

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!

12月号
令和6年
225号



歳を重ねても
笑顔で暮らすために
できること

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.kamagi.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

使い方は簡単! 3ステップ!

- 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。

※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

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

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

HPはコチラ

シロアリ調査・お見積り無料!!

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!!

シロアリかな?と思ったらご相談ください!

(公)日本しろあり対策協会会員

飯塚市上三緒172-1
MAIL support@antoss.jp
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]

0120-888-498

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

毎月第4日曜日は
BTS嘉麻マルシェ

次回は **12月22日** 11:00~16:00

詳しくはInstagramをチェックしてね!

ハッピーホーム マス
lily kitchen
CHITCHI
ランチ&スイーツ 勢揃い!
HOT DOG yokiya
Modernist Cuisine Restaurant Hidaka

ボートレース 嘉麻
チケットショップ 嘉麻

☎0948-42-8882
嘉麻市若崎字折口63-17(なつき文化ホール側)

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)

㈱東洋ドライ ☎52-0451 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12年連続リフォーム売上No.1
(リフォーム産業新聞社2024年9月発表)

高齢者相談支援センター係と連携し、介護をサポート!

在宅介護支援センターです!

在宅介護支援センターとは、在宅介護に関する疑問や不安・悩みを解決し、安心して暮らせるようにサポートしてくれる市の委託を受けた事業所です。中学校校区ごとに設置され、高齢者相談支援センターと連携した、より身近な地域の相談窓口です。訪問もできるので、お気軽にお電話ください。

碓井地区

碓井地区

笑顔を大切に、チームワークを活かして「相談して良かった」と思っているように対応します。よろしくお願いします。



まるやま 丸山相談員
あんどう 安藤相談員

碓井地区在宅介護支援センター
うすいの里内 ☎62-5149

稲築東地区

介護のこと、認知症のこと、「困ったな…」と思ったら遠慮なくご相談ください。一緒に考えましょう。笑顔で、お待ちしております。



しらと 白戸相談員

稲築東地区在宅介護支援センター
シルバーケア嘉穂内 ☎43-1767

嘉穂地区

地域の方がいつまでも笑顔で過ごせるように少しでもお手伝いできたらと思っています。



もり 森相談員

嘉穂地区在宅介護支援センター
ひまわり園内 ☎57-3456

稲築西地区

地域の高齢者やご家族が気軽に相談できるパートナーを目指しています。笑顔と元気でがんばります。



くげ 久家相談員
はらき 原相相談員

稲築西地区在宅介護支援センター
社会保険稲築病院内 ☎43-1077

山田地区

地域のみなさんに「聞いてみて良かった」「話をしてみても良かった」と思っているように努めていきたいです。



たにぐち 谷口相談員

山田地区在宅介護支援センター
嘉麻赤十字病院内 ☎52-1005

最近、こんなことありませんか?

- ☒ 何度も同じことを聞いたり話したりする
- ☒ 日時・曜日がわからなくなる
- ☒ 会話のつじつまが合わない
- ☒ 物を置いた場所がわからない
- ☒ 手順よく物事を進められない
- ☒ 身だしなみを構わなくなった
- ☒ 怒りっぽくなった

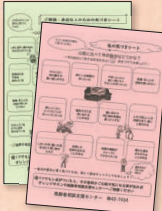
認知症ガイドブック

認知症の知識や対応のポイント、相談先を掲載。適切なケアやサービスを知るために活用ください。



気づきシート

自分や家族・身近な人の変化に気づくためのチェックシート。変化に気づくことで早めに対応を考え、相談することができます。



認知症ガイドブック・気づきシートは
高齢者相談支援センター(本庁舎2階)で配布しています!

こんにちは!

高齢者相談支援センター係

(嘉麻市地域包括支援センター)です!

お気軽に
ご相談
ください!



高齢者相談支援センター係
(嘉麻市地域包括支援センター)は、
高齢者の「ワンストップ相談窓口」です。

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師の3職種が、お互いの専門性を活かし、一つの「チーム」となって高齢者やその家族、近隣に暮らす人などからのさまざまな相談に対応します。みなさんがいつまでも健康に、住み慣れた地域で生活し続ける事ができるように「介護・福祉・保険・医療」など総合的に支援しています。

こんな支援を行っています /



介護予防ケア マネジメント

自立に向けた介護保険の
利用と一緒に考えます

例えばこんな悩みを解決します!

- ☒ 介護保険はどうやって使うの?
- ☒ 介護保険のことで相談したいけどどこに相談したらいいの?
- ☒ 介護認定が出たので利用したい

総合相談

色々な「困ったなあ…」を
一緒に考えます



例えばこんな悩みを解決します!

- ☒ 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ☒ 最近物忘れが多いなあ...
- ☒ 退院後の生活が心配

権利擁護・虐待防止

高齢者の権利と尊厳を守ります

例えばこんな悩みを解決します!

- ☒ 最近、お金の管理ができなくなっている
- ☒ 虐待かも...なんだか気になる



包括的・継続的 ケアマネジメント

地域の協力体制を支えます

例えばこんな悩みを解決します!

- ☒ ケアマネージャーや関係機関、多職種などとの連携
- ☒ ケアマネージャーへの相談支援 など



教室に参加してフレイル予防!

介護予防教室

送迎あり

「元気でい隊」教室

参加者募集中

個人に合ったプログラムによってトレーニングマシンを使った運動や食事、お口の健康を保つ方法などを学べます。自宅に取り組める方法などもご紹介します!

対象者	■介護認定を受けていない65歳以上の方で、 基本チェックリストの結果で該当した方。	コース	■筋力アップ運動	■食事の栄養について
	■介護保険の認定申請を行い、非該当になった方。		■お口の健康	
			期間	

地域	場所	電話番号	時間	内容	備考
稲築(鴨生)	シルバーケア嘉穂	☎43-0011	午前 2時間程度	運動 栄養	希望者は食事可(食事代は必要)
稲築(口春)	稲築病院	☎42-1110	午後 2時間程度	運動 栄養 口腔	
碓井(飯田)	嘉麻良創夢デイサービスセンター	☎20-8021	午前・午後 2時間程度	運動	希望者は食事可(食事代は必要) ※食事キャンセル9時まで
山田(上山田)	嘉麻赤十字病院	☎52-0861	午前 2時間程度	運動 栄養 口腔	希望者は食事可(食事代は必要)
嘉穂(牛隈)	内田病院	☎57-3268	午前 2時間程度	運動 栄養	希望者は食事可(食事代は必要)
嘉穂(牛隈)	サンライズサテライト嘉麻	☎43-2799	月～金曜 2時間程度	運動	

お元気デイ

介護予防を目的とした集まりで、楽しくお話ししたり、作品を作りますか?

日時	毎週木曜 10:00～15:30
場所	なつきの湯
対象	65歳以上の嘉麻市民
料金	無料(材料費などは自己負担)
内容	編み物・紙バンドのバッグ・ビーズ細工やティッシュケースなど

出前講座

参加者5名以上で出張可能!

専門的な知識をもつ講師や、高齢者相談支援センターのスタッフが出前講座を行います。お気軽にお申し込みください。

講座内容 ①歯科衛生士によるお話しとお口の体操 ②歯科医師によるお話し ③音楽で介護予防!! ④薬剤師によるお話し ⑤生活習慣病予防のためのお話し ⑥高齢者のうつ病 ⑦健康相談 ⑧リハビリが教える明日も元気でいるためのコツ ⑨心地よい睡眠を迎えるためのストレッチ ⑩みんなで楽しく身体を動かしましょう!!
⑪体力測定(フレイル測定) ⑫認知症サポーター養成講座
※申請は2か月前まで ※詳細はお問い合わせください

各教室のお申し込み ▶▶▶ ●問・申込／高齢者相談支援センター ☎42-7434

他にも、毎年こんな教室を行っています!

らくらく水中運動教室・いきいき運動教室・健口教室・フレイルチェック(体力測定)

今年度の募集は終了! 来年度の募集は広報嘉麻で随時行います。

フレイル予防をして いつまでも元気でいよう!

嘉麻市では、「高齢者の笑顔がやさしい、健やかで、元気に暮らせる長寿のまち」を目指しています。年齢を重ねるにつれて、筋力は自然と落ちていきます。そこで、市ではフレイル予防として、さまざまな介護予防教室を行っています。

フレイルってなに?

フレイルとは…

年齢を重ね、筋力・認知機能・社会とのつながりなど心身の活力が低下した状態のことで、「虚弱」を意味する言葉です。最大の原因は筋肉の衰えです。一般的に筋肉量は年齢を重ねるにつれて低下していきます。40歳代から低下をはじめ80歳までに30%～40%低下します。フレイル状態に早く気が付き、自分に合った改善方法を取り組むことで、フレイル状態を改善し健康な状態に戻ることもできます。

どうしてフレイル予防が必要なの?

嘉麻市の状況 (令和6年8月末現在)

高齢化率 **41.4%** 介護保険認定率 **21.3%**

■介護保険申請をした理由(要支援1・2の場合)

1位 整形疾患 2位 認知症 3位 脳血管疾患

介護保険の認定区分を持たれた方の状況を分析すると、70代から徐々に増えて80代が最多となっています。介護保険サービスで利用希望が多いのは、デイケアなどの通所リハビリテーションです。

楽しくフレイル予防をしよう!

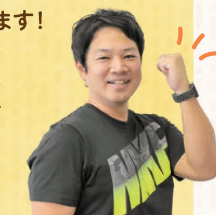
ケアトランポリン教室



音楽に合わせて楽しく運動♪

体と心の健康づくりを全力でサポートします!

ケアトランポリンにはC字の手すりが付いていて、高齢の方でも楽しみながら安全に運動できます。膝や腰への負担が少なく、体幹や下半身を鍛えることができるので、痛みのある人や持久力が落ちてきたと感じる方の体力作りにおすすめです。跳ねる動きは脳に高揚感を与えるので心にも良いといわれています。教室ではケアトランポリン以外にも健康についてたくさんお話しているので、ぜひご参加ください。



JLSPA 認定インストラクター
やまだ まこと
山田 允さん

参加者募集中

日時・場所 【毎週水曜】稲築地区公民館 13:30～15:00 【毎週金曜】夢サイトかほ 10:15～11:45
対象 運動制限がなく、介護認定を受けていない65歳以上の嘉麻市民 料金 無料
●問・申込／高齢者相談支援センター ☎42-7434

終活ってよく聞くけど、 どんなことから始めればいいのか？



まずは！

終活ノートで身の回りのことを整理しましょう！

いつ事故に巻き込まれたり、病気になるかは誰にも予測できません。

思いがけない「もしもの時」が訪れたとき、あなたや家族を助けるためにも、

しっかりと考えて、気持ちを整理できるうちに書いておくことが大切です！

「終活ノート」には、こんなことを記入し整理していきます！

財産

- 保険・預貯金のある口座
- 不動産
- 株
- クレジットカード
- その他の資産 など

葬儀 お墓

- 葬儀の実施・葬儀の規模
- 葬儀の宗教・葬儀の会場
- お墓の希望
- 費用について
- 遺言書について など

介護 医療

- 自分で判断できない状況の時の判断
- どこで誰に介護してほしいか
- 費用について
- 病名と余命の告知
- 延命治療について など

その他

- 親戚や友人のリスト
- ペットについて など

他にはこんな
ものも！

「もしものときの医療・ケアについて伝えるカード」

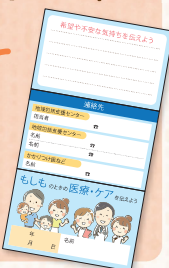
もしも寝たきりになったら、もしも
病気の治療が難しいといわれたら、
認知症などで意思表示ができなくなったら……。さまざまな「もしも」に備えて、大切な人に気持ちを
カードに書いて伝えましょう。

「こんなことを伝えませんか？」

- どんな医療・ケアを望むか
- どこで過ごしたいか
- 家族や身近な人、かかりつけ医の連絡先



カードを財布などに
入れておける！



※イラストはイメージです

高齢者相談支援センター(本庁舎2階)で配布しています！

しっかり考え、自分の気持ちを整理できる今のうちに始めましょう。

お悩みごととは一人で抱え込まずご相談ください！

● 問／高齢者相談支援センター ☎42-7434

元気なうちに考えてみませんか？～人生100年時代を楽しく生きよう～

終活

しゅうかつ



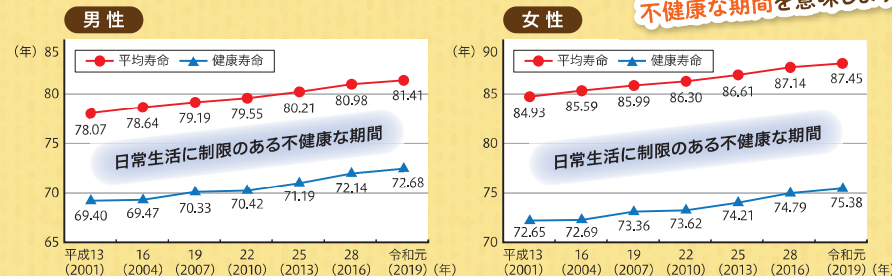
日本の平均寿命は生活環境の改善、食生活・栄養の改善、医療技術の進歩などにより年々延びています。内閣府の令和5年度版高齢社会白書によると、令和元年では男性が81.41年、女性が87.45年と平成22年と比べて延びています。しかし、日本人の健康寿命は令和元年度で男性が72.68年、女性が75.38年となり、平均寿命よりも年齢が下がっています。

※健康寿命とは健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均。

平均寿命と健康寿命の差は

日常生活に制限のある
不健康な期間を意味します！

■ 健康寿命と平均寿命の推移 令和5年版高齢社会白書(全体版)より



平均寿命が延びているからといって将来に備えての準備を先送りしていると、もしもの時に
対応できない場合があります。いま元気なうちに「もしもの」ことを考えるのはとても大切です！

やってみよう！
終活

終活とは・・・

いつ来る死の準備を行うためだけの活動ではなく、「自分の人生を前向きに自分らしく生きるための活動」を意味します。あなたのこれまでを振り返り、これからについて思いを整理したり、あなたの思いを家族や大切な方に伝えましょう。

終活の目的

- 1 自分自身のために行う前向きな活動
- 2 家族の負担を減らす

終活の準備

- 1 身の回りの物を整理する
- 2 医療や介護の希望をまとめる(終活ノート・医療カードの活用)
- 3 やりたいことリストを作成する

こんなことで家族や親族が困ってしまうケースも・・・

- ☑ 預金通帳の場所や預貯金額がわからない
- ☑ 生命保険に入っているかどうかがわからない
- ☑ 連絡先がわからない親族がいる
- ☑ 遺産について相続人同士で話し合う必要がある



マイナ保険証の利用促進にご協力をお願いします!

令和6年12月2日より、健康保険証の新規交付は廃止されます。それに伴い、現在国民健康保険証をご利用中のみなさまに、健康保険証として利用登録したマイナンバーカード(マイナ保険証)への順次移行をお願いしています。現在ご利用されている健康保険証については以下をご確認ください。

マイナンバーカードを持っていない、またはカードをお持ちの方で保険証利用登録がまだお済みでない方

今お持ちの保険証の有効期限まではそのまま利用することができます。紛失した場合は市民課 国保年金係までお問い合わせください。

令和6年12月2日以降は、健康保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を交付します。この資格確認書で引き続き医療を受けられます。

有効期限は **赤枠内** をご確認ください!

▲69歳までの方

▲70歳以上の方

▲資格確認書(みほん)

資格確認書があれば医療は受けられますが... マイナ保険証はもっと便利!

メリット①

診療データを活かせる! 医療費節約!

ご自身の同意があれば、ご自身の診療履歴や、お薬情報を医師と共有できるので、よりよい医療が受けられます。また、マイナ保険証で受診すると医療費が20円お安くなります!



メリット③

確定申告がラクラク

マイナポータルからe-Taxに連携して、医療費通知情報を共有すれば、確定申告時の医療費控除入力があったという間に完結します!



スマホ(マイナポータル)、マイナ対応医療機関・薬局窓口、市役所窓口などで利用申し込み可能です。マイナ保険証をぜひご利用ください。

メリット②

高額療養費制度がスムーズに!

マイナ保険証があれば「限度額適用認定証」の事前申請・提示の必要なくスムーズに高額療養費制度を受けられます!

⚠ 区分:木、低IIの方で過去12か月の入院が90日を超える場合は限度額適用認定証が必要です。

メリット④

転職などしても保険証がずっと使える!

転職などで保険者の変更手続きをしたり、引っ越しをしても、マイナ保険証はそのまま使用可能です。

※会社を退職するなど社会保険等の資格がなくなり国民健康保険に加入する場合、新たに就職などで社会保険などに加入し国民健康保険をやめる場合や社会保険などの被扶養者になった場合はこれまでと同様にご自身で手続きしなければなりません(届け出義務があります)。

1 嘉穂中学校陸上部の野見山 乙葉さんが陸上の全国大会へ出場しました

10月1日、嘉麻市立嘉穂中学校 陸上部の野見山 乙葉さんが10月18日から三重県伊勢市で開催される、「JOCジュニアオリンピックカップ 第55回U16陸上競技大会」三段跳び種目への出場報告のため、赤間市長の元へ表敬訪問しました。野見山さんは「自己ベストを更新出来るように頑張ります」と話し、赤間市長は「日頃の練習の成果が出せるように、体調管理に気をつけてリラックスして頑張ってください」とエールを送りました。



2 第12回福岡県酒類鑑評会にて嘉麻市から2つの酒造が受賞しました

10月23日、第12回福岡県酒類鑑評会の受賞報告のため寒北斗酒造(株)、大里酒造(株)が、赤間市長の元へ表敬訪問しました。最高賞である福岡県知事賞を2受賞した寒北斗酒造(株)の杉田 祐二代表は「自然相手なので、出来、不出来はありますが、酒造りは人の手仕事でできています。これからも伝統を守りつつ変化し続けていきたいです」と話し、赤間市長は「嘉麻市の酒造業界のこれからが楽しみです。一緒に嘉麻市の名前を広げていってください」と激励しました。



4 嘉麻市男女共同参画審議会が第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画及び第2次嘉麻市配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する基本計画に基づく実施状況について答申

10月8日、嘉麻市男女共同参画審議会の河野 高志 会長、有吉 直子 副会長、委員は、碓井住民センター大ホールにおいて、第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画及び第2次嘉麻市配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する基本計画の実施状況について、赤間市長に答申しました。同審議会は、7月2日に赤間市長から諮問を受け、第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画及び第2次嘉麻市配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する基本計画実施計画における市の施策事業について実施状況の進捗管理・評価を行い、合計5回の審議を重ねてきました。答申にあたり、河野会長から、市における男女共同参画社会=ジェンダー平等社会の形成を着実に進めるため「就学前における子どもたちへのジェンダー平等の視点や人権尊重意識の涵養については、公立・私立に関わらず同じ水準の教育・保育が実施できる環境の充実について幅広い取組を要望します」など市長への要望事項3項目を含めた答申書とともに、計画における具体的施策事業のうちの重点項目38項目の評価結果を山田副市長に手渡しました。審議会の詳細については、市ホームページに掲載しています。



NEWS

嘉麻市の最新情報をピックアップ!

かま ニュース トピックス

Kama News Topics!

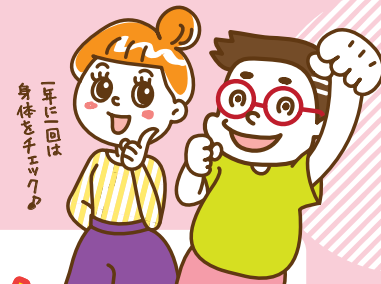
3 令和6年度地方教育行政功労者表彰式が開催されました

10月10日、「令和6年度地方教育行政功労者表彰式」が執り行われ地方教育行政に功労のあった教育委員会関係者181名が表彰されました。表彰を受けた木本 寛昭 教育長は「今回の受章は地域のみなさんや地元企業の方々、職員の頑張りと取り組みが評価された結果でとても嬉しく思います」と話し、赤間市長は「市の教育、行政も明るい未来が見えています。この表彰をきっかけに選択肢が広がり、地元の高校に通う学生が嘉麻市に残り、地場産業の発展につながるように明るい未来を期待します」と言葉を送りました。



嘉麻市国民健康保険の
40～74歳の方へ

特定健診に関するお知らせ

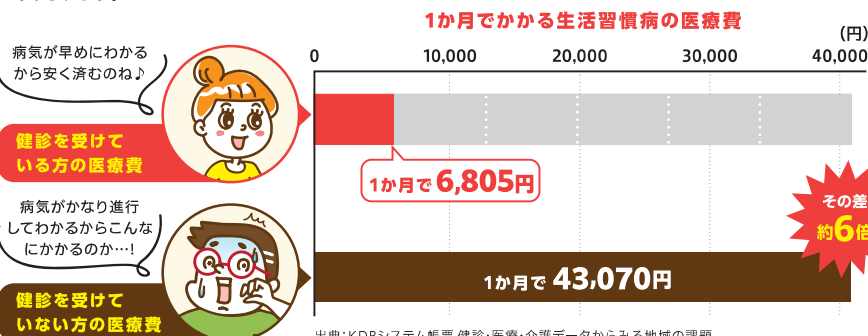


知っていますか？

特定健診を受けている方は将来的に

生活習慣病の医療費が安く済んでいます！

健診を受けている方に比べ、受けていない方は1か月で平均約6倍もの医療費がかかっていることがわかっています。その理由として、健診を受けていない間に重い病気へと進行し、手術や入院費用が多くなってしまうことなどがあげられます。



特定健診の会場で 血管年齢チェック しませんか？

日時 2月5日(水) 9:00～11:00 場所 稲築保健センター

測定無料 0円
測定時間 1分
指先で OK
予約なし

血管年齢とは？

血管の老化度、つまり動脈硬化がどれほど進んでいるかを表すものです。血管年齢測定器を使用し、みなさんの血管年齢をお調べします。指先で簡単に測定できます。

この機会にぜひ、測定会にお越しください。



※医療機関での検査内容とは異なります。

お急ぎください！令和6年度最後の健診です！

集団健診

集団健診実施会場で受診する方法です。
がん検診も同時受診可能！

なんと！
500円で
特定健診が
受けられちゃうんです！
※市民税非課税世帯は0円

Step.1 日程と会場を選ぶ

実施日程	実施会場	特定健診	結核・ 肝炎ウイルス・ がん検診	子宮頸がん 乳がん	その他	(要予約) 無料託児	申込締切
2/ 4(火)	碓井住民センター	○	○	×	×	×	1/ 9(木)
2/ 5(水)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	
2/16(日)	山田生涯学習館	○	○	○	骨粗しょう症	○	1/21(火)
2/18(火)	夢サイトかほ	○	○	×	×	×	

Step.2 電話またはWeb予約で申し込む

☎42-7430

(健康課) 8:30～17:00

※土・日曜日・祝日・12月29日～1月3日は除く



Web予約は
コチラから

携帯電話もしくはパソコンから
24時間予約ができます。

「平日は都合がつかないかも…子どもを見なきゃ…という方も大丈夫！
集団健診だからこそ！忙しい方でも便利に受けられるんです。」

集団健診のポイント①

集団健診で一気に検査！
**1時間程度で
終了します♪**

※検診内容や当日の
人数によって変動あり

集団健診のポイント②

お子様がいらっしゃる方も安心♪
**託児可能の
日程もあります！**



集団健診のポイント③

平日行けない方も大丈夫！
**日曜日も健診を
行っています！**



やたかまあるき「私は嘉麻のココに惚れています!」

地域おこし協力隊 通信

Vol.02



嘉麻市で体験した
ことをアップして
いきます♪

地域おこし協力隊の浜崎柚衣です。嘉麻市で過ごせば過ごすほど、豊かな
魅力を日々発見しています。私から見た嘉麻市の魅力をご紹介します!

千手・大力地区

初めてこの地区を訪れた時、その景色にとても驚きました。炭鉱の影響を受けず農家さんたちが暮らしていたためあまり昔と変わらない風景が残っているそうです。山を背景に広がる田畑や、子どもたちが夏にぎふぎふと入って遊べる川は本当に素敵でした。

8月末には、地域の有志で結成された「大力八丁越え守る会」主催の旧八丁峠の清掃活動に参加し、地域の人によって守られてきた土地の歴史を体験しました。嘉麻市指定史跡、文化庁の「歴史の道百選」にも

選出されている旧八丁峠は現北九州市と小郡市を結ぶ秋月街道中の最大の難所とされ、古くは豊臣秀吉の九州出兵のルートや大名の参勤交代の際にも使われていたそうです。昔に覆われた石畳に当時の様子が偲べれます。江戸時代の足跡を辿って掃除をし、私も不思議な気持ちになりました。そして掃除後にふ

みさんも豊かな自然と歴史がある千手・大力地区の魅力を再発見してみてください。来年の清掃活動のご参加もお待ちしています!



パブリックコメント募集中!

あなたのご意見お聞かせください!

嘉麻市社会体育施設条例の一部を改正する条例(案)

嘉麻市では、嘉麻市個別施設見直し計画を策定し、施設の老朽化や耐震化など各施設の安全性確保のため、施設ごとの更新・統廃合・長寿命化などの施設整備を図っています。次の社会体育施設につきましては、同計画において用途廃止・解体の方針となっており、類似施設との統廃合を進めています。

今回、嘉麻市社会体育施設条例の一部を改正する条例(案)につきましては、次の社会体育施設を廃止する内容となっており、嘉麻市社会体育施設条例の一部を改正する条例(案)の内容を市民のみなさまに公表し、次の方法により意見を募集します。

■公表資料

嘉麻市社会体育施設条例の一部を改正する条例(案)の内容

■廃止する社会体育施設

山野運動公園内野球場、碓井野球場、嘉穂野球場、泉河内体育館、泉河内グラウンド、千手体育館、千手グラウンド、宮野体育館、宮野グラウンド、山田武道館

●問・提出先/スポーツ推進課 施設管理運営係

〒820-0592 嘉麻市上臼井446-1(碓井支所1階)

☎62-5731 FAX 62-5693

メール sports-shisetsu@city.kama.lg.jp

募集期間

12月3日(火)～令和7年1月6日(月)

郵送の場合は令和7年1月6日(月)の消印有効

パブリック
コメントに係る
資料はどなたでも
閲覧できます!

■意見を提出できる人

市内在住者、市内在勤・在学者、市内で事業または活動を行う者、条例案につき利害関係を有する者。

■提出された意見の取扱い

市は、提出された意見を考慮して、条例の参考とさせていただきます。また、提出された意見に対する個別の回答は行いませんが、これに対する市の考え方を公表します。このパブリックコメントにより収集した個人情報については、嘉麻市個人情報保護法施行条例に基づき適切に取り扱います。

■提出方法

公表場所に置いてある「意見提出書」に住所、氏名、電話番号および意見を明記し、次のいずれかの方法により提出してください。

①郵便 ②ファックス ③電子メール

④碓井庁舎スポーツ推進課へ持参、または本庁舎と各総合支所の情報コーナーに設置している「意見投函箱」

※住所、氏名の記載のないものについては、受付できませんので、ご注意ください。

公表
場所

- 嘉麻市役所各担当課および各総合支所の情報コーナー
※市役所開庁日の8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3を除く)
- 嘉麻市ホームページへの掲載 <https://www.city.kama.lg.jp>

嘉麻市 検索

かましちゃん

健康ポイント を貯めて

健康 と 特典 を手に入れよう!

忘れずに
応募してね!



ホームページ

10月1日より応募用紙からの応募を受け付けています。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。スマホアプリからの応募は来年3月にお知らせいたします。

合計
130名様に
商品券が
当たる!



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



かまししスタンプ商品券 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!

応募の流れ

スマホアプリ・応募用紙のどちらかで
応募できます!

スマホアプリから応募!

ふくおか健康ポイントアプリ内で 3,000ポイント貯める!

ウォーキングや体重・血圧・食生活など日々の健康記録、健(検)診の受診、イベントなどに参加するとポイントが加算されていきます。

ポイント取得期間 令和7年3月2日(日)まで

応募受付期間 令和7年3月3日(月)以降

応募方法は、アプリ内でお知らせします。

アプリはこちらからダウンロードください /



応募用紙から応募!

2ポイント貯める!

1ポイント目

3か月間の歩数を記録、+10(プラス・テン)で健康寿命をのばす!

- ①応募用紙裏の歩数記録表に、3か月分の歩数もしくはウォーキング時間を記録する。
- ②ご自身の万歩計やスマートフォンの測定機能をご利用ください。
- ③歩数記録が全て記入できなくても応募可能です。

2ポイント目

特定健診や、がん検診などを受ける!

ポイント取得期間 令和7年3月2日(日)まで

応募受付期間 令和7年3月3日(月)まで

※郵送の場合は3月3日(月)消印有効

本庁舎 健康課または各総合支所で配布されている応募用紙に必要事項を記載し下記の住所へ郵送またはご持参ください。

郵送 〒820-0292 嘉麻市岩崎1180番地1

健康課 健康推進係 行(健康ポイント事業応募用紙在中)

持参 嘉麻市役所本庁舎 健康課または各総合支所

スマホの「わからない...」を解消します!

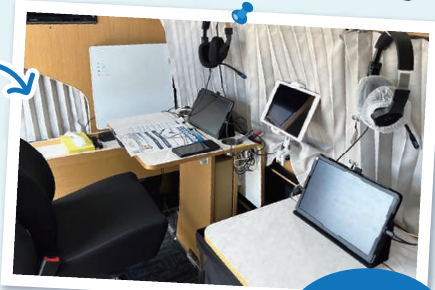
参加
無料

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 駐車場」および、「なつきの湯 駐車場」において、専用車両での移動型スマホ教室を開催します!

「スマホなんでもサポート号」で
スマホについて学ぼう!

この車両が
目印です!



車内で快適に
受講できます!

車内には3つの座席があり、それぞれに講師を映し出すタブレット、操作を
していただくスマートフォンを準備しています。エアコンが効いた快適な車内です!

日程・場所	11:00~12:00	12:30~13:30	14:30~15:30	16:00~17:00
12月 5日(木) 本庁舎前				iPhoneの使い方(基礎編)
12月12日(木) 本庁舎前				マイナポータル活用法
12月19日(木) なつきの湯				スマホのセキュリティについて
12月26日(木) 本庁舎前	Android 入門編	Android 基礎編	Android 応用編	始めよう! 災害の備え
1月 9日(木) 本庁舎前				iPhoneの使い方(基礎編)
1月16日(木) 本庁舎前				フィルタリングとネットの危険性
1月23日(木) なつきの湯				スマホのセキュリティについて
1月30日(木) 本庁舎前				マイナポータル活用法

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、夕方から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。専用車両に乗りし、
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

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。

12月 5日(木) 本庁舎1階 市民ワークスペース

12月12日(木) 本庁舎1階 市民ワークスペース

12月19日(木) なつきの湯 玄関フロア

12月26日(木) 本庁舎1階 市民ワークスペース

1月 9日(木) 本庁舎1階 市民ワークスペース

1月16日(木) 本庁舎1階 市民ワークスペース

1月23日(木) なつきの湯 玄関フロア

1月30日(木) 本庁舎1階 市民ワークスペース

【時間】11:00~16:00

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。



防災だより

BOUSAIDAYORI

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

冬季は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。

火の取り扱いには十分注意しましょう。万が一、

火災となった場合は、下記の点に気を付けましょう。



消防団による 年末夜警を実施!

12月28日から30日までの3日間、
火災予防の一環として消防団が各
管区内の夜警巡回を行います。

火災発生時の行動3原則

① 大声で知らせる!

- 「火事だー!」と大声で叫んで
隣近所に援助を求める。
- どんな小さな火災でも必ず
119番通報する。



② 初期消火する!

- 出火直後なら初期消火が可能。
落ち着いて、素早く対応する。
- 消火器や水だけでなく、座布団で
火をたく、ぬらしたシーツで火を
覆うなど、手近なものを利用する。

※天ぷら鍋に直接
水をかけると水蒸
気爆発をおこし、
危険なので絶対
にやめましょう。



③ 早く逃げる!

- 火が背の高さを超えたら初期
消火は難しい。無理をせず避
難する。
- 避難するときは、部屋の窓やド
アを開けて空気を遮断する。



令和7年飯塚市・嘉麻市・桂川町消防連合出初式を実施!

令和
7年 1月12日(日)

【時間】9:00分列行進、9:30祝賀放水、10:00式典(予定)

【場所】福岡県消防学校屋外訓練場(牛隈1794番地)

1月12日(日)に福岡県消防学校において消防連合出初式を行います。
消防団による分列行進や祝賀放水、たくさんの消防車など、見どころ
満載です。消防に興味がある方はぜひ見学に来てください。

【注意事項】雨天の場合、分列行進と祝賀放水は行わず10:00から屋内訓練
場にて式典のみ実施いたします。消防団や消防車の整列などがござい
ますので、8:40以降のご来場にご協力お願いいたします。

式典



祝賀放水



がんばれ! かまぼうロボ その30 自転車の危険な運転



国民年金からのお知らせ

20歳になったら国民年金に加入します

20歳になった方には、日本年金機構から、国民年金に加入したお知らせが届きます。(※厚生年金や共済組合等に加入している方を除きます。)20歳になってから、概ね2週間以内に「基礎年金番号通知書」「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、「保険料の納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書」、「返信用封筒」が送付されます。「基礎年金番号通知書」は保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要です。大切に保管してください。(厚生年金保険の被保険者だった方、共済組合に加入していた方、障害・遺族年金を受給している方(していた方)にはお送りしません。)国民年金は、老後の収入保障だけではなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度で、国が責任をもって運営しています。

■保険料の納付猶予、免除

国民年金の第1号被保険者の令和6年度の保険料額は、月額16,980円です。学生であるなど、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となり、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を防止するためにも、ぜひご活用ください。

●問/直方年金事務所 ☎0949-22-0891
市民課 国保年金係 ☎42-7426

障害年金のご案内

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事が制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。傷病名によらず認定基準に該当する障害状態となった場合で、一定の条件を満たした方が受給対象となります。

また、過去に障害年金を請求したものの不支給と決定された方が、その後症状が悪化した場合なども請求できることがあります。障害年金の請求には決められた書類の提出が必要です。※化学物質過敏症などいくつかの傷病には、診断書に併せて調査様式の提出が必要です。請求が遅くなると支給開始の時期が遅れたり、請求できなくなる場合があるので、お早めにご相談ください。ご不明な点は、直方年金事務所お客様相談室までお問い合わせください。

●問/直方年金事務所 ☎0949-22-0891

出張年金相談は予約制です

年金相談を利用する場合は、事前に直方年金事務所に予約の電話をしてください。その際に基礎年金番号をお知らせください。

開設場所	日程	時間
嘉麻市役所本庁舎 会議室	12月12日(木) 1月 9日(木)	
田川青少年文化ホール	12月 5日(木) 1月16日(木)	
川崎町総合福祉センター	12月26日(木) 1月23日(木)	10時~12時
飯塚市立岩交流センター	12月 3日(火) 12月10日(火) 12月24日(火) 1月 7日(火) 1月14日(火) 1月28日(火)	13時~16時

※出張年金相談では、障害年金・脱退一時金など受取できないものがありますのでご了承ください。

※直方年金事務所にてご相談をご希望の場合も、予約が必要となります。当日予約はできません。

●予約受付専用電話 ☎0570-05-4890
●問/直方年金事務所 ☎0949-22-0891(音声案内)
最初に「1」を押し、続けて「2」を押すとお客様相談室につながります。

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

■老齢基礎年金を受給している方

- ◆以下の要件をすべて満たしている必要があります
- ◆65歳以上である
- ◆世帯員全員が市町村住民税が非課税となっている
- ◆年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ◆以下の要件を満たしている必要があります
- ◆前年の所得額が約472万円以下である

年金生活者支援給付金の請求でお困りになったときには、お電話ください。

●問/給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬以降に、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和7年1月6日までに請求手続が完了しますと、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意!

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

請求
手続きは
お早め!



年金給付金

シルバー・シニア体験型交通教室

■日時 令和7年2月4日(火)

(貸し切りバスにて8:00頃出発、18:00頃帰着予定)
※参加申込者へは、別途詳細をご案内します。

■場所 HSR九州交通教育センター レインボー熊本
(〒869-1231 熊本県菊池郡大津町平川1500)

■対象 嘉麻市内在住で60歳以上の方

■内容 座学・実技(死角、急ブレーキ体験など)

■定員 20名 ※先着順

■料金 無料(昼食代含む)

■申込 下記まで電話にて申し込みください。

【申込締切】令和7年1月15日(水)

嘉麻市交通安全協会 事務局 ☎57-3540 もしくは

嘉麻警察署 交通課 ☎57-0110

●問/嘉麻市交通安全協会 ☎57-3540(担当:大友)

シニアのための起業支援セミナー

起業したいけど、何をしたらいいのかわからない、失敗したら不安、どのような事業や法人の形態を選べばいいのかわからない等の理由で、あと一歩を踏み出せない方への一助となるセミナーです。

■日時 令和7年1月15日(水) 13:30~17:00

■場所 福岡県中小企業振興センター 202会議室
(福岡市博多区古塚本町9-15
福岡県中小企業振興センター2階)

■対象 おおむね60歳以上で、起業に興味がある方

■内容 ①起業したい人のための『起業ネタ探し』

②創業計画・資金計画・収支計画について

③労働者協同組合について

■定員 70名(要事前申込) ※先着順

■料金 無料

■申込 【申込開始】12月2日(月)

●申込・問/

福岡県生涯現役チャレンジセンター 事務局

☎092-432-2512 FAX092-432-2513

https://www.geneki-f.net/

HPはこちら



高齢者に関するお知らせ



12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)

・回数券販売抽選会(購入時に抽選あり)

12月14日(土)~12月20日(金)

・クリスマスライブコンサート 12月22日(日) 17:00~

・クリスマス子ども感謝祭 12月21日(土)~12月25日(水)

小学生以下のお子様にお菓子のプレゼントがあります。

・季節の湯(ゆず湯) 12月21日(土) 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)

・季節の湯(ゆず湯) 12月20日(金) 終日開催

開館時間 10:00~20:00/入浴時間 11:00~19:00

※12月28日(土)~1月3日(金)は休館日です。

●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)

・回数券販売抽選会(購入時に抽選あり)

12月14日(土)~12月20日(金)

・季節の湯(ゆず湯) 12月21日(土) 終日開催

開館時間 10:00~21:00/入浴時間 11:00~21:00

※12月30日(月)・31日(火)は休館日です。

●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、令和7年3月31日(予定)まで休館。

●問/嘉穂老人福祉センター ☎57-0184

生涯現役を
目指そう!

フレイル予防体操

Vol.10 口腔体操 舌の運動

資料提供:嘉麻地区PTOTST連絡協議会

①「舌を前に突き出し
引っ込める」を5回繰り返
します。

②「舌を口の中で左右に
動かす」を5回繰り返
します。

③「舌を出した状態で上
下に動かす」を5回繰り返
します。

④「舌を時計回り・反時計
回りに動かす」を5回繰り返
します。

