



子育てが初めてのパパ・ママも安心！
離乳食教室でしっかり学ぼう

子育てが初めてのママ・パパも安心！

その場で試食！
味付けや柔らかさを
覚えられます♪

離乳食教室の情報はこちらから
知ることができます♪

- 嘉麻市が毎年4月に各家庭に配布している保健だより
 - 市ホームページ ■広報嘉麻
 - 乳幼児健診でチラシを配布
- ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止または延期する場合があります。

離乳食の作り方はもちろん、
ポイントや大切さをお教え
します。

管理栄養士
あかさか よしこ
赤坂 良子さん

子育ての中で不安のあるママ・パパを支援
初めての育児で、どんな離乳食を作ったらいいかわからない…。そんな戸惑いや不安を解消するため、嘉麻市子育て支援課では、離乳食教室を開催しています。新米ママやパパをどのようサポートしているかについて、管理栄養士の赤坂良子さんにお話を伺いました。

「子育ての中でも離乳食はとて
も大切です。成長するにつれて、
母乳の栄養だけでは足りなくな
ってきます。しかし、いきなり
固形物を与えても赤ちゃんは飲
み込むことも噛むこともできま
せん。消化の機能と口腔機能に
合わせた形状と月齢に沿った食
品をさしから体験させ、消化の
機能と口腔機能を育てていくた
めの道が大切になります。発
達には順番や個人差もあるの
で、その子のペースで進めて行く
ことの大切さを母子保健の栄養
士として寄り添い、伝えていま
す。その中で、『やってみよう！私
にもできる！』相談できる場所
がある」と感じてもらえるよう
に教室を開催しています。初めて

の子育てで不安な方はもちろん、
家族の支えやサポートが得られ
ず困っている方もぜひお越し
ください。」と離乳食の大切さと、教
室の意義を話されました。

手作り市販の
フードをバランスよく

さらに赤坂さんは手作りの離
乳食の良さを教えてくれました。
「手作り離乳食を作る際
に、季節の食材を使うことで、本
物の味や旨みを赤ちゃんに体験
してもらうことができます。いも
類の甘味、葉物(ほうれん草な
ど)の苦み、トマトの酸味、色々
な素材の味を経験させることで味
覚が育ち、食形成の基礎が築か
れていきます。ベビーフードは衛
生的で持ち運びも便利ですし、
その月齢に合った量と固さでつ
くられていて目安として使え
やすいので、手作りのものと合わせ
て上手に取り入れられるといい
ですね。」

お子様を元気に育て、食べる
ことへの興味や楽しさを伝え
ていくためにも、離乳食につ
いての知識が身に付く、離乳食教
室に参加してみたいかがで
しょうか。

私たちの 考えてみませんか？

食と健康

新型コロナウイルス感染症の流行以来、自宅での食事が増えた私たち。

つつい偏った食事になったり、食事を抜いたりしていませんか？

今回は、私たちの食生活を支えてくれている方々に食の大切さをインタビュー。

今一度、自分のために、家族のために、「食生活」について考えてみませんか？

嘉麻市 子育て支援課では

初めての離乳食の作り方を YouTube で配信しています♪

初めはどんな離乳食を作ったらいいかわからない…というパパ・ママの皆様へ「初めての離乳食(初期・中期・後期)」を YouTube でわかりやすくご紹介しています。お家でぜひチャレンジしてみてください。

初期編



初めて離乳食を作るママ、パパたちへ
離乳食づくりをご紹介します

中期編



赤ちゃんが舌を動かさなくては
食べられない固さにしてあげよう

後期編



目と手と口の協調運動がおこなわれます

首がすわり、支えがあればお座りが
できるようになった5~6か月頃の赤
ちゃんへ作るメニューと作り方を紹
介します。作り方だ
けでなく、食べさせ
る時のポイントもお
教えしています。



表情も豊かになり、お座りも上手に
できるようになった7~8か月頃の赤
ちゃんへ作るメニューと作り方を紹
介します。特に注意
したい柔らかさのポ
イントもわかりやす
く解説しています。



つかまり立ちなど活発に活動するよう
になった9~11か月頃の赤ちゃんへ作
るメニューと作り方を紹介。この
頃になるとほぼ大人と
同じような食材を使う
ことが可能なので楽
しんで作りましょう。



潜人!

食進会のお料理教室

「料理が得意じゃない」「どんな雰囲気で行っているのか不安」そんな方でも大丈夫！
食進会の皆さんと一緒に料理を楽しみましょう！

初めての方も安心♪
グループで助け合いながら作ります！

この日の料理教室では、嘉穂・山田・稲築・碓井の4地区から“ヘルスマイト”と呼ばれる有志の市民が集まり、美味しく健康になるメニューを作りながら学びました。グループに分かれて作るので、料理が不慣れな方も安心して参加できます。



まずは
しっかり説明
します。

メニューの説明と作り方を事前に全員で確認します。

調理開始!



調理開始! グループに分かれて作ります。不安なところも助け合います。



完成間近! 美味しそう♪



栄養満点で美味しそう♪

完成!



みんないただきます!

参加者の声
みんなで協力し合いながら
新しいことを学べるので
いつも楽しみにしています。



食進会の料理教室に興味がある方や食進会に入りたい方はこちらまで! ●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430

NEWS!



嘉麻市食生活改善推進会が 第68回 食と健康推進フォーラムにて県知事表彰を受賞!

1月21日に開催された「第68回 福岡県公衆衛生大会・令和3年度福岡県食生活改善大会」で栄養関係労者の県知事表彰に選ばれたことを受けて、代表者の福澤さんが1月24日に赤間市長の元へ表敬訪問しました。赤間市長は「これからは嘉麻市民のみなさんの為に活動を通して食の大切さを伝えてほしいです。」と激励の言葉を送りました。福澤さんは「コロナ禍で活動に制限がありますが、これからは会員のみならず活動を継続していきたいです。」と語りました。



食生活
改善推進会と
料理教室参加者
の皆さん

「食」からはじめる健康な暮らし
考えてみませんか?

食生活改善推進会とは?

食生活改善推進会(食進会)とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりボランティアとして活動している組織です。嘉麻市では130名が在籍しており、地域における健康づくりの担い手として活動しています。活動内容は、親子の食育教室や生活習慣病予防教室などの食育教室、さらには、地域イベントで食事の提供や子ども達との交流など多岐にわたります。老若男女問わず参加可能! 興味のある方はぜひ食進会の活動に参加してみませんか?



食生活改善推進会会長
福澤 準子さん
ふくざわ じゅんこ

嘉麻市で食育教室や料理教室を開き、地域の人々を「食」の観点から支えている食生活改善推進会(食進会)の皆さん。会長の福澤準子さんに食進会への想いを伺いました。

「私たちの健康は、私達の手で」をスローガンに、生涯現役でピンピンコロリな人生を送る人が増える社会を目指しています。そのために、何よりもみなさんにお伝えしたいことは、「自分の体は、自分が食べたものでできている」ということです。成人病や糖尿病といった生活習慣病は今や20代の若者でもかかってしまっている人が増えています。年齢が上がれば上がるほどそのリスクは高まり、気付いたら寝たきりの人生になってしまったのはとても悲しいことです。そしてこの嘉麻市では美味しい野菜がたくさん作られています。そういった地元や福岡県でとれる野菜を使いながら、美味しく健康になれる料理を会の活動を通して広めて

体は食べたものでできている

たいです。自分が元気に生きられるような体調管理をはじめ、きつかけになったら嬉しうです!と社会への警鐘を鳴らすと共に、食の大切さを話しました。

「協力し合い、皆が健康になっていくのが理想」

さらに福澤さんは食進会に特に来て欲しいのは独りで家にこもり切りになってしまった高齢者の方々と話します。独りの食事だと栄養が偏りやすくなることが多いです。活動に参加することで、健康な食生活の口にしたたり、自分の健康について改めて見直すきっかけになります。今はコロナ禍でなかなか思うような活動をするのができず、もどかしいですが、今いるメンバーの方たちと協力しながら、これまで以上に地域ぐるみで健康になれるような機会をたくさん作っていきたくです」

食進会の活動が広がり、自分や周りの人たちの健康について関心をもつ方が増えていくことを期待します。

自分に、家族に!
作ってみよう!

カンタンレシピ



料理は苦手、作り慣れていない…という方でも安心! これから旬を迎えるアスパラガスとたんぱく質が豊富な鶏ささみを使ったカンタンレシピをご紹介します! ぜひチャレンジしてみてください。

食欲がなくてもさっぱり食べられる!

ささみとアスパラの梅肉和え

材料(4人分)

鶏ささみ……………120g
アスパラガス……………80g
酒……………適量

A
酢……………大さじ1(15g)
濃口しょうゆ…小さじ2/3(4g)
梅干し……………1個
みりん……………大さじ1強(20g)

〈一人分栄養量〉

▶エネルギー 53kcal ▶炭水化物 3.6g
▶たんぱく質 7.5g ▶塩分相当量 1.0g
▶脂質 0.3g

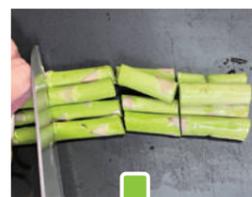
ここがポイント!

これから旬を迎え、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸を含有するアスパラガス。アスパラガスの茎の下の方を両手で持ってしならせるとポキンと折れるところがあります。繊維が固い根元を取り除くことで、やわらかく茹でられます。

作り方



① ささみに酒をふりかけ、茹でて裂く。



② アスパラガスは3~4cmに切り、茹でる。



③ 梅干しを刻み、ペースト状にする。



④ ボウルに①と②、Aを合わせる。

食事の大切さと楽しさをもっと知ってもらいたい

食べるものを選ぶ力はとても大切
日々、子どもたちの成長を『給食』で支えている栄養士と調理員の皆さん。今回は嘉穂小学校で栄養教諭を務める安倍詩里さんと調理師の伊藤園美さんに、話を伺いました。学校の『食育』では「自分で食べるものを選ぶ力を身につけること」を大事にしているそうです。
「体調が優れない時など、今の自分の体が何を必要としているのかを考え、食べるものを選ぶ力を身につけることが『食育』であり、子どもたちには給食が栄養バランスの見本となるようなメニューを提供しています。その他にも、掲示物や授業を通して食事マナーや食文化、感謝の心を持つことを大事にしています。また、子ども達だけでなく多くの方に食の大切さを知っていただくために嘉麻市では市民の誰もが参加できる『給食フェア』(※)を夏休み中に実施しています。給食に関する情報を知ったり、試食をしたりする

こともできます。実施する際にはお知らせがあるので、ぜひ嘉麻市の皆さんに参加してもらいたいです」と語る安倍さん。そして子ども達へ毎日給食を作る伊藤さんは「子ども達の『美味しかった!』が何よりのやりがいです。これから食の大切さを学びながら美味しい給食を食べて欲しいです」と笑顔で話しました。
「何よりも『楽しんで食事を楽しみましょう』」
さらに安倍さんは家庭での食の大切さについても教えてくれました。「学校では、栄養バランスをきちんと考えたメニューを提供していますが、家庭では忙しく、いつもバランスの良い食事を作ることは難しいと思います。食事が一番大事なことは『食を楽しむこと』です。無理なく楽しみながら毎日の食事をしていくためにも、デリバリーやコンビニの利用、レトルトや即席麺なども上手に活用していくことが大切です。その中で栄養スープを足したり、ジュース

ではなく牛乳を飲むなどの工夫をしてみてください。そんな自由な工夫も家族で話し合うことで、ともに食事を楽しむ雰囲気が出ていくと思います」
新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で食事をするが増えた昨今。子どもたちの体のことを考えながらもまずは楽しみながら食事をしてみましょう。
食の大切さも学んでいます
今月の給食メニュー

※新型コロナウイルス感染症の影響により開催を延期または中止する場合があります

食事は楽しく! 無理のない範囲でバランスを意識した食生活を!

子どもたちの「美味しかった!」が何よりのやりがいです!

栄養満点の給食です!

安倍詩里さん

伊藤園美さん



※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・変更となる場合がございます。ご了承ください。

●…休日在宅医 ●…相談 ●…時間外窓口業務(夜間納税・相談・マイナンバーカード交付) ●…乳幼児健診・相談

休日在宅医は変更になる場合があります。当日の新聞(筑豊版)などでご確認ください。

飯塚急患センター 内科・小児科(外来のみ) 平日19時~21時・土日祝18時~22時 ☎0948-24-3399 飯塚市吉原町1番1号 サンメディアラック飯塚2階
※1歳未満のお子さんの診療、外科的症状、けいれん等の重病のときは、飯塚救命急患センターへお願いします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	2 嘉麻市こころの 電話相談 (17時半~20時半) ☎53-1128	3 時間外窓口業務 山田総合支所 (17時~19時) ☎53-1119 行政相談 碓井総合支所 (13時~15時) 法律相談 山田ふれあいハウス (13時~16時) ☎43-3511【要予約】	4 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	5
6 吉原医院(大隈) ☎57-0355	7	8 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	9 嘉麻市こころの 電話相談 (17時半~20時半) ☎53-1128 心配ごと相談 山田ふれあいハウス (13時~15時)	10 時間外窓口業務 碓井総合支所 (17時~19時) ☎62-5668 弁護士による 無料法律相談 嘉麻市役所本庁舎 4階 4C会議室 (13時~16時) ☎42-7415【要予約】	11 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	12 マイナンバー カード交付窓口 嘉麻市役所本庁舎 1階 市民課 (9時~12時) ☎42-7469【要予約】
13 有松病院(鴨生) ☎42-1108	14 女性相談窓口 嘉穂総合支所 相談室 (13時半~16時)	15 1歳6ヶ月児健診 稲築保健センター 2歳児歯科健診 稲築保健センター 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	16 嘉麻市こころの 電話相談 (17時半~20時半) ☎53-1128	17 時間外窓口業務 夜間納税・相談 本庁舎(17時~19時) ☎42-7424 7ヶ月児健診 稲築保健センター	18 10ヶ月児相談 稲築保健センター 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	19
20 いわみハート クリニック(鴨生) ☎42-0326	21 健康 リハビリテーション 内田病院(牛隈) ☎57-3268	22 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時) 行政書士による 無料相談 嘉麻市役所本庁舎 4階 4C会議室 (13時~16時)	23 4ヶ月児健診 稲築保健センター 嘉麻市こころの 電話相談 (17時半~20時半) ☎53-1128 心配ごと相談 山田ふれあいハウス (13時~15時)	24 時間外窓口業務 嘉穂総合支所 (17時~19時) ☎57-3187 3歳児健診 稲築保健センター 弁護士による 無料法律相談 嘉麻市役所本庁舎 4階 4C会議室 (13時~16時) ☎42-7415【要予約】	25 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	26 マイナンバー カード交付窓口 嘉麻市役所本庁舎 1階 市民課 (9時~12時) ☎42-7469【要予約】 精神障害者 家族相談員による 相談会 夢サイトかほ 大研修室 (13時半~16時)
27 大塚内科 クリニック(下臼井) ☎62-5757	28 女性相談窓口 山田総合支所 相談室 (13時半~16時)	29 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	30 嘉麻市こころの 電話相談 (17時半~20時半) ☎53-1128	31	4/1 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 (9時~16時)	2



嘉麻市の最新情報をピックアップ!

Kama News Topics!



嘉麻市バーニングヒーローズが山田球場と周辺道路の清掃活動を行いました

令和3年12月19日に、嘉麻市を本拠地として活躍する社会人硬式野球・クラブチーム「嘉麻市バーニングヒーローズ」の選手が山田球場と周辺道路の清掃活動を行いました。選手兼監督の工藤 亮祐さんは「私達は、チームの活動理念として、地域貢献活動を掲げています。野球を通してだけでなく、ボランティア活動などで少しでも皆さんのお役に立ちたいという想いで活動しています。今後も、地域に貢献できるように頑張りたいと思います。」と話しました。



嘉麻市と株式会社大野紙器が事業所の新設のため立地協定を締結しました

令和3年12月21日に、嘉麻市は事業所建設及び操業開始に必要な諸手続きの支援、株式会社大野紙器は従業員採用や事業において地元企業の活用に配慮する立地協定を締結しました。大野代表取締役は「地元優先で雇用を行い、令和8年には20名の従業員の雇用を計画しています。」と話されました。赤間市長は「雇用の確保は市の重要課題。事業所新設により雇用の増加につながることを期待される。株式会社大野紙器様には感謝をすると共に支援を行っていきたい。」と述べました。



市内を巡るバスツアーの実証運行を開始

1月18日、嘉麻市のバス会社である株式会社ひまわり観光は、観光庁の「既存観光拠点再生・高付加価値化推進事業」に採択され、嘉麻市内の自然やグルメを楽しむバスツアーの実証運行を実施することを市長に報告するため、ツアーに協力する関係者と共に表敬訪問されました。株式会社ひまわり観光の中村社長は、「昨年11月にアウトドアシティ宣言をした嘉麻市において、参加者に楽しんでいただけるような新しい旅行スタイルを確立し、地域活性化に繋がっていきたいです。」と述べられました。



第15回 全日本テコンドー選手権で井上 柊樹さんが第3位入賞

1月14日、福岡県テコンドー協会 嘉飯山支部所属の井上 柊樹(いのうえ しゅうぎ)さんが第15回 全日本テコンドー選手権(-68kg級)において第3位に入賞したことを報告するため嘉麻市役所を訪れ、赤間市長に報告しました。井上さんは「次のFISUワールドユニバーシティゲームズで今以上の成績を残せるように頑張ります。」と意気込みを語り、赤間市長は「これからも周りの方々への感謝を忘れず、日々の練習を頑張ってください」と激励しました。

マイナポイントの予約・申請は
本庁舎1階玄関横ラウンジで!



マイナポイント予約・申請 お手伝い窓口を開設しました!

2022年1月1日からのマイナポイント第2弾スタートに伴い、本庁舎1階玄関横ラウンジにて『マイナポイント予約・申請 お手伝い窓口』を開設しました!

マイナポイント第2弾の対象者

マイナンバーカードを新規に取得した方に 最大 5,000円相当のポイントを付与します!

(すでにマイナンバーカードを取得した方のうち、マイナポイント未申請者を含みます)

マイナポイントを受け取るためには事前にインターネットからの予約・申請が必要です。マイナンバーカードを新規取得、またはすでにお持ちで、まだマイナポイントの予約・申請がお済みでない方、ご自身で手続きすることが難しい方のために、マイナポイント取得のサポートをさせていただきます。お気軽にご相談ください!

※選挙の期間は、市民課窓口で実施します。



マイナポイントの取得について
わからない方はお気軽にお越してください。

ご準備いただくもの

- ✓ **マイナンバーカード原本**
- ✓ **マイナンバーカードの暗証番号(利用者証明用電子証明書用、数字4ケタ)**
暗証番号をお忘れの方は、先に暗証番号の再設定を行います。
暗証番号の再設定には免許証や保険証などの本人確認書類も必要となりますのでご準備ください。
- ✓ **マイナポイントを受け取るためのキャッシュレス決済サービス**
キャッシュレス決済サービス…電子決済アプリや電子マネー、クレジットカードなど。
電子決済アプリは事前にアプリのダウンロードや会員登録をお済ませ下さい。
電子マネー、クレジットカードはカードをご持参ください。基本的にご本人の決済サービスに付与します。

詳しくは右記の問い合わせ先にお尋ねください ●問/本庁舎 市民課 市民係 ☎42-7469

4月17日(日)は、嘉麻市長選挙の投票日です。

- 告示日 4月10日(日)
- 投票日時 4月17日(日)7時～20時
- 開票日時 4月17日(日)21時20分～
- 開票場所 嘉麻市碓井住民センター 大ホール

※投票所は、郵送される投票所入場券(はがき)の表面に記載しています。必ず確認し、当日は指定された投票所で投票をお願いします。

◆投票できる人

次の要件を満たしている人で、嘉麻市の選挙人名簿に登録されている人です。
①平成16年4月18日までに生まれた人
②令和4年1月9日までに嘉麻市に転入の届出をして、引き続き市内に住所を有している人

◆投票所入場券

投票所入場券は、はがきで告示日までに個人あてに郵送します。投票するときには、投票所入場券(はがき)を必ずご持参ください。告示日までに投票所入場券(はがき)が届かない場合や投票所入場券(はがき)の内容に誤りがある場合は、選挙管理委員会にご連絡ください。なお、投票所入場券(はがき)を紛失したときは、投票所で再発行ができますので、運転免許証などの本人確認ができるものをお持ちください。

◆期日前投票

投票日に仕事や用事などで投票に行けない方は、期日前投票をすることができます。期日前投票は、市内に開設する4箇所の期日前投票所のどこでも投票ができます。投票所入場券(はがき)の裏面が、期日前投票のときに使用する期日前投票宣誓書になっていますので、必要事項をご記入の上、投票所にご持参ください。

【期 間】4月11日(月)～4月16日(土)

【時 間】8時30分～20時

- 投票所
- ・本庁舎1階 市民ワークスペース
- ・山田総合支所 会議室
- ・嘉麻市碓井住民センター 大ホール
- ・嘉穂総合支所 会議室

◆指定施設での不在者投票

現在入院中の病院や入所している施設が、福岡県により不在者投票施設に指定されていれば、その病院や施設で不在者投票ができますので、病院や施設の方に直接お問い合わせください。

◆郵便等による不在者投票

身体に重度の障がいのある方で、「身体障害者手帳」もしくは「戦傷病者手帳」の交付を受けている方、または「介護保険被保険者証(要介護5)」の交付を受けている方で、「郵便等投票証明書」の交付を受けている方は郵便で投票することができます。郵便等投票証明書を添えて、4月13日(水)の17時までに選挙管理委員会に投票用紙の交付請求をしてください。

※4月14日(木)以降は請求できません。

【郵便等投票証明書の交付手続きについて】

下記の対象に当てはまる方で、「郵便等投票証明書」の交付を受ける場合は、4月13日(水)の17時までに選挙管理委員会に郵便等投票証明書の交付申請をしてください。

手帳の種類	障がい名	障がいの程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能障害	1級または2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級または3級
	免疫・肝臓	1級・2級・3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹の障害	特別項症第1項症 第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症第1項症 第2項症 第3項症
介護保険被保険者証	要介護5	

◆新型コロナウイルス感染症に感染された方の投票について

新型コロナウイルス感染症に感染し、選挙の告示日の翌日から投票日当日までの間、外出自粛要請または宿泊療養施設等への隔離が見込まれる方は、投票所に行かなくても郵便等を用いて投票することができます。詳細につきましては、選挙時にホームページでお知らせいたします。

◆立候補の届出受付(選挙期日の告示日)

【日 程】4月10日(日)

【時 間】8時30分～17時

【場 所】本庁舎5階 5A会議室

◆立候補予定者説明会

嘉麻市長選挙にあたり、手続などについての説明会を次のとおり開催します。立候補を予定している方は、関係者2人以内での出席をお願いします。

【日 時】3月22日(火)14時～(予定)

【場 所】本庁舎5階 5A会議室

●問/選挙管理委員会事務局 ☎42-7410(直通)

臨時特別給付金のご案内

子育て世帯

対象

- 令和3年9月分の児童手当支給対象となる児童
- 平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの児童
※婚姻している方は対象外
- 令和4年3月31日までに生まれた児童(新生児)
※①～③のうち、保護者の所得が下記「児童手当の所得制限限度額」以内の方が対象です。

申請

- 対象者には既に令和3年12月24日、令和4年1月4日にお支払いをしております。
※①のうち、所属庁から児童手当を受給している公務員の方は、申請が必要です。
- ③申請が必要です。
②については、申請受付期間は令和4年3月31日まで(消印有効)です。
③については、申請受付期間は令和4年4月15日まで(消印有効)です。

給付額

①について 児童1人 当たり一律 **5万円**
2回に分けてお支払い済み

②③について 児童1人 当たり一律 **10万円**

※対象者には申請書を郵送していますが紛失された方は、ホームページからダウンロードするか、こども育成課 児童係13番窓口で受け取ってください。郵送ご希望の方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

●問/こども育成課 児童係
☎42-7459

児童手当の所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額(万円)	収入額の目安(万円)
0人	622	833.3
1人	660	875.6
2人	698	917.8
3人	736	960
4人	774	1002
5人	812	1040

※「収入額の目安」は、給与収入のみで計算していますので、ご注意ください。

住民税非課税世帯等

10万円/1世帯

住民税非課税世帯

基準日(令和3年12月10日)現在、嘉麻市にお住まいの世帯全員の令和3年度住民税(均等割)が非課税の世帯が対象です。

返送期限

令和4年
5月6日(金) (消印有効)

対象となる世帯には、嘉麻市役所から、給付内容や確認事項が書かれた確認書を送付しています。まだ、確認書の返送がお済みでない方は、お早めに中身を確認し、確認事項にチェックを付け、氏名等を記入の上、返信用封筒で返信してください。

確認事項

- 記載された給付金振り込み口座番号に誤りがないか
- 住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯ではないこと等のチェック欄

確認書等については、世帯主あてに発送しておりますが、お手元に届いてない方や紛失等により確認書等をお持ちでない方又はご不明な点がございましたら、下記の住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金担当までお問い合わせください。

家計急変世帯

令和3年1月以降新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯が対象です。

申請期間

令和4年
3月1日(火)～9月30日(金)

※住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額が市民税均等割非課税水準以下であることを指します。
(一例)住民税非課税となる年間給与収入の目安(嘉麻市の場合)
単身の場合:93万円以下、母・子(1人)の場合137万8千円以下

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。 ●必要書類を持参の上、本庁舎 社会福祉課で申請してください。

必要書類

本人確認書類の写し(運転免許証、健康保険証等)、通帳やキャッシュカードの写し、給与明細書や年金振込通知書、事業収入や経費のわかる書類の写し等。

住民税非課税世帯等に対する臨時特例給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意を!

自宅や職場などに嘉麻市や福岡県、国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、**嘉麻市役所社会福祉課や嘉麻警察署、警察相談専用電話(#9110)**にご連絡ください。

- 問/住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金に関するコールセンター ☎42-7471
【受付時間】平日9:00～16:30
社会福祉課 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金担当 ☎42-7457

考えよう 相手の気持ち

～新型コロナウイルス差別をなくすために～

新型コロナウイルス感染症に対する「不安や恐れ」から、偏見や差別が広がっています。どの様な状況にあっても、偏見や差別は決して許されるものではありません。一人ひとりの互いの人権をあらためて考え、冷静な行動をお願いします。

人権に関する相談は下記までご相談ください。

人権・同和
対策課

人権・同和対策係
☎42-7405

うすい人権啓発センターあかつき
☎62-3337

嘉穂隣保館
☎57-0032



嘉麻市内で
撮影したヒュッゲな
写真を
投稿しよう!

ヒュッゲ 嘉麻HYGGGE インスタグラムフォトコンテスト 2022



「ヒュッゲ」とは?

北欧デンマークの言葉で、居心地がいい空間やほっこりくつろげる時間、そんな過ごし方から生まれる幸福感や充実感など、ほっとした気持ちの様子を表します。あなたの身近な「ヒュッゲ」を撮影して投稿しましょう!

募集テーマ

かまヒュッゲ2022

嘉麻市内でみつけた、ほっとするスポット、食べ物、人物などを写真にしてシェアしよう!

応募期間 令和4年2月5日(土)～3月15日(火)

撮影場所 嘉麻市内(※過去に撮影した写真でも応募できます。)

応募方法 ①Instagramの当系の公式アカウント(@kamakannkou)をフォロー

②「#かまヒュッゲ2022」「#福岡観光」の2つのハッシュタグと「作品タイトル」、「撮影場所」、「撮影シーンの説明」を入力して画像を投稿してください。



公式アカウント

Instagram
嘉麻市観光まちづくり協会
公式アカウント



@kamakannkou

応募および表彰イベントなどの詳細については、Instagramの嘉麻市観光まちづくり協会公式アカウント(@kamakannkou)をチェックしてください。

入賞賞品

最優秀賞(1名) 市特産品 5,000円相当

優秀賞 (2名) 市特産品 3,000円相当

嘉麻市観光まちづくり協会賞(2名) 市特産品 3,000円相当

※1人で複数応募した場合、入賞は1人1点に限ります。

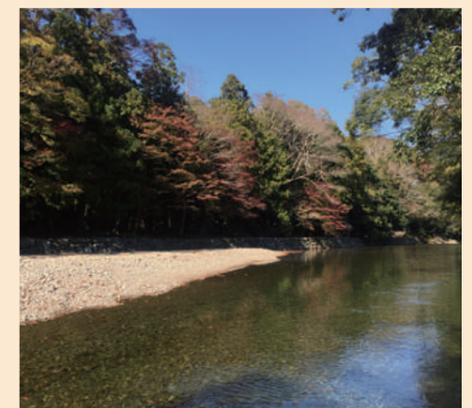
入賞作品について、後日、表彰イベントおよび展示会を開催します。

注意事項

- ・応募は1人何作品でも可能です。
- ・1回の投稿で複数枚の作品を投稿している場合は、1枚目を応募作品とします。
- ・組写真、合成写真は応募不可。
- ・過去にコンテスト等で入賞した作品は応募不可。
- ・著作権は受賞者に帰属しますが、入賞作品の使用権は本市に帰属します。
- ・応募作品に「他人が権利を有する著作物」または「人物」が写っている場合には、その著作物の権利者または写っている人物ご本人(20歳未満の場合は保護者)から応募者本人が事前に承諾を得てください。
- ・写真の投稿にかかるインターネット接続料、パケット通信料等の諸経費は各応募者にご負担ください。
- ・応募者は日本国内に在住している方に限ります。
- ・応募前には必ず「嘉麻HYGGEインスタグラムフォトコンテスト2022実施要領」をご覧ください。実施要領については、嘉麻市観光まちづくり協会公式アカウントをチェックしてください。

主催:嘉麻市/協力:嘉麻市観光まちづくり協会、道の駅 うすい

●問/(一社)嘉麻市観光まちづくり協会 ☎0948-43-3680



参加料
無料!

かまらぼ(嘉麻市地域雇用活性化協議会)

セミナー開催のお知らせ

求職者向け **初心者向けデジタルの手ほどき面接レッスン**

デジタル分野等の新しい生活様式への対応の遅れを解消すべく、初心者の方々でも「働き方の新しいスタイル」に慣れてもらう研修会です。主にZOOMの使い方を学びます。

日時 **3月1日(火)** 10:00~12:00
講師 ROBBO JAPAN(株) 共同代表取締役 久保田 啓介氏
場所 嘉麻市稲築産業会館 研修室(嘉麻市鴨生392-1)

事業者向け **初心者向けデジタルの手ほどき**

デジタル分野等の新しい生活様式への対応の遅れを解消すべく、初心者の方々でも「働き方の新しいスタイル」に慣れてもらう研修会です。主にZOOMの使い方を学びます。

日時 **3月1日(火)** 13:30~15:30
講師 ROBBO JAPAN(株) 共同代表取締役 久保田 啓介氏
場所 嘉麻市稲築産業会館 研修室(嘉麻市鴨生392-1)

全3回 **目指せ高待遇! 初心者向けデジタル実践セミナー**

希望する職種において、DXが実際にどの様に活用されているのかを学びます。

日時 **【第1回】3月2日(水) 【第2回】3月9日(水) 【第3回】3月14日(月)** 13:00~15:00
講師 ROBBO JAPAN(株) 共同代表取締役 久保田 啓介氏 (株)ユニゾンシステムズ R&D本部 本部長 木村 文彦氏
場所 嘉麻市稲築産業会館 研修室(嘉麻市鴨生392-1)

令和3年度新商品等開発伴走型支援参加事業者募集! 新たな商品・サービスの開発などを支援します!

◆【伴走型支援】とは
事業及び販路の拡大等を見据えた商品や、サービスの開発を行う事業者を対象に、専門家を派遣するなど伴走型の支援を行い、それを好事例として展開することで、そのノウハウを嘉麻市内の事業者間で共有します。※詳細な内容については、かまらぼ(嘉麻市地域雇用活性化協議会)までお問い合わせください。

■予約…開催日の前日までに、右記の申込先までお名前、住所、電話番号、参加したいセミナー名を申込フォーム、電話、FAX、またはメールにてお伝えください。

※発熱や体調不良のある方はご参加できません。 ※マスク着用、手指消毒にご協力ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては、延期・中止する場合やオンライン開催に変更する場合があります。

事業者向け **全3回開催 第3回目**

世界がマーケット! デジタルを活用した新規顧客の増やし方セミナー

DXを活用し、少ない人数でどのように売り上げを向上させるか、また、受注から納品までの効率化をどのように進めるのか等を具体的な施策を中心に紹介します。

日時 **3月15日(火)** 18:30~20:30
講師 シナジーマーケティング(株) クラウド事業部 第2アカウントソリューションG 工藤 唯史氏
シナジーマーケティング(株) 企画制作部 クリエイトG 清水 祥恵氏

ファシリテーター (株)GAROO(青山学院ヒューマン・イノベーション・コンサルティング(株) パートナーコンサルタント)
場所 嘉麻市稲築産業会館 研修室(嘉麻市鴨生392-1)

ドンドン注文が殺到する Web活用PRセミナー

Webを活用した自社PRのポイントや商品の魅力的な伝え方を具体的な事例を中心に学んでいきます。

日時 **3月16日(水)** 18:30~20:30
講師 (株)ワンブルーフ 代表取締役社長 平山 和泉氏
ファシリテーター (株)GAROO(青山学院ヒューマン・イノベーション・コンサルティング(株) パートナーコンサルタント)

場所 嘉麻市稲築産業会館 研修室(嘉麻市鴨生392-1)

応募者が集まる! デジタルを活用した採用力強化セミナー

DXを活用し、仕事や職場環境の魅力の伝え方、そして雇用のニーズを明確にキャッチし多様な働き方環境にマッチした採用、PR方法の具体的な事例を中心に学んでいきます。

日時 **3月17日(木)** 18:30~20:30
講師 (株)ユウシステム 代表取締役 兼 国立佐世保工業高等専門学校 准教授 入江 英也氏
ファシリテーター (株)GAROO(青山学院ヒューマン・イノベーション・コンサルティング(株) パートナーコンサルタント)

場所 嘉麻市稲築産業会館 研修室(嘉麻市鴨生392-1)

●申込・問/かまらぼ(嘉麻市地域雇用活性化協議会)
☎0948-43-4938 FAX 0948-43-4939
Eメール kama.koyoh@gmail.com



令和4年度

狂犬病予防注射会場・日時

※注射会場には、3月下旬に市役所から送られてくる封筒の中の問題票を、忘れずにご持参ください。

	注射会場	時間	所要時間
4月6日(水)	嘉穂 泉河内公民館	9:15~ 9:20	5分
	嘉穂 九郎原公民館	9:35~ 9:45	10分
	碓井 笹原公民館	9:50~ 9:55	5分
	碓井 昭嘉公民館	10:00~10:05	5分
	碓井 平山公民館	10:10~10:20	10分
	碓井 飯田区民センター	10:25~10:30	5分
	碓井 熊本集会所	10:35~10:40	5分
	碓井 人権啓発センターあかつき	10:45~10:55	10分
	碓井 嘉麻市役所 碓井総合支所	11:00~11:10	10分
	碓井 出川公民館	11:15~11:20	5分
	碓井 西郷公民館	11:25~11:30	5分
	嘉穂 牛隈交通公園	11:40~11:50	10分
	嘉穂 牛隈北区集会所	13:00~13:05	5分
	嘉穂 下牛隈公民館裏駐車場	13:10~13:15	5分
	嘉穂 上牛隈公民館	13:25~13:35	10分
	嘉穂 嘉麻市役所 嘉穂総合支所	13:40~13:50	10分
	嘉穂 上西郷中村集会所	13:55~14:05	10分
	嘉穂 芥田西公民館	14:10~14:15	5分
	嘉穂 一丁五反集会所	14:20~14:25	5分
嘉穂 千手いこいの家	14:30~14:40	10分	
嘉穂 大力公民館	14:45~14:50	5分	

	注射会場	時間	所要時間
4月12日(火)	稲築 稲築下鴨生駅前広場	9:10~ 9:20	10分
	稲築 鴨生北町集会所	9:25~ 9:30	5分
	稲築 鴨生町公民館	9:35~ 9:45	10分
	稲築 鴨生第一公民館	9:50~ 9:55	5分
	稲築 枝坂公民館	10:00~10:10	10分
	稲築 下平公民館	10:20~10:30	10分
	稲築 銭代坊公民館	10:40~10:45	5分
	稲築 平東公民館	10:55~11:05	10分
	山田 新原集会所	11:15~11:20	5分
	山田 長野集会所	11:25~11:40	15分
	山田 石ヶ崎集会所	13:00~13:05	5分
	山田 中央集会所	13:15~13:20	5分
	山田 嘉麻市役所 山田総合支所	13:25~13:40	15分
	山田 尾浦児童遊園	13:50~14:00	10分
	山田 熊ヶ畑公民館	14:10~14:25	15分
	山田 筑紫集会所	14:35~14:40	5分
	山田 木城集会所	14:45~14:55	10分
	山田 猪ノ鼻集会所	15:05~15:15	10分
	山田 山田市民センター	15:20~15:25	5分

	注射会場	時間	所要時間
4月18日(月)	嘉穂 桑野公民館	9:20~ 9:25	5分
	嘉穂 宮野公民館	9:35~ 9:45	10分
	嘉穂 上区公民館	9:50~10:00	10分
	嘉穂 足白公民館	10:10~10:25	15分
	嘉穂 椎木教育集会所	10:35~10:45	10分
	嘉穂 上大隈区公民館	10:50~10:55	5分
	嘉穂 中益公民館	11:00~11:05	5分
	稲築 才田日吉公民館	11:20~11:25	5分
	稲築 漆生南部公民館	11:30~11:55	25分
	稲築 漆生本村公民館	13:00~13:05	5分
	稲築 漆生中央公民館	13:10~13:15	5分
	稲築 東岩崎集会所	13:20~13:25	5分
	稲築 口春公民館	13:35~13:50	15分
	稲築 樋渡公民館	14:05~14:15	10分
	稲築 山野第一公民館	14:25~14:35	10分
	稲築 山野第二公民館	14:40~14:50	10分
	稲築 新山野集会所	15:00~15:05	5分
	稲築 嘉麻市役所本庁舎	15:10~15:25	15分

新規登録 新たに犬を飼育しようとしている方は (新規登録料+狂犬病予防注射料) **3,000円 + 3,150円 = 6,150円**

すでに犬の登録をしている方は ※現金のみの取り扱いです。
(狂犬病予防注射料) **3,150円**

飼犬は、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。(注射は動物病院でも受けられます。)

- 会場での事故防止のため、必ず犬をコントロールできる人が、犬の首輪をややきつめ(指が1から2本入るくらい)にして連れてきてください。
- 下痢や吐き気、セキの症状がある犬や、高齢で体調が万全でない犬などは、動物病院で受診してください。
- 飼い犬の死亡や飼い主の変更・転入の場合は届出が必要です。
- 飼い犬のフンは、飼い主の責任で必ず持ち帰ってください。

【新型コロナウイルス感染症対策について】
狂犬病予防注射会場においては、マスクの着用及び会場に設置しております消毒液による手指の消毒をお願いいたします。なお、咳や発熱など風邪のような症状があるときは、参加を自粛し、後日動物病院で注射をお願いします。

●問/環境課 環境衛生係 ☎42-7428