

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  
11月号  
224号



嘉麻の自然を愉しむ  
アウトドアシティ

## 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

**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
- ◆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。

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)

HPIは  
コチラ

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

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!

お客様の大切な家を守る最適な  
**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

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

飯塚市上三緒172-1  
0948-21-0148

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 **11月24日** 11:00~16:00

詳しくは Instagramを  
チェックしてね!

出店者  
**大募集!**

募集の詳細は  
DMでチェック!  
Instagramの  
DMでチェック!

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)

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

筑豊住建 & タカラ  
**リフォーム&リノベーション  
相談会**

11月16日・17日 10:00~17:00

タカラ筑豊ショールーム  
飯塚市弁分61-1  
TEL0948-23-9100

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



豊かな自然に癒され、  
アウトドアを満喫する



## 嘉穂アルプスと遠賀川の恵みを感じる体験を



自然の恵みをいかした  
アウトドア体験で  
嘉麻市を盛り上げたい

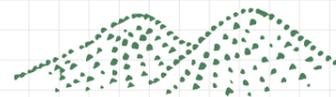
嘉麻市には平成28年に九州で2例目となる日本山岳遺産に認定された『嘉穂アルプス』があり、そこを源とする遠賀川をはじめいくつかの河川が南から北に流れています。嘉穂アルプスは見所も豊富で、特別天然記念物にも指定されているツゲの原始林などの、貴重な生態系が形成されている自然豊かな山域です。令和3年には、『アウトドアシティ宣言』を発表し、豊富な自然と欧州のアウトドアキャピタルを標榜するデンマーク王国シルkeborg市の取組みやライフスタイルを組み合わせ、『デンマーク王国の幸福の価値観「HYGGE(ヒュッゲ)」を基調としたアウトドア観光によって心地よい時間と空間の提供をコンセプトに、アウトドア活動を足掛かりとしたまちづくりを進める「アウトドアシティ嘉麻の実現を目指す」指しています。

その活動の一環としてこの美しい自然を知り味わってもらおうと、さまざまなアウトドア体験が行われています。今回の特集では、嘉麻市で行われているアウトドア体験のヒュッゲ、ツリークライミング、シャワークライミング、登山に焦点をあてその魅力を紹介します。



### 日本山岳遺産とは・・・

次世代に伝えたい豊かな自然環境や、人と自然の関わりを有し、それらを守り、活用するような地元の活動が盛んな山や山岳エリアを、日本山岳遺産基金が認定するもの。



自然と会話が生まれます。

焚き火のまわりに人が集まれば



棒にモチモチのピザ生地を巻き付けて火であぶり、巻きパンを作ります。



# 01

## 楽しみ方は無限大

森の中で淹れるコーヒーは別格のおいしさです。コーヒーを飲みながらゆったり過ごします。



嘉麻市の新鮮な野菜をたっぷり乗せたピザを作ったり、自然の中で料理も楽しんでいます。



嘉麻市の間伐材を、斧を使って割り薪にして焚き火に使います。



観光まちづくり協会・森林セラピーガイド  
ありた よしゆき  
有田 芳行さん

## Interview

観光まちづくり協会の有田さんは嘉麻市の豊かな自然の中でデンマーク人のライフスタイルであるヒュッゲを体験できるアクティビティを行っています。  
森林セラピーガイドの資格を持つ有田さんは「森の中に入るだけで空気が変わります。緑に囲まれた環境でヒュッゲをする、すごく癒されます。現代人はさまざまみなストレスを抱えています。そんな方に向けてひ来ていただいて、自然のなかで森の空気を吸い、ただ何も考えずにゆったりとした時間を過ごし、リフレッシュしてほしいです」と話します。県外からの参加者も多く、これまでに台湾やドイツ、シンガポールなど海外の方も癒しを求めに訪れたのだそう。  
今後に向けて、自然の中でできる体験を考えているところなのだとか。新たな活動に注目です。

大自然の中で  
ゆったりとした時間を  
過ごして欲しい



日本人は、時間を大切にあまり「ゆるり」と時間を気にせずに過ごすことが苦手だと言われています。私たちの身近には美しい自然があります。休日や、少し疲れたときには、自然の中で深呼吸しながら家族や友人など、大切な人とゆっくりとした時間を過ごすのもいいかもしれません。

デンマーク語で、『家族や親しい人と心地よい時間を過ごす』ことを『HYGGE ヒュッゲ』と言い、幸福を表す価値観とされています。たとえば、ロウソクで照らされた食卓を囲みながら、家族や友人など大切な人と一緒に過ごす時間だったり、コーヒーや紅茶を片手に暖炉のまわりでゆったり語り合うひとときをヒュッゲといいます。

嘉麻市では豊富な自然を活かし、森の中というリラックスできる環境でヒュッゲを行っており、多くの方が体験に訪れています。

豊かな時間を過ごすことが  
幸福を感じる秘訣

# ヒュッゲ体験

Hygge

# 03

希少な生き物と美しい風景

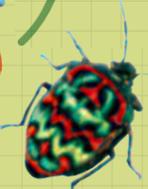
## 古処山探険隊

嘉穂アルプスのフォトジェニックな風景が広がります。



### ニシキキンカメムシ

日本で最も美しいとも言われ、ツゲの周辺に生息する、準絶滅危惧種のニシキキンカメムシ。



国指定の特別天然記念物

### ツゲの原始林

特別天然記念物に指定されたツゲの原始林が、嘉穂アルプスの古処山 山頂付近に広がっています。その種類は、アサマツゲ、オオヒメツゲが大部分で、一部にマルハツゲも見られ、古木は樹齢千年をこえるものもあるようです。



### オオキツネノカミソリ

全国的にも珍しいオオキツネノカミソリの群生地が存在します。

私たちの身近にある自然の良さを再認識する機会に

いつもそこにある山。いつもの風景。けどその豊かな森や川はあたりまえではありません。世界の森林は減り続けています。特に、南米とアフリカの減少が大きく、これは過剰な伐採や、森林の農地への転換、森林火災などによるものです。嘉麻市は総面積の6割に森林が広がっています。また嘉麻市の馬見山には北部九州最大の川である遠賀川の源流があり、たくさんの人がその恩恵を受けています。自然は私たちの身近にあり、そこには必ずそれを守る人や、その魅力を多くの人に知ってもらおうと、企画や体験を考え、嘉麻市を盛り上げる人がいます。今回特集したアウトドア体験を通してアウトドアの楽しさや、私たちの身近にある自然の良さを再認識してもらえませんか？

### ヒュッグ・クライミングについて

#### アウトドアシティ嘉麻

←ヒュッグとシャワー・クライミングのお申込はこちら



●問/嘉麻市 観光まちづくり協会 ☎43-3680

### 古処山探険隊について

←嘉穂三山愛会 インスタグラム ●問/嘉穂三山愛会 ☎090-9791-5699



### ツリークライミング

地上からとは一味違う、樹上の世界を体験。自然にはえている木の枝にロープをかけてツリーハーネスと呼ばれる安全ヘルトを装着し、ヘルメットをかぶって登っていきます。木や森、自然との一体感を味わうことのできる体験です。いつもと違った角度から森の景色を楽しめます。ツリークライミングは難しく感じますが、子どもから大人まで楽しむことができます。自分の力で登ったときの達成感と樹上からの木々の美しさは感動ものです。



嘉麻の大自然を全身で満喫!

# 02 ツリークライミング シャワー・クライミング

### シャワー・クライミング

川や滝で大冒険！涼を感じる夏のアクティビティ

嘉穂アルプスの清流や滝などありのままの自然を利用し、川を下流から上流へと登っていくアクティビティです。道中では岩に登ったり水遊びや森林浴など冒険要素もあり、さまざまな楽しみ方ができるのが魅力です。夏に行われているので、冷たい川の水ですぶ濡れになりながら、夢中になって遊べ、嘉麻の秘境の豊かな自然を全身で満喫することができます。



# 嘉麻市民総合体育大会 が開催されました!

8月25日、9月1日・2日・8日・12日に  
第19回 嘉麻市民総合体育大会が開催されました。

## 8月25日(日) | バドミントン(シングルス)

- |      |    |                    |    |                    |
|------|----|--------------------|----|--------------------|
| 男子B級 | 1位 | たけなか みづき<br>竹中 聖月  | 2位 | よしだ ゆうと<br>吉田 祐人   |
| 男子C級 | 1位 | みやざき こういち<br>宮崎 浩一 | 2位 | ひろせ こうろう<br>廣瀬 虎太郎 |
| 男子D級 | 1位 | なかひら ふうと<br>中平 楓人  | 2位 | はま せいたろう<br>浜 清太郎  |
| 女子B級 | 1位 | いとう こはる<br>伊藤 心陽   | 2位 | よしだ もも花<br>吉田 もも花  |
| 女子C級 | 1位 | しんみや ゆい<br>新宮 結    | 2位 | いのうえ さやね<br>井上 紗矢音 |
| 女子D級 | 1位 | いのうえ ことね<br>井上 心都音 | 2位 | むらさか ことね<br>村坂 琴音  |

## 8月25日(日) | バドミントン(ダブルス)

- |       |    |                                  |    |                                   |
|-------|----|----------------------------------|----|-----------------------------------|
| 男子B級  | 1位 | さこき としや いしばし まなや<br>迫木 俊也/石橋 真菜也 | 2位 | たけなか かずゆき いわぐち えいじ<br>竹中 和之/岩口 英二 |
| 男子C1級 | 1位 | いわた ひのと さいとう なほ<br>岩田 緋色/西藤 菜穂   | 2位 | まつおか たくや うの ゆい<br>松岡 拓弥/宇野 結人     |
| 男子C2級 | 1位 | おおさととおる なかむらたつあき<br>大里 徹/中村 達明   | 2位 | やまもと くだい きむら こうた<br>山本 空大/木村 幸桜汰  |
| 男子D級  | 1位 | いとう こはる しんみや ゆい<br>伊藤 心陽/新宮 結    | 2位 | かじくり ひろと なかひら ふうと<br>梶栗 陽仁/中平 楓人  |
| 女子B級  | 1位 | いとう こはる しんみや ゆい<br>伊藤 心陽/新宮 結    | 2位 | ありま なるみ よしだ か<br>有馬 成美/吉田 もも花     |
| 女子C級  | 1位 | ありま わか いのうえ さやね<br>有馬 和花/井上 紗矢音  | 2位 | むらさか ことね いのうえ ことね<br>村坂 琴音/井上 心都音 |

## 9月1日(日) | 硬式テニス(ダブルス)

- |      |    |                                  |    |                                   |    |                                     |
|------|----|----------------------------------|----|-----------------------------------|----|-------------------------------------|
| 男子A級 | 1位 | やまもと だいすけ ながお ふみや<br>山本 大輔/長尾 史也 | 2位 | にしだ たくや いわながゆうすけ<br>西田 卓矢/若永 佑介   | 3位 | はらだ よういちろう のぐち ようすけ<br>原田 洋一郎/野口 洋介 |
| 男子B級 | 1位 | ふみの しんじ なか えいじ<br>文野 真司/中 栄治     | 2位 | にしじま よしのぶ やまだ としひこ<br>西嶋 良信/山田 敏彦 |    |                                     |
| 女子A級 | 1位 | ますや もとこ うりう みつえ<br>栢谷 素子/瓜生 充恵   | 2位 | よねだ しほ ふじかわ みな<br>米田 志保/藤川 三奈     | 3位 | はらなか あい とい みゆき<br>原中 愛/土居 美幸        |
| 女子B級 | 1位 | やまだ みさこ まつおか なおみ<br>山田 美砂子/松岡 直美 | 2位 | わたなべ ようこ おにつか ふみえ<br>渡辺 洋子/鬼塚 史絵  | 3位 | かじわら ひでこ もりべ くみこ<br>梶原 秀子/森部 久美子    |

## 9月1日(日) | ラージボール卓球(ダブルス)

- |             |    |                                    |    |                                |    |                   |
|-------------|----|------------------------------------|----|--------------------------------|----|-------------------|
| 男子          | 1位 | いとう すみお おおや としひこ<br>伊藤 純郎/大屋 俊彦    | 2位 | きつき まさる みぞぐち としお<br>木附 勝/溝口 敏雄 | 3位 | ありま ひでとし<br>有馬 英俊 |
| 女子1位-2位グループ | 1位 | やまなか みさこ のみやま ひとみ<br>山中 美佐子/野見山 仁美 | 2位 | いけだ ひろこ いげた のぶこ<br>池田 弘子/井桁 信子 | 2位 | まつい さき<br>松井 咲樹   |
| 女子3位-4位グループ | 1位 | かわぐち ゆきえ ささお きょうこ<br>川口 由岐枝/笹尾 恭子  | 2位 | つかべ こ やまなか まつえ<br>塚部 ふく子/山中 松枝 | 3位 | はっとり てつお<br>服部 哲雄 |

## 9月1日(日) | ボウリング(個人の部)

- |    |    |                  |    |                    |    |                |
|----|----|------------------|----|--------------------|----|----------------|
| 個人 | 1位 | まつばやしひさし<br>松林 久 | 2位 | おおくぼ ひさこ<br>大久保 久子 | 3位 | うの まこと<br>宇野 誠 |
| HG | 1位 | うの まこと<br>宇野 誠   |    |                    |    |                |

## 9月1日(日) | 剣道

- |    |    |                   |    |                  |
|----|----|-------------------|----|------------------|
| 個人 | 1位 | おおた けんしん<br>太田 健心 | 2位 | すがや こうき<br>菅谷 康貴 |
| 団体 | 1位 | 嘉穂地区              | 2位 | 飯塚消防署嘉麻分署        |

## 9月8日(日) | バレーボール(中学生女子の部)

- |    |           |    |           |
|----|-----------|----|-----------|
| 1位 | 山田中学校     | 2位 | 稲築西義務教育学校 |
| 3位 | 稲築東義務教育学校 |    |           |

## 9月12日(木) | ゲートボール(団体)

- |    |    |    |     |    |    |
|----|----|----|-----|----|----|
| 1位 | 大隈 | 2位 | 下午隈 | 3位 | 足白 |
|----|----|----|-----|----|----|

## 9月1日(日) | 弓道

- |    |                   |
|----|-------------------|
| 1位 | ありま ひでとし<br>有馬 英俊 |
| 2位 | まつい さき<br>松井 咲樹   |
| 3位 | はっとり てつお<br>服部 哲雄 |

## 9月1日(日) | ソフトボール

- |    |     |    |    |
|----|-----|----|----|
| 1位 | 小野谷 | 2位 | 千手 |
|----|-----|----|----|

## 9月1日(日) | バasketボール(団体)

- |    |    |    |       |    |        |
|----|----|----|-------|----|--------|
| 1位 | 稲築 | 2位 | HAWKS | 3位 | risa's |
|----|----|----|-------|----|--------|

## 9月2日(月) | バウンドテニス

- |      |    |                                    |
|------|----|------------------------------------|
| Aパート | 1位 | よしだけ ふかの むねお<br>吉武 まゆみ/深野 宗男       |
|      | 2位 | わだ かつお いざわ さちこ<br>和田 勝雄/伊澤 幸子      |
|      | 3位 | おくだ くみこ はらなかたかし<br>奥田 久美子/原中 隆     |
| Bパート | 1位 | おおやま のぶこ やました よりこ<br>大山 信子/山下 頼子   |
|      | 2位 | はた ひでき こじま こ<br>秦 秀樹/小島 レイ子        |
|      | 3位 | ときかわ あきひろ むらかみ とみこ<br>時川 明廣/村上 富美子 |



嘉麻市の最新情報をピックアップ!

# Kama News Topics!

かま ニュース トピックス

## 1 敬老のお祝い ~いつまでもお元気で~

市内在住の101歳以上の方に、市から敬老のお祝いを贈呈しています。今年度は54名の方が対象となり、9月19日に市内最高齢の<sup>もみい</sup>初井 チトセさんへ赤間市長よりお祝いの花カゴと記念品が贈呈されました。初井さんは令和7年1月で109歳。嘉穂才田にお住まいでとてもお元気です。「健康の秘訣はデイサービスに通って体を動かすことです。利用者とおしゃべりをすると心も元気になります」と話し、赤間市長は「109歳おめでとうございます。ずっとお元気でいてください」とエールを送りました。



## 2 株式会社リーフとの企業版ふるさと納税物納式及び感謝状贈呈式を行いました。

「嘉麻市まち・ひと・しごと創生推進計画」に基づく、「誰もが住みやすい、安心・安全なまちづくり、地域と地域を連携する事業」の取り組みに賛同した株式会社リーフ様より災害時などに使用可能な衛星携帯電話を物納いただき感謝状贈呈式を行いました。同社含むE-BONDホールディングスのグループ企業である有限会社アクアテック 代表取締役 大和田 健斗さんは「1月に起きた能登半島地震でいち早く情報伝達することの大切さを感じました。衛生電話で災害に備えてください」と述べ、赤間市長は「災害に強いまちづくりに向け更なる前進が図れます」と述べました。



## 考えよう 相手の気持ち

### ~犯罪被害者週間~

11月25日~12月1日は「犯罪被害者週間」です。犯罪被害者は直接的な被害だけではなく、周囲の人たちによるうわさ話や誹謗中傷等の心ない言動等によって、精神的な苦痛を伴う二次被害を受けることがあります。被害者やその家族は、本人でなければ分からない深い傷を負う中で、事件後も悩みを抱え、時には社会から孤立してしまうことがあります。被害者やその家族が平穏な暮らしを取り戻すためにまず私たちにできることは、状況や思いを理解することや、気持ちに寄り添うことではないでしょうか。犯罪による被害にお悩みの方やその家族のための相談窓口もありますのでご利用ください。

- 【福岡犯罪被害者総合サポートセンター 筑豊窓口】**  
※プライバシーは守られます。  
月~金(祝日、年末年始を除く)  
9:00~16:00  
☎0948-28-5759(相談無料)
- 【防災対策課】** ※犯罪被害者等支援に係る窓口  
■消防安全係 ☎42-7418
- 【人権・同和対策課】** 人権に関する相談は下記まで  
■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



（公社）福岡県  
犯罪被害者支援  
センター  
H P



## クラウドファンディング実施中! 幻の石橋保存プロジェクト



日本ではとても珍しい構造の石橋が嘉麻市に残っています。市ではこの石橋を現地保存し、未来に伝えるため、クラウドファンディングを実施しています。集まった寄付金は、石橋の保全事業に活用させていただきます。みなさまのあたたかいご支援をお願いします。

- 目標額 **800万円**
- 期間 11月1日(金)~12月27日(金)



プロジェクトの詳細とご支援はこちら



# 予防歯科のポイント

## ポイント①

### 定期歯科検診で【フッ化物歯面塗布】

乳歯は生後半年頃に生え始め、3歳頃には生えそろう。萌出間もない乳歯や永久歯は虫歯になりやすく、フッ素を塗ることにより歯を強くし、予防効果が高いことが分かっています。乳歯が生えて間もない頃や永久歯への生え代わりの時期こそ、定期的に行うことをお勧めします。

歯医者さんで行われているフッ素塗布は、お子さんに安全な濃度のもを適量しか使用しないため、体に危険はありません。またフッ素を利用したホームケアとして、高濃度フッ素入りの歯磨き剤の利用があります。歯磨き剤の9割以上には

フッ素が配合されていますが、虫歯を予防し強い歯にするためには、フッ素濃度約950ppmくらいの濃度がある子ども用歯磨き粉がお勧めです。

(使用量は3~5歳は5mmほど、6歳以上は1cmほどが目安です)



歯磨き剤

## ポイント②

### 奥歯が生えたら【シーラント】

シーラントとは、生え始めの乳歯や永久歯の奥歯の溝にコーティングを行い、虫歯を予防する詰め物です。萌出したばかりの奥歯は、溝が深く、虫歯になりやすいので、歯を削らずに溝をカバーしてあげることで虫歯

を効果的に予防することができます。



シーラント

## ポイント③

### 保護者も一緒に定期検診を受ける

保護者のみなさんは、ご自身の虫歯や歯周病予防に努めていますか。お子さんの大切な歯を守る為にも、家族みなでお口の健康意識を高め、予防歯科に通い始めるのが理想的です。嘉麻市では、お子さんの1歳6ヶ月健診から歯の検診を行っています。それをきっかけに歯医者さんデビューするのも良いかもしれません。



## 今年度 20 30 40 50 60 70 歳になる方は 歯周疾患検診が受診できます!

今ある歯を生涯残すには、普段の口腔ケア(歯磨き)だけでなく、歯科医院での「定期検診」と「専門的な口腔ケア」が重要です。この機会に歯周疾患検診の受診をオススメします。

- 対象者/今年度20・30・40・50・60・70歳になる市民
- 受診期間/令和7年3月31日(月)まで
- 検診料/500円 ※減免対象あり
- 内容/歯と歯ぐきの検査、お口を健康に保つための指導など
- 実施機関/嘉麻・飯塚・桂川の実施歯科医院から選んで予約後に受診

6月に郵送した受診券をなくされた方は再発行します。健康課 健康推進係までご連絡ください。

●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430 (平日 8:30~17:00)

上記、歯周疾患検診に該当しない方はコチラ!

## 大人の歯科検診

- 日 時/11月17日(日) 8:30~11:00受付
- 会 場/夢サイトかほ
- 対象者/20歳以上の市民
- 定 員/60名
- 検診料/無料
- 内 容/歯と歯ぐきの診査・歯科保健指導(状態に応じたケア方法の紹介)

申込・問い合わせ 健康課 健康推進係 ☎42-7430 (平日 8:30~17:00)

気になる方は、ぜひ歯科検診を受診してみましょう!

※写真はイメージです



検診に来られた方に  
歯ブラシ等プレゼント!

11月7日と8日は「いいな、いい歯。」の日です

子ども期から始める

# 予防歯科

予防歯科について

## 教えて先生



いしざき歯科医院  
いしざき(けいた) 石崎 慶太先生

子どもの歯の健康を守るため、保護者のみなさんに知ってほしいことは?

嘉麻市のデータによると、虫歯を持つ3歳児の割合は、平成25年度の28.3%から令和4年度13.9%と、確実に減少しています。これは、保護者のみなさんがお子さんの歯の健康に気を配ってこられた成果だと思えます。

寝る前の仕上げ磨きやおやつ取り方など、お子さんの虫歯予防に大切な習慣ですが、歯科医院では、より効果的に虫歯や歯周病を未然に防ぐための歯科医療(予防歯科)を受けることができます。

歯医者さんで聞くイメージを持たれる方も多いと思いますが、実際、虫歯になってから歯科医院に行く、治療を止めるために、どうしても歯を削るようなお子さんの大切な歯を守る為には、虫歯になる前に予防歯科に通うことが大切になってきます。

小さいお子さんのいる保護者の多くは、日々家事や仕事に追われながら子育てをされています。予防歯科を上手に取り入れて、お子さんの歯の健康を守ってほしいです。

## 明見保育園



虫歯にならない、強い歯を

目指して毎日みがこうね!

子どもたちの歯を守る  
保育園の取り組み

明見保育園では3歳から5歳児のクラスで歯磨きタイムを取り入れています。美味しい給食の後は、自分の歯ブラシとコップを持って、一列に座り「上の歯シュッ! シュッ! 下の歯シュッ! シュッ!」と先生の声掛けに合わせて、とても上手に歯を磨きます。お口がピカピカになると気持ちいいね。

# 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8月8日に、南海トラフ地震臨時情報が発表されました。  
 南海トラフ想定震源域で巨大地震が発生した場合、管内において最大震度5弱が予想されています。

## 地震が発生したら

■**落ち着いて身の安全を守る**  
 机の下に隠れるなどまずは身の安全を第一に行動する。

■**あわてず、火を始末する**  
 揺れが激しい時は無理をせず揺れがおさまってから火の始末をする。

■**ドアや窓を開け、逃げ道を確保する**



## いざという時に備えましょう

### 準備すること

#### 非常用バッグを準備する

地震発生後、避難が必要になった際にすぐに持ち出せる非常用バッグを用意することが重要です。

#### 家具を固定する

過去の大地震では、家具の転倒による被害が多数報告されています。家具の転倒を防ぐことで、けがのリスクを大幅に減らすことができます。

#### ハザードマップを確認しておく

災害が起きた時に適切な行動を取れるようあらかじめ危険地域を知っておくことも重要です。

#### 避難方法や場所を確認しておく

災害が起こり、その場にとどまれない場合は避難をする必要があります。ご自宅や職場の近くの避難場所や避難方法を把握しておけば、すぐに行動に移すことができます。



災害時に自宅で生活することも考えておきましょう。自宅で生活するために下記の備蓄が目安とされています。

### 家庭内の備蓄の目安

●水(飲み水・調理用等)	1人1日3リットル×3日分	食料	1人1日3食×3日分
●カセットコンロ・ボンベ	1日3本×3日分	懐中電灯	1人1つ+1部屋1つ
●予備の乾電池	ライト等に合わせた本数	簡易トイレ	1人1日5~8個×3日分
●ポータブル電源	1台	携帯ラジオ	1台



避難する際の持ち出し品や自宅での備えを日頃から考えておき、必要な物品を避難の際に持ち出せるよう準備しておきましょう。

- |                                     |                                   |                                      |                                     |                                  |                                     |                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水          | <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット | <input type="checkbox"/> ブランケット      | <input type="checkbox"/> 軍手         | <input type="checkbox"/> 洗面用具    | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着      | <input type="checkbox"/> レインウェア   | <input type="checkbox"/> タオル         | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉  | <input type="checkbox"/> 貴重品     | <input type="checkbox"/> アイマスク・イヤホン |                              |
| <input type="checkbox"/> 靴          | <input type="checkbox"/> 懐中電灯     | <input type="checkbox"/> ペン・ノート      | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 |                                     |                              |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ    | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |                                     |                                  |                                     |                              |
| <input type="checkbox"/> 救急用品       | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  | <input type="checkbox"/> マスク         | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |                                  |                                     |                              |

#### 女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

#### 子どもがいる家庭の備え

- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 子ども用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄器
- 抱っこひも
- 子どもの靴

#### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 入れ歯・洗浄剤
- 吸水パッド
- お薬手帳

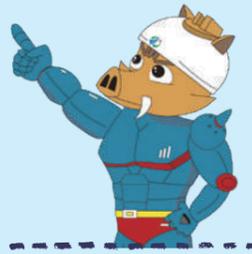
## 11月9日(土)~15日(金) 令和6年 秋季火災予防運動を実施!

火災の発生しやすい時季を迎えます。身の回りにある火災発生リスクを見直し、火災を防止しましょう。



# 防災だより

BOUSAIDAYORI



嘉麻市防災  
 キャンスター  
 かまぼつロボ

## サルの出没にご注意ください

最近、市内でサルを目撃情報が増えています。もし、サルと出会った場合は、次のことにご注意ください。

### サルに会ったら

■**近づかない** むやみに近づくと襲われることがあります。特に幼児など、小さいお子さんは注意しましょう。

■**目を見つめない** 目を見つめるとサルが威嚇されたと思い、人が視線をそらした時に襲われる危険があります。サルを見ないようにしましょう。

■**からかわない** サルをからかうのはやめましょう。思わぬ行動で事故になることがあります。

■**大声を出さない** 大声を出すことは、サルを興奮させることとなりますので、やめましょう。

### サルを定着させないために

■**エサをやらない** 直接的な餌付けだけでなく、間接的なものにも気をつけましょう。

#### 【間接的な餌付けの例】

- ・ノラ猫やノラ犬、放し飼いのペットにエサを与える
- ・囲いの無いゴミ捨て場に夜のうちに生ゴミを出す
- ・不要な農作物を農地周辺に捨てる
- ・収穫しなくなった柿や栗などを放置する など

■やぶや竹林を整備し、隠れる場所を作らないようにしましょう。  
 動物にとって、集落を居心地の悪い(隠れる場所がない)環境に保つことが重要です。



市街地へ出没したサルは、移動中の場合が多いです。その場合、人が構わなければ数時間で立ち去るため、できるだけサルを刺激しないようにしましょう。

●問/防災対策課 消防安全係 ☎42-7418

## 嘉麻市公式LINE 今流れた「防災無線」を文字で確認できます!

### まずは友だち登録!



ID:@kamacity

LINEのご登録がまだの方は二次元コードを読み取るか、上記の友だちIDを検索していただき、友だち追加をお願いします。

### 確認方法について



LINEのリッチメニューから防災情報をタップ

### その他、嘉麻市のソーシャルメディア



### 現在の防災無線情報

【令和6年10月08日 0時0分放送内容】  
 嘉麻市からお知らせします。  
 福岡県に線状降水帯の発生が予測され、今夜から明日明けにかけて大雨となる恐れがあり、本日18時30分に避難所を開設します。

現在の防災無線情報が確認できます

●問/デジタル戦略課 デジタル戦略係 ☎42-7420

## がんばれ! かまぼろロボ その29 チャイルドシートとシートベルトで命を守る



## 性暴力被害にあわれた方へ

性暴力被害者支援センター・ふくおか 検索

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいませんか？あなたが望まない性的行為は性暴力です。性暴力はあなたに対する人権侵害です。あなたは、なにも悪くありません。被害にあったら、ひとりで悩まずご相談ください。

### ■相談先：性暴力被害者支援センター・ふくおか

性暴力の被害にあわれた方(性別は問いません)が安心して相談でき、医療面のケアなどの必要な支援をいつでも迅速に受けることができるよう、福岡県・福岡市・北九州市が共同で設置した相談窓口です。専門の研修を受けた相談員が、相談者に寄り添いながら、きめ細かく丁寧に対応します。

●相談 / ☎092-409-8100(相談専用電話) 相談時間:24時間・365日(年中無休)  
【全国共通短縮番号】#8891(はやくワンストップ)



性暴力被害者支援センター  
ふくおかホームページ

相談無料 秘密厳守

## 嘉麻市の相談窓口

### ■女性相談窓口 ☎62-5714

専門の女性相談支援員が相談を受け、一緒に考え、解決に向けた助言を行います。

- 火・金曜日 9:00~16:00 / 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課
- 第2月曜日 13:30~16:00 / 嘉穂総合支所 相談室
- 第4月曜日 13:30~16:00 / 山田総合支所 相談室  
※閉庁日除く

### ■かま女性ホットライン ☎092-513-7337

市が委託した市外の相談機関です。

- 月・水・木・金曜日 12:00~19:00
- 土曜日 10:00~17:00 ※祝日、年末年始を除く
- 問 / 男女共同参画推進課 ☎62-5714



## DV被害者相談窓口 (福岡県の相談機関)

### ■男性DV被害者のための相談ホットライン ☎070-4410-8502

- 火・木曜日 / 18:00~21:00
- 土曜日 / 10:00~13:00  
※年末年始を除く

### ■LGBTの方のDV被害者相談ホットライン ☎080-2701-5461

- 第1日曜日 / 14:00~17:00
- 第3水曜日 / 18:00~21:00  
※年末年始を除く

### ■DVをやめたい方の相談ホットライン ☎090-5303-9394

- 日曜日 / 10:00~13:00  
※年末年始を除く

※いずれも相談は無料、秘密は厳守します。  
※緊急の場合は、嘉麻警察署(☎57-0110)へ連絡してください。

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

11月13日(水)~19日(火)までの7日間は「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題の相談を人権擁護委員と法務局職員が無料で応じます。秘密は厳守されますので、悩まずご相談ください。

■日時 / ①8:30~19:00 11月13日(水)、14日(木)、15日(金)、18日(月)、19日(火)  
②10:00~17:00 11月16日(土)、17日(日)

■相談 / ☎0570-070-810(全国共通)「女性の人権ホットライン」では、強化週間以外でも女性の人権に関する電話相談を受け付けています。

●問 / 福岡法務局 人権擁護部 ☎092-739-4151



女性の人権  
ホットライン  
ホームページ



## 11月12日(火)~25日(月)は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です



### 性暴力のない社会を目指して

福岡県では、県民全ての力で性暴力を根絶し、被害者も加害者も出さない社会、性暴力を許さず、被害者に寄り添う心を共有する社会をつくるため様々な取組が進められています。嘉麻市においても、「第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画」において福岡県性暴力根絶条例に基づき福岡県と連携して性暴力の根絶に向けた様々な取組を行っています。



## 性暴力とは

性暴力とは、望まない・同意のない性的な行為や発言をいいます。性暴力は、自分の気持ちが尊重されず、自分の身体に関する自分を自分で決める権利が否定される**人権侵害**です!  
**同意は、対等な関係であり自発的に決めることができる状況下で成り立つものです。そのような状況にない中で承諾を得ても同意があるとは言えません。**

### 同意があるとはいえない例

- 子どもや障がいがある等で、行為の意味を理解していない人に性的行為を行う
- アルコール、薬物の影響で意識がもうろうとしていて、意思表示できない状況にある人に性的行為を行う
- 上司と部下、教師と生徒、指導教官と学生、先輩と後輩、監督・コーチと選手、親子等、対等ではない立場を利用して性的行為を行う
- 配偶者やパートナー・恋人どうしであることを利用して一方的な性的行為を行う
- 以前は同意していても、いま同意が確認できていない時に性的行為を行う

### 性暴力となる行為の例

- 同意のない、体への接触等・痴漢・盗撮・着替えやトイレ、入浴をのぞくこと
- 性的な画像や写真等を見せる、送りつける、送るよう要求することおよびネットに配信すること・性的な冗談やからかい・セクシュアルハラスメント・AVへの出演強要
- 人身取引による強制売春、性奴隷や強制的な結婚・ストーカー行為・避妊に協力しない、中絶を繰り返させること



## 性暴力の被害

性暴力の被害には、次のようなものがあります。

### ■ここからからだ

フラッシュバックやパニックなどの症状 / 自分を責める気持ち / 孤立感 / 人が怖い / 眠れない / 食欲不振 / 体の痛みなど

### ■性の健康

望まない妊娠 / 妊娠中絶 / 性感染症など

### ■二次的負担

司法手続き / 転居 / 転校 / 退学 / 転職 / 退職 / 通院およびこれらに伴う経済的負担

### ■二次被害

性暴力に関する誤った固定観念から、被害者が責められたり、二次被害※を受けることがある  
※二次被害:周囲の性暴力に対する偏見、無理解等による心ない言葉や行動により、被害者がさらなる精神的苦痛を受けること。

## 性暴力をなくすために

性暴力が起きる背景には、「女性は男性に従うべき」「少々暴力的な方が男性らしい」といった「**性差別や暴力を容認する考え**」があります。

どんな環境下でも、性暴力の責任は加害者にあり、許されるものではありません。

一人ひとりが身近にある性暴力に気づき、傍観者にならないことが大切です。

被害にあった人が、二次被害を受けることなく相談し安全・安心を確保され、必要な支援を受けられる環境が必要です。

11月23日(土・祝)

楽しいイベントいっぱい!  
夢サイトかほ「夢まつり」開催!

「夢サイトかほ」にたくさんの人が集い、懇親し、交流し、情報交換できる空間の提供を目的に開催します。科学あそびワークショップや体験コーナーがいっぱい! 飲食ブースも多数出店します。みなさんぜひ遊びに来てください!!

科学あそびワークショップ

8つの体験が  
あなたを待っている

- ①勾玉づくり
- ②レスキューロボット操縦
- ③キラキラ液晶
- ④スライムづくり
- ⑤吸水性ポリマーの不思議
- ⑥味覚の実験
- ⑦色素であそぼう
- ⑧半導体ってなに?

※全て無料 ⑧のみ事前申込みをお願いします。

- 開催日/11月23日(土・祝)
- 場所/夢サイトかほ(大隈町1228-1)
- 時間/10:00~15:00
- 入場料/無料(飲食除く) ※申込不要

【共催】嘉穂地区公民館/嘉麻市立嘉穂図書館  
(指定管理者 株式会社図書館流通センター)

- 問/夢サイトかほ ☎57-0080  
嘉麻市立嘉穂図書館 ☎57-3610



11月28日(木)

年末年始特別警戒活動出動式  
1日警察署長の徳永 玲子さんも登場!

例年、年末年始はあわただしい時期で、強盗・性犯罪等の凶悪犯罪が発生したり、交通事故が多発する時期でもあります。

嘉麻警察署では、12月からの金融機関に対する重点的なパトロールや性犯罪の防止、飲酒運転防止のための夜間パトロールを強化する「特別警戒活動」を実施するにあたり、出動式を執り行います。

式典には、TVやラジオで活躍中の徳永 玲子さんを1日警察署長にお迎えするとともに、嘉麻市に拠点を置く「歓韻(かのん)」による和太鼓演奏で出動式を盛り上げていただきます。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

- 日時/11月28日(木)  
15:00~16:00(雨天決行)
- 場所/なつき文化ホール(岩崎63-8)
- 問/嘉麻警察署 生活安全課 ☎57-0110



10月・11月は  
「福岡県ジェンダー平等マンス」です

「アンコンシャス・バイアスについて」

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行っています。※「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)

「性別による無意識の思い込み」ありませんか?

無意識の思い込みや偏ったものの見方は、自分自身では意識しづらいことから、自分の中の当たり前について日頃の言動など無意識の思い込みかもしれないと考えてみることで、そして気づき、解消していくことが重要です。

女性なのに...

家事・育児・介護は女性がすべきだ

男性が育休を取るなんて...

男性だから...

男子は家庭よりも仕事を優先して当たり前

女子は理数系が苦手

男子は一家の大黒柱

中心的役割は男性/補助的役割は女性

「福岡県男女共同参画の日について」

福岡県男女共同参画推進条例では、「11月の第4土曜日」を福岡県における男女共同参画の日とすることが定められています。今年の福岡県男女共同参画の日は「11月23日」です。

イベント①:福岡県ジェンダー平等フォーラム2024の映像視聴会

日時 11月23日(土・祝)  
13:00~15:15(開場12:30~)

- 場所/碓井総合支所2階(会議室) 嘉麻市上臼井446番地1
- 定員/10人 ■参加料/無料 ■申込/要事前申込。下記へお申込みください。
- 問・申込/男女共同参画推進課 ☎62-5714 FAX 62-5692

イベント②:第18回かまへんフェスタ(かま男女共同参画推進ネットワーク推進事業)

日時 11月24日(日)  
13:30~15:30(受付13:00~)

- 第18回かまへんフェスタ「ジェンダー平等でひらく「消滅可能都市」から「持続可能都市」かまへ」を開催します。
- 場所/夢サイトかほ(文化ホール) 嘉麻市大隈町1228-1(☎57-0080)
- 参加料/無料 ■託児/希望する方は、11月13日(水)までに下記へお申込みください。
- 問・申込/男女共同参画推進課 ☎62-5714 FAX 62-5692



JAふくおか 嘉穂女性部 **フードパントリー** 先着150世帯分をご準備します。

フードパントリーとは? 食糧支援を必要としている方へご寄付いただいた食品を提供する活動です。

配布 12月22日(日) 9:00~12:00  
お受け取りは、電話予約された方のみです。

対象者 嘉麻市・飯塚市・桂川町の在住者で  
ひとり親世帯や何らかの事情で十分な  
食事が摂れていない方など

ご来場の際は、  
マイバッグをご持参ください

会場 JAふくおか嘉穂  
【本所】(飯塚市小正319-1)  
【稲築支所】(嘉麻市岩崎1201-3)  
【山田支所】(嘉麻市上山田1343-6)

申込受付 12月2日(月)~13日(金) 9:00~17:00(平日のみ)  
JAふくおか嘉穂 本所 営農部 農業振興企画課 ☎0948-24-7206(担当:青山・草部)  
先着150世帯に達し次第、締め切らせていただきます。

※配布時間は、20分~30分ごとの時間割を行いますので、ご予約の際に希望の時間をお伝えください。  
※申込は記載している電話番号からのみ受け付けます。他電話番号への受付は一切おこないません。  
回線が大変込み合う場合があります。ご了承ください。 ※1回の電話で複数世帯の申込はできません。

- 問/JAふくおか嘉穂 本所 営農部 農業振興企画課(担当:青山・草部) ☎0948-24-7206

