

# Daigo Town

Public Relations  
Magazine

## 広 報

# だ い ご

花と緑と若者の住む 互いに支え合う心豊かなまち



筑波大学の林久喜教授と共に進めているソバの研究の様子（大子西中学校）

### ……主な内容……

新規就農者への支援を行っています…	2
保育所入所児童募集のご案内…	4
少年の主張茨城県大会…	6
ニュースだいが…	9
保健コーナー…	10
フォトだいが…	12



No.663 2013  
November 11

■ 発行／大子町役場 総務課

■ 〒319-3526  
茨城県久慈郡大子町大字大子866番地  
Tel／0295-72-1111(代)／0295-72-1114(直通)  
Fax／0295-72-1167  
E-mail／soumu@town.daigo.lg.jp  
<http://www.town.daigo.ibaraki.jp/>

# 新規就農者への支援を行っています

～「人・農地プラン」を利用してみませんか？～

担い手の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の発生など農業が厳しい状況に直面している中、持続可能な力強い農業を実現するためには、基本となる人と農地の問題を一体的に解決していく必要があります。

平成24年度から国（農林水産省）が事業をスタートさせた「人・農地プラン」は、誰がどのように農地を使って農業を進めていくのかを、地域における話し合いに基づきまとめるプラン（計画）です。

町は、『大子町人・農地プラン』を平成25年1月に策定し、新規就農者の支援を行っています。『大子町人・農地プラン』利用の申込みや、条件など詳しいことは農林課までお問い合わせください。

## 人・農地プランとは

人と農地の問題を解決するための「未来の設計図」です。

- 今後の中心となる経営体（個人、法人、集落営農）はどこか。
- 中心となる経営体へどうやって農地を集めるか。
- 中心となる経営体とそれ以外の農業者（兼業農家、自給的農家）を含めた地域農業のあり方。（生產品目、経営の複合化、6次産業化）

などを定めたプラン（計画）です。

## 「人・農地プラン」利用のメリット

### ◎青年就農給付金（原則45歳未満で独立、自営就農する方）

新規就農される方に、農業を始めてから経営が安定するまで最長5年間、年間150万円を給付します。（平成25年度以前に経営を開始した場合は、給付決定から開始後5年度目分までとなります。）

### ◎農地集積協力金（中心となる経営体に農地を提供する方）

農地集積にご協力をいただける方に対し、農地集積協力金（経営転換協力金、分散錯圃解消協力金）を交付します。

### ◎スーパーL資金の当初5年間無利子化

スーパーL資金とは、農業経営改善計画の認定を受けられた方の自主性と創意工夫を活かした経営改善を、資金面で応援する資金制度です。



新規就農事例①（奥久慈しゃもの育成）



新規就農事例②（イチゴの栽培）

大子町では、新規就農者7組（うち夫婦2組）の方々が「人・農地プラン」を利用し、安定した農業経営を目指し日々農業に取り組んでいます。（10月1日現在）



■問合せ 農林課 ☎72-1128

平成  
24年度

# 大子町健全化判断比率 及び資金不足比率を公表します

地方公共団体の財政の健全化に関する法律が平成19年に制定され、地方公共団体は、毎年度、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率及び将来負担比率の4つの比率からなる健全化判断比率及び公営企業の資金不足比率を議会に報告し、公表することとされています。

この法律に基づき、本町におきましても、平成24年度健全化判断比率及び資金不足比率を算定しましたので、次のとおり公表します。

いずれの項目も基準以下で、財政は『健全』と判断されます。

## 1 健全化判断比率

(単位：%)

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
大子町の財政健全化判断比率	—	—	9.8	46.6
早期健全化基準	14.42	19.42	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	30.00	35.0	

- ※1 実質赤字比率とは、一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率です。
- ※2 連結実質赤字比率とは、全会計を対象とした実質赤字額又は資金不足額の標準財政規模に対する比率です。
- ※3 実質公債費比率とは、一般会計等が負担する元利償還金及び準元利償還金の標準財政規模に対する比率です。
- ※4 将来負担比率とは、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。
- ※5 標準財政規模とは、地方公共団体が通常水準の行政活動を行う上で必要な一般財源の規模です。

- 大子町に実質赤字額及び連結実質赤字額はありませんでした。
- 実質公債費比率及び将来負担比率は、どちらも基準を下回っており、前年度に比べ実質公債費比率が1.0ポイント（H23：10.8%）、将来負担比率が20.1ポイント（H23：66.7%）改善されました。これは地方借入額の抑制等により公債費が減少してきたことや職員数を削減してきたことにより将来の負担見込額が減少してきたこと、又、基金積立を行っていることなどが要因として挙げられます。

## 大子町近隣市町村の健全化判断比率の状況

近隣市町村	実質公債費比率 ※早期健全化基準25%	近隣市町村	将来負担比率 ※早期健全化基準350%
高萩市	17.2	高萩市	128.2
城里町	14.3	城里町	110.7
北茨城市	12.8	水戸市	110.4
常陸大宮市	12.4	北茨城市	79.5
那珂市	10.6	常陸大宮市	63.5
水戸市	10.4	大子町	46.6
大子町	9.8	那珂市	38.4
常陸太田市	8.2	常陸太田市	7.3
日立市	3.8	日立市	—
東海村	1.8	東海村	—

【県内最高】高萩市 17.2 【県内最高】境町 194.5  
【県内最低】東海村 1.8 【県内最低】日立市ほか —

※大子町は44市町村のうち、実質公債費比率については29位、将来負担比率については29位です。  
(順位は指標上好ましくない方からの順位です。)

## 2 資金不足比率

区分	水道事業会計	浄化槽整備事業特別会計	下水道事業特別会計
大子町の資金不足比率	—	—	—
経営健全化基準	20.00	20.00	20.00

※資金不足比率とは、公営企業会計を対象とした資金不足額の事業規模に対する比率です。

- 本町が経営する3特別会計（水道事業会計、浄化槽整備事業会計、下水道事業特別会計）に資金不足額は生じませんでした。

※実質赤字額、連結実質赤字額又は資金不足額がない場合及び実質公債費比率又は将来負担比率が算定されない場合は「—」表記となっております。

## 申込期間及び場所

期 間 11月11日(月)～11月22日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

8:30～17:15

場 所 大子町役場 地階 第二会議室

(11日から15日まで)

大子町役場 福祉課(18日から22日まで)

※入所申込書・入所案内は福祉課および各保育所にあります。

# 保育所入所児童募集のご案内

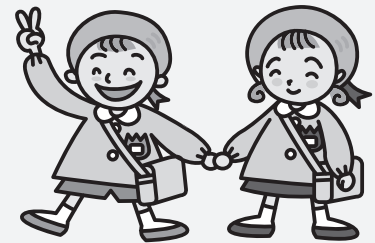
## 平成26年度

## 入所対象

町内にお住まいで、保護者が次のいずれかの事情で保育に困っている家庭の児童です。  
ただし、家庭内に保育のできる方がいる場合は、入所の対象になりません。

### 〈保育に欠ける要因〉

- ① 昼間、常に労働している場合(家庭外労働、自営業、農林業など)
- ② 病気、けが又は精神若しくは身体に障害を有している場合
- ③ 長期にわたり家庭内の親族を看護している場合
- ④ 火災、風水害、震災などの災害の復旧に当たっている場合
- ⑤ 妊娠中又は出産後間がない場合(入所期間は、原則、出産予定日前2か月から後2か月まで)
- ⑥ その他児童を保育できない特別な事情がある場合



## 募集保育所

### ◇1歳児から就学前児童

頃藤保育所、小生瀬保育所、池田保育所、西保育所、だいが保育園

### ◇0歳児(平成25年4月2日生からの児童)

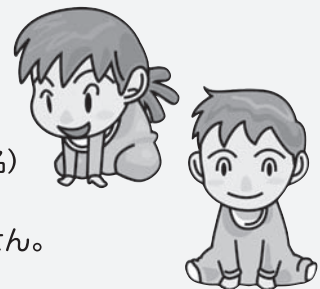
頃藤保育所(定員3名)、池田保育所(定員6名)、だいが保育園(定員6名)

※原則満6ヶ月から保育実施

※小生瀬保育所および西保育所では0歳児保育実施を予定しておりません。

注) 申込期間内に申込済の児童について入所選考の対象とさせていただきます。

申込期間を1日でも過ぎた場合は、申込期間内対象児童の入所選考終了後に手続きをいたします。



開局  
近づく

# FMだいが

## パーソナリティを 募集します

CDをお譲りください


### パーソナリティ、情報連絡スタッフをやってみたい方

放送に興味のある方、お話し好きの方、時間に余裕のある方、音楽好きの方……『FMだいが』であなたの力を発揮してみませんか。『FMだいが』は、地域と共に歩むコミュニティFM局です。

一緒に楽しい放送をしましょう。間もなくパーソナリティの養成を始めます。

### もう聴かないCDをお持ちの方

放送局では多くのCDが必要です。聴かなくなったCDをお持ちでしたらお譲りください。

なお、音楽には著作権がありますので  のマークが付いているものに限りません。

寄贈される際には演奏者あるいは歌手名、収録曲、規格品番(例 FLCF-3761)が記載されたインデックスカードも一緒にお願います。

コピーは著作権に触れるために放送できません。

お問い合わせは『FMだいが』電話72-5210 担当者までお願いします。



# 茨城県知事選挙投開票結果

私たちの未来を占う茨城県知事選挙が、9月8日に行われ、橋本昌さんが6選を果たしました。投票は、町内35か所の投票所において午前7時から午後6時まで行われ、中央公民館で即日開票されました。

投票率の低迷が懸念されましたが、大子町の投票率は、平成13年に行われた単独選挙を上回るとともに、首長選挙を同時に行った行方市、東海村に次いで県内3位でした。

投開票の詳細は次のとおりです。

## ●投票結果

	当日の有権者数			投票者数			投票率
	男	女	合計	男	女	合計	
大子町	8,291人	8,742人	17,033人	3,924人	3,950人	7,874人	46.23%
茨城県	1,191,700人	1,208,384人	2,400,084人	383,439人	378,297人	761,736人	31.74%

## ●開票結果

候補者氏名	性別	年齢	所属党派	新現	大子町	茨城県
橋本 まさる	男	67	無所属	現	6,276票	489,832票
田中 しげひろ	男	66	無所属	新	1,527票	257,625票

# 平成25年秋季全国火災予防運動のお知らせ

## 『消すまでは 心の警報 ONのまま』

(平成25年度全国統一防火標語)

11月9日(土)から11月15日(金)まで、秋季全国火災予防運動が実施されます。火災を発生させないためにも、火気の取扱いには十分注意しましょう。

**11月9日(土) 午前7時にサイレンが鳴ります**

火災と間違わないようにお願いします。

■問合せ 消防本部消防課 ☎72-0119

# いつまでもお元気で

大子町では、敬老祝事業として、8月1日現在で今年度75歳以上になる方に祝品等を贈り長寿を祝っています。

今年度の対象者となる方は4,706人で、各区長を通じて「敬老祝品」が贈られました。

また、88歳(米寿)を迎えた199人、100歳を迎えた11人、101歳以上の方10人には9月11日、12日に益子町長、成井副町長及び町職員がお届けしました。

ますます健やかに  
お過ごしください。



■問合せ 福祉課 ☎72-1117

# 少年の主張 茨城県大会



## 大子町の中学生2人が 堂々と発表を行いました!

9月28日に、結城市民文化センターにおいて「平成25年度 少年の主張茨城県大会」が開催されました。県内の中学校に在籍する20,437人(参加中学校133校)の中から審査により優秀賞に選ばれた10人に、大子町の中学生2人が選ばれ、発表者としてたくさんの聴衆の前で堂々と主張を述べました。

なお、審査の結果、大子西中学校2年白井涼輔さんが茨城県議会議長賞に輝きました。

### \*\*\*\*\* 受賞作品の紹介 \*\*\*\*\*

#### これからは「アレンジ」を

大子町立大子西中学校  
2年 白井涼輔



「茨城県議会議長賞」を受賞した  
大子西中学校2年白井涼輔さん

「今日、じいちゃん何してるの?」

僕の週末はいつもこの一言で始まります。

僕の母の実家の祖父母は、米と野菜を作る農家を営んでいます。僕は、この二人の背中を見て今日まで育ってきました。小さな頃は、いつも祖母の背負いかごに入って、畑や田んぼに行き、はしゃぎ回っていたそうです。

そうした影響もあってか、僕は、小さい頃からずっと、「将来はじいちゃんの後を継ぐんだ」と心に決めていました。

その気持ちは今も変わらず、僕は、この、「農業経営者になる」という夢をかなえるために、祖父の手伝いをしながら、少しずつ仕事を覚えています。

僕は今、中学2年生です。職場体験学習などを通して、将来の自分を考える機会がたくさんありました。農業経営者になりたいという夢は変わりませんが、これからの日本の農業を考えると、果たして今のままのやり方でやっていけるのかどうか、不安なこともたくさんあります。

現在の日本の農業の最大の課題は、「少子高齢化」にあると思います。現在の日本の農業の担い手は50%が65歳以上のお年寄りだそうです。後継者がおらず、このままでは十年後、二十年後には、農家の数が現在の半分にまで減少すると予想されています。

それに伴って、耕作放棄地が増えていることも問題です。耕作放棄地とは、農作物が作られなくなった田畑のことをいいます。皆さんは日本にどれくらいの耕作放棄地があると思いますか? 何と、使われなくなった田畑は、2005年の統計によると、38万5000ヘクタール、およそ埼玉県とほぼ同じ広さに相当するそうです。一度放棄された土地を、元通りの農地に戻すには、たいへんな手間と時間がかかるのです。

さらに最近議論されているTPPの問題が日本の農業に更なる影響を及ぼすことになるのではないかと心配です。

このような状況の中で、将来の日本の農業を考えたとき、僕は「アレンジ」が大切だと思います。

まず、「加工」という分野でのアレンジがとても大事になってくるのではないかと考えています。

例えば、日本の代表的な作物である「米」ですが、「米」として食べるほか、「米粉」としての活用が期待が持てると思います。

なぜなら、米粉は小麦粉と同じ役割が果たせるからです。現在、日本で消費されている小麦粉の原料となる小麦は、そのほとんどを輸入に頼っています。そのため、収穫量や為替の変動により価格が安定しません。一方、日本国内で作っている米を活用する米粉は、価格も安定し安く提供できると思います。

また、米粉を使った新しい食品を開発していけば、食糧自給率のアップにもつながるのではないのでしょうか。

次に、農業経営の形をアレンジすることです。

つまり、農業を会社経営の形にすることです。前にも述べたように、現在の日本の農業の担い手は、個人経営の農家のお年寄りです。個人経営となると、後継者がいないことが問題になります。そこで、耕作放棄地などを、活用して、農作物を栽培し、さらには加工、販売までを一括して行う会社が設立できれば、食糧自給率のアップにつながると思います。

また、若者を中心とした雇用の促進につながり、私たちの食の安全にもつながると思います。その会社の「ブランド作物」などが開発されれば、経済の発展にも貢献できるかもしれません。

このように、これまでの既成の概念にとらわれず、「アレンジ」を加えていくことで、新しい道が開けてくるはずだと信じています。

日本の新しい農業の担い手となれるよう、いつも彼方を見つめて、自分の道を歩んでいきたいと思います。

## 夢をかなえるために

大子町立南中学校  
3年 菊池 愛美

今の私の夢は、産婦人科の看護師になることです。この夢になる前、私は英語に関係する仕事や女優さんなど、いろいろなあこがれを持っていました。そして、それを繰り返していくうちに、「自分は将来、一体どのようになってしまうのだろう。」と不安になる時がありました。しかし、あの日以来、私の夢は保育園の先生から産婦人科の看護師へと変わりました。その日とは、弟が生まれた日です。

私の弟は、あの東日本大震災の次の日、3月12日に生まれました。しかし、本当は東日本大震災が起こった3月11日に生まれる予定でした。母はその日、お腹の中にいる弟を産むために病院に行き、1日中陣痛促進剤の点滴を打って、陣痛がくるのを待っていました。そんな中、あの大地震が来たのです。その時、母は点滴を打っていたので、他の人たちは逃げていく中で、逃げたくても逃げられない状態でした。母はその時の様子を、「今までにない大きな揺れでいるんなものが倒れてきて、このまま建物が崩れてしまうのではないか。お腹の子と会えないまま死んでしまうのではないか。死にたくない。と不安と恐怖でいっぱいだったよ。」と話しました。そして私は、

「看護師さんたちはどうしていたの。」

と聞きました。すると母は、

「看護師さんたちは私をかばうように支えてくれて、ずっと『大丈夫、大丈夫。』と声をかけて、私とお腹の子を守ってくれたの。」

と話してくれました。私は、それを聞いて思わず言葉が詰まりました。看護師とはなんて強い心を持った人たちなんだろうと私はその時思いました。そして母は次の日、元気な弟を無事に産むことができました。弟が生まれる間も、看護師さんはずっと母のそばについてくれました。そして生まれた弟を見て、「この子はこの地震を乗り越えたのだから、将来は絶対強い子になるよ。」

とにこにこして言いました。その姿を見て、私は「自分もこの看護師さんのような、辛いことも一緒に乗り越えて、自分のことのように喜べる人になりたい。」と思いました。そしてこのことをきっかけに、私は看護師になろうと決めました。

看護師になろうと決めてから、私は2年生の夏、職場体験を行いました。私は、大子町の産婦人科に行き、二日間看護師体験をしました。看護師の仕事は、新生児のお世話や予防注射、妊婦健診など赤ちゃんが生まれる前と生まれた後のお手伝いをします。そして私は、職場体験の中で、一番印象に残った出来事があります。それは、待っている妊婦さんに、「今日の調子はどうですか。」と声をかけたり、子供たちと一緒に少しだけ遊んだりしていたことです。私はその姿を見て、看護師の仕事の幅広さに、「看護師にはこんな仕事もあるんだ。」と驚きました。そして、私の心に深く残った看護師さんの言葉があります。それは、「看護師は体力と強い精神力がなければ務まらない。」という言葉です。私はそれを聞いて、「何故精神力が強くなければ務まらないのだろう。」と不思議に思いました。しかし考えていくうちに、看護師という仕事は、赤ちゃんが流産してしまうなど辛い場面に立ち会う時もあり、その時に精神力が弱いとお母さんや他の人達を支えてあげることができないからと分かりました。そして、「看護師に必要な体力、強い精神力を私は持っているか。」と不安になりました。しかし、実際に看護師の仕事を経験して、とても大変だったけれど、看護師という職業は、やりがいのあるすばらしい職業だと思いました。そして今度は、前のように「自分には無理だ。諦めよう。」とは思いませんでした。

私は今までの体験を通して、あこがれと夢は違うと気がつきました。「夢を持つ」とは、夢の実現のために努力することを心に誓うことです。私は、これからどんなに辛くて嫌になる時があっても、夢をかなえるために、努力し続けていきます。夢をかなえるためには最後まで努力をすべきです。夢とはそのようなものではないでしょうか。



「優秀賞」を受賞した  
南中学校3年菊池愛美さん



町長へ受賞の報告をした白井さんと菊池さん

## 少年の主張茨城県大会

中学生が日常生活の中で感じたことや考えていることを広く社会に訴えることにより、将来に向かって自信と誇りを抱き、また同年代の少年は、より深く他者や社会との関わりについて考え、併せて少年の健全育成に対する一般の理解と関心を高めることをねらいとして開催されています。



第6回

# 僕たち私たちの 学校紹介

● 大子町立黒沢小学校 ●



第1回黒沢小学校大運動会

## 新たな一歩を地域とともに

8年間続いた黒沢中学校との合同体育祭。3月の閉校で黒沢小学校単独での運動会となりました。43人の人数でどうなることかとご心配頂きましたが、地域の皆様のご協力で盛大に開催することができました。徒競走にダンス、親子種目といった学校の伝統種目に加えて、児童と敬老の方のふれあい玉入れ、輪投げや大玉送りなどの地域の方の種目などなど。緊張あり、笑いあり、そして交流あり。見て、参加して大いに楽しんだ一日となりました。“地域とともに”、新たな黒沢小学校の歴史が始まりました。

大子町教育ポータルサイトも是非ご覧ください。

<http://www.daigo.ed.jp/>

■問合せ 大子町教育委員会 ☎79-0170

**Q** 夫の扶養になっているのに、住民税が課税されたのはどうして？

**A** ご本人のパート収入金額が93万円を超えたからです。

扶養されている方の1年間の給与収入金額が93万円を超えると、住民税の均等割や所得割がかかる場合があります。

扶養控除を受ける際の給与収入金額の上限（103万円）とは金額が異なりますので、よく確認しておきましょう。

※扶養されている方の給与収入が、

- 93万円以下 → 住民税はかかりません。
- 93万円超100万円以下 → 均等割額がかかる場合があります。
- 100万円超 → 均等割額と所得額がかかる場合があります。

扶養と一口に言っても、社会保険などの保険扶養や税法上の税扶養など、種類がいくつかあります。それぞれ該当要件が異なりますので、関係機関にご確認ください。

やさしい  
税のおはなし

第21回  
住民税について



■問合せ 税務課 ☎72-1116





# ニュースだいで



## 交通安全に県境なし

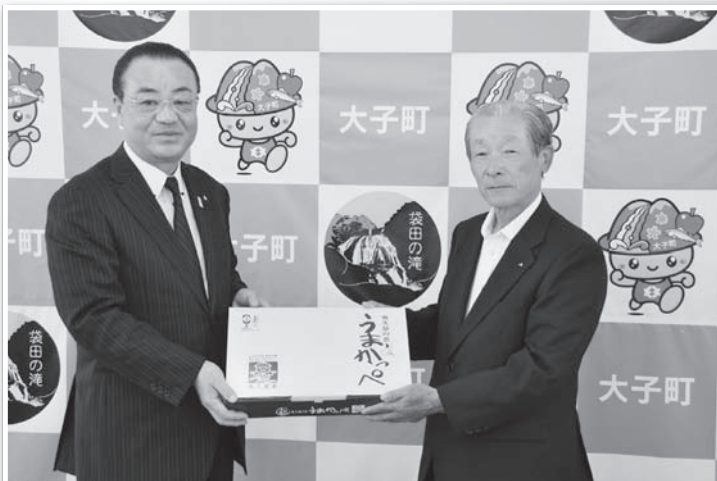
9月25日に、大子町と福島県矢祭町との合同による、交通安全の呼びかけを行うキャンペーンが、和風レストラン七曲り付近の国道118号で行われました。

「交通安全に県境なし」を合言葉に、大子町長と古張矢祭町長も参加して、ドライバーの皆さんへ安全運転を広く呼びかけました。

## 協定の締結と新米の寄贈

9月27日に、町と茨城みどり農業協働組合による「災害時の食糧支援に関する協定」の協定調印式が行われました。この協定の締結により、同組合が保有している備蓄米を災害時に町が優先して提供を受けられるようになり、災害に対する備えがより一層万全なものとなりました。

また、同組合から町に地元産米「奥久慈の恵 うまかっぺ」が寄贈されました。地元でとれたおいしい米を子どもたちに食べてもらい、地元の農産物の良さを知ってもらおうと、毎年寄贈していただいているもので、10月25日の学校給食で提供される予定です。



## ゲルト・クナッパ―回顧展のご案内

11月29日(金)～平成26年1月19日(日)

陶芸家ゲルト・クナッパ―氏(1943～2012)は日本文化とドイツ文化の融合した作品を制作し多くのファンを魅了しました。独創的な作品は時に日本人以上に日本的で、クナッパ―氏の温厚な人柄は多くの日本人の心を惹きつけました。日本人に親しまれてきたクナッパ―氏の優美な作品をご堪能ください。

会場・問合せ 那珂川町馬頭広重美術館 栃木県那須郡那珂川町馬頭116-9  
☎0287-92-1199





# 保健コーナー



## メタボリックシンドロームを防ごう

### ◎メタボリックシンドロームとは？

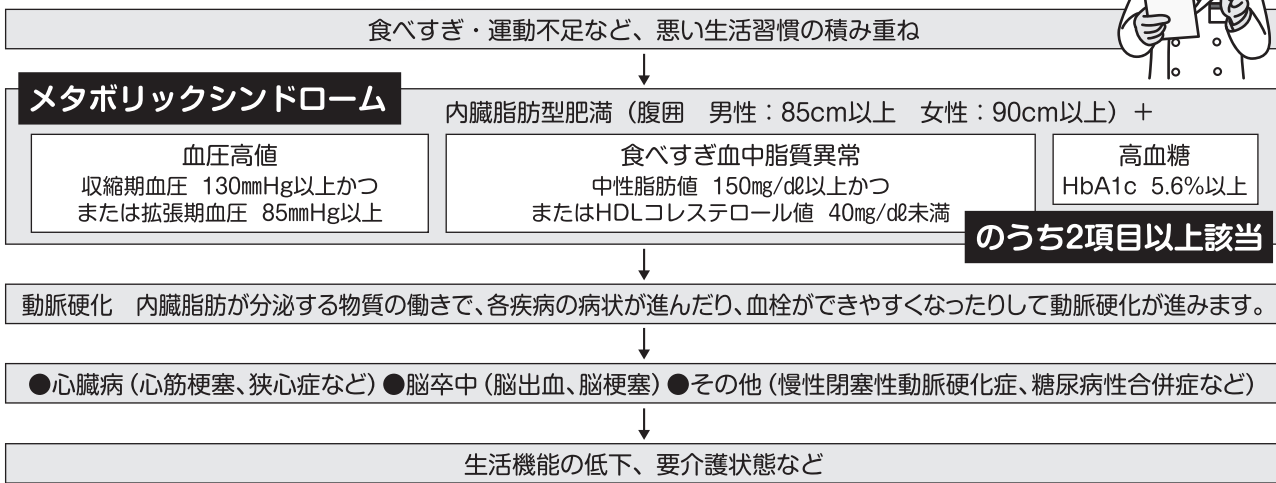
日本人の死因として多いのが心筋梗塞と脳卒中です。両者は動脈硬化性疾患で、血管がかたくなったり詰まったりして引き起こされます。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気をもつ人は、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化を進行させます。また、それぞれの程度が軽い場合も、重ねてもつことで急激に動脈硬化が進み、心臓病の発症リスクが高まるのです。

メタボリックシンドロームは肥満、中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態です。

したがって、メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすことが最も有効です。



### ◎メタボリックシンドロームが起こるしくみ



### ◎生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防

メタボリックシンドロームのもとになる最も重要な危険因子「内臓脂肪」は、バランスの悪い食事や運動不足、ストレス、過度の飲酒など毎日の不規則な生活の積み重ねの結果です。まずは、生活習慣を見直し内臓脂肪を減らしましょう。

#### 《食生活》

#### バランスのとれた食事をしよう

・主食、主菜、副菜をそろえ、中でも副菜を多くとろう。

主食：茶碗1～2杯（ご飯・パン・麺）	主菜：1品＋少量（肉、魚、卵、大豆製品）	副菜：2品（野菜、海草、キノコ類）
--------------------	----------------------	-------------------

#### 夕食を食べる時間を早めにしよう

食べてすぐ就寝するのではエネルギーを消費しきれず、肥満に一直線。また、昼食から夕食までの時間が空き過ぎると、空腹でドカ食いする悪循環につながります。

#### 夕食では、高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにしよう

調理や食材でエネルギーダウン。

調理法：揚げる→炒める→焼く→ゆでるの順にエネルギーは少なくなります。

食材：脂肪分の少ない部位を選ぶ。（例）マグロならトロより赤身。

#### お酒は飲み過ぎないようにしよう

1日の適量（いづれか1つ）

ビール	500ml	日本酒1合
ワイン	グラス2杯	焼酎（25度）1合
ウイスキー	ダブル1杯	

=ごはん150g（240kcal）  
軽く1杯分と同じくらいのエネルギー量



#### 《運動》

#### 普段の生活で歩数を増やそう

体内に酸素をとり入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。手軽にできて毎日続けられるウォーキングがおススメです。

#### 筋力をアップしよう

有酸素運動にプラスして筋力アップ運動を行うと、基礎代謝が高まり太りにくい体質になります。



# 2013 カレンダー

## 11 November 霜月



### 連絡先

- Ⓒ 中央公民館 72-1148
- ① リフレッシュセンター 72-1149
- 保 保健センター 72-6611
- 庁 役場 庁議室
- 一 役場第1会議室
- 二 役場第2会議室
- 分 役場第1分室会議室
- 総 総務課 72-1114
- 企 企画観光課 72-1138
- 民 町民課 72-1112
- 福 福祉課 72-1117
- 健 健康増進課 72-6611
- 地 地域包括支援センター 72-1175
- 涯 生涯学習課 72-1148
- 消 消防本部 72-0119
- 協 社会福祉協議会 72-2005
- 文 文化福祉会館 72-2005
- 水 水道課 72-2221
- 環 環境センター 72-3042
- 衛 衛生センター 72-3076

日付	行事名	場所	時間	対象者	問合せ
1日(金)	巡回労働相談	庁	10:00~14:30	一般	
2日(土)					
3日(日)	文化の日				
4日(月)	振替休日				
5日(火)	消費者相談	企	9:00~16:00	一般	企
	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
	お知らせ版11月号発行				
6日(水)	心配ごと相談	文	13:00~15:00	一般	協
7日(木)					
8日(金)					
9日(土)					
10日(日)	奥久慈大子まつり				
11日(月)	健康教室	文	13:30~15:00	一般	健
12日(火)	消費者相談	企	9:00~16:00	一般	企
	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
13日(水)	飲用井戸水水質検査受付	保	10:00~11:00	一般	健
14日(木)					
15日(金)	巡回労働相談	庁	10:00~14:30	一般	企
16日(土)					
17日(日)					
18日(月)					
19日(火)	消費者相談	企	9:00~16:00	一般	企
	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
	一日年金事務所(出張年金相談)	二会	10:00~14:00	要予約	民
	(予約先: 水戸北年金事務所 ☎029-231-2282)				
20日(水)	心配ごと相談	文	13:00~15:00	一般	協
	広報だいて12月号発行				
21日(木)					
22日(金)	就職支援出張相談	公	10:00~15:00	一般	企
23日(土)	勤労感謝の日				
24日(日)					
25日(月)	健康教室	文	13:30~15:00	一般	健
	こころの相談	保	13:00~16:00	要予約	健
26日(火)	消費者相談	企	9:00~16:00	一般	企
	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
27日(水)					
28日(木)					
29日(金)					
30日(土)					

### 救急協力当番病院

月日	病院
10月28日(月)~11月3日(日)	久保田病院
11月4日(月)~ 10日(日)	慈泉堂病院
11日(月)~ 17日(日)	保内郷メディカルクリニック
18日(月)~ 24日(日)	久保田病院
25日(月)~12月1日(日)	慈泉堂病院

慈泉堂病院 ☎72-1550  
 久保田病院 ☎72-0023  
 保内郷メディカル  
 クリニック ☎72-0179

### 11月の納付のお知らせ

税務課 ☎72-1116

◆国民健康保険税・介護保険料・  
 後期高齢者医療保険料 各第5期分  
 納期限は12月2日(月)です。

### 延長窓口のお知らせ

毎週水曜日 午後7時まで

\*町民課 ☎72-1112 \*福祉課 ☎72-1117  
 \*税務課 ☎72-1116

取扱いができない業務もありますのでご了承ください。  
 詳しくは各担当課に事前にお問い合わせください。

### 町の人口と世帯

(平成25年10月1日現在)

★人口 19,563人 (-24)  
 男 9,587人 (-14)  
 女 9,976人 (-10)  
 ★世帯数 7,636戸 (-3)  
 (前月比)

※事業によっては、12:00~13:00が昼休みとなります。あらかじめご了承ください。  
 ※主な行事等を掲載しましたが、日時等が変更となる場合もあります。

# フォトだいで

## 懸命

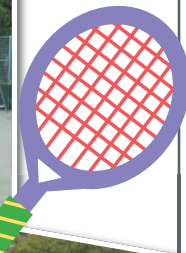
Photo Daigo



バスケットボール



テニス



剣道



卓球



野球

### \*\*\*\*\* 中学校新人体育大会 \*\*\*\*\*

9月25日、26日の2日間にわたり、大子地区中学校新人体育大会が開催されました。実施種目は野球、ソフトテニス、バスケットボール、剣道、卓球の5種目で、2年生が中心となり、一生懸命に取り組みました。

## 広告募集

町の**広報紙・ホームページ**に  
**広告を掲載**してみませんか  
**お店のPRやイベントの告知**などに  
**幅広くご活用**ください!

広報：縦4.5cm×横8.5cm

お知らせ版：縦4.5cm×横8.5cm

ホームページ：縦40ピクセル×横150ピクセル

■問合せ 総務課 ☎72-1114

月額10,000円

月額 8,000円

月額 5,000円



※「広報だいで」に掲載されている写真を希望の方は、総務課 ☎72-1114までご連絡ください。