

広報嘉麻

ジモトがもっと好きになる!

3月号
令和7年
228号

心身ともに健康で美しくいるために
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.kamaishi.jp>



LINE



嘉麻市の最新情報をテレビでチェック!
KBC 1ch+dボタン

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♪

- ◆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。

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本で無料配達いたします(総額1,500円以上)

TOTO DRY 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

0948-42-7411 FAX 0948-42-7097

これから的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)

毎月第4曜日は
BTS嘉麻マルシェ

次回は**3月23日** (日) 11:00~16:00

うどん屋
炭焼ち鶏香炭
keis_kitchen_510
移動ケーキ屋しきちゃん
ポートレース 嘉麻
0948-42-8882
嘉麻市岩崎字折口63-17(なつき文化ホール横)

11:00~15:00 【夜】17:00~21:30

<http://1tarou.jp> 検索



0948-21-0148 飯塚市鯿田1526-179

営業時間/【昼】11:00~15:00 【夜】17:00~21:30

<http://1tarou.jp>

検索



0948-22-6611

飯塚市鯿田1646-43 営業時間/10:00~18:30



**飯塚東耳鼻
いんこう科**

新規患者様へ
0948-43-8191
福岡県飯塚市柏の森1-46
駐車場: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

HPは
コチラ

<https://www.ear-nose-throat.com/funabashi/>

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!!

<https://www.antsoss.jp>

(公)日本しろアリ対策協会会員
アントス株式会社
0120-888-498

飯塚市三郷172-1
MAIL support@antoss.jp
メールでのお問い合わせも受け付けています
<https://www.antsoss.jp>





Q 先生のおすすめのヨガポーズを教えてください

月経中や疲れた時骨盤周りや腰、背中の緊張をほぐします。

その2



月経中や疲れた時骨盤周りや腰、背中の緊張をほぐします。

その1

下半身の血流促進、筋力アップ、月経不順や更年期症状を改善します。胸が広がり心身ともにリフレッシュします。

その3

深いリラクゼーション。リラックスは深い眠りをもたらします。息を吐きながら全身の力を抜き、頭の中をリラックスさせて、疲労を回復させます。

肉体と精神どちらにも健康的な一生を送りましょう



わたしにとってのヨガは、心と体のバランスをとって健やかな日々を過ごすための健康法です。

呼吸を意識しながら体を動かして強さとしなやかさを兼ね備えた体作りをしていると、自分の体調や感情、思考に気が付きます。そこから緊張した体と心をリラックスさせて自分の内面を見ていくことで、生活環境や社会的立場からも自由になつて『本来の自分』と繋がり、心身ともに健やかに過ごすことができるのです。

みなさんも生活にヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか。

健康ぶらす教室

10年後も健康でいるために、今あなたにできること、始めませんか？



楽しみながらたくさん学べる教室です！

ヨガ体験

血管年齢

体組成測定

ベジタブルランチ試食

3月20日(木・祝)

10:00～13:00

定員先着
30名

■内 容 血管年齢・体組成測定、

ヨガ体験、ベジタブルランチ試食など、盛りだくさんの内容で行います♪ご友人、ご家族お誘いあわせの上、お申込みください。お待ちしています！

■場 所 山田市民センター(上山田451番地3)

■料 金 無料

■申 込 健康課 健康推進係 ☎42-7430

※お申込み者多数の際は、初回参加の方を優先させていただきます。ご了承ください。

男性のご参加もお待ちしています！

心身ともに健康で美しくいるために

女性の健康

3月1日～3月8日は
女性の健康週間です

ため息をつくと幸せが逃げるはウソ。
吐く息と一緒に不要なものを手放して
リフレッシュしましょう！

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことができるよう、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性のさまざまな健康課題に対する取り組みを支援しています。

ヨガインストラクターの美和子先生に聞きました！

Q ヨガをすることで女性にどんな効果がありますか？

A ヨガの呼吸法やアーサナ（ヨガの体操）瞑想には①自律神経、ホルモンバランスの調整②ストレス軽減と精神的健康の向上③月経痛やPMS症状の軽減④妊娠出産育児のサポート⑤更年期症状の軽減、骨密度の維持向上⑥フレイル予防など、女性のライフスタイルに合わせてさまざまな効果があります。呼吸を意識して深く息を吐くと、交感神経が鎮まり副交感神経が優位になります。ストレスホルモンが抑制されます。同時に幸せホルモンの分泌が促進されるので精神的に安定してきます。また、柔軟性だけでなく筋力もアップして血液やリンパの流れを促進し、月経痛やPMS症状の軽減、産前産後の体力維持回復やストレス解消にも有効で、更年期に伴うホットフラッシュや疲労感、イライラや気分の落ち込みなどの症状を緩和させる効果もあります。

ヨガは年齢や体力に関係なく、誰にでもできる健康習慣。内側からいきいきと整って体も心も元気になりますので、全ての方に、とってもおすすめです。

*PMS（月経前症候群）生理3～10日前に始まる、

さまざまな精神的・身体的な不調のこと。



ヨガ療法士
みわこ
美和子先生

食のアドバイザーになってみませんか？

令和7年度 食生活改善推進員 養成教室のご案内

栄養や調理の基礎を学び、『食生活改善推進員』となり、地域を健康にしていくませんか？座学、運動、調理など半年間を通して、みなさんと一緒に学びましょう！

- 日時 6月～10月の第1・第3木曜（調理実習の日は30分延長）
- 場所 山田市民センター（上山田451番地3） ■対象 嘉麻市民 ■定員 20名
- 料金 テキスト代 約2,500円 調理実習材料費3回分 約1,000円
- 申込 健康課 健康推進係 ☎42-7430



食生活
改善推進員に
聞きました！

インタビュー INTERVIEW



食生活改善推進員
おだ ゆうこ
小田裕子さん

幅広い年齢層の方と
交流ができるとても
勉強になりました。

嘉麻市に越してきてもっと嘉麻市を知りたいと思い応募しました。全く知らない土地で一人で参加しましたが、幅広い年齢層の方々と、調理実習などの実践もあるため交流が深まり、会話で得られる情報もたくさんありとても勉強になりました。文章で読むだけではイメージがわかない事も講習を受けることで明確になるのでもっとこの活動を広めていきたいです。



食生活改善推進員
いしはら よしこ
石原好子さん

この機会に食を通じて
コミュニケーションを
とりませんか？

年齢を重ね外出する機会が減っていた時に、養成教室の記事を見て栄養学が好きだったこともあり参加しました。しかし、参加してみると食に関するだけでなく口腔衛生や運動もカリキュラムに組み込まれており、健康な体を作るためには食事だけではなく、からだ全体の健康について学ぶ必要があると気づかされました。幅広い年齢の方が参加し10回の講習の中には調理実習もあります。一緒に料理を作り、食べると参加者の方とも自然と仲良くなります。

しっかり食べて健康に！

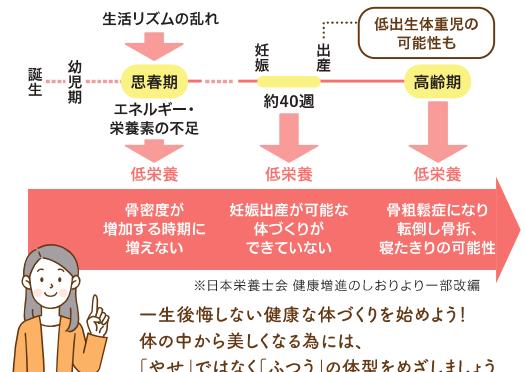
「やせ」とは何か

やせとは、体重が減少している状態です。厚生労働省では、 $BMI(体重\div身長\div身長)$ が18.5未満を「やせ」の基準としています。近年日本では10代～30代の若い世代の女性のやせの割合が高くなっています。

Q. やせの何がいけないの？

A. バランスの悪い食事によるダイエットは、貧血や肌荒れ、疲れやすいなどといった健康上の問題を起こします。また最近は、若い女性の「やせ」と生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題になっています。

低栄養が女性の健康におよぼす影響



Q. しっかり食べたら、太らない？

A. しっかり食べることと、たくさん
食べることは違います。

年齢や活動量に応じた必要な量をバランスよく食べることで、通常は太り過ぎることはあります。女性らしい健康的なスタイルは、しっかり食べて、適度な運動を心がけることでつくれられます。正しい方法が分からぬ時は、健康課までお問い合わせ下さい。

忙しくて調理する時間が ありません

A. 上手に手抜きをしましょう。

惣菜や缶詰も上手に利用することで、栄養のバランスを良くすることができます。緑の濃い野菜のおひたしや和え物、冷凍のほうれん草やブロッコリー、缶詰のサバやイワシ、サケなどで不足しがちな栄養素を補いましょう。

食事の考え方

ポイント①

1日3回の 規則正しい食事

まずは欠食をしないことが大切です。朝食を食べる習慣がない人は、まずはスープや牛乳、野菜ジュースなど手軽にとれるものから始めてみましょう。



ポイント②

主食・主菜・副菜が そろった食事

主食、主菜、副菜がそろった食事は、栄養バランスが良く色々なカロリーフルです。きちんとした定食の形でなくても、どんぶりの形や、パスタやうどんにサラダや小鉢を追加する形でも、バランスは整いますよ。

ポイント③

自分に合った 食事量をとる

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは体重の変化を見ればわかります。ちょうどよい体型の目安はBMIが18.5～24.9です。

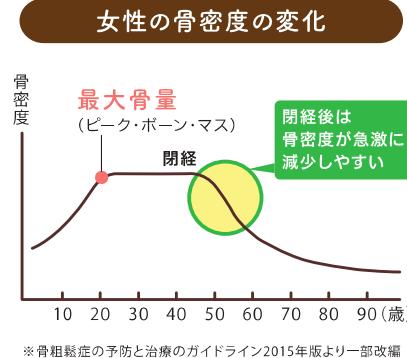
$$BMI = \frac{\text{体重(キログラム)}}{\text{身長(メートル)}} \div \frac{\text{身長(メートル)}}{\text{身長(メートル)}}$$

A Q 予防のために大切なことは?
A 女性は40歳を過ぎたら、骨粗しょう症の検査を受けてみるのがおすすめです。閉経前の骨密度を測定しておることで、将来骨粗しょう症になる可能性がある程度予測できるためです。

A Q 骨粗しょう症治療の重要性は?
A 骨粗しょう症の治療の目的は骨折を予防することです。骨粗しょう症の患者さんに薬を使うと、その後骨折の危険性を30~50パーセント減らせるされています。ただし、現在使われている強力な薬を使っても、骨折を完全になくすことはできませんので、薬だけに頼らず、食事・運動などと上手に組み合わせて治療していくことが必要です。



受診し、早期から治療開始することが大切です。



A Q 骨粗しょう症で骨折しやすい部位
A 背中や腰が曲がってくる
身長が縮んでくる
立ち上がる時や重い物を持つとき背中や腰が痛む

もし発症リスクが高いとわかれれば、早めに対策したり治療を始めることで、転倒による骨折を防ぐことができます。

また、日本人はすべての年代でカルシウムの摂取量が不足しています。カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品、小魚類などに加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンD・Kを含む食材を取りましょう。逆に骨粗しょう症予防のために避けたいのは過度なダイエットです。女性40代を過ぎると徐々に減る傾向があります。そのため、10代のうちにできるだけ骨密度を増やし、成長期以降は、将来の骨密度減少に備えて骨密度を保っていくことが大切です。

嘉麻赤十字病院骨粗しょう症検診

- 検診日 平日午前中
- 対象 希望者
- 料金 2000円
- 申込 電話で予約 ☎52-0861(健診係)

嘉麻市骨粗しょう症検診

■受診期間	■対象年齢
令和7年度総合健診	40歳 昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生の女性
会場で5日/年間	45歳 昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生の女性
※検診日は4月号に掲載予定です。	50歳 昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生の女性
■料金 500円	55歳 昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生の女性
■問い合わせ ☎42-7430(健康課)	60歳 昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生の女性
	65歳 昭和35年4月1日～昭和36年3月31日生の女性
	70歳 昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生の女性

年齢とともに変化する私たちの身体を知って
健康的な体づくりをしていきましょう!

骨粗しょう症について

見逃さないで! 骨粗しょう症のサイン



骨粗しょう症は、初期には自覚症状がありません。

このような症状が見られたら、進行しているサインです。1つでも当てはまる場合は、早めに受診して骨粗しょう症の治療を行い、骨折を防ぎましょう。

嘉麻赤十字病院の吉武先生に聞きました!

日本専門医機関認定
整形外科専門医
よしたけ あきひと
吉武 明人 先生

A Q 骨粗しょう症について、知りたいことは?
A 女性が要介護になる原因の第3位である「骨折・転倒」の背景には、多くの場合、骨粗しょう症が隠れていると考えられています。
骨粗しょう症による一番の問題は、骨折のリスクが高まることです。特に体のなかで一番大きな骨である、太ももの骨「大腿骨（だいたいこつ）」や、体を支える「腰椎（ようつい）」などを骨折する、寝たきりになるリスクが高くなります。
骨粗しょう症の原因は、女性ホルモンの減少や遺伝、栄養・運動不足、喫煙、飲酒などで、痛みなどの自覚症状がないため、気づかずうちに進行していくのが特徴です。骨折をして医療機関を受診し、初めて骨粗しょう症が発見されることも多い状況です。

※令和元年版
高齢社会白書より





かま ニュース トピックス

Kama News Topics!

嘉麻市の最新情報を
ピックアップ!

5 嘉麻市バーニングヒーローズが

第19回九州クラブ野球選手権大会で準優勝
1月21日、社会人野球チームの嘉麻市バーニングヒーローズが、10月19日～10月21日に開催の「第19回九州クラブ野球選手権大会」で準優勝を収め表敬訪問しました。監督の工藤 亮祐さんは「優勝は逃したもの、一人ひとりの努力が身を結びました」と喜びを報告し、代表の石橋 克彦さんは「野球を通じて社会人としての経験を積み地域活性に繋げたい」と話しました。赤間市長は「練習を重ね色々な経験を積んでいますね。次は優勝の報告を待っています」とエールを送りました。



7 令和6年度山田川クリーン作戦

看板標語表彰式

1月31日、山田中学校校長室において、令和6年度山田川クリーン作戦看板標語表彰式が行われ、優秀賞を受賞した同校1年生5名に対し、表彰状と粗品が贈呈されました。山田川クリーン作戦は、山田川とその周辺地域の環境美化に貢献しています。

【山田川を美しくする看板標語入賞作品】順不同、敬称略
 ■山田川 自然飛び舞う 四季の空……………藤井 依菜
 ■あざやかな 夕焼け映る 山田川……………戸崎 愛央
 ■山田川 水面に映るホタルの灯……………濱野 雛乃
 ■いつまでも ぼくらのふるさと 山田川……………中元 健友
 ■生き物と 自然豊かな 山田川……………多田 一翔



6 アイスホッケー福岡県代表として 全国大会入賞を目指す

1月21日、嘉穂総合高等学校1年生の我喜屋 峰汰郎さんが1月26日から岡山県で行われる「第79回国民スポーツ大会冬季大会2025晴れて輝け! おかやま国スポ アイスホッケー少年の部」において福岡県代表として出場するため表敬訪問しました。我喜屋さんは「一勝でも多く勝ち進み、全国大会で51年ぶりの4位入賞を目指して頑張ります」と意気込みを語りました。赤間市長は「体調を整えて頑張ってください。期待しています」とエールを送りました。



1 第24回 福岡県身体障がい者

グラウンド・ゴルフ大会が開催されました

11月23日(土・祝)県営春日公園球技場において開催された「福岡県身体障がい者グラウンド・ゴルフ大会」に嘉麻市身体障がい者福祉協会から5名の選手が出場しました。この大会は福岡県内で身体障がい者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を所持する方が競技を通して機能回復訓練と体力の維持増強を図るとともに相互の親睦と交流を深めることを目的に毎年開催されています。出場者は時おり歓声をあげながらプレーし、8ホール2ラウンドの競技を楽しみました。



2 嘉穂中学校出身の2名が全国高等学校総合

体育大会に出場し表敬訪問

12月24日、嘉穂中学校出身の2名が7月27日～8月1日開催の「令和6年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 種父宮賜杯第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会」の結果報告のため表敬訪問しました。近畿大学附属福岡高等学校3年の渡邊 南奈さんは女子 七種競技、福岡大学附属若葉高等学校3年の平嶋 明瑚さんは女子 砲丸投・円盤投で出場しました。赤間市長は「おめでとうございます。これまでの挑戦がこれから先の自信になります。頑張ってください」と激励の言葉を送りました。



3 嘉麻市出身の山本 來怜愛さんがAC長野

バルセイロ・レディースに加入し表敬訪問

1月9日、筑陽学園高等学校に通う山本 來怜愛さんがAC長野バルセイロ・レディースに加入報告のため赤間市長の元を訪問しました。「令和6年3月にサニックス杯という高校サッカー国際大会に出場した際にオファーがあり、練習を重ね加入が決まりました。目標は日本代表の選手になることです」と述べました。赤間市長は「嘉麻市にとって、とても嬉しい報告です。環境が違う土地での挑戦は大変だと思いますが、頑張ってください。また日本代表になつたら報告に来てくださいね」と激励の言葉を送りました。



4 プロバスケットボール選手の齊藤 洋介さんが

バスケットボール教室を開催し表敬訪問

1月20日、3x3日本ランキング1位、2022年アジアカップ日本代表である齊藤 洋介選手と、南信州ネクサス所属の笹本 俊介選手が1月18日、19日に稲築体育館において、NPO法人スパカルK主催のバスケットボール教室を開催し、報告のため表敬訪問しました。齊藤選手は「子どもたちの夢や目標のために自分ができる活動を続けていきたい」と話し、赤間市長は、「プロバスケットボール選手に指導してもらえることは、子どもたちにとって貴重な体験となりました」と感謝の言葉を述べました。



嘉麻市と九州大学による昆虫産業コミュニティ

生命 ～きらりと光る未来展～

開催日時
2025年3月15日(土) 10:00~17:00
(入館は16:30まで)

昆虫標本・パネル展示 → 3月8日(土)~3月16日(日)

入場
無料

同時開催
**ふくおか
大昆虫展**
in嘉麻

お問い合わせ

嘉麻市総合政策課
TEL0948-42-7454
(平日 9:00~16:00)
tokumei@city.kama.lg.jp

▼詳細はこちらへ



[https://www.
daikonchu-ten.com/](https://www.daikonchu-ten.com/)

《共催》嘉麻市 九州大学昆虫科学・新産業創生研究センター

九州大学総合研究博物館
The Kyushu University Museum



会場
嘉麻市嘉穂生涯学習センター
夢サイトかほ
嘉麻市大隈町1228番地1

やつて来る!!
蟲神器が



レギウスゴライアス
オオツノハナムグリ

嘉麻市キャンプ村／古処山キャンプ場(遊人の杜)が 再オープンします!

4月1日より、宗像緑地建設株式会社と株式会社ミカサの2つの法人から構成される「かまhygge共同事業体」が指定管理者になりました。キャンプ場の運営を通して嘉麻市全体の活性化に貢献します。

運営する団体

「かまhygge共同事業体」代表企業：宗像緑地建設株式会社(宗像市日の里2丁目11番地1)構成企業：株式会社ミカサ(福岡市博多区博多駅東1丁目16-14 リファレンス駅東ビル6F)

【運営期間】令和7年4月1日～令和12年3月31日

団体の経営理念

私たちは、お客様の快適な環境づくりと誰もが暮らしやすい生活環境づくりを実現するため、質の高いサービスを提供し続けています。このことが、社会と地域が発展していく事となり、社会に貢献するということに繋がっていきます。古処山キャンプ場の運営を通して地域社会へ貢献いたします。

運営テーマ

自然豊かな嘉麻でHygge(ヒュッゲ)なひとときを～上質なアウトドア体験・時間の提供～

“Hygge”は心地よい時間を家族や親しい人と過ごす豊かさを表しており、このHyggeの精神を基本コンセプトとして活動します。人と人を結び付け、すべての人の何気ない毎日が「豊かな人生、安らぎを感じられる」憩いの場となるように努めます。

古処山キャンプ場(遊人の杜)のこれから利用者のみなさまに心地よい体験・時間を提供します。

【自然を満喫する】

- ・トレッキングイベントの開催・星空観察会
- ・アウトドア料理(ピザ作り)体験



【防災について学ぶ】

- ・火起こし体験、ブッシュクラフト体験
- 楽しみながら防災学習、環境保全学習ができる機会を提供します。

【物販・レンタル品の充実】

嘉麻の名産品を管理事務所にて販売したいと考えています。嘉麻市の魅力を最大限に楽しめる施設を目指します。

【宿泊】コテージ11棟(研修棟含む)・テントサイト有

【問い合わせ】古処山キャンプ村(遊人の杜)

※ご予約はインターネットサイトよりお願いします。

(HP) [https://www.city.kama.lg.jp/
soshiki/20/37403.html](https://www.city.kama.lg.jp/soshiki/20/37403.html)

●問/産業振興課 商工係
☎42-7450



嘉麻市
ホームページ



ゆたかまあるき「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.05

地域おこし協力隊の浜崎柚衣です。私から見た嘉麻市の魅力をご紹介します!



嘉麻市で体験した
ことをアップしていきます♪

嘉麻の自然

嘉麻市の魅力のひとつに、四季をはっきりと感じられること、その景色の美しさがあると思うんです。春には桜並木に菜の花やれんげ、夏は青々とした稲と空の明るさ、秋は金色の田んぼに紅葉、冬はもちろん雪景色。ここには書ききれないくらい季節の彩りを感じます。今回はそんな嘉麻市の美しさをよく知る方をご紹介します。嘉麻市で生まれ育ち、嘉麻市の風景を愛する「かまぶろじえくと」さんです。人口が少なくなっていく状況を見ながら「まずは知ってもらうことから始めよう」と7年前よりInstagram

で嘉麻市の風景を発信しています。

特に遠賀川や水田に山や夕焼けが写っているようすや、嘉麻アルプスの雄大さに心惹かれるそうです。光の加減でその季節のその時間帯の数分しか撮れない景色もあり、7年経った今でも飽きることはないそうです。きれいな景色の側で毎日を暮らせるることは特別なことで、これからもこの景色が変わらないでほしいと話していました。みなさんも嘉麻市の美しさを再発見してみませんか?



COLUMN

令和7年
4月1日(火)
から

デマンドバスの時間が変わります

デマンドバスの運行時間が4月から下記のとおりとなります。



地区	現 行	4月1日以降
山田地区	10:00～11:30 13:30～18:00	変更なし
稲築地区	10:00～11:30 13:30～18:00	変更なし
碓井地区	10:00～11:30 13:30～18:00	8:30～12:30 13:15～18:00
嘉穂地区	8:30～18:00	8:00～18:00

●問／交通政策課 ☎42-7404

乗合バス路線維持確保のため

西鉄バス運転士募集!

募集要項

- 職種 バス運転士(正社員)
■給与 月額193,000円+諸手当
■時間 週平均40時間、1ヶ月単位の変形労働
時間制、輪番制
■休日 4週8休(5勤2休)年次有給休暇、特別休暇
■待遇 賞与年2回、各種保険完備
■年齢 60歳未満(定年満60歳※再雇用制度有り)

- 勤務地 西鉄バス筑豊株式会社 飯塚本社・
田川支社・直方支社
■応募資格
①第一種普通免許取得後、1年が経過している方
②過去1年内に免停がなく、累積点数が4点以下の方
③視力(矯正)両眼で0.8以上、かつ、
一眼でそれより0.5以上の方
④信号機等の識別能力を有する方
■選考 学科試験、適性検査、面接、健康診断

詳しくは西鉄バス筑豊株式会社へお電話ください!
●問／0948-29-4060 ●西鉄バス応募サイトはこちら →



交通政策課からの お知らせ

令和7年度版 嘉麻市総合時刻表について

日頃より嘉麻市バス運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。4月1日(火)からの嘉麻市バスの路線やダイヤを掲載した「嘉麻市総合時刻表」を右記の方法で配布します。また、ダイヤと経路などに変更がある路線につきましては、3月下旬から対象のバス停に変更のお知らせを掲示予定です。事前に時刻表などをご確認のうえご乗車ください。何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

【3月下旬～】

- 嘉麻市役所(1階 総合案内・3階 交通政策課)で配布開始
- 各総合支所で配布開始
- 嘉麻市総合バスステーションで配布開始
- 嘉麻市ホームページに掲載

【4月～】

- 広報嘉麻4月号と一緒に全戸配布します。
- 問／交通政策課 ☎42-7404



嘉麻市第二種運転免許取得助成事業

バス運転手・タクシー運転手 になる方を応援します!

嘉麻市では市民の就労機会の拡大および乗務員の確保を図り、市内を運行する乗合バス路線およびタクシー事業を維持するため、乗務員になるうえで必要な、大型・中型・普通第二種運転免許の取得に係る費用を助成します。

補 助 対 象

申請者本人が免許を取得し、
申請時に次の要件を全て満たす方を対象とする。

- ①市の住民基本台帳に登録されている方
- ②19歳以上65歳未満の方
- ③資格の取得に要した費用の支払いを行った方
- ④市内を運行する乗合バス事業者、または市内に事業所を置くタクシー事業者に、乗合バス乗務員もしくは市内を運行するタクシー乗務員として採用されている方

対 象 経 費

大型・中型または普通第二種運転免許取得に係る教習料金。ただし補助金の交付を申請する日の前日から起算して6か月前までの経費を対象とする。

●問／交通政策課 ☎42-7404

補 助 金 額

対象資格取得に係る教習料金を対象経費とし、
1/2以内の額(千円未満切り捨て)を助成。

申 請 書 類

嘉麻市第二種運転免許取得補助金交付申請書(様式第1号)に下記の書類を添えて提出してください。

- ①運転免許証の写しなど資格取得を証明する書類
- ②資格取得に要した費用の領収書の写し
- ③乗合バス事業者またはタクシー事業者に乗務員として採用されたことを証明する書類

※場合により、補助金の返還を
求めることができます。



詳しくは、嘉麻市ホームページをご確認ください。

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、市が発表している防災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ノミークラス症候群や一酸化炭素中毒などの命にかかる危険もあります。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。
※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。排気ガスがこもらないよう周囲の車との間隔をとり定期的に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

【エコノ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いて足を動かさないと、血行不良が起り、血流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。

高齢者や持病・既往症のある方だけではなく若い方の発症も珍しくありません。予防・対策をお願いします。

【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
■適度な水分をとりましょう!
■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。



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ノ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。

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



今年で、阪神淡路大震災から30年、福岡西方沖地震から20年が経ちました。昨年も能登半島地震や宮崎県沖地震が発生したばかりです。地震が発生した際に、まずとるべき行動を確認しておきましょう。

地震が起きたとき、とるべき行動

地震発生時は、あわてずに落ちていて、身の回りの安全を確認しましょう。

地震発生

●落ちていて、自分の身を守る。

【命を守る】

- ◆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!
- ◆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家の中でも靴を履く。
- ◆必需品を手元に用意する。
- ◆余震等に注意。

5~10分

●落ちていて行動しましょう。

【地域を守る】

- ◆隣近所の人の安全を確認。
- ◆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屋外へ避難する。
- ◆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」を確認すると、ただちに身を守るために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

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。

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。

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。

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

- 落石やがけ崩れの可能性があるためすぐに離れる。



※慌ててコンロのスイッチを切ると火傷する可能性があります。

※マイコンメーター付きのガスボンベは震度5弱相当の地震を感知すると自動でガスが止まります。



令和7年度 狂犬病予防接種日程表



接種会場には、3月下旬に市役所から送られてくる問診票を、忘れずにご持参ください。

接種会場	時間
嘉穂 泉河内公民館	9:15～9:20 5分
嘉穂 九郎原公民館	9:35～9:45 10分
碓井 笹原公民館	9:50～9:55 5分
碓井 昭嘉公民館	10:00～10:05 5分
碓井 平山公民館	10:10～10:15 5分
碓井 飯田区民センター	10:20～10:25 5分
碓井 熊本集会所	10:30～10:35 5分
碓井 碓井地区公民館(人権啓発センターあかつき横)	10:40～10:50 10分
碓井 嘉麻市役所 碓井総合支所	10:55～11:10 15分
碓井 出川公民館	11:15～11:20 5分
碓井 西郷公民館	11:25～11:30 5分
嘉穂 牛隈交通公園	11:35～11:45 10分
嘉穂 牛隈北区集会所	13:00～13:05 5分
嘉穂 下牛隈公民館 裏駐車場	13:10～13:15 5分
嘉穂 上牛隈公民館	13:25～13:35 10分
嘉穂 嘉麻市役所 嘉穂総合支所	13:40～13:50 10分
嘉穂 上西郷中村集会所	13:55～14:05 10分
嘉穂 芥田西公民館	14:10～14:15 5分
嘉穂 一丁五反集会所	14:20～14:25 5分
嘉穂 千手いこいの家	14:30～14:40 10分
嘉穂 大力公民館	14:45～14:50 5分

4月10日(木)

接種会場	時間
稻築 下鴨生駅前広場	9:15～9:20 5分
稻築 鴨生北町集会所	9:25～9:30 5分
稻築 鴨生町公民館	9:35～9:40 5分
稻築 鴨生第一公民館	9:45～9:50 5分
稻築 枝坂公民館	9:55～10:05 10分
稻築 下平公民館	10:15～10:25 10分
稻築 錦代坊公民館	10:35～10:40 5分
稻築 平東公民館	10:50～11:00 10分
山田 新原集会所	11:10～11:15 5分
山田 長野集会所	11:20～11:30 10分
山田 石ヶ崎集会所	13:00～13:05 5分
山田 中央集会所	13:15～13:20 5分
山田 嘉麻市役所 山田総合支所	13:25～13:40 15分
山田 尾浦児童遊園	13:50～13:55 5分
山田 熊ヶ畠公民館	14:05～14:15 10分
山田 筑紫集会所	14:25～14:30 5分
山田 木城集会所	14:35～14:45 10分
山田 猪ノ鼻集会所	14:55～15:05 10分
山田 山田市民センター	15:10～15:15 5分

4月15日(火)

接種会場	時間
嘉穂 桑野公民館	9:20～9:25 5分
嘉穂 宮野公民館	9:35～9:45 10分
嘉穂 上区公民館	9:50～10:00 10分
嘉穂 足白公民館	10:10～10:25 15分
嘉穂 植木教育集会所	10:35～10:45 10分
嘉穂 上大隈公民館	10:50～10:55 5分
嘉穂 中益公民館	11:00～11:05 5分
稻築 漆生南部公民館	11:25～11:40 15分
稻築 漆生本村公民館	13:00～13:05 5分
稻築 漆生中央公民館	13:10～13:15 5分
稻築 東岩崎集会所	13:20～13:25 5分
稻築 口春公民館	13:35～13:45 10分
稻築 横渡公民館	14:00～14:10 10分
稻築 山野第一公民館	14:20～14:25 5分
稻築 山野第二公民館	14:30～14:40 10分
稻築 新山野集会所	14:50～14:55 5分
稻築 嘉麻市役所 本庁舎	15:00～15:15 15分

4月22日(火)

新規登録 新たに犬を飼育しようとしている方は
(新規登録料 + 狂犬病予防接種料)
3,000円 + 3,150円 = 6,150円

すでに犬の登録をしている方は
(狂犬病予防接種料) **3,150円**
※現金のみの取り扱いとなります。

飼犬は、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防接種を受けなければなりません。(接種は動物病院でも受けられます)

■下痢や吐き気、咳の症状がある犬や、高齢で体調が万全でない犬などは動物病院で受診してください。

■会場での事故防止のため、必ず犬をコントロールできる人が、犬の首輪をややさしつめ(指が1から2本入るくらい)にし連れてください。

■犬の死亡や飼い主の死亡・変更、転入の場合は、届出が必要です。
※死亡届出はインターネット上でも可能です。

右記QRコードより届出ができます。
死亡届出フォーム

■飼い犬のフンは、飼い主が責任をもって必ず持ち帰ってください。

■狂犬病予防接種会場においては、マスクの着用および会場に設置している消毒液による消毒をお願いします。また、咳や発熱などの症状がある際は、参加を自粛し、後日、動物病院での接種をお願いします。

●問／環境課 環境衛生係 ☎42-7428

消防通信

緊急時 ☎119
飯塚消防署 ☎22-7602
片島分署 ☎23-2211
嘉麻分署 ☎57-0399

予防救急 季節の移り変わり

季節によって、起きやすい事故は変わってきます。いつ、どのような事故が起こりやすいかを知っておきましょう。

■3月～6月

ハチ・ヘビ・ムカデ
などによる刺咬傷
アナフィラキシー



■7月～9月

熱中症
登山時の遭難・滑落
海水浴・川遊びでの溺水



■10月～11月

キノコ類・アニサキス
などによる食中毒
冬眠前の野生動物
による咬傷



■12月～2月

火災による火傷・
一酸化炭素中毒
餅などの食べ物による
窒息



救急車が「来るまで」「来てから」の流れ

救急車が来るまで



①119通報時

- 場所
- 救急車が必要な理由
- 患者の氏名
- 年齢
- 生年月日
- かかったことのある病気
- かかりつけの病院 を伝える



②持っていく物の準備

- 保険証
 - お薬手帳
 - マスク
- ※お薬手帳がなければ、飲んでいる薬



③家を出るまでに確認しておくこと

- かかりつけの病院はどこなのか
- 火の元の消し忘れ
- 鍵の閉め忘れ

救急車が来てから



①自分で動けない場合は、 救急隊員が担架に乗せて 救急車に収容。

②救急車内で、血圧・体温・心電図などを測り、 ケガや病気の状態を観察。

③観察結果に応じて医療機関へ搬送するために、 電話連絡。

※病院から受け入れ許可をもらってからしか
搬送ができません。

119通報から病院到着までの
平均所要時間: **49.3分**

「飯塚地区消防本部
令和5年 救急救助統計」より

