

# 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



中田植（下野宮近津神社）

### ……主な内容……

保険料免除制度のご案内	2
空き家バンク	3
ニュースだigo	6
情報掲示板	8
保健コーナー	10
フォトだigo	12



No.672

2014

August

# 8

■ 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/

# 国民年金「保険料の免除制度」のご案内

7月1日から平成26年度の国民年金保険料免除申請の受付が開始されました。前年度に引続き、免除を希望される方は申請をしてください。(前年度に継続審査を希望された方は除きます。また、継続審査で免除が却下された場合は、一部免除等の申請をすることができます。)

国民年金には、所得が少ない等の理由により、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が「免除」、「一部納付(一部免除)」又は「猶予」される制度があります。

所得基準を満たすと思われる方は、「年金手帳」及び「印鑑」と、会社等を退職された方は、「雇用保険受給者証又は離職票(どちらもお持ちでない場合は、職業安定所で交付される失業に関する証明書 ※申請用紙は町民課にあります。)」をご持参の上、申請窓口(町民課国保年金室)へご相談ください。

## ① 免除(全額免除・一部納付)申請

本人、配偶者、世帯主の前年所得(1月から6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が全額免除又は半額納付などの一部納付となります。

なお、一部納付(一部免除)については、一部納付額が未納の場合、一部免除も無効(未納と同じ)になります。

平成26年度の保険料月額は、  
**15,250円**です。

## ② 若年者納付猶予申請

30歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得(1月から6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

## ③ 学生納付特例申請

学生(就業年限が1年以上)の方で本人の所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。



### 【全額免除・若年者猶予の所得基準と年金額の計算】

※若年者猶予の所得基準は、全額免除と同じです。

所得基準：22万円＋(扶養親族等の人数＋1)×35万円 → 将来の年金額 1/2 (21年3月分までは1/3)

### 【一部納付・学生特例の所得基準と年金額の計算】

※学生特例の所得基準は、半額納付と同じです。

4分の1納付・・・保険料月額 **3,810円** → 将来の年金額 5/8 (21年3月分までは1/2)

所得基準：78万円＋扶養親族等の人数×扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等

半額納付・・・保険料月額 **7,630円** → 将来の年金額 6/8 (21年3月分までは2/3)

所得基準：118万円＋扶養親族等の人数×扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等

4分の3納付・・・保険料月額 **11,440円** → 将来の年金額 7/8 (21年3月分までは5/6)

所得基準：158万円＋扶養親族等の人数×扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等

※ 一部納付制度は、納付すべき一部の保険料を納付されない場合、その期間の一部免除が無効(未納と同じ)となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合がありますのでご注意ください。

※ 免除及び納付猶予等は10年以内であれば、古い期間から順に納付が可能です。(ただし、免除及び猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に一定の金額が加算されます。)

■問合せ 町民課国保年金室 ☎72-1112

# コミュニティFM放送 弱電地域調査事業を実施しています

大子町では、専門業者に委託して、コミュニティFM放送「FMだいご」を聴くことができない世帯（事業所）の調査を無料で実施しています。

調査の結果、受信のために屋外アンテナ等の設置が必要と判定された世帯（事業所）に対しては、申請により町から屋外アンテナ等を無償で給付します。

## 調査内容

- ・コミュニティFM放送「FMだいご」の難聴世帯（事業所）の特定
- ・難聴世帯（事業所）に対する屋外アンテナ設置工法の提案等

## 調査方法

町の委託業者（日本アンテナ（株））の調査員が訪問して実施しますので、FMだいごの放送が全く聴き取れない場合や雑音がひどくて何を話しているか聴き取れない場合は、大子町コミュニティFM放送受信相談センター（電話：029-259-3079）に**電話で調査を申し込んでください**。

また、一部の地域の世帯（事業所）に対しては、申込みが無い場合でも調査のため委託事業者から連絡を取らせていただく場合があります。

## 調査料

# 無料

## 申込期限

平成26年7月31日(木)

## 調査期間

平成26年5月1日～平成26年8月31日



■問合せ 日本アンテナ(株) 大子町コミュニティFM放送受信相談センター ☎029-259-3079

# 空き家バンク登録にご協力ください!

町では、都市住民の定住促進対策事業として、空き家バンク登録制度を実施しています。この制度は、町内に存在する空き家の情報を町が収集・登録し、田舎暮らしを希望する都市住民の方に情報提供することにより、空き家の利活用を図るものです。

リフォームや家の中の片付け等は済んでいなくても、そのままの状態に登録できます。貸したい空き家をお持ちの方は、まちづくり課までご連絡をお願いします。



■問合せ まちづくり課地域振興係 ☎72-1131

# 8月は「道路ふれあい月間」です

国は、道路の正しい利用と道路愛護の普及を目的として、毎年8月1日から31日までの1か月間を「道路ふれあい月間」、8月10日を「道の日」と定めています。

道路は、私たちの毎日の生活を支える上で、欠かすことのできない大切なものです。道路を慈しむという愛護の啓発を図り、常に広く、美しく、安全に利用できるよう「道の日」を契機に、道路の役割をもう一度見直してみませんか。

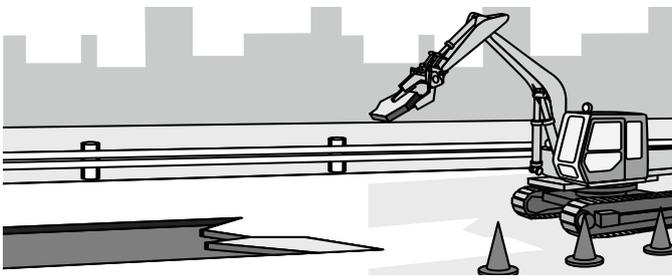
## 道路に関する問合せや相談について

国道及び県道 大子工務所道路管理課

電話：72-1715

町道、林道及び農道 建設課道路管理係

電話：72-2611



## 「一定の病気等に係る運転免許制度の見直しについて」 (平成26年6月1日施行：改正道路交通法)

- 1 免許を取得し、又は更新する方は、一定の病気等の症状に関する「質問票」の提出が義務化されました。この「質問票」に虚偽の記載があった場合は、罰則が適用されることがあります。
  - 2 医師は、診察した者が一定の病気等に該当すると認知した時は、任意に警察へ届け出ることができます。
  - 3 一定の病気等に該当する疑いがあると認められた時には、免許の効力が暫定的に停止されることがあります。
- ◎ 「質問票」の記載内容により、直ちに運転免許の取消し等にはなりません。
  - ◎ 運転免許取消しとなった場合でも、病状が回復し、運転免許を再取得することができる状態になった際には、試験の一部が免除されます。  
(取消しとなった日から、3年以内に限りです。)
  - ◎ 病気等で、自動車等の運転に不安のある方は、大子警察署又は茨城県警察本部交通課運転免許課「運転適性相談窓口」へご相談ください。



# 「縦割り班活動」と「生瀬小学校との交流」

本校は、全校生徒51人の学校です。生徒数は少ないですが、生徒一人一人を大切に思う気持ちはどの学校にも負けません。

充実した中学校生活ができるように、「縦割り班活動」(名称「NAMASEふれあい会社」)を昨年度からスタートさせ、全校生徒が、学年の区別なく一致団結して活動しています。

5月19日(月)に、生徒会役員6人が生瀬小学校を訪問して、あいさつ運動を展開しました。中学生のあいさつに対して、小学生も、元気にあいさつを返してくれました。

その後、視聴覚室をお借りして、小学1・2年生へ紙芝居の読み聞かせを行いました。物語を読む中学生と、その話を聞く小学生。どちらも、充実した時間を共有することができました。2学期のあいさつ運動は、縦割り班活動として生瀬小学校を訪問する予定です。



生瀬小学校でのあいさつ運動

■問合せ 学校教育課学校教育係 ☎79-0170

## 地域おこし 協力隊活動報告

### 隊員紹介② .....

#### 氏名

長谷川 美玲 (はせがわ みれい) 女性

#### 自己紹介

群馬県前橋市からやってまいりました長谷川美玲です。私は、クライミング競技を小学生から始め、国際大会や国体に出場してきました。

現在、大子町にあるクライミングウォールやみぞにてジュニアクラブの指導やクライミング講習会を担当しています。クライミングは小さなお子さんからお年寄りまで楽しめるスポーツですので、ぜひお気軽に体験しに来てください。

また、私は山が好きで高校では山岳部に所属していました。大子山岳会へ入会したので、町民の皆さんと一緒に登山も楽しみたいと思っています。

#### 活動の方向性

- ・クライミングウォールやみぞの活用(体験教室の開催、指導者の育成)
- ・子どもたちのクライミングクラブの組織
- ・SNSによる地域おこし協力隊活動の情報発信



道具を使わず、岩壁を登る。写真は、アメリカ・カリフォルニア州ビショッブの岩場



OSJ奥久慈トレイルレースにスタッフとして参加しました♡

■問合せ まちづくり課地域振興係 ☎72-1131



## 袋田小学校表彰報告

6月1日に新潟県で開催された第65回全国植樹祭において「国土緑化推進機構理事長賞」を袋田小学校が受賞し、6月18日に安齊光彦校長先生が役場を訪れ、益子町長に受賞の報告を行いました。

これは、年間を通じた草花栽培と各施設や近隣住宅へのプランター設置をはじめとした美化活動への積極的な全校生徒による取組みが評価されたものです。

## 感謝状の贈呈

3月27日に大子幼稚園児用防護ヘルメットが常陸大子ライオンズクラブより寄贈されたことに対し、6月30日に町から感謝状が贈呈されました。寄贈されたヘルメットは、災害から園児を守るために、大子幼稚園に常備されています。



## 中田植

毎年夏至の日に行われる下野宮近津神社の御田植祭「中田植」が、6月21日に開催され、多くの参拝客やカメラマンでにぎわいました。

神殿にて田植歌奉納などの神事が行われた後、田植歌保存会による奏楽と田植歌に合わせて、15人の早乙女による御神田への田植えが行われ、五穀豊穡を祈願しました。

田植え終了後には、参拝客と地元の方の交流を兼ねた餅つきが行われ、あんこ餅や大根餅、とん汁などが参拝客らに振舞われました。



## 子育て支援センター劇団公演

7月1日に、文化福社会館まいんにおいて子育て支援センターが主催する劇団公演が行われました。歌のお姉さんでおなじみのあべえみこさんのコンサートや劇団飛行船による人形劇「赤ずきん」が公演されました。当日は多くの子どもたちが歌に合わせて踊ったりお話の世界を楽しんでいました。

## 民生委員推薦会委員 委嘱状交付式

6月30日に、役場庁議室において民生委員推薦会委員の委嘱状交付式が行われました。民生委員推薦会とは、地域住民の福祉向上のためにご活躍いただいている民生委員にふさわしい適格者を地域から推薦する重要な役割を担っています。当日委嘱を受けた16人の推薦会委員の皆さんには、平成28年9月30日まで地域福祉向上のためにご協力いただきます。



## 大子清流高校ウエイトリフティング部 全国大会出場報告

大子清流高校ウエイトリフティング部が男子女子ともに全国大会へ出場することとなり、7月9日に出場報告に訪れました。

当日は代表として、女子ウエイトリフティング部4人が訪れ、町長及び教育長に出場の報告をしました。出場される選手は次の方です。

### 女 子

平成26年度第16回全国高等学校  
女子ウエイトリフティング競技選手権大会  
平成26年7月18日～20日  
48kg級 安嶋千晶 (3 i C 頃 藤)  
長山真子 (2 i A 下野宮)  
58kg級 松本真季 (3 i A 頃 藤)  
益子莉奈 (2 i A 上野宮)

### 男 子

平成26年度第61回全国高等学校  
ウエイトリフティング競技選手権大会  
平成26年8月1日～5日  
53kg級 益子広幸 (2 i B 上野宮)  
56kg級 小松秀義 (2 i C 相 川)  
69kg級 日下博貴 (2 i C 池 田)

# 大子町職員(土木)採用試験案内

平成26年度大子町職員(土木)採用試験を次により実施します。

## 試験区分、採用予定人員及び受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
土木	1人程度	ア 昭和54年4月2日以降に生まれた人(学歴は問いません) イ 土木施工管理技士の資格を有する人 ウ 民間企業等において、5年以上(平成26年7月1日現在)の土木施工管理業務に従事した経験を有する人

- ◆試験の方法
  - ・第1次試験 専門試験(土木)、適性検査  
※ 教養試験の区分には、「A大学卒」と「B短大・高校卒等」があります。
  - ・第2次試験 □述試験、身体検査

◆第1次試験日時 9月7日(日) 午前9時30分(午前9時から受付)

◆第1次試験会場 大子町役場 庁議室(大子町大字大子866番地)

### ◆申込用紙の請求

受験申込用紙は、総務課に請求してください。

郵便で請求する場合は、封筒の表に「職員(土木)採用試験申込用紙請求」の文字と受験する教養試験区分「A大学卒又はB短大・高校卒等」を朱書きし、あて先明記の82円切手をはった返信用封筒(長形3号(横12.0cm×縦23.5cm))を必ず同封してください。大子町公式ホームページからもダウンロードできます。

◆申込先 〒319-3526 大子町大字大子866番地 大子町役場 総務課

### ◆受付期間等

7月23日(水)から8月29日(金)まで(土・日曜日を除く。)の午前8時30分から午後5時15分まで。郵便の場合は、8月29日(金)午後5時15分までに申込先に着信したものに限り受け付けます。

- ◆提出書類
  - 申込書1部(所定の申込用紙を使用)
  - 土木施工管理技士の合格証明書の写し

### ◆試験結果について

第1次試験結果については、9月下旬に発表します。

なお、第1次試験合格者については、11月上旬頃に第2次試験を行いますが、その日時、場所等については、別途お知らせします。

※受験申込者には、後日、受験票を交付します。詳しくは、総務課秘書職員係にお問い合わせください。

■問合せ 総務課秘書職員係 ☎72-1113(直通)

## ひばりくん防犯メール

県民の皆様にとって身近な犯罪の情報や交通事故情報、行方不明者の手配情報、県警(警察署)からのお知らせなどについて、登録者の携帯電話又はパソコン宛にメールを配信するサービスです。

### 【登録方法】

以下のQRコードを読み取るか、次のアドレス宛に空メールを送信してください!

add@mail1.police.pref.ibaraki.jp



## 8月は経済産業省主唱の 電気使用安全月間です



ホコリが  
溜まらない  
ように掃除  
しましょう!

関東電気保安協会

<http://www.kedh.or.jp/>

## 医療講演会のお知らせ

- 日時 平成26年8月29日(金) 午後2時～4時
- 場所 茨城県日立保健所2階会議室(日立市助川町2-6-15)
- 内容 茨城県日立保健所と常陸大宮保健所との共催で講演会を開催します
  - (1) 「炎症性腸疾患 病気の理解と日常生活について」  
講師 日立製作所日立総合病院 大河原敦医師
  - (2) 「炎症性腸疾患の食事療法について」  
講師 日立製作所日立総合病院 鈴木薫子管理栄養士
- 申込み 8月22日までに日立保健所保健指導課(電話:0294-22-4196)へ直接電話で連絡願います。

## 専門家による困りごと無料相談会

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が身近なくらしの相談からビジネスサポートまで、無料で相談に応じます。

- 日時 平成26年9月1日(日) 午前9時30分から午後3時まで  
(受付は午後2時30分まで)
- 場所 茨城県産業会館会議室(水戸市桜川2丁目2番35号)  
※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
- 問合せ 茨城県行政書士会  
〒310-0852 水戸市笠原町978-25 茨城県開発公社ビル5F  
TEL029-305-3731  
FAX029-305-3732

## 自衛官採用試験のお知らせ

種目	応募資格	受付期間	試験日	待遇
自衛官候補生 (男・女)	18歳以上 27歳未満の者	8月1日 ～ 9月9日	9月詳細は別途連絡	所要の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士に任用 (任期制自衛官)
一般曹候補生 (男・女)			1次:9月19・20日 (いずれか1日) 2次:10月9日～15日までの間の指定する1日	入隊後2年9か月経過以降選考により3等陸・海・空曹に昇任
航空学生 (男・女)	高卒 (見込含む) 21歳未満の者		1次:9月23日 2次:10月中旬 3次:11月中旬～ 12月中旬	入隊後約6年で3等海・空尉に任官

### ■申込み・問合せ

自衛隊茨城地方協力本部日立出張所 TEL・FAX:0294-21-1524

※詳細については、お問い合わせください。



# 保健コーナー



## 毎日コツコツウォーキング

生活が便利になる中で、健康を維持・増進するためには、意識して体を動かすことが必要です。でも、体を動かすことに対して、「面倒だ」「忙しくて時間がない」と思っていないですか？そんな方におすすめなのがウォーキングです。



### なぜウォーキングがいいの？

手軽で続けやすい運動であり、脂肪を燃やすのに効果的な有酸素運動だからです。

### ウォーキングの効果

#### その1 〓 老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激され、脳細胞が活性化します。

#### その2 〓 肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れ、効率良く体脂肪を燃やすことができ、肥満防止だけでなく減量にも効果的です。

#### その3 〓 ストレス解消

歩きながら景色を眺めることで、自律神経のバランスが整えられ、気分的なリフレッシュ効果が得られます。

#### その4 〓 生活習慣病予防

血液中の脂質や血糖値などが改善されるため、生活習慣病予防として最適です。

#### その5 〓 骨粗しょう症対策

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに老化を防ぐことができます。



### どのくらい歩けばいいの？

健康維持と生活習慣病の予防のため、1日約300kcalを運動で消費することが必要です。

### 300kcalってどのくらい？

食べ物では、ショートケーキなら3分の2個程度  
ウォーキングで約7km、歩数にすると約1万歩で消費できるエネルギー

これを毎日消費するかしないかで、将来の健康状態に差が出てきます。



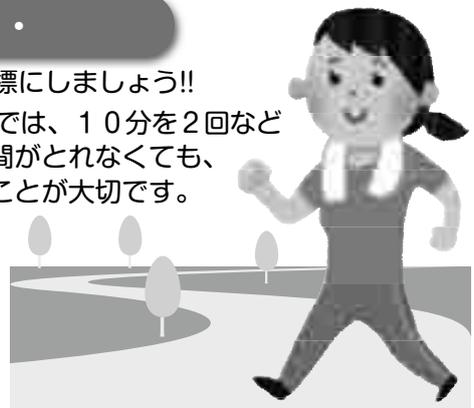
### なかなか時間が作れないのだけれど・・・

今よりプラス1000歩（10～15分歩行）を目標にしましょう!!

脂肪は、運動を開始して20分後からよく燃えますが、最近の研究では、10分を2回など細切れの運動でも効果があることが分かっています。まとまった時間がとれなくても、運動習慣を身につけること、そして、脂肪が燃えやすい体をつくるのが大切です。

### 歩数を増やす工夫

車などに頼らず、近場であれば歩いて行く。  
エレベーターやエスカレーターよりも階段を利用する。  
休日にたくさん歩いて、平日歩けない分をカバーする。など



### 一緒に楽しく歩きましょう♪♪ 町民ウォーキングのご案内

大子町健康づくり推進協議会運動部会では、年に数回、町民ウォーキングを実施しています。次回は秋頃を予定しています。回覧等でお知らせしますので、お誘い合わせの上、奮ってご参加ください！皆様のご参加をお待ちしています。

# 2014 カレンダー

## 8 August



### 葉月

## 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
- ま ち づ くり 課 72-1131
- 観 光 商 工 課 72-1138
- 民 町 民 課 72-1112
- 福 福 祉 課 72-1117
- 健 健 康 増 進 課 72-6611
- 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 72-1175
- 涯 涯 学 習 課 72-1148
- 消 防 本 部 72-0119
- 社 会 福 祉 協 議 会 72-2005
- 文 化 福 祉 会 館 72-2005
- 水 道 課 72-2221
- 環 境 セ ン タ ー 72-3042
- 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)					
2日(土)					
3日(日)	鮎のつかみどり大会				
4日(月)	健康教室	⑤	13:30~15:00	一般	健
5日(火)	お知らせ版8月号発行				
	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
	消費者相談	観	11:00~17:00	一般	観
6日(水)	心配ごと相談	⑤	13:00~15:00	一般	協
7日(木)					
8日(金)	巡回労働相談	観	10:00~14:30	一般	庁
9日(土)					
10日(日)					
11日(月)	献血(大子町役場)		10:00~15:30	一般	健
12日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
	消費者相談	観	11:00~17:00	一般	観
13日(水)	飲用井戸水水質検査受付	保	10:00~11:00	一般	健
	心配ごと相談	⑤	13:00~15:00	一般	協
14日(木)	花火大会と灯籠流し				
15日(金)					
16日(土)					
17日(日)					
18日(月)	健康教室	⑤	13:30~15:00	一般	健
19日(火)	献血(カインズホーム)		10:00~12:00	一般	健
	献血(クラスターテクノロジー機)		14:00~16:00	一般	健
	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
20日(水)	消費者相談	観	11:00~17:00	一般	観
21日(木)					
22日(金)	広報だいて9月号発行				
	巡回労働相談	観	10:00~15:00	一般	公
23日(土)					
24日(日)					
25日(月)	こころの相談	保	13:00~16:00	要予約	健
26日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
	消費者相談	観	11:00~17:00	一般	観
	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)				
27日(水)					
28日(木)					
29日(金)					
30日(土)					
31日(日)					

## 救急協力当番病院

月日	病院
7月28日(月)~8月3日(日)	久保田病院
8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)~31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

## 8月の納付のお知らせ

税務課 ☎72-1116

- ◆町県民税
  - ◆介護保険料
  - ◆国民健康保険税
  - ◆後期高齢者医療保険料
- 各第2期分**
- 納期限は9月1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26年7月1日現在)

★人口 19,252人 (-31)  
 男 9,412人 (-17)  
 女 9,840人 (-14)  
 ★世帯数 7,673戸 (-2)  
 (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。



### \*\*\*\*\* 中学校総合体育大会 \*\*\*\*\*

大子地区中学校総合体育大会が6月24日、25日の2日間にわたり開催されました。大子広域公園やリフレッシュセンター、大子中学校などを会場に軟式野球、ソフトテニス、バスケットボール、剣道、卓球の5種目の競技が行われ、部活動の集大成となる3年生を中心に熱い戦いが繰り広げられました。

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