

広報嘉麻

嘉麻市の魅力を発信！ジモトがもっと好きになる！

健康は心と体の
バランスから

3月1日～8日は
「女性の健康週間」です * *

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.kamae.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！
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。

なによりも、お客様とご家族のために。

ココロの森
デイサービス

嘉麻市 鴨生94-28
Tel.0948-42-6644

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13年連続リフォーム売上No.1
(リフォーム産業新聞社2025年9月発表)

遠方で車がない... 重くて持てない...

そんな 高齢者のための
お布団・毛布の
クリーニング

お布団の中のダニやカビは、臭い・咳・アレルギーなどの原因に...
ご高齢の方が使用するお布団は特に注意が必要です。

お電話1本で無料集配!
※総額1,500円以上で集配します!

株式会社 東洋ドライ 嘉麻市上山田1143-1
TOYO DRY ☎52-0451 9:00~17:00
(休日/水・日曜日)

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

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)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9時~12時半	●	●	●	●	★	/	/
14時~18時	●	●	●	●	/	/	/

HPはコチラ

★...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!!

シロアリ対策

をご提案します!!
プロにお任せください!!

相談してまげば
よかったです!!

ANTOSS アントス株式会社
☎0120-888-498

https://antoss.jp または、
アトス ショールーム
飯塚市上三津172-1
MAIL:support@antoss.jp

健康は心と体のバランスから

女性の健康

「女性の健康週間」です

3月1日～8日は

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。

正しい姿勢でいると

イイことたくさん!

か い だ ま な トレーナーの甲斐田 真奈先生に Interview

Q 嘉麻市で実施している

姿勢改善と歩き方教室とは
どんな教室ですか？

「一生自分の足で歩いて過ごしたい」をモットーに、体と心の健康のために、今できることから始める「健康寿命を意識した体づくり」をお伝えしています。正しい立ち方・歩き方では、重心や視線、足の運びなどを意識することで、歩き方の変化を実感できます。

嘉麻市では、「まなびのひろば」での教室開催をきっかけに、現在は月2回の指導を行っています。体のクセやゆがみに気づき、ストレッチやエクササイズで体を動かし、個人に合った歩き方を一緒に見つけていきます。運動が苦手な方でも、歩き方を見直すことで、無理なく身体の変化を実感できます。



Q 女性に多い体の悩みと、姿勢・歩き方の関係を教えてください
肩こりや腰痛・膝の痛み・疲れやすさなど、女性に多い不調の中には、姿勢や歩き方が影響しているものも少なくありません。姿勢を整えることで体への負担が減り、日常生活がぐっと楽になる方も多いです。

Q 一生自分の足で歩くために普段から意識してもらいたいことは何ですか？

姿勢と歩き方では、やさしく着地ができているか、視線は前を向いているか、腕は振れているかなど、思い出しただけなので、たまに意識して歩いてみてください。それから、ちよっと違和感がある、ちよっと痛い、ちよっと打つなどがある時は、無理せずに対処をしてほしいと思います。体の声を聞く時間を大切にしてほしいと思います。教室を通して、日頃から自分の体と向き合う時間を大切に、姿勢や歩き方を意識することを心がけてみてください。

立っても座ってもできる! 足元を整えよう

1 ボールを床に置きコロコロ
足裏全体をストレッチ



つま先からかかとまでまんべんなく足裏を上下にコロコロします。10回～20回程度。親指側から小指側の内側外側も忘れず!

2 横アーチをつくる



床にかかとをついた状態で足の甲から見たときは指の付け根にある骨の真裏(足裏から見たときは★印のところ)にボールが当たるようにします。足の指でグーパーで1回を10回!

反対の足に変えてもう一度

Challenge

足指・ふくらはぎのトレーニング



ボールを足指で掴んで足首を前後に動かす! まずは3回から始めてみましょう!



動画はこちら

動画はこちら



注意!

- できる範囲で行ってください。
- 痛みがあるところ・硬いところは優しく、回数多めに。

一生自分の足で歩け! 姿勢と歩き方レッスン

今の姿勢で大丈夫ですか? 最期まで自分の足で歩けますか? 何歳からでも、いつからでも、体は変わります。日常の動きを見直すことが健康への第一歩につながります。

参加者さんにインタビュー!!

稲築地区公民館主催の無料レッスンに参加しました。全5回のレッスンを受けてみて、先生の教え方がとても丁寧で、ぜひまた参加したいと思いました。歩き方については、手の振り方や姿勢など、さまざまなポイントを分かりやすく教えていただけました。ぜひ、多くの方に参加して欲しいです!



はやし まゆみ
林 真弓さん

教室の様子



教室についてのお問い合わせ▶ 稲築地区公民館 ☎42-0750

教えて先生 Interview

有松産科婦人科 **ありまっただし**
 ユースクリニック 有松 直先生に Interview

「ユースクリニック」は、思春期から性成熟期の前半にあたる若い女性のための医療機関です。生理痛・生理不順など女性特有の不調や、性に関する悩みまで、しっかり聴いて対応してもらえます。

ユースクリニックでは、こうした若い世代が安心して相談できる環境づくりを大切に、適切な治療を行います。ほとんどのケースは、保険診療の対象となります。当院では、産科・婦人科も併設しており、若い世代だけでなく、すべてのライフステージの女性の健康をサポートできる体制を整えています。母娘で気軽に相談ください。

Q 「ユースクリニック」とはどんなところですか？
 「ユースクリニック」は、10歳ごろから20代はじめの若い女性を対象とした医療・相談の場です。北欧ではすでに高く認知されていて、日本でも近年、少しずつ取り組みが広がっています。自治体が相談窓口を設けたり、小児科が併設で行うこともありますが、当院では、産婦人科に併設しています。
 若い世代の女性たちは、心身の変化が大きく、それに伴う不調や、性に関する悩みを抱えることも少なくありません。しかし、相談先が分からなかったり、受診に心理的なハードルを感じる人も多いのが現状です。

Q 生理痛でも病院を受診していいのでしょうか？
 生理痛は、思春期から性成熟期の女性に多くみられる悩みのひとつです。痛みはあって当たり前「市販の薬で我慢する」と考える方も少なくありませんが、実は病気が原因で痛みが出ている場合もあるので、早めの受診をおすすめします。代表的な原因として、子宮内膜症・子宮筋腫・子宮腺筋症などが挙げられます。
 また、生理前にお腹が痛む、体がだるい、気分が不安定になるといったPMS(月経前症候群)や、生理不順に悩む方も多くいます。「よくあることだから」と我慢せず、医療機関に相談してみよう。

Q 更年期障害には、どんな治療がありますか？
 閉経前後の約5年間(45歳から55歳)におこりやすいのが、更年期障害です。症状は、突然体が熱くなって汗が出る・動悸・頭痛・関節の痛みなどがあり、現れ方には個人差があります。更年期障害は、主に女性ホルモンの減少が原因で、ホルモンを補充する治療や、漢方薬などが用いられます。症状や体調に応じて、無理のない方法を選ぶことが大切です。つらさを感じたら、我慢せずに婦人科などの医療機関に相談してみよう。

小さな痛みやつらさを我慢せず、早めに相談を！

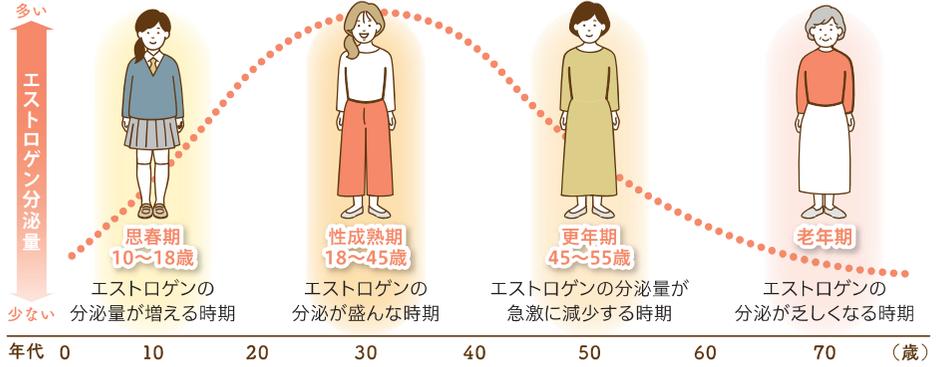


女性のライフステージについて

自分の心身と向き合う時間を

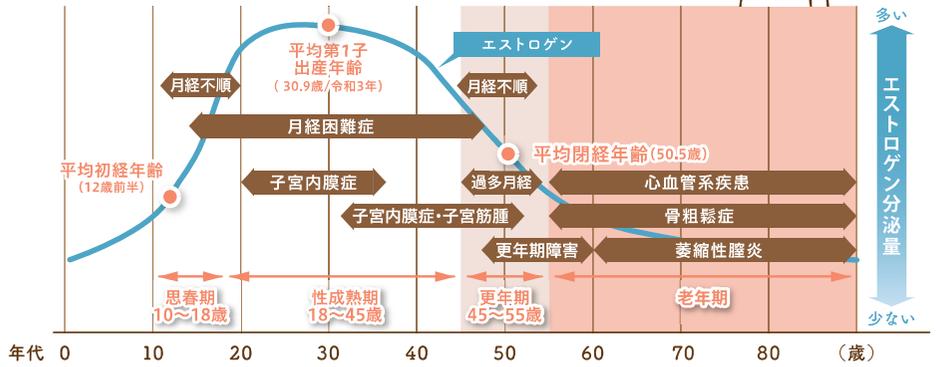
女性のライフステージとは？

女性の生涯は、年齢の経過と女性ホルモン(主にエストロゲン)の量の変化に応じて、4つのステージに区別されています。「思春期」から始まり、「性成熟期」「更年期」「老年期」と続きます。各ステージでは、それぞれに現れやすい身体的な変化があり、それが不定愁訴(体の不調)や病気に発展していくケースも多々あります。



女性のライフステージでおこりやすい病気は？

女性のライフステージでは、段階ごとにおこりやすい病気や不定愁訴(体の不調)があります。これらは、女性ホルモン(主にエストロゲン)の影響だけでなく、生まれつきの体質や身体的な要因、生活習慣、ストレスなどが関係していることもあります。そのため、医療機関で適切な診断と治療を受けることが大切です。



市の負担で安価に婦人がん検診を受診できる2年に1度のチャンスです

子宮頸がん検診		自己負担金 1,000円
受診期間	令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)	
対象者	嘉麻市に住所がある20歳以上で受診期間に偶数歳になる女性	
受診方法	下記の医療機関へ直接ご予約ください。	
医療機関名	●有松産婦人科コースクリニック 鴨生824 ☎42-1108	

乳がん検診		自己負担金 1,200円
受診期間	令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)	
対象者	嘉麻市に住所がある40歳以上で受診期間に偶数歳になる女性	
受診方法	下記の医療機関へ直接ご予約ください。	
医療機関名	●嘉麻赤十字病院 上山田1237 ☎52-0861 ●吉原医院 大隈町 1118-3 ☎57-0355	



胃・肺・大腸がん検診は
1年に1度受診を!

令和8年度の総合健診の日程は
広報4月号またはこちらをチェック!
申込開始:4月1日(水)



女性だけでなく、どなたでも心・からだ・性の悩みを相談できる! 福岡県プレコンセプションケアセンター

健康でより豊かな人生を送ることができるよう思春期からの
方々を対象とした性と健康に関する知識の発信と相談窓口です。

相談
無料
秘密
厳守



「プレコンセプションケア」ってなに?

プレは「～の前の」、コンセプションは「受胎」で、「妊娠前からのからだと心、性の健康へのケア」という意味があります。妊娠する・しない、年齢・性別に関わらず、自分の健康に意識を向けることは大切なことです。

POINT 01

この相談事業は助産師が相談を
お受けしています

POINT 02

オンラインで医師(産婦人科・泌尿器科)に
相談できるサービスを無料でご利用できます

こんなお悩みありませんか?

- からだや性の悩みを誰にも言えない
- 包茎が気になる
- 2か月たっても月経が来ない
- パートナーとうまくいかない
- 安産に向けたからだ作りって?
- 妊活って何? 不妊って何?

メール相談・来所相談はホームページとLINEで受付中!!

●問/福岡県プレコンセプションケアセンター(電話相談ダイヤル)
☎092-409-4936 開所時間:10時～18時 日～木曜 ※祝日除く
福岡市博多区千代1-20-31 福岡県千代合同庁舎1F



体のことは、自分だけじゃわからないから

がん検診にいきましょう



2人に1人が「がん」になる時代

生涯で「がん」
になる確率

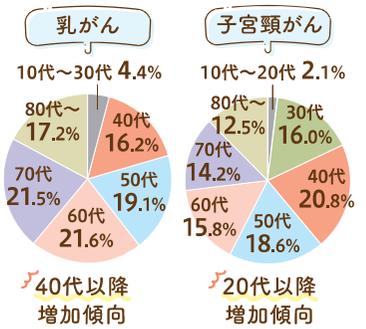
女性 48.9% 男性 62.1%

出典:がん情報サービス 最新がん統計(2020年データに基づく)

自分は大丈夫と思っていないですか?

どの年代の方もがんになる可能性があります。がんには多くの種類があり、年代によって発症率も異なります。「まだ若いから、がんにはならない」という思い込みは、とても危険です。若年層の患者さんが多いがんもあるため、定期的な検診の受診やがん予防の習慣を心がけましょう。

出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2024(資料編)」▶



早期発見が命を守る!

Q どうして「がん検診」が必要なの?

がんを早期発見・早期治療し、命を守るためです。まだ体の深いところに転移していない初期のがんは、ほぼ自覚症状がないため自分で気づくことができません。不調を感じる前にがんを見つけることで進行や転移を防ぎ、命を守る治療につながられるのです。

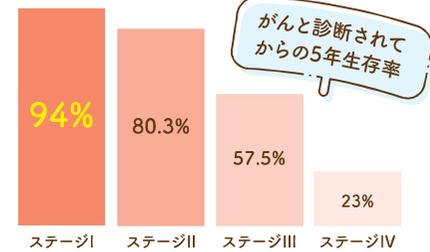
Q がん検診は一回行っておけば大丈夫でしょ?

がん検診は、定期的に受けましょう。今はがんを発症してなくても、この先どうなるかはわかりません。検診を頻繁に受ける必要はありませんが、適切な期間を空けて継続的に受診することが大切です。受診間隔は検診の種類によって違うので、それを踏まえて受診計画を立てましょう。

Check /

早期発見で90%以上のがんが治ります。今やがんは治せる病気であり、付きあっていく病気です。早期発見と早期治療により9割以上が治るとされています。がん検診は、一刻も早くがんを見つけて早期治療を行うためにあります。

※がんと診断されてからの5年生存率
出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」





11時から

餅まき開催!!
開会式のあとは、子どもも大人も大興奮!! みんな大好きな餅まきを開催します♪

イベントについて
嘉麻市地域整備基本計画に基づき、嘉穂庁舎跡地・大隈小学校跡地を会場に、地域の魅力発信とスマートドリンクキングの普及啓発を目的としたイベントを開催します。

event

吉本興業
パンクブーブー



株式会社NOTE フリーマガジンHen編集部
0948-52-3244 平日 9時~18時
飯塚市新飯塚21-26 ASビル3F



KAMA

アンド カマ マルシェ marche

嘉麻市歴史・文化・観光の
まちづくり推進イベント

2026年3月15日 10時~15時

嘉穂総合支所周辺(旧大隈小学校グラウンド)
〒820-0302 福岡県嘉麻市大隈町725-1 ※小雨決行、荒天中止(雨天の場合は規模を縮小して開催予定です。)

飲む人も飲まない人もみんなが
楽しめるイベント♪



嘉麻市出身!!
福岡県嘉麻市観光文化大使
原田らぶ子さん



自稱嘉麻市人!
1番までいる嘉麻人♪
ワタナベエンターテインメント
ブルーリバー



他にもイベントいっぱい

飲み方いろいろ♪
嘉麻まるごと酒場OPEN

嘉麻市の3蔵(寒北斗酒造様、大里酒造様、梅ヶ谷酒造様)の日本酒やジュースをはじめ、微アル・ノンアル・ソフトドリンクまで♪気分や体調に合わせて選べる、みんなにやさしい1日限定の開催です。
嘉麻まるごと酒場では、お酒にあう嘉麻市内の美味しいグルメもありますので、お酒と一緒にのしみて下さい。



盛り上がるステージが盛りだくさん!! ぜひステージへお越しください!! 「ステージイベントスケジュール」

時間	ステージ ※時間・ステージは変更になる可能性もございます
10:00~	優太鼓 我鷹様による 太鼓演奏(オープニングアクト)
10:30~	式典
11:00~	餅まき
11:20~	弥栄神楽座様による 唯一無二の神楽
12:00~	嘉麻市の歴史・文化トークショー
12:30~	これであなただも嘉麻市博士!? 嘉麻の歴史・文化クイズ大会
12:50~	【お笑いステージ】ブルーリバー様
13:20~	嘉麻市出身! MC PEACE a,k,a MOMY様によるKAMAラップ
13:55~	嘉麻警察署様による飲酒運転防止PR
14:00~	【お笑いステージ】パンクブーブー様・むなかつたん様
14:35~	日本社心流九州昭武館山岡舞様による黒田節の舞、剣詩舞「名槍日本号」
15:00~	閉会のことば

先着200名限定!
ごちそう前菜プレゼント♪

3蔵の商品を購入された方限定で、地元食材を使ったごちそう前菜を先着200名様に無料配布します♪ 嘉麻市の魅力や1皿にまとめた贅沢な逸品をご堪能ください!

- 提供内容について
- ジャンボンウーク様のハム
 - 超低温質パン専門店 Switch様のパン
 - チーズ工房 Cacio様のチーズ
 - 辻養蜂場様のはちみつ

クイズのヒントは、
トークショーの中に?

ステッカーは
3種類あるよ!!

みんなで挑戦♪
嘉麻の歴史・文化
クイズ大会



嘉麻市の歴史にちなんだクイズ大会を開催します♪ 正解には、ここでしか手に入らないオリジナルステッカーをプレゼント! クイズのヒントは、直前に行われるトークショーや「嘉麻かた」の中に...? しっかり聞いて、全問正解を目指してね♪

後援

福岡県 / 嘉麻市教育委員会 / 嘉麻市行政区域長会 / 一般社団法人嘉麻市観光まちづくり協会 / 嘉麻市文化協会 / 嘉麻商工会議所 / 嘉麻市商工会 / 飯塚酒造業協会 / 福岡農産業協同組合 / 社会福祉法人嘉麻市社会福祉協議会 / 嘉麻男女共同参画推進ネットワーク / 一般社団法人飯塚医師会 / 一般社団法人飯塚歯科医師会 / 一般社団法人飯塚薬剤師会 / 株式会社福岡銀行 / 株式会社西日本シティ銀行 / 飯塚信用金庫 / 日本郵便株式会社 / ポートレースチケットショップ嘉麻 / 日本生命保険相互会社福岡総合支社 / 明治安田生命保険相互会社田川営業所 / 第一生命保険(株)筑豊営業オフィス / 株式会社新生堂薬局

イベント詳細やアクセス情報は
特設HPをご覧ください!
※20歳未満者の飲酒は法律で禁止されています。
※イベント内容は変更になる場合があります。



出店ブース

嘉麻のいもの発見
特産品マルシェ
嘉麻の農家さんによる
新鮮野菜マルシェ
ジャムや味噌、お米などの販売ブースあり!

にぎわいステージタイム
お昼も大満足!グルメひろば
ほっとひと息! ヒュッゲ体験
大人気! わくわく緑日ひろば
からだ想い! 健康ひろば
たのしいマルシェひろば

キッズ大興奮♪
パトカー&白バイが
やってくる
嘉麻市内の農家さんによる、新鮮な野菜も販売します♪
嘉麻警察署さんによる
展示ブースもあります!

お笑いステージの他にも、弥栄神楽座様による神楽の披露やオープニングアクトの太鼓の演奏も必見♪
嘉麻市内の美味しいグルメやスイーツがいっぱい!
嘉麻市観光まちづくり協会様による、居心地の良いアウトドア体験「HYGGE」も体験できます♪
商工会議所青年部様による緑日もやってくる!
パッチテストや健康講座のほか、日本生命様と明治安田生命様によるベジチェックなどもあります♪
雑貨販売や体験を楽しむマルシェも同時開催!!

実行委員長あいさつ

本イベントは、嘉麻市の歴史や文化を広く発信し、その魅力を多くの方に知っていただくことを目的として開催します。古くから受け継がれてきた地域の宝物や歩みを改めて紹介するとともに、今の時代ならではの新しい視点や楽しみ方を通して、嘉麻市の魅力を再発見していただければとと考えています。当日は、子どもから大人まで幅広い世代が楽しい、交流を通して地域の魅力に触れられる一日となることを願っています。ぜひ会場で、嘉麻市の歴史と文化を感じながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

嘉麻市長 赤間 幸弘



こんな想いを込めてデザインしました！

maruikoさん

上山田の伝統・相撲体操を、
想いとともTシャツにしました！

90年以上受け継がれてきた、上山田小学校の伝統である「相撲体操」。現在は弥栄神楽座の演目にもなっています。これからも末長くこの伝統が続くように、願いを込めてデザインしました。市内外問わずたくさんの方に着ていただけたら嬉しいです！

ウエノアイさん

嘉麻市の魅力をぎゅっと一枚に、
Tシャツで楽しむ！

豊かな自然いっぱいの嘉麻市には、美味しい農産物をコツコツと作り続ける農家さん、飲食店の方、職人さん、心優しい方々が暮らしています。私が日々感じている嘉麻市の魅力をぎゅっと詰め込みました。Tシャツを見ながらお気に入りの部分をぜひ探してみてくださいね。

Tシャツ

キッズ：3,000円(税込)
大人：3,500円(税込)

■カラー展開
ウエノアイ(右)
ダスティピンク、アシッドブルー
maruiko(左) パーガンディ、ホワイト

■サイズ展開
キッズ 100~150
大人 WM、WL、XS、S、M、L、XL、
XXL(2XL)、XXXL(3XL)

※XL以上は別途送料がかかります



maruiko
(パーガンディ・ホワイト)

ウエノアイ
(ダスティピンク・アシッドブルー)

トートバッグ

3,500円(税込)

■カラー展開

ウエノアイ(右・中央) リーフグリーン、スモーキーピンク
maruiko(左) ネイビー、ナチュラル

■サイズ

高さ32cm×幅43cm×マチ10cm



maruiko(ネイビー・ナチュラル)

ウエノアイ(リーフグリーン・スモーキーピンク)

ウエノアイ(スモーキーピンク)

販売は『嘉麻市観光まちづくり協会』にて受付をしております

【受注期間】随時(販売開始は4月1日より) 【受注時間】9:00~17:00

商品の販売はご注文をいただいてから制作する受注販売となっております。そのため、商品のお届けまでにお時間をいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。ご注文くださいますようお願いいたします。

見本は観光協会(バス来る嘉麻)にございますので、お尋ねください。

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

嘉麻市で暮らす
アーティストたちが、
日常の風景や想いを
形にしました。



日常の中にある、“嘉麻市らしさ”をグッズにしました！

くるくるかま プロジェクト

くるくるかまプロジェクトって何？

くるくるかまプロジェクトは、嘉麻市に暮らすアーティストたちが、日々の風景や記憶、人の温かさなど、それぞれの視点で感じた“嘉麻市らしさ”を表現し、デザインとして形にする取り組みです。完成した作品は、Tシャツや雑貨などのグッズとして制作・販売され、手に取る人が嘉麻

市の魅力を身近に感じられることを目指しています。売上の一部は次の創作や地域活動に還元され、地域に根ざした文化の循環を育みます。アーティストの表現の場を広げながら、嘉麻市の新たな魅力を市内外へ発信し、人々が“くるくる”とつながっていくプロジェクトです。

制作した嘉麻市出身のアーティストはこの2名

イラストレーター

まるいこ
maruikoさん



嘉麻市(旧・山田市)出身・在住。ゆるっとほわっと、時にたのしく、時に切ないイラストを描く。展覧会などで作品を発表する他、嘉麻市バス「かまバス」をはじめさまざまな媒体のイラストやデザインを手がける。

画家

ウエノアイさん



独学で絵を描き始め、2005年より福岡を中心に個展やイベントでの出店活動を行う。表現は絵だけにとどまらず、生活に寄り添う物作りをテーマに布ぞうりやぬいぐるみ、雑貨などを制作している。

令和8年度 嘉穂隣保館・うすい人権啓発センターあかつき

各教室 教室生募集!

隣保館では、部落問題をはじめとするあらゆる差別の解消、さまざまな人権問題の解決のための取り組みを行っています。その一環として、市民のみなさまが楽しく学びながら互いに交流し、人権について考えていただく場として各種教室を開催します。希望する方は以下のとおりお申し込みください。

- 申込期間 / 3月2日(月)～19日(木) 8:30～17:00 ※土日は除く
- 申込方法 / 各施設に来館または電話でお申し込みください。
- 申込・問 / 【嘉穂隣保館】大隈町722番地 ☎57-0032

【うすい人権啓発センターあかつき】下臼井1012番地2 ☎62-3337

※申し込み多数の場合は抽選により教室生を決定いたします。
また、申し込み少数の場合は教室を中止する場合があります。

嘉穂隣保館

※開催日時が変更になる場合があります。

教室名	期日(曜日)	時間	定員
習字教室	第1・2・3火曜	13:30～16:00	20名
健康体操教室A(ぼちぼちコース)	第2木曜	14:00～15:30	15名
健康体操教室B(普通コース)	第4木曜	14:00～15:30	15名
健康料理教室	第2木曜	11:00～13:00	12名

うすい人権啓発センター あかつき

※開催日時が変更になる場合があります。

教室名	期日(曜日)	時間	定員
編物教室(出川公民館)	第1・3月曜	10:00～12:00	10名
編物教室(あかつき)	第1・3月曜	14:00～16:00	10名
絵手紙・色えんぴつ画教室	第1・3火曜	13:00～15:00	10名
体操教室	第2・3・4水曜	14:00～15:30	20名
カラオケ教室 A	第1・3木曜	13:00～16:00	5名
カラオケ教室 B	第2・4木曜	13:00～16:00	5名

ハローワークの求人情報

ハローワークの求人情報は、嘉穂隣保館・うすい人権啓発センターあかつきに備えていますので、必要な方はお問い合わせください。なお、ハローワークのホームページ上では情報が随時更新されていますので、最新の情報をいつでも見ることができます。

●嘉穂隣保館 ☎57-0032 ●うすい人権啓発センターあかつき ☎62-3337

NEWS
1/10-11

元バスケットボール日本代表選手の齋藤 洋介さんが表敬訪問



稲築体育館において、小学3年生以上を対象としたスキルワークアウトを開催しました。World Masters Games 2025の40歳カテゴリー世界王者である齋藤 洋介さんによる直接指導とあって、2日間で市内外から延べ100名以上が参加しました。本イベントは今回で3度目の開催となり、齋藤さんは「地域を盛り上げる活動として、少しでも力になればうれしい」と話しました。また、赤間市長は「今後も一緒に市を盛り上げる活動を行っていきとうれしいです」と述べました。

NEWS
11/29

武田 雅基さんが「令和7年度 秋季善行表彰」を受賞



令和7年11月29日に、武田 雅基さんが「令和7年度秋季善行表彰」を受賞しました。武田さんは、平成17年よりボランティアで山田川の清掃・環境洗浄を実施しています。荒廃した河川敷の竹林の伐採をし、地域住民の手で竹灯ろうを作成し、それらを使ったイベントを開催したりと、環境の循環型保全推進に貢献していることが評価され、今回の受賞に至りました。赤間市長からは「このような方がいることは嘉麻市にとっても喜ばしく、自慢です」と感謝の言葉が送られました。

NEWS
1/19

令和7年度山田川クリーン作戦 看板標語表彰式



山田中学校校長室で、優秀賞を受賞した同校1年生5名に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
 □ 蛍飛ぶ 我がふるさと 山田川……………木下 夏希
 □ いつまでもきれいに保つ 山田川……………伊藤 千桜
 □ ふるさとを みんなで守ろう 山田川……………橋山 侑生
 □ 山田川 きれいな流れ 未来へと……………古賀 心結
 □ ごみ捨てず みんなでまもろう きれいな川 久原 虎太郎

NEWS
1/15

嘉麻市の月明かりの美しさ、明るさをポスターで表現



嘉麻市在住の松野 一平さんが、地域の魅力をポスターで表現・発信する全国規模のデザインコンテスト「Rethink CreativeContest2025」において【BRONZE】Creator賞を受賞し、表敬訪問しました。松野さんは2023年に嘉麻市に移住。嘉麻市で見える月の明るさに感動し、多くの人に伝えたいとの思いからこの賞に応募しました。赤間市長は「嘉麻市を全国にPRしていただいてありがとうございます。これからのご活躍にも期待しています」とエールを送りました。

参加
無料

スマホの「わからない...」を解消!

移動型スマホ教室

この車両が
目印です!



「スマホなんでもサポート号」でスマホについて学ぼう! ●問/デジタル戦略課 デジタル戦略係

☎42-7420

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」「なつきの湯 駐車場」「碓井住民センター前 駐車場」「バス来る嘉麻 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!

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!



車内で快適に
受講できます!

日程・場所	11:00~12:00	12:30~13:30	14:30~15:30	16:00~17:00
3月 4日(水) なつきの湯				スマホで年金の情報を確認しよう (ねんきんネット)
3月11日(水) 碓井住民センター前	Android 入門編	Android 基礎編	Android 応用編	スマホで確定申告(e-Tax)をしよう
3月18日(水) バス来る嘉麻				LINEでコミュニケーション
3月25日(水) 本庁舎前				デジタルリテラシーを身につけて 安心・安全にインターネットを楽しもう

1講座60分、各講座定員3名まで

講座メニュー	概要
スマホで年金の情報を確認しよう (ねんきんネット)	ねんきんネットを使って最新の年金記録を確認
スマホで確定申告(e-Tax)をしよう	確定申告や各種手続きを行うことができる「e-Tax」の利用方法
LINEでコミュニケーション	トーク・写真・スタンプの送り方、トークグループの作り方、ビデオ通話の仕方
デジタルリテラシーを身につけて 安心・安全にインターネットを楽しもう	インターネットの特徴や、ネット上でのコミュニケーションの留意点などを学び、安全・安心に楽しむ方法

こんなことが
学べます!!

予約方法

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 駐車場(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)
- 碓井住民センター前 駐車場(上白井446番地1)
- バス来る嘉麻 駐車場(牛隈883番地1)

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話する形で教室を行います。

《予約不要》スマホアドバイザーによるスマホ相談会 【時間】11:00~16:00

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

開催場所	なつきの湯	碓井住民センター前	バス来る嘉麻	本庁舎前
	3月4日(水)	3月11日(水)	3月18日(水)	3月25日(水)

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。
※業務の都合により一時離席する場合がありますのでご了承ください。



環境課からのお知らせ

●問/
環境課 廃棄物処理係
☎42-7429

1 リサイクルボックスを正しく利用しましょう!

各庁舎にリサイクルボックスを設置し、下記のものを回収していますが、回収できないものも捨てられています。リサイクルボックスはごみ箱ではありません。**無料回収対象物以外のものや、持ち込みの際の袋、梱包材などを捨てていく行為は(不法投棄)となりますので、おやめください。**右記のような行為が続くと、今後施設を行い、平日の開庁時間のみ利用に変更することがあります。多くの方々が利用します。次の方のためにも、正しい分別と整理整頓にご協力ください。



雑多に捨てられたダンボール 捨てられた照明器具

✓ 回収対象物

■古紙類

ダンボール、新聞・折り込みチラシ、雑誌類、その他の紙類

⚠ 古紙として回収できないもの

- ・郵便物などの個人情報記載されている紙
- ・防水加工された紙
- ・多量のインクがついている紙
- ・粘着物のついた紙
- ・捺染紙*
- ・紙パック
- ・紙おむつ
- ・油や臭いがついた紙
- ・感熱発泡紙

※捺染紙とは、昇華性のインクで印刷された転写紙のこと。靴や靴の型崩れ防止用として入っている場合があります。

- 使用済み食用油 ペットボトルなどの容器に入れたもの
- 蛍光管 割れたもの、白熱電球、LED、照明器具は除く

小型充電式電池は、破損・変形により発熱・発火する危険性があり、リサイクルボックスには他の小型充電式電池や食用油なども多数あり、一度発火すると大きな火災につながります。リサイクルマークのないものや膨張などしているものは、絶対に置いて行かないでください。

事業所(事業活動に伴うものも含む)から排出されるものは対象外です。事業者の責任で適正な処理をお願いします。



- 乾電池、ボタン電池 LR・SR・PRの表記があるもの
※必ず絶縁措置を行ってください
- 水銀の体温計・血圧計
- 小型充電式電池
下記のリサイクルマークがついたもののみ
※破損・膨張・液漏れしたものは除く



リサイクルマークがないもので、メーカー回収していないもの・破損・膨張・液漏れしたものの小型充電式電池の処分方法につきましては、環境課 廃棄物処理係までご相談ください。

リサイクルボックス設置場所

本庁舎	敷地内(JA付近)
碓井総合支所	正面玄関と文化ホール入口の間
山田総合支所	敷地内(生涯学習館の間)
嘉穂総合支所	敷地内

ご不明な点はお問い合わせください。

2 油の処理について

台所から流れた油は冷えて固まり、排水管のつまりや悪臭の原因になります。また、大雨が降った時などは、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。油を使用した後は正しい処理を行ってください。

油の処理は以下の点に気をつけて行ってください

- ①使い切る 残った油は熱いうちにこし器に移し、炒め物などの油として利用できます。
- ②拭き取る 鍋や皿についた油汚れは、キッチンペーパーなどでしっかり拭き取ってから洗いましょう。
- ③吸い取る 揚げ物の油は、新聞紙などで吸い取るか、凝固剤を使って固めるなどして、燃えるごみとして出しましょう。

✓ ご家庭の使用済み食用油の回収

市では、リサイクルボックスにて使用済み食用油を回収しています。ただし、ペットボトルなどの中身の分かる容器に入れたものに限りです。
※食用以外の廃油は回収していません。回収後の食用油廃油は、バイオディーゼル燃料や廃油石けんの原料としてリサイクルされます。



ご協力をお願いします!

国民年金

kokuminenkinkaranooshirase からのお知らせ

学生納付特例の申請について

■「学生納付特例」の申請は毎年必要です
 学生も20歳になったら国民年金に加入し、保険料を納めなければなりません。ただし、所得がない場合や少ない場合には学生納付特例制度を受けることができます。学生納付特例制度は、前年の所得が一定額以下の学生が国民年金保険料を納めることができず、将来年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故などで障がいが残ってしまった場合に障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するため、保険料の納付が猶予される制度です。

■令和8年度の申請は4月から受け付けます
 令和7年度に学生納付特例の承認を受けている人で、卒業予定年月の申し出をしている人には、4月上旬に日本年金機構からハガキ形式の申請書が送付されます。令和8年度の学生納付特例を希望する場合は、ハガキに必要事項を記入のうえ郵送してください。新規申請の方は、学生証もしくは在学証明書原本の添付が必要となります。

■学生納付特例期間の年金はどうなるの？
 学生納付特例を受けた期間は、将来受け取る年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。そこで、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば古い期間から順に納めること（追納）ができます。ただし、学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を

受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。なお、保険料の追納にあたっては、申込書の提出が必要です。

持物：学生証または在学証明書、本人確認書類

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

出張年金相談は予約制です

出張年金相談を利用する場合は、事前に直方年金事務所にて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
本庁舎 会議室	3月12日(木)	10時～12時 13時～16時
田川青少年文化ホール	3月 5日(木)	
川崎町総合福祉センター	3月26日(木)	
飯塚市立岩交流センター	3月10日(火) 3月24日(火)	

※出張年金相談では、障害年金および脱退一時金の相談については対応できませんのでご了承ください。
 ※直方年金事務所にて相談をご希望の場合も、予約をお願いします。ただし、当日予約はできません。

●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。

高齢者に関するお知らせ

年に一度は健康診査を受けましょう

令和7年度健康診査の受診期限は令和8年3月31日です
 まだ受診していない方で受診を希望する方は、お早めに医療機関にご予約のうえ、受診してください。

なお、受診については感染症の発生状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話にてご相談のうえ、ご検討ください。受診には、マイナ保険証または資格確認書と、広域連合が郵送した「受診票」、「自己負担金500円」が必要です。受診票は令和7年4月末現在で被保険者の方には4月下旬～5月上旬に、また、令和7年5月以降に75歳になる方には誕生日の10日頃に送付しています。

また、今年度75歳になる方は、75歳の誕生日以降に受診をお願いします。

健診実施医療機関が分からない場合や、受診票の再発行が必要な場合は、お気軽に下記問い合わせ先までご連絡ください。なお、受診票の再発行には1週間ほどお時間がかかりますので、お早めにご連絡ください。

●問/
 福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター
 〒812-0044 福岡市博多区千代四丁目1番27号 (福岡県自治会館5階)
 受付時間：平日 8:30～17:30
 ☎092-651-3111
 FAX 092-651-3901
 (間違い電話が多くなっておりますので番号をご確認ください)
<http://www.fukuoka-kouki.jp>



福岡県後期高齢者医療広域連合

高齢者の定期予防接種について

■高齢者肺炎球菌予防接種
 現在、65歳到達の方を対象に実施している高齢者肺炎球菌予防接種について、使用するワクチンが令和8年4月から変更となる予定です。これに伴い、自己負担金も現行の2,500円から変更となる見込みです。接種対象者で、すでにお知らせのハガキをお送りしている方も、4月以降は変更の金額になります。決定後は、市ホームページでお知らせします。なお、対象者は65歳到達の方で変更はありません。65歳到達の誕生日月の末日にお知らせを送付いたします。

■高齢者帯状疱疹予防接種
 带状疱疹予防接種の令和8年度の対象者(令和7年度から定期予防接種として開始)は下記の年齢の方です。対象者には、4月初旬に「お知らせ(接種券)」を送付いたします。

年度末時点の年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれの方
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの方
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの方
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの方

●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430

3月の嘉麻市温浴施設のイベント

下記の市内温浴施設につきましては、4月1日より精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方も障がい者料金の適用となります。

■ふるさと交流館 なつきの湯 (鴨生24番地10)
 ・回数券キャンペーン(購入時に抽選あり) 3月16日(月)～21日(土)
 ・季節の湯(桜の湯) 3月29日(日) 終日開催
 開館時間 10:00～24:00/入浴時間 10:30～23:30
 休館日 第2火曜
 ●問/ふるさと交流館 なつきの湯 ☎20-5003

4月1日より、なつきの湯の利用時間と休館日が変わります
 「ふるさと交流館 なつきの湯」の施設利用時間および休館日が、令和8年4月1日から変更となります。
 みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
 ■開館時間 10:00～22:00(入浴時間 10:30～22:00)
 ■休館日 第2火曜・第4火曜
 ●問/ふるさと交流館 なつきの湯 ☎20-5003
 社会福祉課 社会福祉係 ☎42-7457

■嘉穂福祉センター (大隈町1183番地1)
 ・回数券キャンペーン(購入時に抽選あり) 3月16日(月)～21日(土)
 ・季節の湯(桜の湯) 3月29日(日) 終日開催
 開館時間 9:30～20:00/入浴時間 10:00～19:30
 休館日 水曜
 ●問/嘉穂福祉センター ☎57-0184

■山田いこいの家「白雲荘」(熊ヶ畑2173番地1)
 ・季節の湯(桜の湯) 3月29日(日) 終日開催
 開館時間 10:00～21:00/入浴時間 11:00～21:00
 休館日 木曜
 ●問/山田いこいの家「白雲荘」 ☎52-1681



イラストで知ろう! いろいろな手話

第16回 季節のことば

●問/社会福祉課 障がい者福祉係 ☎42-7458

「卒業」+「式」=卒業式

卒業

卒業証書を受け取るように両手を前で握り、そのまま上あげる。

式

両手4指の指先を上に向け、そのまま直角に曲げる。並んで挨拶する様子を表す。

合格(受かる)

左手の手のひらは下に向け、内側で右手の指を縦に伸ばし、下から上に突き出す。