

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  
6月号  
219号

## もしもに備える

ROBO  
発進!



嘉麻市防災キャラクター  
かまぼうロボ

かまぼうロボが主役の  
**4コマ漫画展**開催

5/31(金)~6/27(木)

これまで防災だよりに登場した  
4コマ漫画の展示を本庁舎で行います。  
詳細は7ページをチェック!

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.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」を選択し、「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。

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

HPIは  
コチラ

シロアリの活動が盛んな季節  
羽アリを見たら  
お電話ください!

シロアリ調査・お見積り無料!!  
羽に集まり羽を落とします

(公)日本しろあり対策協会正会員  
飯塚市上三緒172-1  
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!!  
<http://antoss.jp> (アントス シロアリ)

回転寿司  
一郎 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  
一郎 ICHITAROU

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

毎月第4日曜日は  
BTS嘉麻マルシェ

次回は 6月23日 11:00~16:00

詳しくは Instagramを  
チェックしてね!

cafe&sweets Merry  
種類豊富で迷っちゃおう!

オシャレなご馳走も!

cafe room

米糎たこやき 香

炭火の香りが食欲をそそる!

塩 マヨネーズ オリジナルのさくらマヨネーズ

本格炭焼地蔵 香炭

ポートレース  
チェックショップ 嘉麻

0948-42-8882 嘉麻市岩崎字折口63-17(なつき文化ホール横)

遠方で車がない方 重くて持てない方  
ご高齢者のための  
お布団・毛布のクリーニング

※お電話1本で無料集配いたします(総額1,500円以上)

トヨタドライ TOYO DRY 052-0451 9:00~17:00  
嘉麻市上山田1143-1 (休日:水・日曜日)

これからの人生を楽しむ家づくり。  
リフォーム・リノベーション

1982年創業の経験と実績

株式会社 筑豊住建

飯塚市片島2-5-10 ☎0120-28-3323

筑豊地区11年連続リフォーム売上No.1  
(リフォーム産業新聞社2023年9月発表)

## 準備しておく物

近年、日本のどこかで毎年のように起こっている豪雨災害。どこか「自分は大丈夫。」と思っていませんか？豪雨による被害は誰にでも起こりうるもの。雨の季節が始まる今、しっかり準備しておきましょう。



## 備蓄品

- ダンボール箱などにまとめて保管しておきましょう。
- 1人3日分(できれば1週間分)を目安に準備しましょう。

復旧までの数日間を自活するために、最低限必要なものです。

### 食料など

- ☑飲料水 (1人1日あたり3リットル)
- ☑缶切り
- ☑紙皿・割り箸・ラップ
- ☑食料(缶詰・レトルト食品・カップ麺など)
- ☑卓上コンロ・ボンベ



### 衣類など

- ☑下着類
  - ☑衣類
  - ☑防寒着
  - ☑タオル・毛布・寝袋
- ※夏でも長そで・長ズボンを準備しておきましょう。



### 日用品

- ☑ライター・ろうそく
- ☑万能ナイフ
- ☑トイレトペーパー



## 避難する時の持ち物

いざという時に備えてリュックサックなどに入れて保管しましょう。

### 非常食

- ☑非常食(乾パン・缶詰など 火を通さなくてよいもの)
- ☑飲料水



### 衣類

- ☑ヘルメットなど
- ☑手袋・軍手
- ☑雨具
- ☑下着・靴下
- ☑タオル



### 防災用品

- ☑携帯電話の充電器・バッテリー
- ☑懐中電灯(できれば1人1つ)
- ☑予備の乾電池
- ☑携帯ラジオ
- ☑ビニール袋
- ☑ホイッスル



### 救急医薬品

- ☑常備薬(持病をお持ちの方は病院から処方された薬)
- ☑簡単な救急セット(ばんそうこう、包帯、消毒液など)
- ☑簡易トイレ
- ☑ティッシュ
- ☑ウェットティッシュ(除菌用)



### 貴重品

- ☑現金(小銭を含む)
- ☑健康保険証・免許証(コピー可)
- ☑通帳・印鑑・マイナンバーカードなど
- ☑ハザードマップ
- ☑筆記用具



### 家族構成に合わせた準備を

乳幼児のいる家庭は粉ミルクやおむつ、要介護者のいる家庭は補助具の予備や障害者手帳など、家族構成に合わせた準備をしておきましょう。



## 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、消費期限が近づくと使ったら、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。



## 災害が起きる前に準備し

# もしもに備える



今年も大雨や台風などが発生しやすい季節になりました。災害が起こり、危なくなってから後悔しないために日頃から防災の準備をし、知識を身につけることが大切です。

## 日頃からしておくこと

### ハザードMAPで危険な場所を知ろう

さまざまな自然災害の情報(洪水・土砂災害・地震)や指定避難所等の位置、防災関連施設などを記載しています。洪水・土砂災害や地震に備え、災害のおそれがある場所や状況を確認しましょう。なお、地図で示している危険な場所以外でも、災害が起こる可能性があります。日ごろから地域の危険な場所を把握し、いざというときには正確な情報を入手して早めの避難を心がけてください。

ハザードマップ



### 避難する際の携行品を確認する

災害の際にあわてずに避難できるよう、携行品を確認しておきましょう。ご自身の1日の生活に必要なものは必ず携行しましょう(特に薬など)。ご自宅で避難(在宅避難)することも想定し、備蓄品のローリングストックも心がけましょう。

### 避難する場所・方法を確認する

避難の場所や方法を事前に確認しておきましょう。市の避難所だけでなく、在宅避難(自宅避難)、縁故避難(知人や親せき宅へ避難)、車中避難(やむを得ず車に避難)、ホテルや施設に避難などさまざまな選択肢の中から考えておきましょう。特に高齢者や配慮が必要な方については、事前に避難先を考えておくこと、また避難先を身の回りの方に伝えておくことが重要です。

### 緊急時の連絡先を決めておく

緊急な時に連絡する人をリストアップしておきましょう。



# 避難について

## 避難情報(警戒レベル)

大雨や台風などにより災害が発生する恐れがある際に、市が避難情報を発令します。災害時は、市が発令する避難情報等の入手・把握に努めることが重要です。危険な場所にいる方は避難情報等をもとに避難を行ってください。また、市が避難情報を発令する前でも、危険を感じたら自ら判断して避難してください。



嘉麻市防災キャラクター かまぼうロボ

警戒レベル	新たな避難情報等	市民がとるべき行動
嘉麻市が発令する避難情報	<b>5</b> 緊急安全確保※  災害発生または切迫	すでに災害が発生している状況。命を守る最善の行動をとる!
	<b>警戒レベル4までに必ず避難!</b>	
	<b>4</b> 避難指示  災害のおそれ高い	危険な場所にいる人は全員速やかに避難先へ避難する。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内の、より安全な場所に避難する。
<b>3</b> 高齢者等避難  災害のおそれあり	危険な場所にいる人で避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、乳幼児)とその支援者は避難する。その他の人は避難準備をし、自発的に避難する。	

気象情報	気象庁が	<b>2</b> 大雨・洪水・高潮注意報	避難に備え、防災マップ等により、自らの避難行動を確認する。
	発令する	<b>1</b> 早期注意情報	災害への心構えを高める。

※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

### 気象状況により発令する情報が、3→4→5の順に発令されるとは限らないので注意しましょう。

市は、さまざまな情報をもとに避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が同時に発令されるわけではありません。自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、早目の避難行動をとってください。

## 避難の際に確認すること

### ご自宅の周辺状況を確認する

避難をする際は、ご自宅の周辺や避難する場所までの状況ができる限り把握しておきましょう。また、避難する経路は可能な限り危険のない道を選ぶよう心がけておきましょう。

### 避難先を確認する

ご自宅で避難が難しい場合には、あらかじめ確認しておいた避難先に避難しましょう。その際は、避難先に避難できるか確認しましょう。また、市の指定避難所に避難をする際は、開設されているか確認しましょう。災害の規模等に応じて開設する避難所は変わりますのでご注意ください。

### 避難したこと(すること)を連絡する

避難をする際は、親せきや知人に連絡しましょう。また、避難所まで避難が完了した際も、連絡することでお互いの安否を確認することができます。

災害が切迫し危険が多い中、避難することがかえってリスクとなる場合があります。避難できない状況になる前に、早めの命を守る行動をとるよう心がけましょう。

## 防災情報の確認

### ①防災行政無線 防災行政無線が聞こえなかった時は 通話料無料 0800-200-5690

にお電話してください。防災無線放送でよく聞こえなかったり、内容をもう一度確認したい時にご利用ください。災害時だけでなく、日頃から利用できます。



### ②テレビ(KBCテレビ+dボタン)、ラジオ

災害情報、避難情報はテレビやラジオでもご確認いただけます。嘉麻市が発信する避難情報はKBCのdボタンでも発信しています。

### ③避難情報登録電話

災害時に避難情報等を電話音声で知ることができるサービスです。対象・登録方法は下記のとおりです。防災無線が聞こえにくい方は積極的にご利用ください。

**登録方法** 申請用紙に必要事項を記入し、防災対策課に提出してください。申請用紙はホームページ・防災対策課・各総合支所窓口にあります。

### ④緊急速報メール

嘉麻市エリアにある携帯電話に自動で避難情報が発信されます。登録は不要です。

### ⑤ふくおか防災ナビ まもるくん

福岡県公式の防災アプリです。いざという時のためにインストールしましょう!

利用無料 簡単操作



「まもるくん」でこんなことができる!

- 現在地や登録した市町村の気象警報、避難情報をわかりやすくお知らせ!
- 選択した災害情報をプッシュ通知で受け取れる!
- 最寄りの避難所の開設状況、混雑状況を地図でわかりやすく表示!
- 非常時、災害のレベルに応じた行動示唆をイラストでわかりやすく表示、避難行動の参考に!
- 登録した家族などの安否確認機能を搭載!
- 防災に関する様々な情報に簡単にアクセス可能!

# 防災対策課からのお知らせ

## 緊急地震速報の訓練放送について

全国一斉に緊急地震速報の訓練放送が実施されます。緊急地震速報の報知音を市民の皆さまに聞いていただき、あわてず身を守る行動を考えていただくことを目的としています。

### 訓練放送日時

6月20日(木)  
10:00頃



## かまぼうロボが主役の4コマ漫画展 開催

5/31(金)~6/27(木)

広報嘉麻の防災だよりに過去に掲載された歴代の4コマ漫画を展示します。楽しみながら防災について学ぶことができます。ぜひお立ち寄りください!

嘉麻市防災キャラクター  
かまぼうロボ



場所 本庁舎 1Fロビー

防災士になって地域に貢献しませんか

## 福岡県 防災士養成研修・試験 受講者募集

自主防災組織の活動に参加するリーダーを防災士として養成するため、「福岡県防災士養成研修・試験」を開催します。

### 北九州ブロック

定員

70名

開講

11月2日(土)・3日(日)

場所

毎日西部会館  
9階大ホール  
(北九州市小倉北区  
紺屋町13-1)

### 筑後ブロック

定員

50名

開講

11月9日(土)・10日(日)

場所

久留米市三潁生涯学習  
センター2階多目的集会室  
(久留米市三潁町  
玉満2949-1)

### 福岡ブロック①

定員

120名

開講

11月21日(木)・22日(金)

場所

福岡県庁 3階 講堂  
(福岡市博多区  
東公園7-7)

### 福岡ブロック②

定員

120名

開講

12月7日(土)・8日(日)

場所

福岡県吉塚合同庁舎  
8階 803号  
(福岡市博多区  
吉塚本町13-50)

### 7月19日(金)までにお申し込みください。

※定員がございますので、応募多数の場合は受講できない場合があります。

詳しくは以下の問い合わせ先までご連絡ください。

●申込・問/防災対策課 防災係 ☎42-7417(担当:竹森・打田)

研修・試験の  
詳細はこちら



がんばれ!  
かまぼうロボ

その  
24  
やけどの  
処置



※応急処置後できればかかりつけの病院で診てもらいましょう!

# 指定避難所一覧

全ての避難所が開設されるわけではありません。  
避難する際は開設されている避難所を確認しましょう。

## 各指定避難所の分類

※避難所の開設にあたっては下記基準を目安に、状況を考慮し災害対策(警戒)本部にて決定します。

### 自主避難時

高齢者等避難を発令していない時期において、台風や豪雨等により、洪水や土砂災害の発生が懸念されるとき、または、以後、高齢者等避難を発令することが見込まれるとき。

### 拡大自主避難時

高齢者等避難を発令していない時期において、豪雨、暴風等の状況により自主避難所4箇所の開設では不足すると判断されるとき、または、以後、明らかに高齢者等避難を発令することが見込まれ、早めの避難を促すために必要であると判断されるとき。

### 高齢者等避難発令時

高齢者等避難を発令したとき。

### 避難指示発令時

避難指示を発令したとき。

### 避難者超過時等

開設した避難所が定員を超過して収容できなくなったとき。災害などにより道路が通行できなくなり、既に開設した避難所に行けないときなど。

地区	施設名称	開設のタイミング			
		自主	拡大自主	高齢者等	避難指示
稲築	稲築保健センター(兼福祉避難所※)	○	○	○	○
山田	山田市民センター(兼福祉避難所※)	○	○	○	○
碓井	碓井住民センター(兼福祉避難所※)	○	○	○	○
嘉穂	嘉穂総合体育館(兼福祉避難所※)	○	○	○	○
稲築	なつき文化ホール		○	○	○
稲築	稲築東義務教育学校(旧稲築東中学校)		○	○	○
山田	下山田小学校白馬ホール		○	○	○
嘉穂	嘉穂地区公民館宮野分館		○	○	○
山田	山田地区公民館熊ヶ畑分館			○	○
山田	山田生涯学習館			○	○
碓井	うすい人権啓発センターあかつき			○	○
嘉穂	下牛隈公民館			○	○
嘉穂	嘉穂隣保館			○	○
嘉穂	嘉穂地区公民館足白分館			○	○
嘉穂	嘉穂地区公民館千手分館			○	○
稲築	稲築地区公民館				○
山田	山田中学校				○
碓井	碓井義務教育学校(旧碓井小学校)				○
嘉穂	牛隈小学校				○
嘉穂	はせ一里館				○
避難者超過時等	稲築西義務教育学校(旧稲築西小学校)、旧稲築東小学校、稲築文化ふれあい伝承館、鴨生保育所、稲築志耕館高校体育館、稲築武道館、なつきの湯、嘉穂特別支援学校体育館、山田活性化センター、熊ヶ畑小学校、上山田小学校、上山田住民ホール、山田武道館、サルビアパーク、碓井地区公民館、旧碓井中学校、嘉穂第二児童館、嘉穂中学校、大隈体育館、夢サイトかほ、嘉穂小学校、宮野体育館、嘉穂老人福祉センター、千手体育館、泉河内体育館、福岡県消防学校				

※福祉避難所は要配慮者(高齢者や乳幼児など)の方が過こしやすいように物品等が整備された施設です。

### 水害時に開設しない避難所

稲築武道館、旧碓井中学校、嘉穂老人福祉センター、夢サイトかほ、嘉穂小学校、泉河内体育館、千手体育館

### 地震時に開設しない避難所

熊ヶ畑小学校、嘉穂地区公民館千手分館、嘉穂地区公民館足白分館

●問/防災対策課 防災係 ☎42-7417、消防安全係 ☎42-7418

# 教えて!

嘉麻市観光まちづくり協会  
って何だろう?

## Q 嘉麻市観光まちづくり協会ってどんなところ?

私たち嘉麻市観光まちづくり協会は嘉麻市総合バスステーション「バス来る嘉麻」を拠点に観光案内所として市内の美味しいグルメやおすすめの物産、見どころスポットなどの情報を発信するとともに、観光客誘致のため美しい自然をアウトドアを通じて体感できるアクティビティを提供しています。最近ではインバウンド(訪日外国人旅行者)との交流人口も増えてきており、観光を通じて交流人口が増え地域の活性化が進み、ひいては嘉麻市を訪れた観光客の定住を促進していくことが私たちの役割だと考えています。

## Q 「アウトドアシティ嘉麻」って知ってる?

嘉麻市が進める、「HYGGE(ヒュッゲ) ※」を基調としたアウトドア観光によって心地よい時間と空間の提供をコンセプトに、アウトドア活動を足掛かりとしたまちづくりのことで。

※デンマーク語で「居心地がいい空間」や「楽しい時間」のことをさす言葉です。

### HYGGE(ヒュッゲ)



森の中でコーヒーを味わい焚き火や焼きマッシュマロなどゆっくりと癒される素敵なアウトドア体験です。

### ツリークライミング



ロープとハーネスを使って8~10m木に登り高い木の上から別世界の自然を体感できます。

### シャワークライミング



びしょ濡れになりながら上流へ向かって沢を登るアクティビティです。嘉麻の秘境を体験してください。

## Q どんな人がどんな想いで働いているの?



事務局長  
有田 芳行

「アウトドアシティ宣言」による、嘉麻市の自然を使ったアクティビティ活動のガイドや宣伝、イベントの立ち上げを行っています。アウトドアが大好きなので、自然の魅力やアウトドアの楽しさを知っていただきたいという思いで活動しています。



事務局長  
島中 史朗

経理業務とデザイン業務を行なっています。事務が主な仕事ですが企画や活動を通じて嘉麻市の魅力を発信して多くの観光客の誘致を目標にしています。大好きな「かましちゃん」のPRにも力を入れています。



事務局長  
新開 未奈子

嘉麻市の豊かな自然の中でシャワークライミングや山登りなど、さまざまなアクティビティを体験していただき、嘉麻市の魅力やアウトドアの楽しさを多くの方に知ってもらえるように活動しています。また嘉麻市に来たいと思っていただけると嬉しいです。



事務局長  
安河内 隆

嘉麻市の自然を活かしたアウトドア活動を通じて、市内の方はもとより、市外の方にもっと嘉麻市を好きになってもらえるようPR活動、イベント企画を行っています。嘉麻市には魅力的な「ひとモノコト」がたくさんあるので、関係人口を増やせるように取り組んでいきます。

●問/〒820-0301 嘉麻市牛隈883-1  
一般社団法人 嘉麻市観光まちづくり協会 ☎43-3680



新しく  
就任した

## 地域おこし協力隊隊員へ

# interview しました!



自然が大好きです!  
嘉麻市の緑豊かな

## 地域おこし協力隊ってなに?

地域おこし協力隊とは、人口減少や高齢化の進む地方において地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、その定住・定着を図ることで、意欲ある都市住民のニーズに応えながら地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした制度です。今回就任した隊員は、「株式会社 嘉麻スタイル」と協力して嘉麻の魅力向上、地域に貢献する活動を行ってもらいます。

はまさき ゆい  
浜崎 柚衣 隊員

主な活動 移住促進

## 嘉麻市の魅力を伝えられるツアーなどを企画していきたいです♪

以前は教育関係の仕事をしていました。隊員になったきっかけは、嘉麻市への移住者を増やす取組として行われた嘉麻スタイル主催の、嘉麻市の大自然を満喫できる体験型日帰りツアー『嘉穂アルプスの麓(ふもと)で森林浴と野外体験♪』に参加したことです。自然の中でパエリアや、焼きリンゴを作ったり、「デジタルデトックス」としてスマートフォンなどのデジタル機器に触れない時間があつたりと、とても心地の良い時間を過ごしました。このツアーは9月に開催され、嘉麻市の魅力に触れる中で贅沢な時間がここにはあると感じ、嘉麻市に移住を決めました。

私は植物が好きで、いつも道端に咲いている野草・薬草を観察しています。嘉麻市にはさまざまな種類の野草・薬草があり、効能や利用方法について調べたり実際に試したりしています。将来は、植物療法士の資格を活かして地域の

方へ還元できる活動をしていきたいです。就任してから日が浅いので活動は少ないですが、今後は嘉麻市に移住を考えている方へ嘉麻市の魅力を伝えられるように、ツアーの企画や、PR活動をおこなってまいります。



地域おこし協力隊のこれからの活動にご期待ください!

# のWhy?

なぜこのような法律が必要なのでしょう?

民主主義の確立のためには、男女がその違いから生まれる互いの長所をい  
かし、平等に、かつ補い合いながら機能する、社会の営みにおける男女の真の  
パートナーシップが前提となります。しかし、日本の現状は、国民が男女半々で  
あるにもかかわらず議会の場に女性が少ない「過少代表」ともいえる状況で  
あり、諸外国とは大きな格差があります。議会に女性が参画することで、女性  
の視点や母親としての声を議会に反映させることができたり、また、女性に  
とっては女性議員に対しての方が話しやすいなどがあり、より暮らしやすい社  
会のためには、政治活動における男女共同参画の推進が重要となります。

## アンコンシャス・バイアスを解消するために

男女共同参画社会の実現には男女における固定的性別役割分担意識を解消することが必要  
ですが、解消が困難な背景には、人々の無意識レベルでの思い込み、いわゆる「アンコンシャ  
ス・バイアス(※)」があるといわれています。第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画では、  
このアンコンシャス・バイアスの解消に向けた意識啓発の取組を進めることとしています。



※「アンコンシャス・バイアス」とは、日常的な経験や育った環境、文化やメディアの影響をうけて知らず  
知らずのうちに身につけている、ある人や集団に対する偏った見方や考え方のことをいいます。自分  
でも意識せずに持っているため、差別的な発言や行動を制御することが困難となります。(第3次嘉  
麻市男女共同参画社会基本計画用語解説より)

このような無意識の思い込みは、  
日常の中では気づきにくい「自分の思い込みではないかな?」と考え  
『無意識を意識』することが大切です。

男は一家の  
家計の大黒柱

女子は理数系  
苦手です

家事育児は  
母親がするもの

男性は家庭よりも仕事を  
優先して当たり前

言ったり、言われたり  
していませんか?

「男性だから…」 「女性なのに…」

あなたの経験、知識、やる気を市政に活かしてみませんか。

## 嘉麻市女性人材バンク

嘉麻市では、男女共同参画社会の実現に向けて、女性が積極的に政策決定の場に参画できるよう取組をすすめています。  
その取組の一つとして、「嘉麻市女性人材バンク」を設置し、政策決定に関わる嘉麻市の審議会などへの女性登用  
に向け、さまざまな人材をあらかじめ名簿登録し、各審議会に紹介しています。現在、嘉麻市の審議会などにおける女  
性委員登用率は、40.9% (※) (令和5年4月1日現在) で、**福岡県内の市町村では60団体のうち7位**となっています。

あなたの経験、知識、やる気を市政に活かしてみませんか。

※内閣府男女共同参画局「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況」(内閣府男女共同参  
画局のホームページで公開されている令和6年3月時点)をもとに福岡県男女共同参画推進課が作成したもの。

### 登録要件

市内に住所を有し、または市内に勤務  
している18歳以上の女性で、市政に関  
心をもち、市が設置する審議会等の  
委員として活動する意欲のある方。

### 申込方法

「嘉麻市女性人材バンク登録申込  
書」に必要事項を記載のうえ、下記  
の申込先まで郵送または持参くだ  
さい。随時受付を行っています。

### 申込書の配置場所

碓井総合支所内 男女共同参画推進  
課および各庁舎の情報コーナーに配  
置しています。また、嘉麻市 ホーム  
ページからもダウンロードできます。

●申・問 / 〒820-0592 嘉麻市上臼井446番地1 嘉麻市碓井総合支所 男女共同参画推進課 ☎62-5714

女性の意見を  
市政に反映させて  
いきましょう!

## 男女共同参画推進課からのお知らせ

内閣府の男女共同参画推進本部は、「男女共同参画社会基本法」の  
公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29  
日までの1週間を「男女共同参画週間」として、さまざまな取組を通  
じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深め  
ることを目指しています。

嘉麻市では、「男女共同参画社会=ジェンダー平等社会の実現 誰  
もが尊重し合い、幸せに暮らすまち 嘉麻市」を基本理念として、「誰  
もが性別によって差別されることがなくその人権を尊重し、ともに個  
性と能力を発揮して自立した生涯を送ることができる」男女共同参画  
のまちづくりを実現するため、嘉麻市男女共同参画社会基本計画を  
策定し、さまざまな施策に取り組んでいます。

誰もが性別に関わりなく、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮でき  
る男女共同参画社会の実現のため、国や市だけでなく、みなさん一人ひとりの取組が必要です。  
この機会に、私たちのまわりのパートナーシップについて考えてみませんか。



## 政治分野における男女共同参画の推進について

平成30年5月23日に「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」(平成30年法律  
第28号)が公布・施行されました。この法律は、衆議院、参議院及び地方議会の選挙において、男  
女の候補者の数ができる限り均等となることを目指すことなどを基本原則とし、国・地方公共団  
体の責務や、政党等が所属する男女のそれぞれの公職の候補者の数について目標を定める等、  
自主的に取り組むよう努めることなどを定めています。また、令和3年6月には法改正が行われ、  
男女を問わず立候補や議員活動等をしやすい環境整備等を行うため、政党等の取組の促進や、  
性的な言動等に起因する問題(セクハラ・マタハラ等)への対応を含む、国・地方公共団体の施策  
の強化が盛り込まれました。

## 政治分野における男女共同参画の推進に関する法律の概要

目的	政治分野における男女共同参画を効率的かつ積極的に推進し、男女が共同して参画する民主政治の発展に寄与すること
基本原則	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 衆議院、参議院及び地方議会の選挙において、男女の候補者の数ができる限り均等となることを目指して行われること</li> <li>● 男女が、その性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮できること</li> <li>● 男女が、その性別にかかわらず、相互の協力と社会の支援の下に、公選による公職等としての活動と家庭生活との円滑かつ継続的な両立が可能となること</li> <li>● 政党その他の政治団体が自主的に取り組むほか、衆議院、参議院及び地方公共団体の議会並びに内閣府、総務省その他の関係行政機関等が適切な役割分担の下でそれぞれ積極的に取り組むこと</li> </ul>
責務等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 国・地方公共団体は、基本原則にのっとり、政党等の政治活動の自由及び選挙の公正を確保しつつ、実態の調査及び情報収集等、啓発活動、環境整備、性的な言動等に起因する問題への対応、人材の育成等、必要な施策を策定し、実施する責務を有する</li> <li>● 政党等は、基本原則にのっとり、男女共同参画の推進に関し、候補者の数に係る目標の設定、候補者の選定方法の改善、候補者となるにふさわしい人材の育成、性的な言動等に起因する問題への対策等、自主的に取り組むよう努める</li> </ul>

●問 / 男女共同参画推進課 ☎62-5714

6月23日(日)~  
6月29日(土)は  
男女共同参画  
週間です

だれもがどれも  
選べる社会に

令和6年度キャッチフレーズ

スマホの「わからない...」を解消します!

**参加無料!**

# 移動型スマホ教室

ソフトバンク株式会社にご協力いただき、「本庁舎前」、および「なつきの湯 駐車場」において、毎週水曜日に専用車両での移動型スマホ教室を開催します!



日程・場所	11:00~12:00	12:30~13:30	14:30~15:30	16:00~17:00
6月 5日(水) 本庁舎前				マイナポータルの活用方法
6月12日(水) 本庁舎前	Android 入門編	Android 基礎編	Android 応用編	iPhone基礎編
6月19日(水) なつきの湯				スマホのセキュリティについて
6月26日(水) 本庁舎前				始めよう! 防災の備え

1講座60分、各講座定員3名まで

予約方法  
ソフトバンク専用コールセンター電話番号  
**0800-111-9442**  
受付9:00~17:00  
※コールセンターは、夕方か土日がつながりやすいです。  
※参加したい日の前日までに、コールセンターにお電話ください。

開催場所  
●本庁舎前(岩崎1180番地1)  
●ふるさと交流館なつきの湯駐車場(鴨生24番地10)  
各開催場所に専用車両が駐車しています。専用車両に乗車し、画面越しに講師の方と会談する形で教室を行います。

●問/デジタル戦略課 デジタル戦略係 ☎42-7420

お気軽にご参加ください!

- どの携帯会社を利用していてもご参加いただけます。
- スマホを持っていない方には無料でスマホの貸し出しを行っています。



## スマホアドバイザーによるスマホ相談会開催

スマホに関する疑問や悩み事のご相談ができるよう、スマホ相談会も開催しています。

日時 上記日程の10:00~15:00まで

場所 ・本庁舎 1階 市民ワークスペース ・なつきの湯 研修室

スマホの機種や利用している携帯会社、相談内容などの制限はありません。お気軽にお立ち寄りください。

## 嘉麻市国民健康保険の40~74歳の方へ 令和6年度 特定健診が始まりました!



「特定健診」(生活習慣病予防健診)が6月1日より始まりました。「特定健診」は糖尿病や高血圧などの「生活習慣病」を予防したり、悪化させないための健診です。5月下旬に、対象者全員に特定健診受診券(青色)などをお送りしておりますので、詳細は資料をご確認ください。

令和6年度も引き続き、保健事業の一部を下記の民間事業所に委託して行っています。つきましては、市役所職員以外の職員から、健診結果についてお電話やお手紙が届きますので、お知らせいたします。

トリプティ株式会社 健診についてのお電話  
☎050-5213-2980 **ですのでご安心ください**  
〒812-0013 福岡市博多区博多駅前1丁目12-17  
オフィスニューガイア博多駅前8階

- 【対象者】**  
40~74歳の嘉麻市国民健康保険被保険者
- 【日程】**  
6月1日(土)~令和7年2月28日(金)
- 【健診内容】**  
身体計測、血液検査、尿検査、心電図検査など
- 【健診料金】**  
500円または0円(市民税非課税世帯)  
※健診料金は青色の受診券に記載
- 【持参物】**  
嘉麻市国民健康保険証・特定健診受診券・健診料金・前年度受診している人は前年度の受診結果
- 申込・問/市民課 医療保健係 ☎42-7468



- 材料(2人分)
- 厚揚げ.....100g
  - 豚こま切れ.....100g
  - 小松菜.....200g
  - 玉ねぎ.....1/4個
  - キムチ.....80g
  - プロセスチーズ.....40g
  - サラダ油.....少々



Vol.09  
厚揚げと小松菜の  
豚キムチ

- 厚揚げは湯通しして、油を落とす。
- ①の厚揚げ・小松菜・玉ねぎ・プロセスチーズは食べやすい大きさに切る。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、豚肉を炒める。
- ③のフライパンに玉ねぎ・キムチ・小松菜を順に入れ、火が通ったら厚揚げを加える。
- プロセスチーズを加え、軽く炒めて火を止める。

1人分の栄養量  
▶エネルギー265kcal ▶たんぱく質22.8g  
▶脂質17.7g ▶炭水化物7.5g ▶食塩相当量1.8g

食生活改善推進会より  
豆腐よりもカルシウムが豊富な厚揚げと野菜の中でカルシウムが多い小松菜と一緒に摂れるメニューです!  
今回はカルシウムの多い(約442mg)レシピとなっています。

### 高齢者のためのミニごと合同説明会(筑豊地区)

高齢者の再就職支援を後押しする説明会です。高齢者を求めている企業・事業所(6社程度)が参加し、採用担当者から求人内容に関しての話を直接聞くことができます。ぜひご参加ください。なお、この合同説明会に参加される方は福岡県生涯現役チャレンジセンターへの登録が必要です。当日会場にてご登録いただけます。参加無料・要予約・履歴書不要。

■対象/おおむね60歳以上の方

- 日時/6月25日(火)13時~15時(受付開始12時40分)
- 人数/50名(入場制限有・要予約)
- 場所/イツカコミュニティセンター4階 学習室401 (飯塚市飯塚14-67)
- 申込期間/6月3日(月)~前日まで(定員に達し次第締切)
- 問/福岡県生涯現役チャレンジセンター 飯塚オフィス ☎0948-21-6032

### 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、短期入所(ショート)をご利用のみなさまへ

**令和6年8月より居住費が60円引き上げられます**  
光熱水費の上昇により、介護経営の状況や在宅で生活を送る方との均衡を図る観点から、居住費が(60円/日)引き上げられます。  
◎月々のお支払いにつきましては、ご利用されている施設のケアマネジャーなどにお尋ねください。  
◎7月1日(月)より、負担限度額認定の更新受付が始まります

ので、更新をご希望の方は、以下の「令和6年度 介護保険負担限度額認定の更新について」または市ホームページにて申請方法をご確認ください。  
※**居住費および食費などについては、高額介護サービス費の対象となりませんので、ご注意ください。**  
●問/高齢者介護課 介護給付係 ☎42-7431

種別	多床室		従来型個室		ユニット型 個室的多床室	ユニット型 個室
	特養等	老健・医療院等	特養等	老健・医療院等		
第1段階	0円	0円	380円	550円	550円	880円
第2段階	430円	430円	480円	550円	550円	880円
第3段階-①	430円	430円	880円	1,370円	1,370円	1,370円
第3段階-②	430円	430円	880円	1,370円	1,370円	1,370円
第4段階(基準額)	915円	437円	1,231円	1,728円	1,728円	2,066円

### 令和6年度 介護保険 負担限度額認定の更新について

令和6年7月31日(水)まで有効の介護保険負担限度額認定証をお持ちの方は、更新手続きが必要です。

- 持参物/①介護保険負担限度額認定申請書 ②同意書 ③本人と配偶者の印鑑 ④本人と配偶者名義のすべての預貯金の通帳等の写し(口座名義のページと直近2か月間の記載分) ⑤マイナンバーを確認できるもの(マイナンバーカード・通知カードの写しなど)
- ※代理申請の場合は①~⑤の他、代理人の顔写真付の公的な証明書、代理権の確認ができるもの(被保険者証、委任状など)が必要です。
- ※更新申請の詳細についてはお問い合わせください。
- 場所/高齢者介護課 介護給付係  
または、各総合支所 市民サービス課 市民サービス係
- 日時/7月1日(月)~7月19日(金) 8:30~17:00(土日祝除く)
- ※令和6年8月30日まで更新手続きは可能ですが、預貯金調査を行う場合があるため、審査に時間を要します。
- ※利用者負担段階の第2段階と第3段階を区分する年金収入などに、非課税年金(遺族年金と障害年金)が所得として合算されます。また、本人または世帯員(同一世帯に

属していない配偶者を含む)が市町村民税課税であっても、以下の要件すべてに該当する方は、申請することで、負担限度額を適用する特例減額措置が受けられます。

- ①世帯の構成員数が2名以上  
(同一世帯に属していない配偶者も構成員として計算)
  - ②介護保険施設および地域密着型介護老人福祉施設に入所・入院し、利用者負担第4段階の食事・居住費を負担
  - ③世帯の年間収入から施設の利用者負担の見込額を除いた額が80万円以下  
(世帯)施設入所にあたり世帯分離した場合でも、世帯の年間収入は従前の世帯構成員の収入で計算  
(収入)公的年金などの収入金額+合計所得金額
  - ④世帯の現金、預貯金等の金額が450万円以下  
(預貯金等には有価証券、債権等も含まれる)
  - ⑤世帯がその居住用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用しうる資産を有していない
  - ⑥すべての世帯員および配偶者が介護保険料を滞納していない
- ※特例減額措置についての詳細はお問い合わせください。  
●問/高齢者介護課 介護給付係 ☎42-7431



# 高齢者に関するお知らせ

## 嘉麻市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画

老人福祉計画(老人福祉法)・介護保険事業計画(介護保険法)は、老人福祉事業及び介護保険事業の円滑な実施に関する総合的な計画として、3年ごとに策定しています。この度、令和6年度から令和8年度の期間に係る計画を策定しました。  
介護保険料については、本人および世帯員の収入・合計所得・市民税課税状況等により、65歳以上の方(第1号被保険者)の保険料は下表のとおりとなります。収入の少ない方の軽減と、負担能力に応じた負担をお願いするため、国の標準

所得段階が多段階化されました。これにともない、第9期の介護保険料を見直し、嘉麻市の所得段階も11段階から13段階に変更となりました。  
(注1)第1~3段階の介護保険料について、公費による軽減が実施されています。(保険料率と保険料年額については、軽減後の値を記載しています)  
(注2)「課税年金収入額」とは、老齢・退職年金など、市民税の課税対象となる年金の金額です。(障害、遺族、老齢福祉年金などの非課税年金の金額は含みません。)

所得段階	対象者		負担割合	年額保険料	
	本人の属する世帯の状況	本人の状況			
第1段階	市 民 税 非 課 税 の 方	①生活保護受給者	基準額×0.285 (注1)	22,230円 (注1)	
		②市民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者			
第2段階	世 帯 員 全 員 が 非 課 税 の 方	課税年金収入額(注2)と合計所得金額(年金に係る所得は除く)の合算額が80万円以下の方	基準額×0.485 (注1)	37,830円 (注1)	
第3段階		課税年金収入額(注2)と合計所得金額(年金に係る所得は除く)の合算額が80万円を超え、120万円以下の方	基準額×0.685 (注1)	53,430円 (注1)	
第4段階		課税年金収入額(注2)と合計所得金額(年金に係る所得は除く)の合算額が120万円を超える方	基準額×0.9	70,200円	
第5段階【基準額】	世 帯 員 に 市 民 税 課 税 者 が い る 方	非 市 民 税 課 税 の 方	課税年金収入額(注2)と合計所得金額(年金に係る所得は除く)の合算額が80万円以下の方	基準額×1.0	78,000円
第6段階			合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.2	93,600円
第7段階			合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.3	101,400円
第8段階			合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	117,000円
第9段階			合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	基準額×1.7	132,600円
第10段階			合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額×1.9	148,200円
第11段階			合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額×2.1	163,800円
第12段階			合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額×2.3	179,400円
第13段階			合計所得金額が720万円以上の方	基準額×2.4	187,200円

## フレイルチェックのご案内

### 気づきから始める介護予防

今までできていた身の回りのことや歩くなど生活動作が行いにくくなったと感じることはありませんか?日々の活動量が減ると、心身の機能低下(フレイル・虚弱状態)を招きます。フレイルは、健康と要介護状態の間の心身共に弱っている状態を指す言葉です。フレイルが進むと身体の回復力や抵抗力が低下し疲れが改善しにくくなります。市では、握力・筋肉量測定などでフレイル状態を確認する「フレイルチェック」を開催します。気づくことから、自分にあう改善方法を学んでみませんか。

■日時/7月10日(水)13:00~14:30

■対象/65歳以上の嘉麻市民

■場所/サルビアパーク

■持物/タオル、飲み物、  
運動しやすい服装・靴でお越しください。

■定員/15名程度

■申込/【受付】※必ず事前申し込みが必要です。

電話にてお申込みください。

6月3日(月)~6月21日(金)※定員になり次第締切

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係

☎42-7434

## フレイル予防サポーター養成講座

「フレイル(虚弱)」とは、健康と要介護状態の間の心身ともに弱っている状態をいいます。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられます。「フレイル(虚弱)」な状態は改善や進行を遅らせることができます。この講座はフレイルについて学び、地域でフレイル予防講座(フレイルチェック)の運営のお手伝いができる「フレイル予防サポーター」を養成する講座です。

■日時/7月10日(水)10:00~15:00

※1時間程度昼食休みがあります

■対象/市内在住で嘉麻市内で実施するフレイル予防講座(フレイルチェック)のお手伝いが可能な方

■場所/サルビアパーク

■持物/タオル、飲み物、  
運動しやすい服装・靴でお越しください。

■定員/10名程度

■申込/【受付】※必ず事前申し込みが必要です。

電話にてお申込みください。

6月3日(月)~6月21日(金)※定員になり次第締切

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係

☎42-7434

## 6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(あじさいの湯) 6月23日(日)終日開催

・カラオケ大会 6月 9日(日)11時~

カラオケ参加費一人1,000円で1曲歌えます。

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(あじさいの湯) 6月21日(金)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(あじさいの湯) 6月23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)

改修工事に伴い、6月1日~令和7年3月31日(予定)まで

休館いたします。

●問/嘉穂老人福祉センター ☎57-0184

## 高齢者のためのケアトランポリン教室開催

ケアトランポリンは転倒防止用の手すりをつけた一人用の特殊なトランポリンです。4名程度で1台のトランポリンを交代しながら、専門の指導員の指導のもと、音楽に合わせてステップを踏んだり、足を上げたりする上下運動を行います。バランス機能の向上、下肢筋力の向上などにより運動です。市では、運動習慣の定着を目的としたケアトランポリン教室を開催します。日常の活動量を増やしフレイル(虚弱)状態を予防しましょう。教室開始前と終了時に体力測定も行います。健康づくりのために運動を始めてみたい方はこの機会にぜひご参加ください。

■対象/

・運動制限のない65歳以上の市内在住者

・介護認定を受けていない方に限ります

・令和5年度にこの教室を利用していない方

■場所/夢サイトかほ

■日時/8月23日(金)~12月6日(金)

金曜10:15~11:45 ※血圧測定などのため10:00集合

■持物/運動しやすい服装、靴でお越しください

■定員/24名程度 ■料金/無料

■申込み期間/6月20日(木)~7月19日(金)までに電話にて申込みください。定員になり次第締切。

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係

☎42-7434

## 後期高齢者医療制度に加入しているみなさまへ

■保険料額の算出方法 個人ごとの保険料額は、加入者全員が同じ金額を負担する「均等割額」と、個人ごとの総所得金額等<sup>※1</sup>に応じて負担する「所得割額」との合計になります。

<b>保険料額</b> (年額) <sup>※2</sup> ※4 (10円未満切り捨て)	=	<b>均等割額</b> 60,004円	+	<b>所得割額</b> <sup>※1</sup> (総所得金額等-基礎控除額) ×11.83%(所得割率) <sup>※4</sup>
---	---	------------------------	---	---

### 令和6年度の保険料軽減

【世帯の所得状況に応じて、均等割額を軽減します。】

対象者の所得要件 (同一世帯 <sup>※5</sup> 内の被保険者および 世帯主の軽減対象所得金額 <sup>※6</sup> の合計額)	軽減割合 (軽減後の均等割額の年額)
43万円(基礎控除額)+10万円× (給与所得者等の数-1) <sup>※7</sup> 以下	7割 (18,001円)
43万円(基礎控除額)+29.5万円× 被保険者数+10万円× (給与所得者等の数-1) <sup>※7</sup> 以下	5割 (30,002円)
43万円(基礎控除額)+54.5万円× 被保険者数+10万円× (給与所得者等の数-1) <sup>※7</sup> 以下	2割 (48,003円)

【後期高齢者医療制度に加入する前日まで、社会保険の被扶養者であった方】所得割額はかかりません。また、制度加入後から2年間に限り、均等割額が5割軽減されます。(軽減後の保険料:年額30,002円)。なお、均等割額が7割軽減に該当する方は、7割軽減が優先となります。

■保険料額の通知について 保険料額の詳細については、7月に送付予定の「令和6年度後期高齢者医療保険料額決定通知書」でお知らせします。

●問/市民課 国保年金係 ☎42-7426 後期高齢者医療お問い合わせセンター ☎092-651-3111

※注1「総所得金額等」とは、前年中の「公的年金等収入-公的年金等控除額」、「給与収入-給与所得控除額」、「事業収入-必要経費」等の合計額で、各種所得控除前の金額です。

※注2 保険料の賦課限度額は80万円です。

※注3「基礎控除額」とは、合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円ですが、2,400万円を超える場合は異なります。

※注4 令和6・7年度の保険料率改定に係る制度改正の影響をふまえ、低所得者層等の負担増に配慮し、下記の激変緩和措置が講じられます。制度改正の詳細な内容については、当初保険料額決定通知書に同封するリーフレットにてお知らせします。

・賦課限度額:昭和24年3月31日以前に生まれた者、令和7年3月31日までに障害認定により被保険者の資格を有している者は、73万円になります。

・所得割率:令和5年中の基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない者の所得割率は、11.02%になります。

※注5「同一世帯」とは、4月1日時点(年度途中で75歳になる方、県外からの転入者、障害認定による加入者などはその時点)の世帯が基準となります。

※注6「軽減対象所得金額」とは、基本的に総所得金額等と同額ですが、満65歳以上の方の公的年金については、「公的年金等収入-公的年金等控除額-特別控除額15万円」となります。また、事業専従者控除、分離譲渡所得の特別控除は適用されません。

※注7 下線部の計算式は、同一世帯内の被保険者または世帯主が、給与所得または公的年金等に係る所得を有する場合に適用されます。

## らくらく水中運動教室(送迎付き)のご案内

水の抵抗を利用してストレッチやウォーキングを中心におこなうプールでの運動教室を開催します。「筋力アップ」「血液の流れが良くなる」「疲労回復」など良いことづくめの教室です。水中での運動は約60分程度です。送迎付きのため、交通手段にお困りの方もこの機会にぜひ、ご利用ください。

水の浮力で体が軽くなるため、足腰の痛みで陸上運動が困難な方にお勧めです。楽しく体を動かしてみませんか。

■対象/運動制限のない70歳以上の市内在住者

介護認定を受けていない方に限ります。

令和5年度にこの教室を利用していない方。

※いきいき運動教室との併用はできません。

■日時/8月7日(水)~11月27日(水)毎週水曜日 全16回

10:00~11:00

■場所/サルビアパーク プール ■定員/10名

■内容/プール内でのウォーキング・筋力運動 など

健康チェック(フレイルチェック)・「健口教室」も含まれます。

■料金/実費負担金 1回200円(保険料および施設使用料)

■申込み期間/6月7日(金)~6月28日(金)までに電話にて申込みください。

送迎希望者は、6月25日(火)までに申し込みが必要です。

定員になり次第締切。

●問/高齢者相談支援センター係

☎42-7434



## いきいき運動教室(送迎付き)のご案内

「寝たきりにならない体をめざす」運動教室を開催します。「やさしい」「楽しい」「気持ちのいい」いいことづくめの教室です。運動は約60分程度です。送迎付きのため、交通手段にお困りの方もこの機会にぜひ、ご利用ください。

日頃、運動習慣のない方にお勧めです。楽しく体を動かしてみませんか。

■対象/運動制限のない70歳以上の市内在住者

介護認定を受けていない方に限ります。

令和5年度にこの教室を利用していない方。

※らくらく水中運動教室との併用はできません。

■日時/8月21日(水)~11月20日(水) 14:00~15:00

毎週水曜日 全14回

■場所/サルビアパーク 卓球室

■定員/20名

■内容/ストレッチ・筋力運動・軽い有酸素運動

「健口教室」も含まれます。

■料金/実費負担金 1回100円(保険料など)

■申込み期間/6月7日(金)~6月28日(金)までに電話にて申込みください。

送迎希望者は6月25日(火)までに申し込みが必要です。

定員になり次第締切。

●問/高齢者相談支援センター係

☎42-7434

