

嘉麻市の  
魅力を発信

# 広報嘉麻

ジモトがもっと好きになる!

令和5年  
9月号  
210号

ヘルシーメニューを  
食べて、健康な体を  
つくろう!



広報嘉麻

〈発行〉嘉麻市役所 人事秘書課  
編集・制作 株式会社NOTE

〒820-0292 嘉麻市岩崎1180番地1  
☎0948-42-7411 FAX 0948-42-7097

ホームページ  
<https://www.city.kama.lg.jp>



嘉麻市の最新情報をテレビでチェック! 嘉麻市が発信する災害情報や防災行政無線の放送内容のほか嘉麻市の最新情報をテレビKBC(1チャンネル)で確認できます! ぜひ日頃からご活用ください!

## KBC 1ch+dボタン

**こんな情報を発信!**

- ◆避難所の開設や避難に関する情報
- ◆市バスの運休情報
- ◆新型コロナウイルス感染症の最新の感染状況・感染予防対策・ワクチン接種に関する情報
- ◆イベントの開催・中止
- ◆各種お知らせ

**使い方はこちら**

- 1 テレビのチャンネルをKBC(1チャンネル)に合わせる。
- 2 お手持ちのリモコンの「dボタン」を押す。
- 3 「dボタン広報誌」を選び、「決定ボタン」を押す。

**簡単3ステップ!**

※お使いのリモコンによりボタンの位置は異なります。

有料広告欄

**回転寿司 一太郎 ICHITAROU**

☎0948-21-0148 飯塚市鯉田1526-179  
営業時間/【昼】11:00~15:00 【夜】17:00~21:30

<http://1taro.jp> 🔍 検索

**ほとめき市場 一太郎 ICHITAROU**

☎0948-22-6611 飯塚市鯉田1646-43 営業時間/10:00~18:30

**シロアリ調査・お見積り無料!!** シロアリかな?と思ったらご相談ください!

**シロアリ対策** をご提案します!!

(公)日本しろあり対策協会会員

**アントス株式会社** 飯塚市上三緒172-1  
MAIL support@antoss.jp  
☎0120-888-498 <https://antoss.jp>

**飯塚東耳鼻 いんこう科**

☎0948-43-8191 福岡県飯塚市柏の森1-46 駐輪場・駐車場あり(26台)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9時~12時半	●	●	●	●	●	★	/
14時~18時	●	●	/	●	●	/	/

★...9時~13時 休診日:水午後・土午後・日祝

**筑豊住建 & タカラ リフォーム&リノベーション 相談会**

〈日時〉9月30日①・10月1日② 10:00~17:00  
〈会場〉タカラ筑豊ショールーム 飯塚市弁分61-1 TEL0948-23-9100

これからの人生を楽しむ家づくり。  
株式会社 **筑豊住建** ☎0120-28-3323 飯塚市片島2-5-10 筑豊住建 | 検索

**ご高齢者のための お布団・毛布のクリーニング**

※総額1,500円以上で集配します  
ご高齢やご病気の方 遠方で車がない方 重くて持てない方

**樹東洋ドライ** ☎52-0451 9:00~17:00 (休日:水・日曜日)  
TOYO DRY 嘉麻市上山田1143-1

毎月第4日曜日は **BTS嘉麻マルシェ**

次回は **9月24日** 11:00~16:00

詳しくはInstagramをチェックしてね!

AND LOCO アフロだこ

**ポトレース チケットショップ 嘉麻** ☎0948-42-8882  
嘉麻市岩崎字折口63-17(なつき文化ホール横)



# 外食、中食(テイクアウト)で 栄養バランスを考えていますか?

大好物



「せっかくお店の料理を食べるんだし、自分の好きなものを頼もう」とついつい自分の食べたいものばかりを優先してしまい、栄養バランスが偏っていませんか? 外食や中食(テイクアウト)でも、健康な体を目指して以下のポイントをぜひ意識してみてください。



## 外食する時のポイント

### 1 エネルギー表示を見て選ぶ

以下の摂取目安を参考に、エネルギー表示を見てカロリーを摂りすぎないように気をつけましょう。  
**■男性の一食の目安:700~800kcal**  
**■女性の一食の目安:500~600kcal**



### 2 単品料理を避け、「定食」や「五目」(\*)ものを選ぶ

単品料理は比較的脂肪が多く、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどが不足してしまいがちです。たくさん食材が使われている定食を食べるようにしましょう(肉より魚だとさらに◎)。また、麺類は「五目そば」や「鍋焼きうどん」などを食べると栄養をバランスよく摂ることができます。  
 ※いろいろな材料を、味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたもの



### 3 脂質や塩分の摂りすぎに注意!

「脂質=揚げ物」と思いがちですが、揚げ物だけでなく、クリームやマヨネーズを使った料理にも注意しましょう。また、注文の際に「ドレッシングは少なめにお願いします」とお店の人に伝える、卓上の醤油やソースはできるだけ使わないなど工夫をしてみてください。



### 管理栄養士からのコメント

- ベジファースト(野菜から先に食べる)を意識すると、急激な血糖値の上昇を防ぎ、肥満予防や血糖値改善につながります。加熱された野菜のメニューを選ぶと、よりたくさん野菜が摂取できるのでおすすめです。



管理栄養士 松井 映美

## 中食する時のポイント

### 1 賞味期限を確認する

賞味期限の長い商品は保存性を高めるために塩分や食品添加物などを多く使用している場合が多いです。購入する際のポイントにすることをおすすめします。

賞味期限  
**23.9.10**

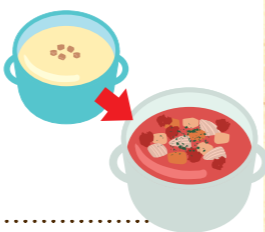
### 2 プラス野菜を忘れずに!

野菜やきのこ・海藻などを使った料理を1品プラスして栄養のバランスを整えましょう。



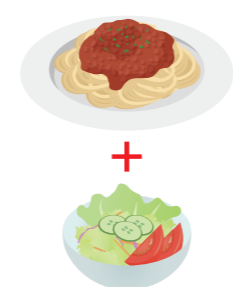
### 3 いろいろな食品をバランスよく!

丼ものなど単品料理ではなく、かずの品数が多い幕の内弁当を選んだり、スープは具沢山のものを選んだりするなど、使われている材料が多いものを選びましょう。



### 4 糖質や脂質の摂りすぎに注意!

菓子パンはバターなどが多く使われており、脂質が多めです。パンを選択する場合は野菜を挟んだサンドイッチがおすすめです。また、「麺+ご飯」のような糖質ばかりの組み合わせにならないように「麺+食物繊維の摂れる副菜」の組み合わせになるように心がけましょう。



### 管理栄養士からのコメント

- テイクアウトやコンビニを利用する人も多くいるのではないのでしょうか? お店で食品を購入する際、選んだ商品が色とりどりになるよう意識すると、偏りなくバランスの整った食事になりますよ。



管理栄養士 東場 好美

9月は健康増進普及月間

お店でも  
お家でも

ヘルシー

メニューで

健康な体づくり

普段忙しくて、ついつい栄養バランスが偏った食事になっていませんか? いつまでも健康な体でいるために少しだけでも食事について意識することが大切です。





## 🍎 お食事処 味よし



ちゃんぽん(並)  
800円(税込)

野菜  
たっぷり

### お店より

鶏ガラベースのスープに魚介出汁をブレンドさせた秘伝のスープがたっぷりの野菜とからまり、深みのある一杯になっています。

### 栄養士より

麺までなかなかとり着けないほど野菜たっぷりのちゃんぽんです。決して大げさな表現ではなく、これでもか! というぐらいのっています。香ばしく炒めあげられた野菜はなんと1杯に350gも使用! 1日に必要な野菜の全量がこの一杯で摂取できます。

☎0948-42-0543

📍 鴨生240 🕒 11:00~18:00

📅 休 火曜日 📅 備 材料がなくなり次第閉店



## 🍎 みずちゃんち



日替わりプレートランチ  
1000円(税込)

野菜  
たっぷり

### お店より

安全・安心を心がけ、和食を中心に「体によさしく」を意識して作っています。ランチは前日までに予約をお願いします。

### 栄養士より

大きめのワンプレート皿に日替わりで様々なお料理が盛りつけられ、見た目からワクワクするようなランチです。主に野菜が摂れる副菜は6~7品もあります! 市内の野菜もふんだんに使用されていて、地産地消やフードロス削減にも力を入れているお店です。1日に必要な野菜の2/3が摂れるメニューになっています。

☎080-9108-8832

📍 上臼井1437-1(旧:うすい中央ストア跡地) 🕒 11:00~17:00 📅 休 日曜日



## 🍎 配食のふれ愛 嘉麻店



日替り弁当(普通食)  
578円(税込)

野菜  
たっぷり

カロリー  
ひかえめ

塩分  
ひかえめ

### お店より

季節の食材を美味しく調理し、栄養バランスと食べやすさに配慮したお弁当です。小さいサイズもご用意しています。

### 栄養士より

様々なオーダーに個別対応してくれるお弁当屋さんです。糖尿病(カロリー調整食)や高血圧症(減塩食)、腎臓病(たんぱく調整食)などの取り扱いがあります。食事療法に取り組んでいる方や、噛む力が低下してきた方(刻み食やペースト食)などは、普段のお食事の選択肢の一つに利用してみるのはいかがでしょうか。

☎0948-43-3322 📍 上山田971-4

🕒 9:00~18:00 📅 休 日曜日、1/1~1/3

📅 備 市内であれば1食からでも無料で配達。(市外も応相談)お弁当の試食1食無料。



## 🍎 気ままな台所 遊季



※ランチは要予約

プレートランチ  
1320円(税込)

野菜  
たっぷり

カロリー  
ひかえめ

### お店より

メニューは日替わりで、お肉と魚系を各4種類ほど用意しています。店主こだわりの新鮮な材料を使った手作り料理です。

### 栄養士より

日替わりで提供されているランチは、野菜の副菜を中心に旬の味を生かした品々が彩りよく盛りつけられています。どの料理も丁寧に調理されていて、メイン料理を除く4~5種類の副菜だけで1日に必要な野菜の約1/3が摂れます。ご飯の量を調整することでカロリー控えめにもできます。

☎070-4101-7730 📍 漆生533-7

🕒 11:30~14:00 📅 休 土・日・月曜日

📅 備 メニューの内容はインスタから、お電話で確認できます。



## 嘉麻市のお店で

# ヘルシーメニューを 食べよう

福岡県食環境整備事業が定める  
ヘルシーメニューの基準



野菜たっぷり  
野菜100g  
以上のメニュー



カロリーひかえめ  
450~650kcal  
の定食



塩分ひかえめ  
食塩相当量  
2.5g未満の定食



## 🍎 haco kitchen ハコキッチン



のり弁(土日限定)  
650円(税込)

野菜  
たっぷり

### お店より

のり弁はhaco kitchenオープンからの看板メニューです。味付けはもちろん、栄養バランスや彩りにもこだわりました。

### 栄養士より

市内で採れたお米を使ったお弁当です。ごはんの上に彩りよく、味のバランスがよい野菜がたっぷり盛り付けられ、1日に必要な野菜の約1/3を摂ることができます。のり弁以外にも、平日に提供されているお弁当はどれも健康が意識されたものばかり。素材の味、季節の食材の旨味を活かした料理を提供されています。

☎080-6561-9769

📍 嘉穂才田923 🕒 11:00~18:00

📅 休 月・火(定休日)、日曜は不定休



栄養士も  
おすすめの料理  
ばかりです!



管理栄養士 山本 佑梨

外食をする際にも栄養バランスがしっかり考えられた食事を摂ることはとても重要です。今回ご紹介するのは広報嘉麻4月号やチラシでご応募いただいたお店、または関係団体より紹介いただいたお店です。栄養計算にもご協力いただきました。

## 「ふくおか食の健康サポート店」 登録店募集!

「ふくおか食の健康サポート店」とは、それぞれの状況にあった食事を選択し、健康管理に役立てることができるよう、ヘルシーメニューを提供するお店のことです。ぜひ登録しませんか? 詳しくは以下までご連絡ください。

健康課 健康推進係 ☎42-7430

## 🍎 おおぐま食堂



ちゃんぽん  
750円(税込)

野菜  
たっぷり

### お店より

たくさん新鮮な野菜を使って栄養がしっかり摂れるちゃんぽんにしました。

### 栄養士より

1日に必要な野菜の2/3以上が摂れる一品。大きめにカットされた野菜がたっぷり使っているので、しっかり噛んで満腹感・満足感アップ! 別メニューの「ピリ辛ちゃんぽん」は、程よく辛口。香辛料の効果で代謝が上がり、消費カロリーアップ効果も期待できます。

☎080-9306-6638

📍 大隈町1054-1 🕒 11:30~14:30

(ラストオーダー14:00) 📅 休 日曜日





# お家でヘルシー♪ カンタンクッキング (番外編)

## 電子レンジでカンタン料理! 電子レンジでよだれ鶏

### 材料(4人分)

- 鶏むね肉 ……2枚
- 酒 ……大さじ2
- 長ねぎ ……1本
- ★砂糖 ……大さじ2
- ★濃口醤油 ……大さじ2
- ★酢 ……大さじ2
- ★ラー油 ……小さじ1/2
- レタス ……1/4個

- 鶏むね肉はフォークや竹串で全体的に穴を開けておく。
- 耐熱容器に鶏むね肉と酒を振り入れてふんわりとラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。  
※鶏むね肉は1枚ずつ加熱すること。
- 鶏むね肉を裏返して、さらに2分加熱し、電子レンジを開けないまま5分間、余熱で火を通す。
- 鶏むね肉を電子レンジから取り出し、火が通っているかを確認してから、包丁で食べやすい大きさに切る。
- 長ねぎはみじん切りにする。★の調味料を分量通り量って長ねぎと混ぜ合わせ、電子レンジで30秒加熱し、タレを作っておく。
- レタスを食べやすい大きさに手でちぎって皿に敷き、その上に鶏むね肉を盛り付け、タレをかけて完成!



### 1人分の栄養量

- ▶エネルギー177kcal
- ▶たんぱく質22.3g ▶脂質6.4g
- ▶炭水化物7.2g ▶食塩相当量1.4g

## 缶詰めを使ってカンタン料理! サバ缶で南蛮漬け

### 材料(4人分)

- サバの水煮缶 ……2缶
- 片栗粉 ……大さじ3
- サラダ油 ……大さじ5
- たまねぎ ……1/2個
- にんじん ……1/4本
- ピーマン ……2個
- ★穀物酢※ ……80cc
- ★砂糖 ……大さじ3
- ★濃口醤油 ……大さじ1

※市販されている合わせ酢を使うとより簡単(その際砂糖は不要)

- たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
- サバ缶からサバを取り出し、キッチンペーパーで軽く押さえるようにして水気を取り、片栗粉を全体にしっかりとまぶす。
- フライパンを熱し、サラダ油をひいたら、②のサバを揚げ焼きにする。  
※カラッとなるまで揚げましょう! 少ない油で揚げる『揚げ焼き』なので小さいフライパンの方がおすすめ。
- 耐熱容器に★を入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 熱いうちに④の中に①の野菜を加えて軽く和える。さらに電子レンジで1分加熱してから、③のサバを加える。
- (時間があれば)冷蔵庫で30分間、味をなじませる。



### 1人分の栄養量

- ▶エネルギー200kcal
- ▶たんぱく質15.3g ▶脂質12.4g
- ▶炭水化物8.7g ▶食塩相当量0.9g

## 冷凍野菜でカンタン料理! ブロッコリーとベーコンと卵のサラダ

### 材料(2人分)

- 冷凍ブロッコリー ……1/2袋
- 卵 ……1個
- 砂糖 ……小さじ1
- ベーコン ……1枚
- サラダ油 ……小さじ1
- ★マヨネーズ ……大さじ1
- ★ケチャップ ……大さじ1
- ★ウスターソース ……小さじ1
- すりごま ……大さじ1
- 黒胡椒 ……適量

- 冷凍のブロッコリーは流水で解凍し、よく水気を切ってキッチンペーパーで包み、ラップをかけて電子レンジ600Wで1~2分加熱する。
- 卵は溶いて砂糖を加えよく混ぜる。ベーコンは食べやすい大きさに切る。熱したフライパンにサラダ油をひき、卵、ベーコンを炒める。
- ブロッコリーをボウルに入れ、②と★の調味料を加えて混ぜる。
- 黒胡椒とすりごまを振って完成。



### 1人分の栄養量

- ▶エネルギー181kcal ▶たんぱく質9.2g
- ▶脂質12.3g ▶炭水化物9.7g ▶食塩相当量0.9g

食品を買う際の参考に♪

## このマーク、見たことありませんか?

普段何気なく手に取っている商品に以下のようなマークが付いているのを見たことがないですか? 実はそれぞれ私たちの健康管理に役立つ食品であると認められたマークなんです!



消費者庁  
特定保健用食品

特定保健用食品(通称:トクホ)は、食品に含まれる成分が健康の維持増進に役立つと科学的に証明され、有効性や安全性について国の審査のもとに、消費者庁の許可を受けた食品のことです。許可を受けた食品には「コレステロールの吸収をおさえる」「糖の吸収をおだやかにする」などの表示がされています。



国立循環器病研究センター  
かるしお認定マーク

食生活改善の啓発のため、国立循環器病研究センターでは、かるしお認定制度を行っています。この制度では、「減塩」で「おいしい」製品を国立循環器病研究センターが審査し、認定基準に基づいて、申請のあった製品の審査を実施し、基準を満たした製品に対して「かるしおマーク」の表示を認め、わかりやすく食生活を改善するための一助となることを目指しています。(かるしおマークは登録商標です)

### かるしおの認定基準(抜粋)

弁当・定食等	1食600kcal程度、食塩相当量2g未満、野菜使用料150g以上、たんぱく質25~30g、脂肪エネルギー比25%以下
単品・惣菜等	1品(1人前)として適量であり、食塩相当量0.5g未満
調味料類	同質の他の食品より30%以上食塩相当量をカットしたもの(※1.2)
加工食品	

※1.同質の他の食品とは、最新の日本食品標準成分表に記載されている食品となります。  
※2.区分ごとにレシピ・栄養成分計量結果・食品画像の提出や、栄養成分分析結果の報告が必要なものもあります。認定基準の詳細は、国立循環器病研究センター かるしお商標等審査委員会事務局までお問い合わせください。



消費者庁  
特別用途食品

特別用途食品(特定保健用食品を除く)は、乳児の発育や、妊産婦、授乳婦、えん下困難者、病者などの健康の保持・回復などに適するという特別の用途について表示を行う食品です。特別用途食品として食品を販売するには、その表示について消費者庁長官の許可を受けなければなりません。また、表示の許可に当たっては、規格または要件への適合性について、国の審査を受ける必要があります。



一般社団法人  
食・楽・健康協会  
ロカボマーク

「ロカボ」とは、食・楽・健康協会が掲げている「1食あたりの糖質量を20~40g+嗜好品から1日10g=1日130g以内」に糖質を抑えて食べる食事法です。同協会は、極端な糖質抜きではなく、おいしく楽しく適正糖質を摂ることを推奨しています。ロカボマークはロカボの基準である「1食あたり糖質20g~40g」の食事を構成するのに適切な商品であると同協会が認めた商品に付けられています。

### みんなの疑問①

#### 冷凍野菜ってどうなの?

「栄養価が落ちていそう」「水っぽくておいしくなさそう」と負のイメージを持たれることも多い冷凍野菜ですが、今どきは違うんです! 旬の時期に収穫したものを使用しているので、旬を過ぎてしまった生野菜より冷凍野菜の方が栄養価が高いことも。また、下処理から冷凍までの過程で品質を落とさない高い冷凍技術で加工されているので、おいしさも保たれているんです。

### みんなの疑問②

#### カット野菜ってどうなの?

調理しやすいように切られ、袋に詰められたカット野菜。栄養価が3~5割程度減少するデメリットはありますが、食材を一つひとつ切る手間が省かれるため、オススメです。野菜に付いた食品添加物はカット野菜を出荷する前に水洗いされ、食品衛生法で定められている基準内で殺菌・消毒を行っているため安心♪ また、鮮度保持できるパッケージを使い、変色を防ぐなどの工夫がされています。



完全  
予約制

## 早期がんで発見できるチャンスは、わずか1~2年! 年1回、忘れず受けよう! がん検診



市の助成により、一度に多種類の検診を、安価な検診料で受けることができます。検診対象年齢や検診料など、詳しくはお問い合わせください。お電話もしくはWEBからもお申込みいただけます。生活保護世帯・市民税非課税世帯・後期高齢者医療被保険者は検診料免除の対象となります。減免に必要な書類がありますので、申込み時にご確認ください。

総合健診のご予約は  
電話もしくはWebにて!

携帯電話もしくはパソコンから  
いつでもどこでも受けられるか検索、  
24時間予約もできます。

読み取りは  
コチラから



嘉麻市 おとなの健診 検索

■受付時間/各会場 9:00~11:00 ●申込・問/健康課 ☎42-7430

実施月日	実施会場	結核・肺・大腸 胃・肝炎・若年 特定・健康診査	前立腺	子宮頸乳	骨	口腔	歯科	無料託児 (要予約)	申込 締切
10月21日(土)	稲築保健センター	○	○	×	×	×	×	×	9/28 (木)
10月25日(水)	山田生涯学習館	○	○	○	×	×	×	×	
10月30日(月)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	×	10/3 (火)
10月31日(火)	稲築保健センター ※女性限定	○	×	○	○	×	×	×	
11月12日(日)	碓井住民センター	○	○	○	×	×	○	○	10/16(月)
11月15日(水)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	×	×	10/20 (金)
11月20日(月)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	×	×	
11月24日(金)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	×	10/30(月)

※定員になりましたら、期間内でもお断りする場合があります。

## 嘉麻市乳がん検診のお知らせin嘉麻赤十字病院

日曜日に  
受診できる!

# 10月15日は日曜日に 乳がん検診を受けられる日です。

マンモグラフィ検査

■日時/10月15日(日) 9:00~16:00

■場所/嘉麻赤十字病院(日赤) ■予約人数/先着40名(要予約)

■検診料/1,000円(減免制度あり) 無料クーポン券対象の方は無料で受診できます!

※市が行う検診は年度内(令和5年4月1日~令和6年3月31日まで)に1回のみ受診となります。

健康課(☎42-7430)で受診履歴を確認しますので、ご連絡ください。

■対象者/受診する日に嘉麻市在住の方で、以下に該当する方

・40歳以上の嘉麻市民で本年度に偶数年になる女性

・無料クーポン券をお持ちの方(昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生まれの方)

上記の対象者以外の方は自費によるマンモグラフィ検査も受けられます(検診料 5,000円)

●申込/嘉麻赤十字病院 ☎52-0861 ●問/健康課 ☎42-7430

平日は忙しいから  
助かるわ♪

女性放射線技師が  
撮影を行います



かま ニューストピックス

# Kama News Topics!

嘉麻市の最新情報をピックアップ!

## 1 稲築西義務教育学校柔道部と相撲部が 好成績を収め表敬訪問

6月に開催された“第38回マルちゃん杯九州少年柔道大会”において3位入賞し、9月17日に東京都で開催される“2023年度マルちゃん杯全日本柔道大会”に出場する稲築西義務教育学校柔道部と、7月に行われた“第75回福岡県中学校総合体育大会 相撲大会団体”で優勝し九州大会に出場する同校相撲部が赤間市長の元を訪れました。市長は、「ご両親、指導者、チーム全体に感謝の気持ちを持って優勝を目指してがんばってください」と激励の言葉を送りました。



## 2 嘉穂中学校3年の黒田 蒼陽さんが陸上競技 九州大会、全国大会出場のため表敬訪問

7月31日、嘉穂中学校3年陸上部の黒田 蒼陽(くろだ そうや)さんが8月に開催される“第50回全日本中学校陸上競技選手権大会”に男子800m、“第45回九州中学校陸上競技大会”に男子400mで出場することを受け、赤間市長の元を訪れました。赤間市長は、「全国大会、九州大会出場おめでとうございます。日頃の練習の成果を発揮し、優勝を目指してがんばってください」とエールを送りました。黒田さんは「全国大会で決勝選出、九州大会では、3位以内を目指し精一杯がんばります」と意気込みを語りました。



## 3 嘉麻市と株式会社アプリップリが “デジタル推進に関する包括連携協定”締結

8月2日に株式会社アプリップリ 代表取締役の有田社長が赤間市長の元を訪れ“嘉麻市デジタル推進に関する包括連携協定”を締結しました。アプリップリは、海外での事業展開を行うなど、グローバルな視点でIT業務に取り組み、地域の情報共有ツール「かましちゃんアプリ」の開発で本市の地域活性化に寄与しました。協定では、手続き等のデジタル化を推進する本市と、先進的な技術開発力を持つアプリップリが協力連携し、地方創生や市民サービスの向上を目指します。



## 4 “第6回嘉麻・山田竹灯かりの路”を サワラテ緑道公園で開催

8月5日・6日に、山田さくら会が主催の“第6回嘉麻・山田竹灯かりの路”が行われ、約3,000個の灯かりが夜のサワラテ緑道公園を照らし幻想的な空間を演出しました。竹灯籠は山田さくら会が竹林整備で出た竹の端材を活用し、手作業で作られています。大隈城山校の生徒や小学生が作った竹灯籠も会場を照らしました。また、飲食・物販の出店や地元のミュージシャンによる演奏会も行われ、多くの方で賑わいました。





# マイナンバーカードの受け取りはお早めに!

マイナンバーカードの交付準備が出来ている方には、交付通知書(はがき)を郵送しています。交付通知書が届いた方は、必要書類を持参の上、お早めに市役所でお受け取りください。また、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイント付与の対象者となります。マイナポイントの申込期限は、令和5年9月末までとなっており、期間間際には窓口の混雑が予想されますので、お早めのカード受け取りを重ねてお願いします。

申請をしてから2か月を超えても交付通知書が届かない場合 **市民課 マイナンバー係 ☎42-7469** へお問い合わせください。



## CHECK! マイナポイントについて

マイナンバーカードを使ってマイナポイントの申込をすると、**最大20,000円分のポイント**がもらえます! 選べる決済サービスもたくさん! たとえば...



マイナポイント事業ホームページ ※他にも多数ございます 詳しくはこちらをチェック

電子マネー	QRコード	クレジットカード	交通系ICカード
<ul style="list-style-type: none"> <li>●トライアル ●ゆめか</li> <li>●nanaco ●WAON</li> <li>●楽天Edy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●PayPay ●au PAY</li> <li>●d払い ●楽天ペイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●au PAYカード</li> <li>●dカード ●イオンカード</li> <li>●楽天カード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Suica ●nimoca</li> <li>●はやかけん</li> </ul>

## CHECK! マイナポイントを受け取るためには

<p>1 選択した決済サービスの利用・チャージ金額に応じて</p> <p><b>最大5,000円分</b>のマイナポイント※</p>	<p>2 健康保険証としての利用申込で</p> <p><b>7,500円分</b>のマイナポイント</p>	<p>3 公金受取口座の登録完了で</p> <p><b>7,500円分</b>のマイナポイント</p>
--	---	---

※マイナポイント申込後、選択したキャッシュレス決済サービスで20,000円までのチャージまたはお買い物をする、ご利用金額の25%のマイナポイント(最大5,000円分)を受け取ることができます。

お選びいただく決済サービスによっては、2023年9月末よりも早く申込の受付を終了する場合があります。マイナポイント事業HP、もしくは決済事業者へご確認の上、お申込みください。

申込にはマイナポイントアプリ(スマホ・PC)が必要です。また、市役所でもマイナポイントの申込のお手伝いを行っていますので、お気軽にご相談ください。

●問/市民課 マイナンバー係 ☎42-7469

健康保険証をお使いの皆さま

# マイナンバーカードを健康保険証としてぜひ、お使いください!

## 健康保険証として使うとこんなにメリットが!

<p><b>メリット①</b> データに基づく最適な医療が受けられる</p> <p>過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。 ※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。</p>	<p><b>メリット②</b> 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要</p> <p>今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。なお、新しい保険者への加入手続は必要です。</p>
<p><b>メリット③</b> 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除</p> <p>限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。</p>	

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1	STEP2
<p><b>マイナンバーカードを申請</b></p> <p>申請方法は選択可能です</p> <p>①オンライン申請(パソコン・スマートフォンから) ②郵便による申請 ③まちなかの証明写真機からの申請</p>	<p><b>マイナンバーカードを健康保険証として登録</b></p> <p>利用登録の方法 ①「マイナポータル」から行う ②セブン銀行ATMから行う ③医療機関・薬局の受付で行う</p>

2024(令和6)年秋以降は、保険証とマイナンバーカードが一体化されます。(2023年6月時点)

**マイナンバーカードをなくしたり、手元にない場合は?**  
2024(令和6)年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方や手元にカードがない方などは、加入の医療保険の保険者に申請することで、本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付されます。「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

**健康保険証はいつまで使えますか?**  
2024(令和6)年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024(令和6)年秋の時点で手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間(※)使用することができます。※有効期限が2025(令和7)年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



↑こちらのポスターやステッカーを貼っている医療機関・薬局で利用可能

もっと詳しく知りたい方は **マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178**

マイナンバーカードに関する問い合わせ **市民課 マイナンバー係 ☎42-7469**



# 農林振興課からのお知らせ

## 本庁舎での受付

### 申請受付期限

令和6年2月29日(木)まで

※土曜日、日曜日、祝日の申請書類受付はありません。

受付時間 8:30~17:00

### 申請方法

書類を窓口を持参してください

申請書類提出先 嘉麻市役所本庁舎3階  
農林振興課(嘉麻市岩崎1180番地1)

## 各総合支所での受付

### 受付期間

9月19日(火)~10月13日(金)

※土曜日、日曜日、祝日の申請書類受付はありません。

受付時間 9:00~12:00、13:00~16:00

### 受付会場

- 嘉穂総合支所……9月19日(火)~9月29日(金)
- 碓井総合支所……10月2日(月)~10月6日(金)
- 山田総合支所……10月10日(火)~10月13日(金)

	日	月	火	水	木	金	土
9月	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日

### 申請から振込までの標準期間

※申請後、1か月半から2か月後までに指定された口座に振込を行う予定です。ただし、請求書の提出が遅れた場合は、振込も遅くなります。

## 嘉麻市農業者物価高騰等対策支援金

肥料や燃料、資材等価格の高騰により、農業者の経営がひっ迫していることから、市内の農業者に対して、農業の維持および振興を図るため、肥料や燃料、資材等費に要した経費の一部を支援します。

## 対象者

- 1 嘉麻市に住所を有し、令和4年分または令和5年分の農業収入がある者が属する農業者世帯および施設園芸世帯の世帯員(世帯主を含む)であること。
- 2 嘉麻市内に主たる事業所を有し、令和4年度または令和5年度の農業に関する売上がある農業法人であること。
- 3 農業経営面積が10アール以上の農業を営んでいること。
- 4 引き続き嘉麻市内において農業を継続する意思がある者であること。
- 5 施設園芸農業者が属する世帯は、園芸施設内に加温設備を導入していること。

## 支援額

※1世帯または1法人につき、申請は1回限り

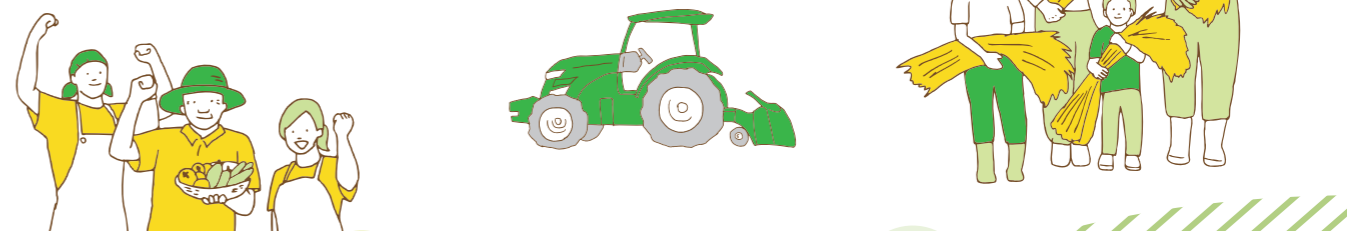
種別	支援額
農業者世帯	1世帯あたり 50,000円
農業法人または施設園芸世帯	1法人または1世帯あたり 100,000円
認定農業者又は認定新規就農者が世帯に属している場合	1法人または1世帯あたり 加算 30,000円

※嘉麻市酪農業等営農継続支援金および他の自治体にて同様の支援金を受けるまたは受けた者(世帯)は対象外

## 提出書類

- 1 嘉麻市農業者物価高騰等対策支援金交付申請書(様式第1号)
- 2 嘉麻市農業者物価高騰等対策支援金交付申請に係る誓約書(様式第2号)
- 3 農業収入または売上が証明する決算書類の写し(法人のみ)
- 4 確定申告等により農業収入が確認できない場合は、販売を証明する書類の写し(販売伝票等)
- 5 加温設備の導入を証明する書類の写し(施設園芸世帯のみ)  
(証明する書類が無いものは、市職員による現地等確認を行います。)

※詳しくは嘉麻市ホームページをご確認ください。



畜産業の方はこちら!

## 嘉麻市酪農業等営農継続支援金を交付します

配合飼料等の価格が高騰し、飼料費増加の影響を受け、経営がひっ迫している畜産事業者に対し、畜産業の維持および振興を図るため、畜産飼料費に要した経費の一部を支援します。

支援額

牛 1頭あたり 8,800円  
(肉用牛および乳用牛)

採卵鶏 100羽あたり 6,400円

豚 10頭あたり 7,200円

ブロイラー 1,000羽あたり 10,400円

※1経営者につき、合計100万円を上限 ※申請は1回限り ※嘉麻市農業者物価高騰等対策支援金および他の自治体にて同様の支援金を受けるまたは受けた者(世帯)は対象外

対象者 現に嘉麻市内で畜産業を営業者

※詳しくは嘉麻市ホームページをご確認ください。

●問/農林振興課 農政係 ☎ 42-7466



# 電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金 【1世帯あたり3万円】のご案内

## 確認書・申請書の書類は届きましたか？

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金は、基準日（令和5年6月1日）に、嘉麻市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度住民税の均等割が非課税の世帯が支給対象です。（令和5年度住民税とは、令和4年1月～12月の収入を基に算定された住民税のこと）

### 支給対象の可能性のある世帯主には

⑦確認書か⑧申請書のどちらかをお送りしています。給付金を受け取るためには手続きが必要ですので、お早めにご手続きをお願いします。  
令和5年度住民税課税者が含まれる世帯は、支給条件対象外のため、送付していません。

### ⑦確認書が届いた方

支給対象と思われる世帯主には、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済んでいない方は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。

### ⑧申請書が届いた方

世帯の中に令和5年1月2日以降に嘉麻市に転入している方がいる場合や、令和5年度住民税申告をしていない方がいる場合など、令和5年度の住民税の課税状況が確認できないため、給付金の支給対象になるかどうか分からない世帯主には、申請書を送付しています。支給条件を確認し、条件を満たす場合は、申請書と添付書類を提出して下さい。

提出  
期限

令和5年  
**11月30日(木)まで**  
【消印有効】

### 支給条件

- 令和5年6月1日(基準日)に、嘉麻市に住民登録がある。
- 世帯のすべての方が、令和5年度住民税均等割が非課税である。  
(世帯の中に住民税申告をしていない方がいる場合は、申告手続きをして、世帯のすべての方が住民税均等割が非課税であることを確認してください。申告の結果、住民税均等割が課税である場合は、申請書が届いていても支給条件対象外です。)

※確認書等については、世帯主あてに発送していますが、手元に届いていない方や紛失等により確認書等がない方、支給条件を満たしているが申請書が届いていない方等そのほかご不明な点がございましたら、以下のコールセンターまでお問い合わせください。

※支給された電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金は、差押禁止等及び非課税の対象となります。

※給付金の「振り込み詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。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／嘉麻市電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金に関するコールセンター  
☎0948-42-7471(受付 平日8:30～17:00)

# 嘉麻市貨物自動車運送事業 継続支援金を給付します

コロナ禍における燃油価格高騰の影響を受けている運送事業者に対し、事業継続を応援するため、対象車両台数に応じて交付金を給付します。

条件などをご確認の上お申し込みください！



## 給付額

上限は1事業者  
あたり30万円

- 普通自動車……車両1台あたり**4万円**
- 小型自動車……車両1台あたり**2万円**
- 軽自動車……車両1台あたり**1万円**

### 【対象者】次の事項を満たす事業者

- 市内に本店または営業所を有する法人または個人事業者  
※資本金の額または出資の総額が3億円未満および従業員数300人以下の会社に限る
- 貨物自動車運送事業法に定める一般貨物自動車運送事業、特定貨物自動車運送事業または貨物軽自動車運送事業を営むトラック運送事業者など

### 【対象車両】自動車検査証の記載事項において、次のすべてを満たす車両 ※被牽引車および二輪車は除く

自動車検査証の記載事項	対象要件
登録年月日	令和5年4月1日以前
自家用・事業用の別	事業用
使用者の氏名または名称	申請者と同一または同一法人
使用者の住所	嘉麻市内の住所である事
使用の本拠の位置	嘉麻市内の住所である事
有効期間の満了する日	交付申請日以降

### 【必要書類】

- 嘉麻市貨物自動車運送事業継続支援金交付申請書（様式第1号）
- 申請者本人名義の振込先口座の通帳の写し
- 申請者の本人確認書類の写し
- 運輸局からの許可書等の写しまたは貨物軽自動車運送事業経営届出書の写し
- 交付対象車両の一覧表（様式第2号）
- ⑤の一覧表に記載された車両の自動車検査証の写し
- 事業を実施していることが証明できる書類の写し（確定申告書、決算書、帳簿書類等）

### 【申請方法】必要書類を郵送または窓口へ持参

### 【申請期限】令和6年3月29日(金)まで

### 【受付時間】8:30～17:00 ※窓口は平日のみ受付

【郵送先】〒820-0292 福岡県嘉麻市岩崎1180番地1 嘉麻市役所交通政策課「貨物自動車運送事業継続支援金」担当  
※郵送の場合は令和6年3月29日(金)必着

●問／交通政策課 ☎42-7404

## 嘉麻市貨物自動車運送事業継続支援金についてのQ&A

### Q1.対象車両の要件は何ですか？

A.嘉麻市内の事業所または営業所が保有する事業用自動車対象となります。また、被牽引車、二輪車は対象外です。

### Q2.市内の事業所で使用している事業用車両なら対象になりますか？

A.市内の事業所が有している車両が対象となります。その確認として車検証の「使用の本拠の位置」記載の住所が嘉麻市内である必要があります。

### Q3.複数回に分けて申請することは可能ですか？

A.申請は1回限りとなります。※車両の申請漏れがあった場合でも追加で交付を受けることはできません。ご注意ください。

### Q4.提出物中の「事業を実施していることが証明できる書類の写し」では、何を提出すればよいですか？

A.2022年分の確定申告書や決算書、帳簿などの事業収入が確認できる書類を提出してください。

詳しくは嘉麻市ホームページをご確認ください。



## 9月の嘉麻市温浴施設のイベント

- ふるさと交流館 なつきの湯（鴨生24番地10）
  - ・季節の湯(ジャスミンの湯) 9月24日(日) ※終日開催
  - ・カラオケ発表会 9月16日(土) 13:00～
  - 参加費:1,000円(1人2曲まで)
  - 開館時間 10:00～24:00 / 入浴時間 10:30～23:30
  - 問／ふるさと交流館 なつきの湯 ☎20-5003

- 稲築社会福祉センター・稲築老人憩いの家（岩崎1117番地2）
  - ・季節の湯(ジャスミンの湯) 9月18日(月・祝) ※終日開催
  - 開館時間 10:00～20:00 / 入浴時間 11:00～19:00
  - 問／稲築社会福祉センター・稲築老人憩いの家 ☎42-1413

- 山田いこいの家「白雲荘」（熊ヶ畑2173番地1）
  - ・季節の湯(ジャスミンの湯) 9月24日(日) ※終日開催
  - ・ビンゴ大会 9月17日(日) 13:00～
  - ビンゴカード代1枚500円(1人2枚まで)
  - 開館時間 10:00～21:00 / 入浴時間 11:00～21:00
  - 問／山田いこいの家「白雲荘」 ☎52-1681

- 嘉穂老人福祉センター（大隈町1183番地1）
  - ・季節の湯(ジャスミンの湯) 9月19日(火) ※終日開催
  - 開館時間 9:30～20:00 / 入浴時間 10:00～18:00
  - 問／嘉穂老人福祉センター ☎57-0184





# 市内の小学生・中学生に 認知症サポーター養成講座を行いました

嘉穂地区の小学生・中学生が認知症についてや認知症の方への接し方について学びました。講師の話を聞きながら、自分たちで認知症について考えていました。認知症だけではなく、困っている人がいたらどうしたらいいかな?と考えると、たくさんの考えを発表してくれました。講座の後の感想では、「認知症の方本人が一番不安な思いをしている事が分かった」「おじいちゃん、おばあちゃんにやさしくしようと思う」「認知症が身近な病気だと分かった」という気づきがありました。少しずつ、認知症についての理解が広がっています。



## ～あなたも、認知症サポーターになりませんか?～ 認知症サポーター養成講座開催

市では、認知症について理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」に一人でも多くの人になっていただき「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。この機会に認知症について、学んでみませんか?

1回目 11月6日(月)  
13:30～14:30  
「認知症とその対応の仕方」、DVD試写・講義

2回目 11月13日(月)  
13:30～14:30  
・嘉穂市の取り組みについて  
・サポーター活動について ・座談会

場所 夢サイトかほ 料金 無料  
定員 25名(定員になり次第締切)  
対象 嘉穂市民または、嘉穂市内にお勤めの方  
(2回とも参加可能な方)



お電話にて申し込みください。  
●申込・問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター ☎42-7434

まずは認知症を知り、地域で安心して暮らせるまちにしましょう

# 9月は世界アルツハイマー月間です

1994年「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定しました。2012年からは、9月を『世界アルツハイマー月間』とさだめ、各地で様々な取り組みがおこなわれています。嘉穂市では、次のイベントをおこないます。講演会は“楽しい! わかりやすい! ためになる!”お話を。ぜひお誘いあわせのうえ、ご参加ください。



**講演会**

日時 9月12日(火) 10:00～11:30

- 場所/嘉穂市碓井住民センター
- 内容/テーマ「認知症は予防できる???」  
講師:医療法人 昌和会見立病院(田川市)  
認知症看護認定看護師 深津 紘一氏
- 申込/不要

**認知症図書館月間 ～この機会に読んでみませんか～**

日時 9月1日(金)～30日(土) 10:00～17:00

会場のオレンジランプ

■場所/嘉穂市立図書館 (山田・嘉穂・稲築・碓井の4か所)

■内容/  
・認知症に関する書籍の紹介  
・認知症に関するパネル展示  
・認知症に関するリーフレットの配布

オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです。“認知症になっても暮らしやすい社会となる”願いをこめて会場に飾っています。

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係 ☎42-7434

## 認知症を認知しよう! イン飯塚

飯塚記念病院 福岡県認知症医療センターが、今年初めての取り組みとして、認知症普及啓発イベントを開催します。お買い物ついでに認知症について楽しく勉強しましょう。

日時 9月23日(土・祝) 13:00～17:00  
場所 ゆめタウン飯塚 (飯塚市菰田西3丁目6番1号)

ステージイベントの他に、認知症・認知症予防に関する相談や体験のできるコーナーを設置します!

●問/飯塚記念病院 福岡県認知症医療センター ☎22-2316(代表)

**令和5年度認知症サポーター スキルアップ研修**

地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」の資質向上を目的としたスキルアップ研修が開催されます。

日時 10月18日(水) 10:00～16:00

- 場所/クローバープラザ 東棟5階 508研修室
- 定員/50名
- 申込締切/10月6日(金)※定員になり次第締め切り

**令和5年度キャラバン・メイト スキルアップ研修**

「認知症サポーター」を養成するための「認知症サポーター養成講座」の講師役「キャラバン・メイト」を修了した方の資質向上を目的とした研修が開催されます。

日時 10月11日(水) 10:00～16:00

- 場所/クローバープラザ 東棟5階 508研修室
- 定員/50名(1回以上キャラバン・メイトとして活動実績がある方)
- 申込締切/9月29日(金)※定員になり次第締め切り

●問/福岡県介護実習・普及センター ☎092-584-3351  
※早めの申し込みをお勧めしています。 ※定員超過等で受講できない場合のみ連絡が入りますのでご注意ください。