

R6.9月号.広報嘉麻 36

稲築保健センター 健康増進室

気になる方は見学可!

健康増進室とは?

健康増進室は稲築保健センターの2階にあります。ウォーキングマシンやエアロバイクなどのトレーニングマシンから、電気イス・マッサージチェアなどのリラクゼーションマシンまで充実した設備が整っており、冷暖房完備の快適な空間でどなたでも気軽に体を動かすことができます。

(姿勢改善ストレッチに潜入!)



姿勢を良くするためには柔軟性がとても大切です!



バランスをとりながらお腹の奥のストレッチ。みなさん姿勢をしっかりとキープしています。



最後は寝ながらストレッチ。ストレス解消とリラクゼーションにも効果があります。

健康の秘訣は「仲間」「笑顔」「食欲」



一緒に歩く娘より早く歩いちゃいます!

骨粗しょう症検診を受診した時に骨密度が低いと指摘されたことがきっかけ、健康づくりのために通い始め、今では娘たちよりも早く歩けるようになりました。ハロウィンなど、イベントもあり干支のウサギの仮装をしたことも! とても楽しい教室です。

利用者 いだ かずよ
飯田 和代さん

健康の秘訣は「感謝すること」

孫と一緒に旅行を楽しめるようになりました!

腰痛と痺れに悩んでいました。整体に行っても治らず、2年前からこの教室に通いだんだんと痛みが減ってきました。継続は力なりだと思います。先生や教室の仲間と一緒に、運動して心身ともに健康になったのでみなさんにとても感謝しています。

利用者 わだ たかやす
和田 隆豪さん

(利用案内)

- 持物 室内シューズ、飲み物、タオル
- 料金 110円/1時間(1ヵ月券/回数券(12枚)1,100円)
- 時間 【開設】月曜～金曜 9:30～20:00
(休館日:土日祝日・お盆・年末年始)
【健康運動指導士の在室日】
火曜・木曜 9:30～16:30(昼休み12:00～13:00)
- 場所 稲築保健センター(岩崎1143番地3)
- 問/稲築保健センター ☎42-7068

健康運動指導士の在室日は15分のミニレッスンを行います

	火曜日	木曜日
10:30～	にこにこエアロビクス	ステップで脚力アップ!
13:30～	ステップで脚力アップ!	姿勢づくりの筋トレ
14:30～	姿勢づくりの筋トレ	にこにこエアロビクス

大人気の教室 スケジュール

増進室利用者は、1日1回無料で利用OK! 初心者の方でも安心してできる楽しい内容です♪



9月は健康増進月間です

10年後の健康のために今できること!

近年、人口の高齢化、社会生活環境の変化などに伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっており、疾病の早期発見や治療に留まることなく、生活習慣を改善して健康を増進し、日常生活に制限のない期間である「健康寿命」の延伸を図っていくことが極めて重要です。

健康増進月間にあわせ、嘉麻市においても、市民の健康づくりを支援するさまざまな取り組みをご用意しています。10年後も健康でいるために、ちょっとだけ、身体に良いこと、始めませんか?



健康増進室について 先生にお聞きしました!

Q どのような運動が行われていますか

私は、毎週火曜日と木曜日に在室し、利用者さんが効果的に運動が行えるように、お一人おひとりの様子をしっかりとみて、個別にアドバイスをさせていただいています。また、1日3回行っている15分間のミニ教室はバラエティーに富んだプログラムを用意しています。骨粗しょう症が気になる方はステップ運動、ストレス発散したい方はエアロビクス、運動自体が苦手という方はストレッチなど、参加者が自分に合ったプログラムを目的に来所してもらっています。

Q どのような方に、運動をお勧めしたいですか

現在、健康増進室では働き盛りの中高年から高齢の方まで元気にトレーニングに励まれています。最近では病院のリハビリ期間を終え、ステップアップとして増進室を利用される方や特定健診の結果をもとに自分自身の生活スタイルを見直しに來られる方も多くいらっしゃいます。「運動を勧められている」「続く自信がない」「何から始めていいのかわからない」そんな方はまず一歩! 行動してみませんか。気軽な気持ちで見学にいらしてください。実際に様子を見ると、ご自分が思っていた印象と違っていたり、運動への苦手意識が軽くなるかもしれません。

健康運動指導士
八木千秋先生



かましちゃん

参加者募集!



健康ポイント を貯めて 健康と特典 を手に入れよう!

ホームページ



応募用紙・スマホアプリのどちらでもご応募いただけます。応募条件などは本庁舎および各総合支所に設置しているパンフレットまたはホームページをご覧ください。

合計
130名様に
商品券が
当たる!



見本
嘉麻市商工会 商品券 2,000円
(稲築・嘉穂・碓井地区で利用可)

または



見本
かましスタンプ商品券 2,000円
(山田地区で利用可)

当選されなかった方には参加賞として…

■稲築保健センター 健康増進室 ■嘉穂総合体育館 トレーニングルーム

上記施設の1時間無料お試し券(合計4枚)プレゼント!

歩数ポイント 上位者への挑戦を お待ちしております!

令和5年度のかましちゃん健康ポイント事業は168名の方に参加いただきました。みなさんの努力や成果へのインセンティブをより一層後押しするため、健康ポイントアプリで歩行ポイント上位30名には、商品券を贈呈させていただきました。歩行ポイントとは、日々の歩いた歩数1,000歩あたり5ポイント(1日50ポイントを上限)の累計ポイントで、嘉麻市歩数ランキングとは異なります。上位30名の方々は、歩行1万歩/日~8千歩/日を年間達成されている強者のみなさんということになります。今年度歩行ポイント上位者にあなたも挑戦してみませんか?

昨年度 嘉麻市歩行ポイント ランキング BEST10!

	年代	性別	ニックネーム	歩行ポイント
1位	40	女	たすろまん	16900 pt
	70	男	斉	16900 pt
	60	男	マイティマウス	16900 pt
	40	女	??豆柴よしみ君???	16900 pt
	40	男	ハンサム	16900 pt
6位	50	男	スズキ	16895 pt
7位	70	男	やっちゃん	16820 pt
8位	70	女	ふうこ	16800 pt
9位	40	男	こうめい	16760 pt
10位	70	男	健次	16670 pt

上位30名は必ず商品券がもらえます!



ふくおか健康ポイントアプリが リニューアル!



ふくおか健康ポイントアプリの
ここがPoint!

Point①
毎月抽選会
を実施

Point③
塩分摂取
状況チェック

Point②
おすすめ
運動の紹介

Point④
おすすめ
観光スポット&
ルート表示

「ふくおか健康ポイントアプリ」は、県民のみなさまが積極的に、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるよう、福岡県が開発したアプリです。歩数に応じて付与されるポイントは、かましちゃん健康ポイント事業への応募、特典協力店でおトクなサービスとの交換や、各種キャンペーン応募にご利用可能、歩くだけでおトクが貯まるこのアプリをぜひ、毎日の健康のためにご活用ください。

ふくおか健康ポイントアプリの
インストールはこちらから



App Store



Google Play

毎月抽選会実施中!

リニューアルキャンペーン!

毎月200名に **2,000円分** QUOカードPayが当たる!

応募期間 毎月1日~15日 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

使用ポイント数 2000pt 応募口数 1アカウント複数口応募可能

※QUOカードPayの受取URLは、「delivery@pay-email.quocard.jp」よりメール配信されます。
「delivery@pay-email.quocard.jp」からのメールが受信拒否とならないよう、予め設定をご確認ください。
【ドメイン指定をされている場合】「@pay-email.quocard.jp」ドメインのメール受信許可設定をしてください。
【メールアドレス指定をされている場合】「delivery@pay-email.quocard.jp」からのメール受信許可設定をしてください。
※QUOカードPayは、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

スマホアプリのダウンロードをサポートします! ●問/本庁舎 健康課 ☎42-7430

🍅 韓国雑貨&軽食 CANDY



1130円(税込)
旨辛サムギョプサルビビンバ

お店より

甘辛タレのお肉に5種類のナムルがマッチして最高に美味しい混ぜごはんです。野菜もしっかりとれて栄養満点です。

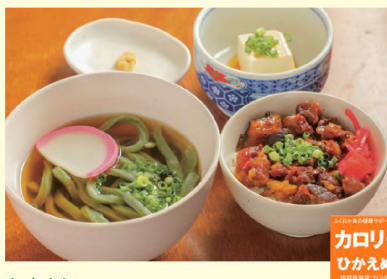
栄養士より

1日に必要な野菜の約1/3が摂れるビビンバで、とても食べ応えのある1品になっています。5種類のナムルには、それぞれしっかりと味がついてるのでご飯が進み、最後まで味わいながら食べることが出来ます。お好みでコチュジャンをつけて自分好みにピリ辛にしても美味しくいただけます。メニューによって、ご飯の量や野菜の量が選べるのも魅力ですね。

☎080-4313-7749
(住) 岩崎979-5 (営) 12:00~17:00
(休) 水曜日



🍅 よもぎうどん



870円(税込)
ミニ牛すじ丼定食(よもぎ麺半玉)

お店より

店の看板メニューともいえる牛すじ丼と、昆布と鰹がきいたお出汁によもぎ香る麺が入ったハーフうどんの満足メニューです。

栄養士より

牛すじ丼をミニサイズにすることでカロリーを抑え、さらによもぎ麺半玉と冷奴がついたカロリー控えめでありながらも、ボリューム満点の定食です。野菜に物足りなさを感じる方は、トッピングでワカメなどを追加するのもいいですね。

☎0948-42-2191
(住) 嘉麻市漆生3-5 (営) 11:00~14:30
(休) 木曜日



嘉麻市のお店で

ヘルシーメニューを 食べよう

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6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。

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

ふくおか食の健康サポート店
**野菜
たっぷり**
福岡県健康づくり係

野菜たっぷり
野菜100g
以上のメニュー

ふくおか食の健康サポート店
**カロリー
ひかえめ**
福岡県健康づくり係

カロリーひかえめ
450~650kcal
の定食

ふくおか食の健康サポート店
**塩分
ひかえめ**
福岡県健康づくり係

塩分ひかえめ
食塩相当量
2.5g未満の定食

🍅 長洲亭



700円(税込)
チャンポン

お店より

創業89年、地元の方に愛される味を守ってきました。豚骨と鶏ガラを使った濃厚な味わいのチャンポンは人気のメニューです。

栄養士より

1杯につき300gの野菜が使用されている野菜たっぷりのチャンポンです。1日に必要な野菜の2/3以上も摂れる1品が、創業当初からの変わらぬ味で提供されています。野菜の他にもチャンポンには珍しい魚介類や天ぷらまで入っており、具沢山で満足な1品になるでしょう。

☎0948-52-0031 (住) 上山田本町1413
(営) 11:00~15:00 (休) 第二・四火曜日
(備) 配達も行っています。
お電話にて注文ください。



🍅 お弁当や@smile えーすまいる



550円(税込)
日替り弁当

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

日替わりメニューで提供されるお弁当は、地元でとれた野菜が必ず100g以上入った野菜たっぷりのお弁当です。お子さま用弁当の取り扱いもあるので、仕事で忙しいときなど、普段のお食事の選択肢の一つに利用されると、お食事の準備のご負担も減るのではないのでしょうか。1食からでも無料で配達されています。

☎070-1989-8104 (住) 上山田971-4
(営) 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。



9月~10月 元気がでる料理教室に参加しませんか?

スマソル料理教室

福岡県では、減塩プロジェクト「TRY!スマソル」に取り組んでいます。減塩について一緒に学びながら、美味しい減塩メニューを作りましょう。

対象 嘉麻市在住で減塩に関心のある方
日時 10月30日(水) 10時~13時
場所 夢サイトかほ **料金** 無料
内容 減塩のコツのお話と調理実習
【メニュー】サクサクジュシー!
鶏むね肉のチキン南蛮 ヨーグルトタルタル他
定員 先着20名
持物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具
申込 10月15日(火)までに
お電話にてお申込下さい

●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430

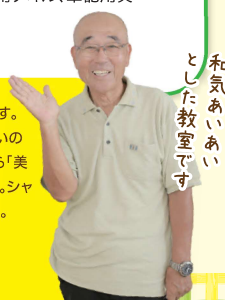
男性料理教室

“いつも外食ばかり”“料理なんて出来ない”と思っている男性の方、料理の基礎を学びおいしい料理を作ってみませんか? 基本的なだしのとり方・野菜の切り方から始めて、手軽に出来る料理を作ります。

対象 料理初心者の男性 **時間** 10時~12時半程度
日程 10月2日(水)・11月12日(火)・12月4日(水)・
1月9日(木)・2月5日(水)・3月5日(水)
場所 夢サイトかほ **料金** 食材費1回300円程度
内容 料理の基礎を学ぶ料理教室 **定員** 先着12名
持物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具
申込 9月24日(火)までに
お電話にてお申込下さい

切り方や調味料の計り方から教えてもらえます。フライパンを使って簡単にできるメニューも多いので、習ったものを家でも作っています。家族から「美味しい」、「また作って」と言われると嬉しいです。シャケのホイル焼きと茶碗蒸しは何回も作りました。

わたなべ やすし
男性料理教室参加者 渡邊 仁さん



運動やバランスの良い食事をとることが健康につながります。教室やアプリを利用し、みなさんの健康を守りましょう!

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からお申し込みいただけます。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。

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

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
いつでもどこで受けられるか検索、
24時間予約もできます。

嘉麻市 おとなの健診

検索

読み取りは
「こちらから」



実施月日	実施会場	結核・肝炎ウイルス がん検診	子宮頸乳	その他	生活習慣 病健診 (要予約)	無料託児 (要予約)	申込 締切
10月31日(木)	稲築保健センター	○	×	×	○	×	10/7 (月)
11月1日(金)	山田生涯学習館	○	○	骨粗しょう症	○	×	
11月4日(月)	稲築保健センター ※女性限定	○	○	×	○	×	
11月17日(日)	夢サイトかほ	○	○	歯科検診	○	○	10/22 (火)
11月18日(月)	夢サイトかほ	○	○	×	○	×	
11月21日(木)	碓井住民センター	○	×	×	○	×	
11月27日(水)	稲築保健センター	○	○	×	○	×	10/31(木)
11月28日(木)	稲築保健センター	○	○	×	○	×	

※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
受診できる！
10月20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20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／1,200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6年4月1日～令和7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58年4月2日～昭和59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

1 嘉麻ボーイズが全日本選手権大会 出場のため表敬訪問

株式会社キューボウ杯 2024年度九州連盟選手権大会 兼 ボニー全日本選手権予選・ホークスカップ予選でベスト8の結果を残した嘉麻ボーイズが東京都で開催のマルハングループインビテーション 大倉カップ 第50回全日本選手権大会に出場するため6月27日に赤間市長のもとを訪れました。キャプテンの山本 凌さんは「練習の成果を発揮し、優勝を持ち帰りたい」と意気込みを語りました。嘉麻ボーイズは今年で4年連続の全国大会出場となります。野球経験者でもある赤間市長は「家族や周囲の人への感謝の気持ちを忘れずに試合に臨んでください」とエールを送りました。



2 第37回 全国ラジボール卓球大会で 準優勝をおさめ表敬訪問

福岡県大会 女子シングルス70歳以上で優勝し、7月5日から照葉積水ハウスアリーナにて開催された、第37回全国ラジボール卓球大会にて準優勝の成績をおさめた安永卓球クラブ所属の大塚 清子さんと原田 昇さんが、8月1日に赤間市長のもとを訪れました。大塚さんは「これからも健康に気をつけながら楽しく卓球を続けていきたいです」と今後の意気込みを語りました。赤間市長は「準優勝、おめでとうございます。来年の全国大会では優勝を目指して頑張ってください」と激励の言葉を送りました。



NEWS Kama News Topics! かま ニュース トピックス

3 稲築西義務教育学校柔道部 全国大会・九州大会出場のため表敬訪問

第69回 福岡県中学校柔道大会において、稲築西義務教育学校柔道部の男子90kg超級の山口 心さん、男子90kg級の佐藤 舞虎さん、女子63kg級の井上 明雅南さんが優勝し、8月7日から宮崎県で開催される令和6年度九州中学校柔道競技大会と、8月20日から長野県で開催される令和6年度全国中学校体育大会 第55回全国中学校柔道大会への出場を報告するために、8月6日に赤間市長のもとを訪れました。全国大会、九州大会に男女共に出場するのは、筑豊初とのことです。3人は「全国1位を目指して一戦一戦を大切に頑張ります」と意気込みを語り、赤間市長は「感謝の気持ちを持って大会へ向かってください」と激励の言葉を送りました。



給付金の詳細は
こちらからチェック



1世帯あたり
10万円

令和6年度

物価高騰対応重点 支援給付金

※支給対象者へ確認書などを
送付しています。

2 嘉麻市定額減税補足給付金 (調整給付金)

納税義務者本人と※1同一生計配偶者を含む扶養親族(国外居住者を除く。)1人につき、4万円(所得税3万円、個人住民税所得割1万円)の定額減税が行われ、その際に、定額減税しきれないと見込まれる納税義務者につきましては、それぞれで定額減税しきれないと見込まれる額を算出し、1万円単位で切り上げて「※2調整給付金」として支給します。

提出期限

令和6年
10月31日(木)まで
【当日消印有効】

支給対象

合計所得金額が1,805万円以下の納税義務者で所得税と個人住民税所得割の少なくとも一方が課税され、定額減税しきれない額が生じることが見込まれる方
【補足】所得税と個人住民税所得割額(減税前)がともに0万円の方は対象外となります。

※1同一生計配偶者について…控除対象配偶者を除く同一生計配偶者(扶養する納税義務者本人の合計所得金額が1千万円超で、かつ合計所得金額が48万円以下の配偶者)については、令和7年度分の個人住民税から定額減税を行います。
※2調整給付金…支給金額は個人ごとの課税状況によって異なります。

給付金を受け取るには手続きが必要です!／

支給対象の可能性がある方などへ
「確認書」などの書類を送付しています。

1 は支給対象世帯の世帯主へ
2 は支給対象者へ

必要事項を記入の上、添付書類と一緒に
同封の返信用封筒で
嘉麻市役所本庁舎 社会福祉課へ
返送してください。

●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 ☎0570-005-016
受付／8:30～19:00(土日・祝日を含む)

※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。

! 定額減税や給付金をかたった不審な電話、詐欺的メールに注意!

国や市町村の職員などが、申請された内容について、ご自宅などにお問い合わせを行うことがありますが、以下のようなことを個別にお願いすることはありません。

- 銀行口座番号や暗証番号などの個人情報を聞く。
- ATM(銀行など)での操作のお願いする。
- 給付金を支給するために手数料などの振込を求める。

不審な電話やメール、SNSにより不審なWebサイトへ誘導されたなど、まずは最寄りの警察署か警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。



提出期限

令和6年
10月31日(木)まで
【当日消印有効】

支給対象

- 令和6年6月3日(基準日)において嘉麻市に住民登録がある。
- 令和6年度の住民税が非課税となった世帯または住民税が非課税および均等割のみ課税で構成される世帯

次のいずれかに該当する場合は対象外となります。

- 令和5年度嘉麻市物価高騰対応重点支援給付金(住民税非課税世帯7万円または住民税均等割のみ課税世帯10万円)の支給対象となった世帯
- 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 ●世帯の中に未申告の方がいる世帯
- 租税条約による住民税の免除を届け出ている人がいる世帯 ●嘉麻市以外で同様の給付金の受給対象となった世帯

令和6年度に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、対象となる場合がありますので、社会福祉課へ本人確認のできる書類等を持参の上お尋ねください。

こども加算について

※対象者には、9月より
順次確認書を送付します。

対象児童
1人当たり
5万円

物価の高騰による影響を受けている低所得の子育て世帯について、上記給付金に加え、こども加算を支給します。

提出期限

令和6年
10月31日(木)まで
【当日消印有効】

支給対象

上記令和6年度物価高騰対応重点支援給付金の対象世帯のうち、令和6年6月3日(基準日)において18歳以下の児童(平成18年4月2日生まれ以降)と同一世帯または別居だが扶養している世帯
※施設入所児童は、原則として対象外となります。

🏠 縁故避難

事前に了承を得たうえで、**安全な親せきや知人宅に避難**する方法です。どのような災害時に避難するか避難先の家族と相談して理解を得ておきましょう。

🏨 ホテル等避難

直面している災害に対して**安全なホテルや旅館などに避難**する方法です。ハザードマップで立地や移動ルートの**安全性について確認**しておきましょう。



市が開設している避難所

開設している避難所を確認の上、避難をしてください。避難する際は、貴重品や自分が飲んでいる薬などの持ち出し品を確認して避難しましょう。避難所までどうやって避難するのか事前に考えておきましょう。



車中泊避難

避難所生活より車中泊避難のほうが過ごしやすいと感じる人が少なくない一方で、同じ姿勢をとり続けることにより健康を損ねるなどの危険性もあります。車中泊避難の特徴を理解し、適切な対応をとりましょう。



車中泊避難をする場合の注意点

ポイント① 安全な場所を選ぼう

災害の危険がなく、駐車可能な場所に避難するようにしましょう。市が開設する指定避難所や道の駅うすいの駐車場で避難することができます。ただし、道の駅うすいについては浸水想定区域に該当していますので、水害時はご利用いただけません。地震災害時や浸水の恐れがなくなった状況で利用するようにしてください。

ポイント② 車中で体調を崩さない エコノミークラス症候群に注意！

車中泊避難では、慣れない環境下で生活をするため体調を崩さないよう注意する必要があります。**エコノミークラス症候群**とは・・・食事や水分を取らない状況で、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、肺塞栓症などを誘発する恐れがあります。



車中泊避難でエコノミークラス症候群を防ぐには？

- 長時間、車内で同じ姿勢でいることを避ける
- 眠るときは、足をあげるか、できるだけ体を水平にする
- 血流を改善する弾性ストッキングをはく
- ときどき車外に出て歩いたり、体操したりして体を動かす
- 適度に水分をとる（アルコールは控える）
- かかとを動かしたり、ふくらはぎをマッサージしたりする
- ゆったりした服装で過ごす（ベルトもきつく締めない）



一酸化炭素中毒に注意！

一晩中のアイドリングは避け、他の車の排出ガスを取り込まないように距離をとって駐車するようにしてください。また、自分の車の排出ガスも車内に入れないよう注意する必要があります。定期的に換気することが大切です。

避難には、さまざまな方法があります。

ご自身の状況に合わせた避難行動を日頃から考えておくことが大切です！

防災だより

BOUSAIDAYORI

防災対策課
防災係 ☎42-7417
消防安全係 ☎42-7418



日頃から避難について考えておきましょう

災害が発生した際に、自分の身を守る行動が「避難」です。避難は、絶対に市の開設する避難所に行かなくてはならないわけではなく、「在宅避難」や「車中泊避難」など状況に合わせて避難をする必要があります。また、風水害や地震など災害の種類によっても避難行動が変わってくることが考えられます。ご自身の状況にあった避難行動を日頃から考えておきましょう。



在宅避難

災害が発生してライフラインが停止したとしても、自宅建物に倒壊などの危険がなく住み続けられる状態であれば、「在宅避難」を検討しましょう。大規模災害では、避難者があふれて避難所に入れないかもしれません。また、避難所の生活環境は決して快適なものではないため、大きなストレスを抱えたり、体調を崩したりする心配もあるからです。



在宅避難をするために、下記の点を確認しておきましょう。

- 自宅の場所をハザードマップで確認しておきましょう。(風水害) 自宅周辺に想定されている被害を確認することで避難が必要かどうか判断する参考となります。
- 自宅の耐震性を確認しておきましょう。(地震) 地震の際に、自宅が安全かどうかご自宅の耐震性を確認しておきましょう。昭和56年5月以前に建築された木造住宅は、現在の耐震基準に見直される前の建物となります。対象となる住宅については、今のご自宅の状況を確認するために耐震診断をしてみましょう。※詳しくは防災対策課にお問い合わせください。
- 自宅で生活できるように備蓄しておきましょう。自宅で生活するために必要な物品を**3日から1週間分**を目安に備蓄することが推奨されています。

備蓄品

- ライフラインの寸断にも備えて火気類も備蓄しておきましょう。
- 復旧までの数日間を自活するために、最低限必要なものを準備しましょう。

食料や日用品など

- ☒ 飲料水 (1人1日あたり3リットル)
- ☒ ライター・ろうそく
- ☒ 食料(缶詰・レトルト食品・カップ麺など)
- ☒ トイレットペーパー
- ☒ 電池
- ☒ 缶切り
- ☒ 紙皿・割り箸・ラップ
- ☒ 卓上コンロ・ボンベ



ローリングストックをおすすめします

「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、消費期限が近づくなどで使ったら、使った分だけ新しく買い足していくことで**常に一定量の食料を家に備蓄しておく**ことです。備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることができます。

垂直避難

水害等で指定避難所までの移動が危険な場合には在宅避難を選択してください。風水害の場合には**自宅内で最も高い位置にあり、斜面からも一番遠い部屋**で過ごすようにしましょう。

万が一、水害時の在宅避難中に自宅に危険が迫った場合は垂直避難をしてください。



嘉麻産の新鮮な農産物の情報を発信!

嘉麻のめぐみ

施設情報はここをチェック

手づくりふるさと村 山田活性化センター

新鮮なお野菜がたくさん!

地域のコンビニのような役割が果たせるお店を目指しており、朝から新鮮な野菜を求めて、たくさんの方に来店いただいております。

これからも、みなさまの暮らしの支えとなる存在になりたいですね。

熊ヶ畑2141番地1 ☎53-1897

組合長 榎尾俊朗さん

今が旬の農産物 いちじく

新鮮やかで果肉が多く 強い甘味が特徴!!

田舎ならではの地域との繋がりを強みとして、さまざまな団体と協力してイベントを開催しています。

来たる10/27(日)には、トロコフェスタを開催する予定です。

トロコ列車に乗車できるなど、イベント盛りだくさんです。

沖繩など遠方の鉄道マニアの方も集まり、一日中にぎやかな雰囲気になります。

九州最大級のボルダリング施設

ケイ・ウォール

K-WALL

高さ最大4.5m、斜度85度～135度までの大人用ウォール(小学生以上)が計7面。大人数でも余裕のキャパシティ。

未就学児用のウォールも4面備えています。

初級者から上級者まで楽しめる施設

福岡県内にいくつかボルダリング施設はありますが、ここは嘉麻市の施設で、子どもでも利用できるのが初めて体験する方にもおすすめです。九州最大級の壁面で開放的です。安全面、衛生面ともにスタッフ全員がこだわりを持って運営しています。

センター長 志岐さん

営業時間	休館日	料金(税込)
■月・火・木・金 10:00～22:00	■水曜(水曜が祝日の場合は、翌平日が休館)	●施設利用料 【2時間】 550円 【1日】 1,100円
■土・日・祝 10:00～20:00	■12月29日～翌年1月3日	●シューズレンタル 300円

ケイ・ウォール K-WALL

☎43-4870 馬見587 駐車場50台

男女別の更衣室あり シャワーあり

ホームページ

ニセの投資話等を持ち掛ける

SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺にご注意!

あなただけ

絶対儲かる

元本保証

あなたの夢を手助けしたい

すぐ返すので、お金を肩代わりして

投資しませんか?

お金が絡んだ甘い話には要注意!

SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺とは、投資や結婚などに関心を持つ被害者と犯人が、SNS等を通じて関係を深め、お金を騙し取る手段です。

令和5年下半年から被害が急増し、福岡県においては、令和6年6月末時点で、認知件数326件、被害額約35億円と被害が拡大しており、深刻な状況にあります。

知らない人からのメッセージの受信やアカウントの検索を許可しないよう設定するなど、ご自身やご家族が被害に遭わないために、被害防止の対策を行いましょう。

【予防のポイント】

- SNS・インターネット上の投資話には注意しましょう。
- 著名人になりましたSNS上の広告が、被害の入り口になっていきますので注意しましょう。
- 恋愛や結婚を匂わされても最終的にお金の話が出たら、詐欺を疑いましょう。
- 「絶対儲かる」「あなただけ」という話は、詐欺です。
- 投資する際は、登録を受けた証券会社など、正規の金融商品取引業者と取引をしましょう。
- SNSは、知らない人からの友達申請や一方的なメッセージを拒否する設定にしましょう。

被害防止対策

LINEの設定について

- ① 友達以外からのメッセージを拒否し、不明のグループトークへの招待を防止する。
- ② 電話番号やIDによる検索を拒否し、知らない人からの検索を防止する。

①、②を行い、犯人からの接触を防ぎましょう!

設定→プライバシー管理から設定できます。

設定→友だちから設定できます。

1 メッセージ受信画面

メッセージ以外からのメッセージの受信を拒否します。

オン

Letter Sealing

メッセージは送信元によって封鎖されます。Letter Sealingは友だちがその機能を有効にしている場合に限りトークで利用できます。

ORコードを更新

2 友だち自動追加

相手の連絡先に含まれるユーザーを自動的に追加します。写真がタプルとすると、特定の連絡先の検索を制限できます。

オフ

友だちへの追加を許可

あなたの連絡先を公開しているユーザーがあなたを友だちに追加したり、検索することができます。

非表示リスト

対策をしっかりと、詐欺から自分を守りましょう!

がんばれ! かまぼくロボ その27 詐欺に遭うのも災害と同じです!

1 SNS型投資詐欺にせ電話詐欺

2 ロマンス詐欺

3 ロマンス詐欺にまされなよかたな

4 ロマンス詐欺にまされなよかたな

～9月25日(水)、
9月27日(金)～11月10日(日)

【碓井平和祈念館企画展と朗読会】

令和6年度の碓井平和祈念館企画展は「満州国」をテーマに、2回に分けて小規模の展示と朗読会を行います。

企画展「満州国」 ～夢と欲望が織りなす満州という国～

「満州国 I 戦争で得た権益と満州国建設まで」

■期間／～9月25日(水)

「満州国 II 1945.8.9 ソ連侵攻からの混乱と引揚げ」

■期間／9月27日(金)～11月10日(日)

■場所／嘉麻市碓井平和祈念館

朗読会「15歳の証言」 ～満州に暮らした少年が見た満州の記憶～

■日時／9月28日(土) 13:30～14:30

■場所／嘉麻市碓井平和祈念館 集会室

■出演／平和をつなぐ朗読の会

碓井平和祈念館について

■時間／9:30～17:30(入館は17:00まで)
※日曜日・祝日は17:00閉館(入館は16:30まで)
※10時前に入館する場合は隣接の
織田廣喜美術館にご連絡ください。

■休館日／毎週月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)、
毎月第4木曜日

●問／生涯学習課 文化推進係 ☎62-5720

9月17日(火)

嘉麻市文化協会 「観月会」開催のお知らせ

嘉麻市文化協会では下記の日時・場所にて、「観月会」を開催します。

■日時／9月17日(火) 18:00～

【雨天決行】台風の場合は中止

■場所／夢サイトかほ ホール・裏庭 ■料金／無料

■内容／18:00～19:30

ステージ(日舞・コーラス・太鼓・ダンスなど)

19:30～20:30

中秋の名月を愛でながら月見団子を味わう

※地元園児の作品展示あり

●問／観月会実行委員会 (大里)

☎090-5489-9605

9月25日(水)～11月18日(月)

嘉麻市文化協会

第4回嘉麻総合文化祭のお知らせ

嘉麻市文化協会では、以下の日程・場所にて第4回嘉麻総合文化祭を開催します。

展示

【織田廣喜美術館】

写真展

■日時／9月25日(水)～29日(日)

10:00～17:00(最終日16:00)

書道展

■日時／10月2日(水)～6日(日)

10:00～17:00(最終日16:00)

絵画展

■日時／10月9日(水)～13日(日)

10:00～17:00(最終日16:00)

【夢サイトかほ】

華道展

■日時／10月26日(土)～27日(日)

10:00～17:00(最終日16:00)

山野草展

■日時／11月2日(土)～3日(日・祝)

10:00～17:00(最終日16:00)

【山田生涯学習館】

100人展

■日時／11月16日(土)～18日(月)

10:00～17:00(最終日16:00)

芸能

【夢サイトかほ】

音楽発表会

■日時／10月27日(日) 10:00～

和楽発表会

■日時／11月3日(日・祝) 10:00～

【なつき文化ホール】

日舞発表会

■日時／11月10日(日) 11:00～

催し

【山田市民センター】

囲碁将棋大会

■日時／11月3日(日・祝)

こども9:00～、大人12:00～受付

【夢サイトかほ】

食文化(かしわごはん)

■日時／10月26日(土)、27日(日)、11月2日(土)、3日(日・祝)

主催／嘉麻市文化協会 後援／嘉麻市・嘉麻市教育委員会

●問／090-3663-4822(高倉)

国際交流員
レアカケの



こんにちは！

かまし

Hej! Kama

Vol.24
未来を担う
学生を支える



産業振興課
シティプロモーション係
インスタグラム

フォロー
よろしくお願ひ
しますね

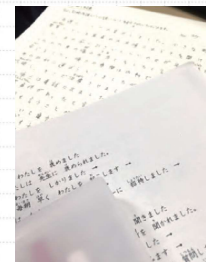
勉強をしてお金をもらえろ

こんにちは！国際交流員のレアカケです。今回は「勉強でお金をもらえろ」についてです。デンマークには福祉制度があるということ、よく耳にすることも多いのではないのでしょうか。デンマーク国民は高い税金負担をしなければいけないものの、その見返りには、病院代と教育費(大学も含める)は全て無料で受けることができます。

他にも福祉制度の一つに学生給付金制度があります。これは、18歳以上の学生を対象とした月々の生活費のサポートです。高校生または、20歳未満のうちは、両親の給料などによって、家族と暮らしていれば約2万1千円～4万9千円をもらえます。一人暮らしであれば、約6万3千円～9万9千円です。そして、大学生または20歳以上になると、毎月約10万円になります。そのため、アルバイトに時間をとられずに勉強にフォーカスができ、お金に関する心配が軽減されるの

ではないのでしょうか。

自分は大学生の時に一人暮らしを始めました。安い寮に住むことができて、ちょっとしたバイトもしていたのであまり心配せずに快適に勉強ができ、日本への交換留学もできました。この給付金制度は面白いと思うし、ほかの国でも広まるのではないかと思います。



読者のみなさまへ

いつもコラムをお読みいただきありがとうございます。今度、新しい職に就くことになり、今月のコラムで最後になってしまいました。残りの分は広報嘉麻シティプロモーション係のインスタグラムに上げようと思っています。みなさまのご支援に心より感謝しています。これからもお元気で！

国際交流員のレアカケ



考えよう 相手の気持ち

9月10日から16日は
「自殺予防週間」です。



家庭のこと、学校のことなどで悩みや不安を抱えている人が身近にいるかもしれません。家族や友人など、まわりの人の言葉や行動がいつもと少し違うなと違和感を覚えたら、声をかけてみませんか。もし抱えている悩みや不安を話してくれたら、安易に励ましたり否定したりせず、相手のペースでじっくりと話を聴いてください。

困った時の相談窓口もいろいろあることを伝えるのもよいでしょう。

自殺予防に関する福岡県内の相談窓口のご案内

※電話で相談しづらい方は、

LINEなどのSNSでも相談できます。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/soudannmadoguti.html>



【人権・同和対策課】人権に関する相談は下記までご相談ください。

■人権・同和対策係 ☎42-7405

■嘉穂隣保館 ☎57-0032

■うすい人権啓発センター

あかつき ☎62-3337