

問：保険年金課年金医療係（内線118）／各支所  
水戸北年金事務所国民年金課（029-231-2283）

### 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときなどに、必要な給付を行い、みんなで支え合うという社会保険の考え方でつくられた仕組みです。今回は、よくある質問にQ&A形式でお答えします。

Q 国民年金はどのような人が加入するのですか？

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、すべて国民年金に加入することになっています。職業等により次の3種類に分類されます。

- ・国民年金の第1号被保険者…自営業者、農業や漁業等に就事している方、学生など

- ・国民年金の第2号被保険者…厚生年金や共済組合に加入している方
- ・国民年金の第3号被保険者…厚生年金や共済組合に加入している方に扶養されている配偶者の方

Q 20歳になったら、どのような手続きが必要ですか？

原則、手続きは不要です（厚生年金・

共済年金に加入している方を除きます）。20歳になってから概ね2週間以内に、日本年金機構から「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」等が送付されます。「基礎年金番号通知書」には、国民年金・厚生年金・共済組合のすべての制度に共通して使用される基礎年金番号（10桁の番号）が記載されています。加入制度の変更手続きや年金の請求手続きなどで使用する

ので大切に保管してください。

◆保険料は金融機関のほかコンビニエンスストアでの納付、電子納付もできます。また、口座振替やクレジット納付も可能です。

◆付加保険料は申出月からの加入となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望する場合は、お早めにお申し出ください。

Q 保険料を納めることが困難です。どうすればいいですか？

所得が少ないときや失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

【学生納付特例制度】  
学生の方で、ご本人の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予されます。

\*学校教育法に定める大学（大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校専修学校および各種学校（修業年限が1年以上の課程に在学している方）に在籍する学生。

### 【納付猶予制度】

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予されます。

◆学生納付特例の申請には、学生であることが確認できる書類（学生証の写し等）の添付が必要です。

◆免除・猶予等の承認を受けた期間の保険料は、全額納付したときと比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納）ことができます。追納をご希望の方は、市役所窓口でお申し込みください。

Q 保険料を安く納めることはできますか？

納付書、口座振替またはクレジットカードで前納制度を利用すると、保険料が割り引かれます。前納制度には申込期限があります。詳しくはお問い合わせください。

Q 保険料を納めると、税金が安くなるって本当ですか？

所得税や住民税が安くなります。納めた保険料は、社会保険料控除として全額控除の対象となります。ご家族が代わりに保険料を納めた場合は、納めた方が社会保険料控除を受けることができます。

Q 国民年金の加入手続きや、国民年金保険料の免除・納付猶予の申請は電子申請でできますか？

国民年金への切り替えの手続きと国民年金保険料免除・納付猶予申請はいずれも電子申請で手続きできます。マイナンバーのトップページから「年金の手続きをする」をクリックして必要な手続きを検索してください。

## 秋田市から、お礼の言葉をいただきました。

9月8日付で、市から秋田市へ直接支援金をお贈りしました。市民の皆さんからのご支援、ご協力いただき誠にありがとうございました。また、秋田市長から御礼状をいただきました(以下、原文)。

御 礼  
常陸太田市長 宮田 達夫様

この度は令和5年7月豪雨災害からの復旧・復興をめざす本市に対し多大なご寄付をされ市勢の発展に大きく寄与されました。

よってここに深く感謝の意を表します。今後とも市政発展のためご協力くださるようお願いいたします。

令和5年9月15日

秋田市長 穂積 志

秋田市在住の方から、お礼のメールをいただきました(以下、原文)。

私は秋田市在住の者です。

秋田市の7月豪雨災害の際は、常陸太田市市役所職員の皆様がすぐに駆けつけて下さったり、募金を募って下さったりと、猛暑の過酷な環境の中、たくさんのご支援に感謝いたします。宮田達夫市長が、職員を派遣される時、秋田市は親戚みたいなもの。と言ってくださったことに感銘を受け、涙を流したことを思い出します。佐竹藩のご縁がこんな形で助けていただける関係になっていたことに感謝感謝です。常陸太田市と姉妹都市で本当に幸せ感じます。

最近、秋を感じるため、石臼引き常陸秋蕎麦を取り寄せ、いただいています。いろんな思い入れもあり、大変美味しく、リピート中で親戚にも送りました。近いうち、常陸太田市に観光にいこうと思っています。西山公園の花見など、いろいろ考えています。

小さい恩返ししかできず申し訳ないですが、これからも末永く、秋田市と姉妹都市として、よろしく願います。本当にありがとうございました。

## INFORMATION

### 消費生活相談

### 健康食品で体調不良

#### 事例

健康食品を購入し、数日間食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。」と言った。

#### トラブルにあわないために

- ・ 健康の維持、増進の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。
- ・ 健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。
- ・ 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。
- ・ 困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

◆問：市消費生活センター(市民協働推進課内 70・1322)



# 常陸太田市からのお知らせ

## 市議会12月定例会

| 開催日              | 議事予定             |
|------------------|------------------|
| 12月1日(金)         | 本会議(開会・議案説明)     |
| 12月2日(土)・3日(日)   | 休会               |
| 12月4日(月)         | 休会(議案調査)         |
| 12月5日(火)・6日(水)   | 本会議(一般質問)        |
| 12月7日(木)         | 本会議(議案質疑)        |
| 12月8日(金)         | 常任委員会(総務委員会)     |
| 12月9日(土)・10日(日)  | 休会               |
| 12月11日(月)        | 常任委員会(文教民生委員会)   |
| 12月12日(火)        | 常任委員会(産業建設委員会)   |
| 12月13日(水)・14日(木) | 休会(議事整理)         |
| 12月15日(金)        | 本会議(委員長報告・採決・閉会) |

\*休会日以外は、すべて午前10時から開会します。

\*12月定例会で審査される請願の提出期限は、11月24日(金)午後5時です。

\*発熱や咳がでるなど体調がすぐれない方は、傍聴をご遠慮願います。

\*議事の日程・時間等は変更になることがあります。

◆問：議会事務局(内線432)

## 茨城キリスト教大学 ワーキングマザー&ファザー準備講座

「親となつてはたらくこと」に前向きになれる講座を開催します。

◆とき：12月12日・19日、令和6年1月9日・16日(各火曜日・全4回)  
午前10時～正午

◆ところ：茨城キリスト教大学(日立市大みか町)

\*状況により、オンライン開催になる場合があります。

◆対象：育休中、または働きたいと思っている子育て中のお父さんお母さんで、できるだけ全ての回に参加できる方(別室での保育あり)

◆内容：

| 月日                  | テーマ                              | 講師   |
|---------------------|----------------------------------|--|
| 第1回<br>12月12日       | 自分らしい<br>はたらき方探し<br>～家庭と仕事と私～    | 萱場 晶子氏<br>(NPNC 認定ファシリテーター・児童指導員)                  |
| 第2回<br>12月19日       | 楽しく脳トレ<br>マインドマップで<br>発想力を高めよう!① | 村田 孝二氏<br>(NPO法人学修デザイナー協会 前理事長)                    |
| 第3回<br>令和6年<br>1月9日 | 楽しく脳トレ<br>マインドマップで<br>発想力を高めよう!② |  |
| 第4回<br>1月16日        | 家計の未来予想図<br>～減らす・増やす・<br>運用する～   | 高村 浩子氏<br>(ライフ支援パートナーOne Step 代表 CFP®・キャリアコンサルタント) |

◆定員：10人(申し込み多数の場合は抽選)

◆料金：2千円(全4回分)

◆申込期限：12月6日(水)

◆申込方法：下記QRコードからお申し込みください。



◆問：茨城キリスト教大学 カウンセリング子育て支援センター(52-3215)



### フレイルチェック会を実施します

フレイルチェックをすることで、自身のフレイル(加齢に伴い筋力や心身の活力が低下すること)の状態を把握することができます。この機会にフレイルチェックをしてみませんか。

●とき：12月20日(水)午前9時30分～11時30分

●ところ：水府総合センター研修室

●対象：要介護認定を受けていない65歳以上の方

●内容：栄養・口腔、運動、社会参加に関する質問、滑舌や手足の筋肉量・噛む力の測定

\*市フレイルサポーター等が測定します。

●定員：15人

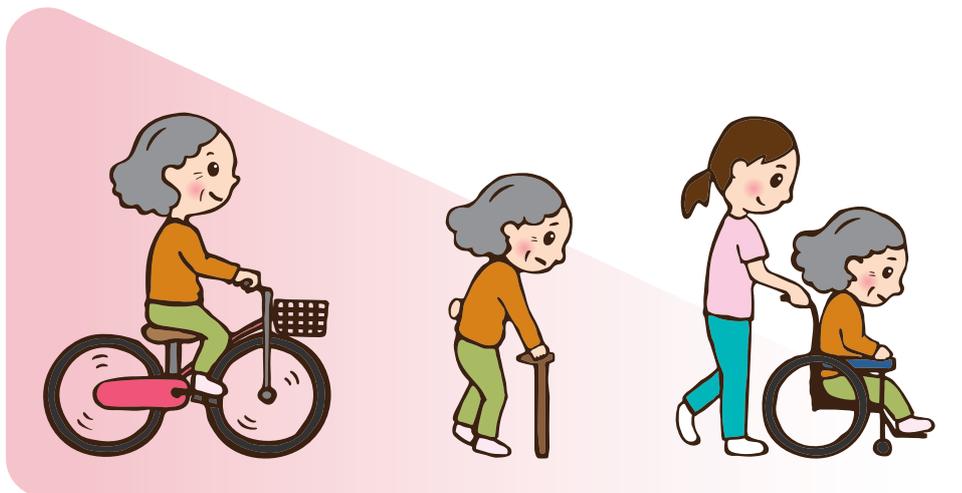
●持参する物：上履き(運動靴)、動きやすい服装でお越しください。

●申込方法：電話でお申し込みください。

●申・問：健康づくり推進課フレイル対策室(73・1212)

### フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」の間の段階を指します。フレイルは「からだ」「こころ」「社会環境」の3つの要因から引き起こされると考えられており、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。しかし、適切な生活習慣を行うことで健康な状態へ戻すことができます。



健康な状態と、要介護状態の間に位置するものです。

# 常陸太田市からのお知らせ

## 市民公開講座 健やかな老後を過ごすために

いつまでも元気に生き生きと過ごすためには、定期的な運動習慣、適切な食事によりフレイル予防を図ることが大切とされています。人生100年時代を生きるために、考えてみませんか(事前申込不要)。

◆**とき**：12月9日(土) 午後3時～4時

◆**ところ**：生涯学習センター講座室

◆**内容**：講義「健やかな老後を過ごすために」

◆**講師**：KKR水府病院顧問・常磐大学人間科学部特任教授 小泉 雅典氏

◆**定員**：50人

◆**参加料**：無料

\*常陸太田知事会は、水戸一高の地域同窓会です。地域貢献のため、年1回公開講演会を行っています。

◆**問**：常陸太田知事会 大津(74-4424)



## 障害者の人権110番

障がいのある方およびその家族を対象に、弁護士による障害者の人権に関する無料電話相談を実施します。

◆**とき**：12月8日(金) 午前10時～正午

◆**相談電話番号**：029・233・0322 / 029・233・0323

\*通話料はかかりません。

◆**問**：県弁護士会(029・221・3501)

## スケート教室参加者募集

アイススケートの基本的な滑り方から、スピードスケートやフィギュアスケートの基礎などを県スケート連盟の専門員が指導します。

◆**とき**：12月教室：12月16日(土) / 1月教室：令和6年1月7日(日) 午後5時～7時45分

◆**ところ**：笠松運動公園内アイススケート場(ひたちなか市佐和)

◆**対象**：5歳以上の方

\*中高生、大人も参加可能です。

◆**定員**：各日、先着100人程度

◆**服装**：長袖・長ズボンなどの素

肌の出ない動きやすい服装、長めの靴下、手袋(手袋は当日配布)

\*ヘルメット(自転車用で可)をお持ちの方はご持参ください。貸出の準備もあります。

◆**参加料**：無料

◆**申込期間**：12月教室：11月26日(日)～12月3日(日) / 1月教室：12月18日(月)～25日(月)

\*申込開始は午前0時から、終了は午後11時59分とします。

◆**申込方法**：左記QRコードの募集ページからお申し込みください。

\*必ず同意書をお読みください。

\*申し込みは年度内に1度限りとなります。

◆**問**：県スケート連盟久野普及部関(メール skate.ibaraki.fukyubu@gmail.com) (090・8685・1054)

\*会場への問い合わせはご遠慮ください。

スケート教室  
申込・詳細





第14回誉田地区  
趣味の作品展を開催します

地域の方々の趣味の作品、絵画・写真・陶芸・書・手芸品などを展示します。

◆とき：12月1日(金)～3日(日)  
午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)

◆ところ：誉田公民館(新宿町)

◆問：かわせみくらぶ(73・0052)

水道水の有機フッ素化合物（PFOS および PFOA）の検査結果について

水などからの摂取で人体への影響が懸念される有機フッ素化合物（PFOS および PFOA）は、水道水の検査の結果、国が定める暫定目標値（0.00005mg/L）を下回っています。

| 浄水場系統  | 採水場所 | 結果                |
|--------|------|-------------------|
| 瑞竜浄水場系 | 瑞龍町  | 0.000002 未満 (表流水) |
| 内田浄水場系 | 大里町  | 0.000002 未満 (表流水) |
| 久米浄水場系 | 芦間町  | 0.000002 (表流水)    |
| 新地浄水場系 | 宮の郷町 | 0.000003 (表流水)    |
| 大野浄水場系 | 中利員町 | 0.000002 未満 (表流水) |

\*令和5年10月11日の検査結果

## となりのまちから

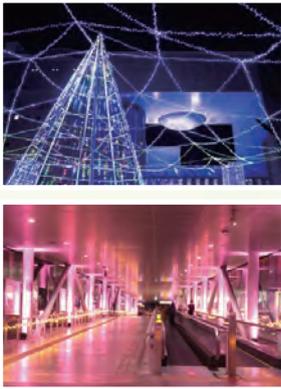
### ヒタチスターライト イルミネーション2023

日立市の冬の風物詩、「ヒタチスターライトイルミネーション」。  
イルミネーションが創り出す幻想的な風景をお楽しみください。日立駅自由通路では、さくら色のライトアップがさくらのトンネルを連想させる「ひたち〜冬のさくらまつり〜」を同時開催。

◆とき：11月18日（土）〜令和6年1月8日（月・祝）午後4時30分〜10時

◆ところ：日立シビックセンター  
新都市広場（日立市幸町）、日立駅前広場照明塔・自由通路

◆問：ヒタチスターライトイルミネーション：日立シビックセンター（24・7711）／ひたち〜冬のさくらまつり〜：日立市観光物産協会（24・7978）



### 第27回「東海I〜MOのまつり」

東海村の特産品である「サツマイモ」をテーマにした、県内唯一の「サツマイモ」のお祭りを開催します。芋掘り体験やふるさと鍋など、小さいお子さんから大人の方まで、みんなが楽しめるイベントです。多くの方のご来場をお待ちしています。

◆とき：11月23日（木・祝）午前9時〜午後4時

\*雨天決行、荒天中止

◆ところ：東海文化センター、J A常陸東海支店の周辺

◆問：東海I〜MOのまつり運営協議会（東海村観光協会内）  
029・287・0855



東海村  
観光協会  
ホームページ

### 花貫溪谷紅葉まつり

汐見滝吊り橋付近が紅葉の見どころ。川沿いの木々の枝が黄赤に色づき、川のせせらぎと共に紅葉を楽しめます。日没からのライトアップが幻想的です。

\*トイレ・売店・飲食店あり

◆とき：11月30日（木）まで

◆ライトアップ：11月11日（土）〜26日（日）日没〜午後7時

◆駐車場：花貫駐車場・大能駐車場（普通車500円）

◆問：（社）高萩市観光協会（0293・23・2121）





## 医療法人藤慈会 藤井病院

[本社] 金井町 3670



常陸太田の  
**輝く企業**を  
紹介します！  
Vol. 54



常陸太田市には、各分野で活躍する輝く企業が数多くあります。このコーナーでは、そんな輝く企業の「魅力」をご紹介します！地元就職を考えている学生さんも必見です！



### 《企業データ》

代表者: 理事長 藤井俊宥  
TEL: 72-5511

地域の皆さんに  
信頼される総合医療を提供

地域の皆さんの健康をサポートする総合医療施設として、あらゆる疾患に対し安心して治療できるよう、内科、人工透析内科、整形外科、放射線科など多くの診療科目を備えている藤井病院。治療にはハイテク化する最新式の検査・治療機器を導入。特にリウマチ治療に関しては、日本有数のリウマチ治療エキスパートとして治療に全力を注いでいます。入院設備も充実しており、24時間体制で患者さんが治療に専念し退院できるように、知識と経験豊かな医療スタッフが万全のサポートを心掛けています。また、藤井ハイム常陸太田や藤井ハイム那珂といった特別養護老人ホームを有し、福祉と一体化した医療の推進を図っています。私たちが安心して生活する上で欠かせない、地域の医療機関です。



### さとみ子ども園



みんなでかかし祭の  
かかしをつくったよ☆



おめでとうございます

# はじめての お誕生日



\*男女平等・多様性尊重の観点から、敬称を「さん」に統一しています。



## 満1歳のお子さんの写真大募集!!



1歳の記念にお子さんやお孫さんの写真を市報に掲載してみませんか?右下の QR コードを読み込んでスマートフォンで撮影した写真を送ってください。「市ホームページ」→「広報・広聴」→「広報」→「はじめての誕生日申し込み」からでも OK です。プリントした写真を持参や郵送していただくことも可能です。広報広聴課までお送りください。\*応募された写真は返却しませんのでご了承ください。

**対象** 市内に住所を有する令和5年1月生まれのお子さん(1月号掲載分)

**×切** 12月11日(月)

**必要事項** お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・住所、応募者(保護者)の氏名、電話番号

**申・問** 広報広聴課(内線303)



表紙に  
よせて

今月の表紙は秋色に染まった竜神大吊橋です。みなさんも竜神大吊橋に足を運んで、秋の訪れを感じてください。

常陸太田市ホームページ・SNS



ホームページ

facebook

X エックス

YouTube

\*QRコードは(株)デンソーウェーブ登録商標です。