

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6年
3月号
216号

日々の心身のメンテナンス
していますか？

女性の健康

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>



LINE

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

◆避難所の開設や避難に関する情報
◆市バスの運休情報
◆イベントの開催・中止
◆各種お知らせ

◆テレビのチャンネルをKBC(1チャンネル)に合わせる。
◆お手持ちのリモコンの「dボタン」を押す。
◆「dボタン」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。

中古住宅リノベーション 完成見学会

海外リゾートホテルのような内装へ ~ハワイもBaliも好き~

〈日時〉3月30日(土)・31日(日) 10:00~17:00
〈会場〉飯塚市宮町 13-29

1982年創業の経験と実績 **0120-28-3323**
株式会社 筑豊住建 飯塚市片島2-5-10 筑豊住建 | 検索

お電話1本で無料集配

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

株式会社 榊東洋ドライ ☎52-0451 9:00~17:00 (休日:水・日曜日)
嘉麻市上山田1143-1

毎月第4日曜日は BTS嘉麻マルシェ

詳しくはInstagramをチェックしてね!

今回は 3月24日(日) 11:00~16:00

アツアツで美味しいよ ゆめたこがやってくる!

ポータルチケットショップ 嘉麻 ☎0948-42-8882
嘉麻市岩崎字折口63-17(なつき文化ホール横)

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!!

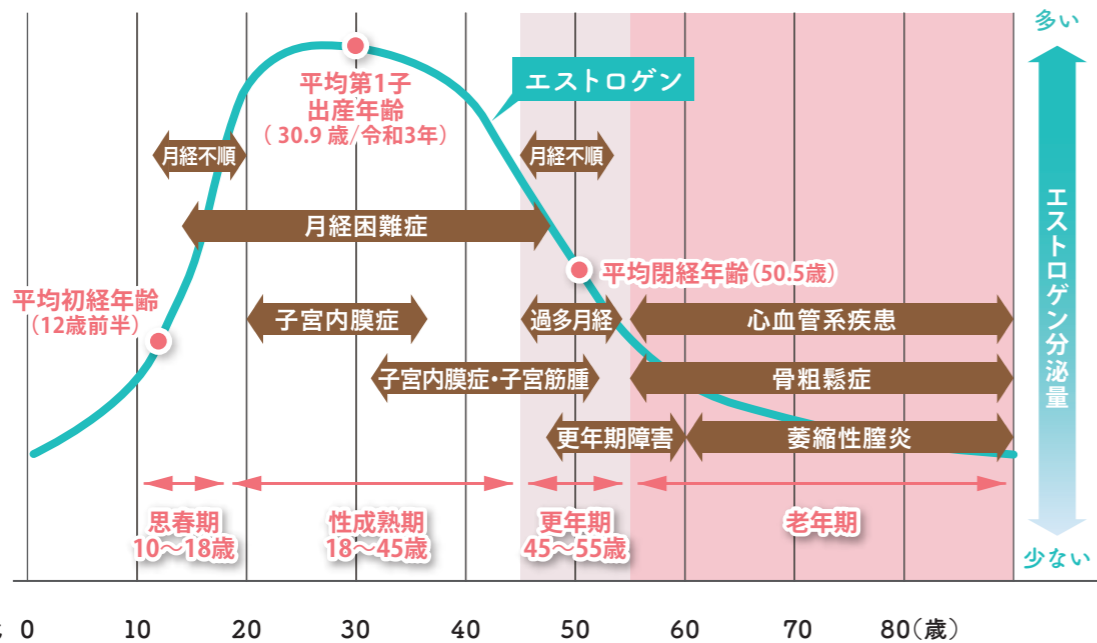
(公)日本しろあり対策協会会員 飯塚市上三緒172-1
ANTOSS アントス株式会社 MAIL support@antoss.jp
☎0120-888-498 メールでのお問い合わせも受付中!!
<https://antoss.jp> アントス シロアリ

飯塚東耳鼻 いんこう科

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



4つのライフステージについて
助産師さんに
聞いてみました!

【思春期】…月経痛は「痛くて当たり前」ではない

正常な月経量や期間、周期などを知らない方が多いと思います。目安としては、月経血量が20~140g、月経周期は25~38日、出血持続日数は3~7日です。正常と違う月経が続くときは、生活習慣の乱れや何らかの病気が隠れている可能性があります。生理痛や月経前の体調不良はお薬でコントロールができます。不調を我慢、放置せず婦人科に相談しましょう。月経は1ヶ月間の自分の成績表です。生活習慣改善も効果的です。冷えに注意し、運動や食事にも工夫してください。

【性成熟期】…定期的な検診(子宮頸がん・乳がん)を忘れずに受けましょう

女性特有の病気が増えてくる時期ですが、日々の忙しさから不調のサインが出て放置してしまう人がいます。子宮内膜症、子宮筋腫を見逃すと不妊症の要因にもなります。定期的に婦人科でのがん検診と共に子宮や卵巣も診てもらえると安心ですね。仕事や育児で忙しい時ではあるけれど、あなたの代わりは誰もいません。心身のメンテナンスの時間を大切にしてください。

【更年期】…我慢しないで婦人科、医療機関に相談を

更年期とは、閉経を挟んだ10年間を指し、40代からエストロゲンの分泌量が激減することに体と心がついていけず、不調が出やすい(更年期症状)時期です。更年期の不調は個人差がありますが、日常生活に支障がでるほどの症状の方もいます。更年期症状には、ホルモン療法や漢方などの治療法があります。「更年期だから仕方ない、我慢」と放置せずに婦人科、医療機関に相談しましょう。更年期はどんな美魔女にも訪れます。不調について気軽に相談できる友人や家族、専門家を見つけて、更年期を『幸年期』に過ごしてくださいね。

【老年期】…生活習慣病に気を付ける

エストロゲンの減少により、骨密度が低下します。転倒による骨折が原因で、歩行に支障が出たり寝たきりになったりします。骨粗鬆症検診を受けたり、食事や運動で積極的に予防しましょう。また、閉経後は子宮体がんや膀胱炎のリスクが上がります。閉経しても婦人科での検査をお勧めします。

女性の体のことを
まずは知ることが大切です。



先生の
Instagramは
ここをチェック

助産院 心愛 ここ

助産師 伊藤 香織 先生



日々の心身のメンテナンス、していますか?

女性の健康



3月1日~3月8日は「女性の健康週間」です

🌸「女性の健康週間」とは?

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指し、厚生労働省では毎年3月1日~3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための国民健康週間とされています。女性の体は、一生を通じて女性ホルモンの影響を大きく受けており、思春期以降の心身の発達・妊娠・出産・育児にお

いて大切な働きをします。また、女性ホルモンは更年期障害や女性特有のがん・生活習慣病・骨粗鬆症等とも密接に関係しています。この期間、本市では女性の健康づくりに対する関心を高めるとともに正しい知識を普及啓発することに取り組んでいます。忙しい日々を送っている女性の皆さん、女性ホルモンの変化に伴う心身の変化にちょっと意識を傾けてください。

知っていますか?

女性のライフステージと病気

🌸 女性の健康には、女性ホルモンが深く関わっています。

女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、女性のライフステージによって分泌量が多くなったり少なくなったりします。この変化にともなっておこりやすいさまざまな女性特有の病気があります。それらの病気について予め知っておくことで、予防に役立てることができます。

女性の4つのライフステージ

- 1 思春期**
エストロゲンの分泌量が増える時期
- 2 性成熟期**
エストロゲンの分泌が盛んな時期
- 3 更年期**
エストロゲンの分泌量が急激に減少する時期
- 4 老年期**
エストロゲンの分泌が乏しくなる時期

定期接種について

定期接種の対象は、12歳となる年度(小学校6年生)の初日から、16歳となる年度(高校1年生)の末日までの間です。また、積極的勧奨が差し控えられていた期間に、接種機会を逃した方に対する救済措置(キャッチアップ接種)が実施されています。対象は、平成9(1997)年度生まれから平成17(2005)年度生まれまでの女子です。キャッチアップ接種の期間は、令和4(2022)年から令和7(2025)年3月末までの3年間となっています。期間を過ぎた接種は、任意接種となり自己負担が生じます。対象者が公費での接種機会を逃すと、2価・4価の場合は3回接種で約4~5万円、9価の場合は3回接種で約8~10万円もの負担がかかります。HPVワクチンは接種金額が高額なため、公費で接種できるこの機会にワクチン接種について検討しましょう。なお、キャッチアップ接種対象の方は、3回接種で完了となり、初回接種から接種完了までに最短で7~8か月の

時間を要するため、早めの接種開始をお勧めします。HPVワクチン接種希望の方は、医療機関に連絡し、接種日の予約をしましょう。HPVワクチンに関する不明な点や相談は、あらかじめ、かかりつけ医や嘉麻市子育て支援課に確認して、接種者と保護者が十分納得したうえで、接種することを決めてください。嘉麻市に住民票があり、県外での接種を希望される方は、必ず事前に子育て支援課までご連絡ください。繰り返しとなりますが、多くの子宮頸がんはワクチンと検診の二本柱で予防することができます。子宮頸がんは自覚症状がなく気づきにくい病気ですので、ワクチンの接種に関わらず、定期的に検診を受けましょう。

子宮頸がんの予防や、HPVワクチン接種などについて先生はどのようにお考えですか？

子宮頸がんは特に若い世代の死亡率が高く年間10,000人ぐらいの方が発症し3,000人ぐらいの方が亡くなっている現実があります。子宮頸がんはヒトパピローマウイルスが原因とされています。残念ながらワクチン接種が始まった当初、いろんな副反応が出て国内的に問題になりましたが、現在では有害事象に関してHPVワクチンが特別多いわけではないという結論が出ました。欧米ではワクチン接種が進んでおり、日本は非常に遅れています。オーストラリアでは8割以上の方が受けており、子宮頸がんの発症率や死亡率が下がっています。嘉麻市の接種率は小学校6年生~高校1年生までの方で5.4パーセントにとどまっています。対象者は560人ですが接種している人数は34人くらいです。また、キャッチアップ接種の年齢の方が約3パーセントです。ワクチンの中でもシルガード9®を接種している方が今のところは多いですね。シルガード9®は約9割の子宮頸がんを予防できると言われていますが、残りの1割は別の原因が必ずあり、発症する可能性もあります。子宮頸がんを防ぐためにはワクチン接種をしていただきたいですが、ワクチン接種を受けた方・受けていない方どちらの方にも定期的な検診をおすすめします。

子宮頸がんで苦しまないためにHPVワクチンや定期的な検診で身体を守りましょう

子宮頸がんについて
専門医に
聞いてみました!

今のうちにキャッチアップ接種を利用し発症のリスクを減らして欲しい



有松病院

院長 有松 直先生

知っていますか?

性交経験のある女性が一生に一度は感染機会のあるといわれるありふれたウイルスによって引き起こされる

子宮頸がんについて

子宮頸がんとは

子宮がんは、発生する場所によって2種類あります。子宮の入り口にできる子宮頸がん、子宮の奥にできる子宮体がんです。子宮頸がんは、子宮の頸部(子宮の出口に近い部分)にできるがんで、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。HPVはとてふありふれたウイルスで、男女問わずだれでも感染する可能性があります。HPV感染は膣がんや尖圭コンジローマ等、様々な疾患を発症するといわれています。HPVに感染してもすぐにがんになるわけではなく、数年から数十年にかけて子宮頸がんへと進行していきます。

子宮頸がんで苦しまないために

多くの子宮頸がんは、ワクチンと検診の二本柱で予防することができます。

HPVワクチン

HPVの感染を予防します

子宮頸がん検診

がんを早期発見・治療します、20歳以上の方は2年に1回

HPVワクチンは2価・4価・9価の3種類があります。

	標的とするHPVの種類	予防が期待される疾患	ワクチンの標準的な接種間隔
2価ワクチン (サーバリックス®)	HPV16、18型	子宮頸がん	初回接種の1か月後と6か月後に追加接種(計3回)
4価ワクチン (ガーダシル®)	HPV16、18型(2価)に加え HPV6、11型	子宮頸がん 尖圭コンジローマ	初回接種の2か月後と6か月後に追加接種(計3回)
9価ワクチン (シルガード9®)	HPV16、18型(2価)・ 6、11型(4価)に加え HPV31、33、45、52、58型	2価・4価ワクチンの効果に加え、 子宮頸部上皮内腫瘍、 上皮内腺がん、外因上皮腫瘍、 膣上皮内腫瘍など、 検診で早期発見が難しい腫瘍	初回接種の2か月後と6か月後に追加接種(計3回) 15歳未満で接種開始の場合のみ、 初回接種から6か月後に追加接種(計2回)

子宮頸がん検診のお知らせ in有松病院 個別検診

- 対象者/受診される日に嘉麻市民の方で、以下に該当する方
 - ・20歳以上で今年度偶数歳になる女性
 - ・無料クーポン券をお持ちの方(平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれ)
- 検診内容/子宮頸部細胞診 ■検診料/1,000円(減免制度あり)
- 申込/有松病院 ☎42-1108

要予約

✿ 普段から心がけてほしいこと

自分の乳房と向き合う時間を作りましょう。
みなさんはブレスト・アウェアネスという言葉をご存じでしょうか。ブレスト・アウェアネスとは、『自分の乳房を日頃から意識して生活すること』です。入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。自分の乳房への関心や意識が高まり、変化に気づきやすくなります。

✿ マンモグラフィについて

国の指針により、市町村が行う乳がん検診では、マンモグラフィ検査(乳房レントゲン)を行います。マンモグラフィは乳がん検診で唯一有効性が証明された検査方法です。乳房を圧迫して平たくし撮影しますので痛みを感じる方もいますが、数十秒程度です。乳房が張っている月経前は強い痛みを感じる方がいます。月経前の検診を避けることで痛みを軽減することができます。また、女性の放射線技師が検査を行っている病院もありますので安心して検査を受けていただきたいと思います。

大切なひと、あなた自身のために
普段からご自分の乳房に関心を持ち、
乳がん検診を受けましょう。

早期発見のため
定期的な検診が
大切です!



乳がん検診のお知らせ

早期発見のために、
2年に1度のマンモグラフィをおすすめします

- 対象者/受診される日に嘉麻市民の方で、以下に該当する方
 - ・40歳以上で今年度偶数歳になる女性
 - ・無料クーポン券をお持ちの方(昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生まれ)
- 検診内容/マンモグラフィ
- 検診料/1,000円(減免制度あり)
- 申込/各医療機関に予約をお願いします。
 - ※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)に1回のみとなります。
 - 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。

要予約

in 吉原医院

- 日時/毎週月曜・金曜日
 - ※4月から木曜午後も検診できるようになります。
- 申込先/吉原医院 ☎57-0355

in 嘉麻赤十字病院

- 日時/平日9:00~16:30
 - ※女性技師をご希望の場合はお問い合わせください。(R5年度より女性技師が1名常勤)
- 申込先/嘉麻赤十字病院 ☎52-0861

どちらも女性の放射線技師が撮影を行います

市では、女性特有の病気などを予防するためにさまざまな検診を行っています。
早期発見のためにも定期的な受診を心がけ、あなたの身体を守りましょう。

知って
いますか?

日本人女性がかかるといわれるがんの中で最も多い

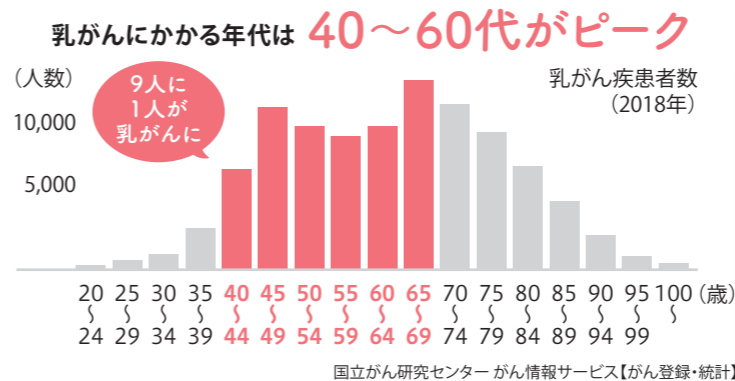
乳がんについて

✿ 乳がんとは

乳がんは乳腺の組織にできるがんです。乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。ほかには、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るなどがあります。気になる症状がある場合は、診察を受け、早期発見につなげましょう。

✿ 乳がんについて、知ってほしいことは?

日本の女性の9人に1人が生涯のうちに乳がんにかかるといわれており、女性のかかるといわれるがんの第一位です。家族でがんにかかった人はいないから大丈夫と言われる方もいますが、乳がんの中の遺伝が関係しているものは5~10%程度しかなく、だれでもかかる可能性があります。



✿ 乳がんは早期に発見すれば怖くない

検診を受けて乳がんが見つかるのが怖いから検診は受けたくないという声も聞きますし、なかには自分でしこりを見つけていても乳がんといわれるのが怖いからと受診されない方もいらっしゃいます。乳がんは他に転移のない状態で見つけて適切な治療を受ければ治すこともできるがんです。できるだけ小さいうちに見つけることで(がんの性質や状況にもよりますが)乳房を残す手術も可能です。

✿ 乳がんが発見されるきっかけ

実は半分は乳がん検診で見つかり、残り半分はしこりなどの自覚症状をきっかけに受診して見つかっています。内臓のがんと違い、乳がんは自分で気づくことができるがんです。一方で検診を受けないとわからないような無症状の乳がんもあります。セルフチェックの習慣に加えて、定期的に乳がん検診を受けることも大切です。

乳がんについて
専門医に
聞いてみました!

定期検診とセルフチェックで
早期に発見を!

乳がん専門医
なかのし
中川 志乃先生

ブレスト・アウェアネスの 4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたら
すぐ医師に相談する
- 4 40歳になったら2年に1回
乳がん検診を受ける

1 嘉麻市スポーツ推進委員が
全国優良団体表彰を受賞

令和5年11月16日、17日に行われた第64回全国スポーツ推進委員研究協議会 青森大会にて嘉麻市スポーツ推進委員が全国優良団体表彰を受賞しました。会長の山方 国和(やまがたくにかず)さんは「受賞は現役の委員だけでなく、スポーツ推進委員の諸先輩方から続く地域におけるスポーツ推進活動が評価されたものであり、大変うれしく思います」と受賞の喜びを語りました。



3 嘉麻市出身の堺屋 佳介さんが
サッカーJ1サガン鳥栖トップチームへ昇格

1月12日にサッカーJ1サガン鳥栖のトップチームへ昇格となった嘉麻市出身の堺屋 佳介(さかいや けいすけ)さんが赤間市長へ報告に訪れました。堺屋さんは「今まで支えてくださった方々への感謝を忘れず、1日でも早くチームの勝利に貢献できるようにがんばります」と意気込みを語りました。赤間市長は「サガン鳥栖トップチームへ昇格おめでとうございます。これからも周りのみなさんへの感謝を忘れずがんばってください」とエールを送りました。



2 人権擁護委員の委嘱について

1月1日付で、次の方が人権擁護委員として、法務大臣より委嘱されました。

■有田 芳行(ありた よしゆき)さん【再任 嘉穂地区】

■山田 恵子(やまだ けいこ)さん【再任 山田地区】

任期:令和6年1月1日~令和8年12月31日

人権擁護委員は、地域の皆さんの人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする地域に密着した活動をしています。

●問/人権・同和対策課 人権・同和対策係 ☎42-7405



4 嘉麻市の高校生が
アイスホッケー福岡県代表に選出

1月31日から北海道苫小牧市で行われる第78回 国民スポーツ大会冬季大会アイスホッケー競技会に福岡県代表として出場するため、嘉麻市出身で嘉麻市立大隈城山校3年の我喜屋 青汰郎(がきや せいたろう)さんと福岡県立嘉穂東高等学校3年の野見山 博斗(のみやま ひると)さんが、1月16日に赤間市長を表敬訪問しました。赤間市長は「九州ブロック優勝おめでとうございます。体調管理に気をつけて、一試合一試合大切にがんばってください」とエールを送りました。



女性はやせすぎに注意!

20代女性の5人に1人は「やせ」という現状

20代女性の20.7%、30代女性の16.4%が「やせ(低体重)」に該当しているという調査※があります。美容を優先した過度なダイエットなどによる「やせ」は、貧血や免疫力の低下・月経不順・冷え性などの原因になります。また、将来の健康や生活にも大きな悪影響を及ぼします。健康のための体重管理を優先しましょう。

※厚生労働省「国民保険・栄養調査」(令和元年)

将来的なリスク

不妊や低出生体重児のリスクが高まる。丈夫な骨がつかれず骨粗しょう症になりやすい。筋肉量の低下などで介護が必要な状態になりやすい。など

あなたは代謝を良くするために生活の中で意識していることはありますか?

A.代謝の良い子さん

食生活 消費カロリー 1800キロカロリー / 摂取カロリー 1800キロカロリー

活動傾向

- 早寝早起き
- できるだけ階段を使っている
- 仕事で外に行くことが多い
- 毎日湯船に浸かっている

こんな生活を続けると...?

必要な栄養素がしっかりとれる 代謝が上がり太りにくい
リバウンドしにくく 体調がよく、若々しくキレイに

B.代謝の悪い子さん

食生活 消費カロリー 1300キロカロリー / 摂取カロリー 1300キロカロリー

活動傾向

- 夜更かししがちで朝は苦手
- 疲れたくないでエレベーターやエスカレーターをよく使う
- 仕事はずっと座ってパソコン作業
- 湯船に浸からずシャワーのみ

こんな生活を続けると...?

摂取できる栄養素が少なく 代謝が落ちてやせにくい
リバウンドしやすく 体調・美容面にも悪影響

「細い」じゃなくて「動ける」カラダを目指しませんか?

上に示したA、Bの例を見てください。Bは身体活動レベルが低い状態でバランスをとっています。食事が少ない=摂取できる栄養素が少ないので、筋肉が減って基礎代謝が落ち、太りやすくなる、疲れやすい、肌や髪健康が保てないなどの不調を感じやすくなります。こうした傾向は、とくに若年女性に多いようです。低いカロリー収支でバランスをとると体調はダウンし、より高いカロリー収支でバランスをとると体調はアップします。年齢を重ねると基礎代謝が落ちますが、それに合わせて食事を減らしていくと、収支レベルはどんどん下がり、将来的にフレイルやロコモにつながりやすくなります。

STEP1~3の順に生活習慣を見直すことで体調を崩さずに減量することができます。

- STEP1 生活リズムを整える**
起床・就床時刻を一定にし、3食を規則的にとる。夕食時刻はなるべく早めに。
- STEP2 活動量を増やす**
生活リズムが整うと、エネルギーの代謝がよくなる。この状態でウォーキングなどを行うことで、よりエネルギーが使われやすくなる。できるだけSTEP1と2で適正体重に近づける。難しい場合はSTEP3に進む。
- STEP3 夕食量を減らす**
朝食と昼食でとったエネルギーは、夕方までにほぼ使い果たすため、夕食量のみを減らす。

物価高騰対応重点支援給付金 未請求の方へお知らせ

本給付金は、物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税均等割非課税世帯）に対し支給を行います。

提出期限 令和6年4月30日(火)まで【消印有効】

支給条件 令和5年12月1日(基準日)に嘉麻市に住民登録があり、世帯全員が令和5年度住民税均等割が非課税である世帯の世帯主（世帯全員が住民税課税の親族等から扶養されている世帯は除く）

1世帯あたり
7万円
を支給します

給付金を受け取るには手続きが必要です!

支給対象の可能性のある世帯主には**ア.確認書**もしくは**イ.申請書**のどちらかをお送りしています。令和5年度住民税課税者がある世帯と世帯全員が課税者から扶養されている世帯は、対象外のためお送りしていません。対象の方でお手元に申請書等がない場合は、給付金コールセンターへご連絡ください。

ア.確認書が届いた方【うすみどり色の紙】

必要事項を記入し、確認書を返信用封筒で返信してください。

申し込みが
お済みでない方は
お急ぎください!

イ.申請書が届いた方【うすむらさき色の紙】

世帯の中に、令和5年度住民税の課税状況が確認できない方がいます。申請前に次のことを済ませてから、申請書と添付書類を返信用封筒で返信してください。

- ①令和5年度住民税申告をしていない場合
令和5年1月1日に住民登録がある市町村で住民税申告をしてください。
- ②令和5年1月2日以降に嘉麻市に転入の場合
令和5年1月1日に住民登録がある市町村で非課税証明書をとってください。



令和5年度住民税の修正申告等をされた世帯、住民税が課税されている扶養者と離婚や死別等があった世帯については支給対象となる場合がありますので、給付金コールセンターへお問い合わせください。

物価高騰対応重点支援給付金(子加算)について

本給付金の加算(支給決定した世帯において扶養されている18歳以下の児童1人当たり5万円を給付)については、別支給となります。詳しくは、嘉麻市役所 子育て課 児童係(☎42-7459)へお問い合わせか嘉麻市ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

※支給された物価高騰対応重点支援給付金は、差押禁止等および非課税の対象です。

※給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐欺」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。また、心あたりのないメールが送られてきた場合は速やかに削除していただきますようお願いいたします。



給付金についての詳細は
嘉麻市ホームページで
確認できます

●問/嘉麻市物価高騰対応重点支援給付金に関する給付金コールセンター
☎42-7471 受付/月~金(祝日を除く)9:00~17:00

NEWS Kama News Topics!

かま ニューストピックス 嘉麻市の最新情報をピックアップ!

5 メジャーリーグ・ドジャースの大谷翔平選手から贈られたグローブが市内に届きました

1月16日、稲築西義務教育学校の生徒が大谷翔平選手から贈られたグローブを持参し、赤間市長の元を訪れました。大谷選手は、全国の子供たちに野球を楽しんでもらおうと、国内すべての小学校に3つ(右利き用2つ、左利き用1つ)ずつ、合わせて約6万個のグローブを寄贈されており、報告に訪れた代表児童は、「グローブを送ってくれてありがとうございます。大谷選手のように夢や目標をもって、それを叶えるために頑張っていきます」と大谷選手へのお礼の言葉を発表しました。



6 「第1回 嘉麻市図書館を使った調べる学習コンクール」の表彰式が行われました

1月27日夢サイトかほで「第1回 嘉麻市図書館を使った調べる学習コンクール」の表彰式が行われ低学年・中学年・高学年の3部門の合計9人が受賞しました。調べる学習は自分で見つけたテーマについて図書館で調べたことを伝える子ども主体の学びで授業でも取り組まれています。賞状を手にした子どもたちは、少し緊張しつつも「字をきれいに書きました」「読み手にわかりやすいように工夫しました」と感想を語りました。今回選ばれた最優秀賞作品の中から、2作品が全国大会に推薦されました。



7 実践空手道 成心會(福岡支部 嘉穂道場)の5名が空手全国大会へ出場

1月28日開催「W・K・Oジャパンアスリートカップ本大会」に西藤海さん、野見山 大聖さんが出場し、2月11日開催「IBKA ALL Japan CHALLENGE CUP決勝大会」に吉武 優利さん、靱井 博来さん、靱井 友唯さんが出場するため、実践空手道 成心會(福岡支部 嘉穂道場)所属の5名が1月22日、山田副市長へ報告に訪れました。西藤さんは「優勝目指して頑張ります」と意気込みを語り、山田副市長は「全国大会出場、おめでとうございます。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。



8 「災害時における液化石油ガスの供給等に関する協定」締結式が行われました

1月30日、嘉麻市と福岡県嘉飯地区LPガス協会が「災害時における液化石油ガスの供給等に関する協定」締結式を行いました。この協定で地震や風水害など災害が発生した際に、避難所へLPガスを迅速に供給することができ、湯沸かしや炊き出しなどが可能となります。福岡県嘉飯地区LPガス協会の中嶋会長は「今回の締結が市民の命を守ることに繋がれば嬉しいです」と述べ、赤間市長は「災害への備えを万全にしていきたいです」と話しました。





令和6年春の火災予防運動を実施!
3月1日～7日の火災予防運動の期間中は消防団が各管区内の巡回を行います。

火を消して 不安を消して つなぐ未来



古い消火器、自宅で眠っていませんか?

古くなった消火器は、いざという時に使えなかったり、そのまま放置していると事故につながったりする場合があります。住宅用消火器の寿命はおおむね5年です。一般のごみとして処分できません。事故を避けるため、次のいずれかの方法により廃棄してください。

① 消火器リサイクル推進センターで

リサイクル窓口を検索して依頼する
ホームページから回収対応可能な業者を検索することができます。
回収費用や回収方法などがそれぞれ異なりますので、依頼する前に
業者へ必ず電話などにてご確認ください。

HP <https://www.ferpc.jp/accept/>
☎03-5829-6773 (受付9～17時)
※土日祝日、12～13時を除く



ホーム
ページ

② ゆうパックによる回収

エコサイクルセンターに、ゆうパックによる回収を依頼できます。
詳しくは電話またはホームページでご確認ください。

HP <https://www.ferecycle.jp/>
☎0120-82-2306 (受付10～17時)
※土日祝日、12～13時を除く



ホーム
ページ

③ ホームセンター等の消火器販売店による回収

市内の消火器販売店では、有料で回収する店や新品の消火器を購入すると古い分を回収する店などがあります。
詳しくは各販売店へ直接ご確認ください。

一般のごみとして
処分できませんので
ご注意ください!



消火器の寿命は業務用は8～10年、
住宅用はおおむね5年です!
もしものためにしっかり管理
しましょう。

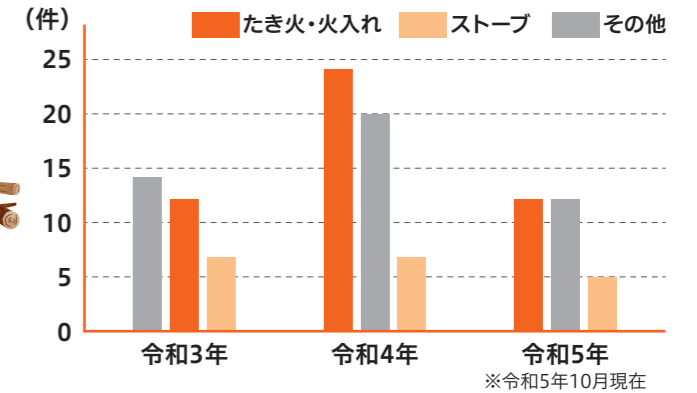
●問/防災対策課 消防安全係 ☎42-7418 飯塚地区消防本部 予防課 ☎22-7607

消防通信

飯塚消防署 ☎22-7602
片島分署 ☎23-2211
嘉麻分署 ☎57-0399
桂川分署 ☎65-0321

令和6年春季全国火災予防運動が実施されます! 実施期間:3月1日(金)～7日(木)

当管内の出火原因の多くは、
“たき火、ごみ焼きなど
の火入れ”です!



■たき火、火入れを行う時の留意点

- 燃えやすい物を乾燥させ、時間帯と風の強さ・風向きに注意しましょう。
- 燃やす量を少量にし、必要最小限にしましょう。
- 消火の準備をしましょう。
- 完全に消火するまで、目を離さないようにしましょう。

ごみなどを焼く「野外焼却」は
廃棄物処理法で原則禁止されています。

近年、高齢者の転倒による 救急事案が増加! しっかり転倒予防を。

近年高齢者(65歳以上)の転倒による救急事案が増加しています。転倒の原因の1つとして「フレイル」が考えられます。



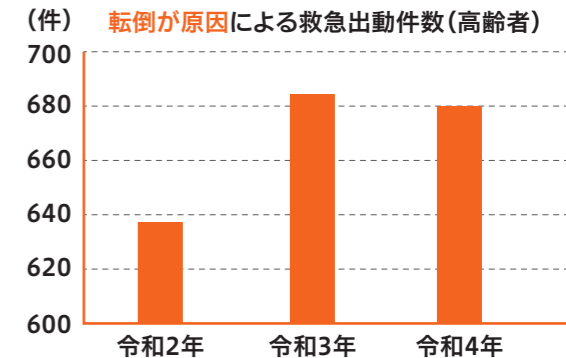
■フレイルとは

年齢とともに心身の機能や活力が低下し、周りの変化などに対応しにくくなり、転びやすい状態になります。高齢の方が転んで骨折すると、入院などにより認知機能が低下したり、退院しても骨折を繰り返さないように外出を控えたりして、心身の活動が低下するため、ますます転びやすくなり、悪循環をきたします。



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

飯塚地区消防本部の年間平均救急件数は なんと約9060件!



転倒予防のために

- 運動して筋肉を維持しましょう。
- 食事ですっかり栄養を摂取しましょう。
- 部屋の照明を明るくして足元が見える環境にしましょう。
- 部屋の片づけをして床に物を置かないようにしましょう。
- 屋内では踵のあるルームシューズを履きましょう。

地震時の避難について

地震により自宅が被災し、自宅にいることが危険な場合は、市が発表している避難情報等を確認し避難しましょう。また、避難する際は必要な持ち出し品を確認し落ち着いて避難行動を行いましょう。

①避難所に避難する

市が開設している避難所や安全な場所に避難しましょう。市の避難所に避難する場合は、開設している避難所を必ず確認し避難しましょう。また、大規模災害時には配慮が必要な方(高齢者、障がい者、子どもなど)が避難生活で困窮することもあります。日ごろからご自身に必要な準備を行い避難先の検討をしておきましょう。



②やむを得ず車中泊避難をする

避難所に来ることができない場合やプライバシーの確保、ペットとの同伴避難などを理由に車中泊避難を選択する方が多くなっています。車中泊避難にはエコミークラス症候群や一酸化炭素中毒などの命にかかわる危険もあります。車中泊にて避難を行う場合は、下記の点に注意してください。



ポイント① 安全な場所を選ぼう

—— 車中泊避難先について ——
開設中の指定避難所の駐車場で車中泊避難をすることができます。なお、**車中泊避難をする際は必ず隣接する避難所で受付をして避難してください。**
※「道の駅うすい」でも車中泊避難をすることができます。避難する際は、碓井住民センターで受付をお願いします。
※被災の状況によって、駐車場で車中泊避難が難しい場合があります。開設している避難所等を確認の上、避難をお願いします。
※車の排気ガスにより一酸化炭素中毒を引き起こすことがあります。風通しのよい駐車場を利用し、こまめな換気を行ってください。

ポイント② 車中で体調を崩さない エコミークラス症候群に注意!

【エコミークラス症候群とは】
食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座って足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が足から肺などへとび、**血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れ**があります。

【予防するには】
■長時間の同じ姿勢を避け、ときどき足の運動をしましょう!
例)かかとの上下運動、3~5分程度歩くなど
■適度な水分を取りましょう!
■弾性ストッキングの着用が効果的な場合もあります。心配な方はかかりつけの医師に相談ください。

【次の既往症や状態の方は特に注意が必要です】
●高齢者 ●下肢静脈瘤 ●下肢の手術 ●骨折等のけが ●悪性腫瘍(がん) ●過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こしたことがある ●肥満 ●経口避妊薬(ピル)の使用 ●妊娠中または出産直後 ●生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症等) など

ポイント③ 必要なものを用意しよう! 普段から備えておこう!

✓クッション・毛布
シートの凹凸を埋めるために使用。安眠・防寒対策にも。

✓断熱マット、バスタオル
断熱・防寒対策に必須。プライバシーの確保にも。

✓弾性ストッキング(着圧ソックス)
※足の血流を助けエコミークラス症候群の予防に効果があるとされています。



✓携帯トイレ
1人1日5回を目安に人数分の用意を。100円ショップでも購入可能。



✓水・食料
最低3日分×人数分の備蓄が必要。飲料水は1人1日3ℓが目安。食料は調理不要なレトルト食品や菓子類・栄養補助食品がオススメ。

✓車の燃料
災害時は給油が困難に。普段からこまめな給油を心がけて。



防災だより

防災対策課
防災係 ☎42-7417
消防安全係 ☎42-7418



嘉麻市防災
キャラクター
かまぼうロボ

地震が起こったらまず…

地震が起きたとき、とるべき行動

地震発生時は、あわてずに落ち着いて、身の回りの安全を確認しましょう。

地震発生

土砂災害の危険が予測される地域はすぐ避難!
沿岸部にいるときは津波のおそれがあるので高台に避難!

【命を守る】

- ◆落ち着いて、自分の身を守る。
- ◆ドアを開けて、逃げ道を確保。
- ◆ブロック塀や崖には近づかない。

1~5分

揺れが収まってから行動

【家族を守る】

- ◆家族の安全を確認。
- ◆火の元を確認・初期消火。
- ◆足をケガしないように靴を履く。
- ◆必需品を手元に用意する。
- ◆余震に注意。

5~10分

落ち着いて行動しましょう

【地域を守る】

- ◆隣近所の安全を確認。
- ◆ラジオなどで情報を確認。
- ◆家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。
- ◆避難の際は電気のブレーカーを切る。
- ◆避難の際はガスの元栓を閉める。

緊急地震速報

最大震度5弱以上と予測されたときに、震度4以上の揺れを予測した地域を対象に、気象庁から発表されます。この「緊急地震速報」から数秒~数十秒後に強い揺れが始まりますので、ただちに身を守るための行動をとる必要があります。ただし、震源域に近い地域では「緊急地震速報」が強い揺れに間に合わないことがあります。



緊急地震速報を見聞きしたときには

周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう!

✓家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。

✓屋外では

- ブロック塀の倒壊などに注意する。
- 看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる。

✓エレベーターでは

- 最寄りの階で停止させ、すぐに降りる。

✓自動車運転中は

- あわててブレーキをかけない。
- ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止する。

✓人が大勢いる施設では

- 係員の指示に従う。
- 落ち着いて行動する。
- あわてて出口に走り出さない。

✓山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れに注意する。

がんばれ! かまぼうロボ その21 住宅用火災警報器 その2



生涯現役を
目指そう!

フレイル予防体操

Vol.08 座ってできる筋トレ その4

資料提供:嘉飯地区PTOTST連絡協議会



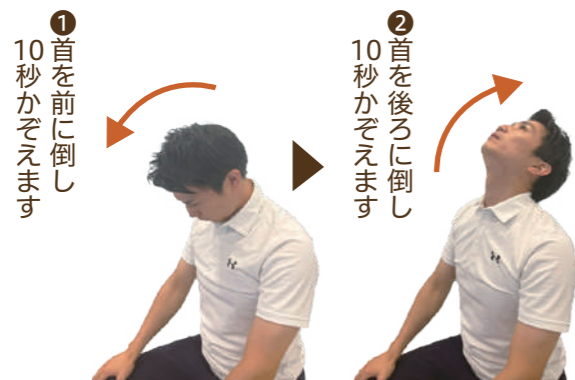
4秒筋トレ かかと



足バタ運動



首の体操(前後)



首の体操(左右)



3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)
 - ・回数券販売キャンペーン(購入時抽選有) 3月15日(金)~20日(水・祝) ※終日開催
 - ・季節の湯(さくらの湯) 3月31日(日) ※終日開催
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)
 - ・カラオケ発表会 3月23日(土)11:00~ 参加費:一人500円(2曲まで)
 - ・季節の湯(さくらの湯) 3月25日(月) ※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)
 - ・回数券販売キャンペーン(購入時抽選有) 3月15日(金)~20日(水・祝) ※終日開催
 - ・季節の湯(さくらの湯) 3月31日(日) ※終日開催
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(さくらの湯) 3月26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



2024年度 嘉穂隣保館・うすい人権啓発センターあかつき

各教室 教室生募集!

隣保館では、部落問題をはじめとするあらゆる差別の解消、さまざまな人権問題の解決のための取り組みを行っています。その一環として、市民の皆さんが楽しく学びながら互いに交流し、人権について考えていただく場として各種教室を開催します。希望される方は以下までお申し込みください。



- 申込期間/3月1日(金)~22日(金)(8:30~17:00受付)
- 申込方法/各施設に来館または電話でお申し込みください。
※申し込み多数の場合は抽選により教室生を決定します。
- 申込・問/【嘉穂隣保館】大隈町722番地 ☎57-0032
【うすい人権啓発センターあかつき】
下臼井1012番地2 ☎62-3337

嘉穂隣保館		※開催日時が変更になる場合があります。	
教室名	期日(曜日)	時間	定員
習字教室	第1・2・3火曜日	13:30~16:00	20名
紙粘土教室	第2・4木曜日	13:30~15:30	10名
健康料理教室	第2木曜日	18:00~20:00	13名

うすい人権啓発センター あかつき		※開催日時が変更になる場合があります。	
教室名	期日(曜日)	時間	定員
小学生習字教室	第1・2・3土曜日	9:00~10:00、10:00~11:00 のうちいずれか	各10名
編物教室(出川公民館)	第1・3月曜日	10:00~12:00	10名
編物教室(あかつき)	第1・3月曜日	14:00~16:00	10名
絵手紙教室	第1・3火曜日 第2月曜日	13:00~15:00	10名
体操教室	第2・3・4水曜日	14:00~15:30	20名
カラオケ教室 A	第1・3木曜日	13:00~16:00	5名
カラオケ教室 B	第2・4木曜日	13:00~16:00	5名

ハローワークの求人情報

ハローワークの求人情報は、嘉穂隣保館、うすい人権啓発センターあかつきに備えていますので、必要な方は、お問い合わせください。なお、ハローワークのホームページ上では情報が随時更新されていますので、最新の情報をいつでも見ることができます。

- 嘉穂隣保館 ☎57-0032
- うすい人権啓発センターあかつき ☎62-3337