

お い し く 食 べ よ う  
ふ る さ と の 恵 み

**【皇室に献上する富有柿の審査会が行われました】**

八郷地区の3つの柿出荷組合（マル園柿出荷組合・JAやさと柿部会・十三塚柿出荷組合）から構成される「石岡市八郷柿振興協議会」が、皇室に献上する市特産の富有柿の最終審査会を開催しました。

富有柿献上は、昭和30年に真家地区の生産者が富有柿を宮内庁に納めたのがはじまりで、今年度はマル園柿出荷組合が出荷を担当しました。

今夏は、高温による日焼け果の発生や、降水量不足による乾燥などが心配されましたが、生産者の皆さんのきめ細かい管理のおかげで、糖度が高く品質の良い富有柿が生産されました。

問農政課 TEL 43-1111（内線 1156）



◀献上柿審査会の様子



令和5年度皇室献上柿審査員の皆さん▶

**【弓野畜産・弓野さんが柿岡小学校でふれあい給食】**

市内で養豚業を営む弓野畜産・弓野菜々香さんが、柿岡小学校の5年生に対し、特別授業を行いました。弓野畜産の「弓豚」は、豚にストレスを与えない開放的な農場で、専用のえさを与えられるなど、愛情を込めて生産されています。生産の過程を学んだ児童は「残さずに食べることが最大の感謝」であることを理解しました。この日は八郷地区の学校給食で「弓豚」を用いた豚肉のみそ漬けが提供され、児童は弓野さんと一緒に味わいました。児童からは「柔らかくて甘味があり、とてもおいしい」といった感想が聞かれました。

問石岡学校給食センター TEL 22-6286

八郷学校給食センター TEL 36-5252



◀弓野菜々香さん（前列右端）と柿岡小学校5年生の児童



「弓豚」をおいしく食べる児童たち▶



消 防 ニ ュ ー ス !

**【三本部合同水難救助技術訓練が行われました】**

石岡市、かすみがうら市、小美玉市の三市合同による水難救助訓練が井関の八木第一船溜を拠点に行われました。

この訓練は、霞ヶ浦などの河川流域において水難事故が発生した際に、隣接する消防本部間の救助体制の充実強化を図ることを目的としています。訓練は、救助隊員による潜水探索と、地上からのドローン撮影による目視確認の両方を取り入れ、ボートから誤って落水してしまった行方不明者1名を救助する想定で行われました。

訓練日は、風が強く波がありましたが、救助隊員は負けずに訓練に励みました。

市民の命を守るため、日々訓練に励む隊員たちの今後の活躍が期待されます。

問市消防本部 TEL 23-0119



▲上空から撮影した訓練の様子



▲潜水探索に臨む救助隊員

## 健康長寿のカギはフレイル予防

閩地域包括支援センター TEL 35-1127

▶ 2月1日は「**フレイルの日**」です。

年を重ねていくと、身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、回復力が低下し「健康に過ごせていた状態」から、日常生活を送るために支援を受けなければならない「要介護状態」に変化していきます。この**健康な状態と要介護状態の中間の段階をフレイル**といいます。



健康

フレイル

要介護

### あなたの状態をチェックしてみましょう

	質問	回答
1	あなたの現在の健康状態は良好ですか	はい・いいえ
2	毎日の生活に満足していますか	はい・いいえ
3	1日3食きちんと食べていますか	はい・いいえ
4	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか	はい・いいえ
5	週に1回以上は外出していますか	はい・いいえ
6	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい・いいえ
7	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい・いいえ

▲これらの項目について「いいえ」が多い場合は、改善できるよう心掛けましょう。

	質問	回答
1	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	はい・いいえ
2	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい・いいえ
3	6カ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	はい・いいえ
4	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい・いいえ
5	この1年間に転んだことがありますか	はい・いいえ
6	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか	はい・いいえ
7	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい・いいえ
8	あなたはたばこを吸いますか	はい・いいえ (やめたを含む)

▲これらの項目について「はい」が多い場合は、改善できるよう心掛けましょう。

### 【フレイル対策3つのポイント】

- ①**栄養(食・口腔機能)**…たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)をしっかりとり、バランスよく食べましょう。水分も十分にとりましょう。
- ②**身体活動(運動)**…歩く。階段を使う。ちょっと頑張って軽めの筋トレ。少し多めに動きましょう。
- ③**社会参加(趣味活動、ボランティア、就労、地域デビュー)**…外出の頻度や時間を増やしましょう。家族以外ともお話ししましょう。  
**日常生活に意識してこれら3つのポイントを取り入れフレイルを予防しましょう。**

市では、高齢者の生活習慣病などの重症化予防および心身機能の維持を図ることを目的とした「**高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業**」を令和5年度から保険年金課、健康増進課、高齢福祉課が連携して取り組んでいます。

保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職が、健診結果や医療などの情報から重症化予防のための個別的支持(ハイリスクアプローチ)を行ったり、介護予防教室などの通いの場において健康教育や相談(ポピュレーションアプローチ)を実施したりしています。フレイル予防に、ぜひご活用ください。

## 国保に加入中の妊産婦の皆さんへ

# 令和6年1月より産前産後期間の 国民健康保険税が免除されます！

### 対象者

- 令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者が対象です。  
妊娠85日（4カ月）以上の出産が対象です。
- 出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。  
※基本的に必要書類を持参の上、申請していただくことが必要ですが、市で出生が確認できる場合には省略できることもあります。
- ※死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も対象ですが、申請が必要です。

### 国民健康保険税の免除期間

- その年度に納める国保税の所得割額と均等割額から、出産予定月（または出産月）の前月から出産予定月（または出産月）の翌々月（以下「産前産後期間」といいます）までの4カ月相当分が減額されます。
- 多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は出産予定月（または出産月）の3カ月前から6カ月相当分が減額されます。



※産前産後期間相当分の所得割額と均等割額が年額から減額されます。産前産後期間の国保税が0になるとは限りません。

- 令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、国保税が減額されます。



※令和5年11月に出生した場合、令和6年1月相当分の国保税が減額されます。令和6年1月より前の期間については減額の対象とはなりません。

--

 …対象期間

### 届出に必要な書類

- ①届書（窓口にご用意しております）
  - ②母子健康手帳など
  - ③窓口に来る人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- ※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。



### 届出先

問本保険年金課 TEL 23-5557