

広報嘉麻

令和8年
5月号
242号

嘉麻市の魅力を発信！ジモトがもっと好きになる！

5月17日は
高血圧の日



減塩で守る！ あなたと家族の健康

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

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。

筑豊住建 & タカラ リフォーム&リノベーション 相談会

6月27日(土)・28日(日)
10:00~17:00

タカラ筑豊ショールーム
飯塚市分61-1
TEL.0948-23-9100

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

嘉麻市ができる
ずっと前から、
この場所で
見守っています。

社会福祉法人 山田福祉会
特別養護老人ホーム
デイサービス **たちばな苑**
☎0948-52-1477 〒821-0932 福岡県嘉麻市上山田818-18

QRコード: カムカム、インスタグラム

飯塚東耳鼻 いんこう科

飯塚東耳鼻いんこう科 ☎0948-43-8191 福岡県飯塚市地の森1-4-6 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
※皮膚科は毎週火曜日(9:30~12:30)

かにすけ

飯塚市堀池154-2
☎0948-26-2800

営業時間
■水~土/10:00~17:00
■店休日/月・火・日・祝

かにすけのLINEはコチラ

厳選された海の幸!!

就労継続支援A型事業所 いのくに

相談支援センター ぶらん

- 施設が新しく綺麗
- 明るく親身に寄り添うスタッフ
- 楽しく仕事する

★業務内容:清掃業務・ゴミ仕分け等の軽作業★

- 営業日 月~金曜日
- 定休日 土・日・祝日・年末年始
- 営業時間 8:30~17:00
- 対象者 知的・身体・精神の障がいがある65歳未満の方
- 実施地域 田川市・郡・嘉麻市、飯塚市など筑豊全域
- 賃金 福岡県の最低賃金(時給)に準ずる

ご利用案内

医療法人社団 敬信会
☎0947-85-9200
【繋がらない場合】090-8883-4318

月~金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30~17:00 田川市大字猪園2020-2

2026年 嘉麻市に 開園

子どものようなワクワクを
にじっこ

子ども発達支援センターにじっこ嘉麻開園!

児童発達支援・放課後等デイサービス・重症心身障害児デイサービス・相談支援・世帯を超えたコミュニケーションルーム(カマンピア)が併設された児童複合型拠点施設「にじっこ」子ども発達支援センターにじっこ嘉麻が2026年秋季開園。

にじっこ開設準備室 ☎0948-43-8787
社会福祉法人 桜虹会(飯塚市西後前15-20) 平日9:00~17:00

【応募】お電話、公式LINE・お問い合わせの二次元コードからお問い合わせください

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!!

羽アリを駆除します!

ANTOSS アントス株式会社
☎0120-888-498

(公)日本しろアリ対策協会正会員
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 (アトス シロアリ)



あなたは食塩をとりすぎていませんか？

血圧をコントロールするために「減塩」は効果的な取り組みの1つです。国が示す「日本人の食事摂取基準2025」の目標値と実際にとっている食塩摂取量には大きな差があるのが実情です。イギリスの研究ではわずか1日1.4gの減塩で脳卒中、心筋梗塞の死亡率が激減したという報告もあります。まずは、**1日-1~2gを目標に「ちょっとだけ減塩」**してみませんか？

食塩摂取量の目標
(一日にとっていい食塩の量)

成人男性 7.5g未満
成人女性 6.5g未満
高血圧の人 6.0g未満

しかし実際には

私たちは目標を超えた食塩をとっています！

成人男性 10.5g
成人女性 8.9g
令和6年「国民健康・栄養調査」



貸し出し事業なども実施中！

貸し出し期間は1~2週間です。受付は健康課で行っています。詳しくはお問い合わせください。

血圧計の貸し出し



血圧手帳の配布



減塩モニタの貸し出し



おいしく続ける 減塩生活

減塩=おいしくないは



今日からできる、減塩の食べ方のコツ！

- ☑ うどんやラーメンの汁は全部残して約2~3g減塩・半分残して約1~1.5g減塩
- ☑ ソースや醤油は上からかけずに小皿に出して、つけて食べて減塩！
- ☑ 汁物は具たくさんにして、汁を減らして減塩！ ☑ 減塩食品に置き換えて減塩！



減塩食品例

食塩 小さじ1あたり食塩 -3.2g	インスタントラーメン 1個あたり食塩 -1.6g (スープ含む)	コンソメ キューブ1個あたり食塩 -1.2g	しょうゆ 小さじ1あたり食塩 -0.4g	みそ 小さじ1あたり食塩 -0.3g
--	---	--	--	--



減塩メニューを含むヘルシーメニューを提供しているお店を募集しています！

健康課では、市民が一人ひとりの状況にあった食事を選択し、健康管理に役立てられるよう、以下①~③のいずれかに当てはまるヘルシーメニューを提供している市内の飲食店・弁当店・スーパーなどのお店を募集しています。自薦他薦は問いません。市民のみなさんの口コミ情報も含めて情報をお寄せください。ご応募お待ちしております！

対象メニュー

- 1品に野菜100g以上を使用
- 定食の食塩相当量が2.5g未満
- 定食のエネルギーが450~650kcal程度

ヘルシーメニューのあるお店はこちらから！



☎ 電話またはメールで申し込み ☎ 健康課 ☎ 42-7430 ✉ kenko@city.kama.lg.jp

5月17日は
高血圧の日

減塩で守る！

あなたと家族の健康

食塩のとりすぎは、高血圧や生活習慣病の原因の一つ。しかし、減塩は「薄味でおいしくない」「続けるのが難しい」と感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は、おいしく続ける減塩についてご紹介します。

栄養の専門家に聞く減塩の大切さ

それぞれの現場での「減塩」の取り組みを教えてください。

中岡 学校では、年間約190回の給食を薄味でもおいしく食べられる給食にすることを大切にしています。給食時間やお便りなどで「なぜ薄味なのか」を伝え、試食会などを通して保護者にも減塩の大切さをお知らせしています。

関野 健康課では、減塩レシピの配布や、血圧計・減塩モニタの貸し出しなどを行っています。また、食生活改善推進会による「スマソ料理教室」も行っていきます。昨年度は、稲築西義務教育学校の5・6年生に中岡先生と共同で「食塩について知ろう」のテーマで授業を行いました。

中岡 授業後に調理実習をした5年生は、だしを活用し薄味でもおいしいみそ汁を作りました。「薄くない？」との声もありましたが、「減塩だから」と、減塩を意識することができていました。

関野 授業を行うきっかけは、市

のアンケートで子どもを含む若年世代に濃い味の嗜好があることが分かり、栄養教諭の中岡先生に相談したことでした。

中岡 市の現状や健康課の取り組みを知り、学校では何が健康課と一緒に考え、食育の授業で減塩の大切さを伝えることを計画しました。授業では、児童が栄養士の話を熱心に聞き、自分ができることを考えていました。

関野 健康課では、成人や高齢者への減塩指導が中心で、子ども向けの講座は初めてでした。学校の現状や課題を踏まえ、中岡先生や稲築西義務教育学校の先生方と一緒に授業を組み立てました。身近な給食を減塩の例にできることは児童にとって何よりの教材となります。

減塩にチャレンジしたい市民や子どもたちへメッセージを。

中岡 日本では約3人に1人が高血圧といわれ、薬を処方されている方が多い現状があります。



稲築西義務教育学校の食育授業の様子

子どもの頃から薄味に慣れ、減塩を続けることが健康な人生につながります。ぜひ、今から減塩を心がけてほしいです。

関野 舌の味蕾細胞は約10日で新しい細胞に入れ替わるそうです。つまり、減塩は2週間あれば慣れるということ。まずは、一品から減塩を始めましょう。一食の中でメリハリをつけると満足感が得られます。成長期の子どもたちは味覚の基礎を作る大切な時期です。将来の健康を守るためにも「家族みんなが続けられる減塩」を考えてみましょう。5月11日~15日には、本庁舎1階ロビーで高血圧の日啓発ブースの展示も行います。ぜひ、ご家族で減塩を考えるヒントを探しに来てください。

健康課
管理栄養士
関野麻子



おいしく減塩、無理なく健康に！
減塩は、ちょっとした工夫から始められます。

稲築西義務教育学校
栄養教諭
中岡令子



熱中症を予防するために

油断が熱中症を引き起こす!?

暑さに慣れていないと、
熱中症になる危険性が高まります。

【暑熱順化を意識して】

体を暑さに慣れさせること(暑熱順化)が重要なため、**実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。**日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化を意識して、暑さに備えましょう。

【暑熱順化ができていない可能性が高いタイミング】

5月の暑い日

5月でも最高気温が25度以上の夏日や、30度以上の真夏日となることもあります。このような日は特に気を付けて、屋外でも室内でもご自身の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をとりましょう。

梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。

嘉麻市指定 暑熱避難施設 クーリングシェルターについて

■クーリングシェルターとは、「熱中症特別警戒アラート」が発表されている期間中、危険な暑さから避難する場所として、どなたでも利用できる冷房設備のある指定施設のことです。
※「熱中症特別警戒アラート」とは県内すべての「暑さ指数」情報提供地点(12地点)において、翌日の暑さ指数が35以上になることが予測される場合に発表されます。

■市では、下記の9つの公共施設をクーリングシェルターとして指定しています。通常の開館日・開館時間の範囲で、危険な暑さからの避難場所としてご利用ください。滞在時の飲料水などは、各自ご持参ください。
嘉麻市クーリングシェルター・マークを、指定施設に掲示します。



施設	所在地	開館時間	休館日
本庁舎	岩崎1180-1	平日 7:00~21:00 ※土曜 8:00~17:00	日・祝日
稲築地区公民館	岩崎1141	9:00~17:00	第4月曜
稲築保健センター	岩崎1143-3	9:30~19:00	土・日・祝、8/13~8/15
山田生涯学習館	上山田1347-10	9:00~17:00	第2月曜
山田市民センター	上山田451-3	9:00~17:00	第4月曜
うすい人権啓発センターあかつき	下白井1012-2	9:00~22:00(月曜は17:00まで)	—
碓井住民センター	上白井446-1	9:00~17:00	—
夢サイトかほ	大隈町1228-1	9:00~17:00	第4月曜
嘉穂総合体育館	上西郷1482-1	9:00~22:00	毎週火曜(祝日の場合は翌日)

●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430

令和8年4月1日現在

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」実施中!

特設サイト▼



福岡県では、20歳以上の県民の約2人に1人が高血圧という現状を踏まえ、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」を実施中です。減塩なのにおいしい「スマソるレシピ」や塩分チェックシートなど、減塩に関する情報を特設サイトに公開しています。ぜひ、ご覧ください!

自宅で簡単! 減塩レシピ

サクサクジューシー! 鶏むね肉のチキン南蛮 ~ ヨーグルトタルタル ~

■材料(4人分)

鶏むね肉(皮・脂なし)	320g	こしょう	小さじ1/4
塩	2g	玉ねぎ(小さめ角切り)	32g
こしょう	小さじ1/4	きゅうり(小さめ角切り)	16g
ヨーグルト	大さじ4	トマト(小さめ角切り)	40g
にんにく(すりおろし)	小さじ1	ピーマン(小さめ角切り)	16g
しょうが(すりおろし)	小さじ1	カレー粉	小さじ1/4
片栗粉	大さじ4	塩	1g
小麦粉	大さじ2と2/3	マヨネーズ	大さじ1
エネルギー	232kcal	ヨーグルト	大さじ2
たんぱく質	22.9g	すし酢	小さじ4
脂質	4.9g	ブラックペッパー	少々
炭水化物	25.8g	カレー粉	少々
食塩相当量	1.1g	サラダ菜かレタス	40g

① 鶏むね肉は皮を剥いて繊維を断つようにそぎ切りする。

② 鶏むね肉の水分をペーパーで拭き取る。
③ ④の調味料をなじませ、ラップをぴったりして1時間おく。

③④を混ぜ合わせ、1切れずつ粉をつける。

④ 鍋に油をそそぎ、160℃で3分半揚げ。パットに上げて5分ほどおいて190℃の油でパリッとまで2度揚げする。(1分くらい)

⑤ タルタルソースの材料⑥をかける直前に合わせる。

⑥ お皿に④を盛り、すし酢をかけ、⑤のタルタルソースをかける。仕上げにカレー粉、ブラックペッパー少々をかけて、野菜を添えたら完成。

※塩味が足りない場合は、カレー粉やレモン、カボスなどの柑橘類の果汁をかけると満足感が得られます。



減塩を楽しく学ぼう!

はじめよう! ちょっとだけ減塩!

「高血圧の日」啓発ブースを開設!

5/11月~15日

時 9時~16時30分
場 本庁舎1階ロビー

こんな方はぜひお越しください!

- ★血圧が気になる
- ★普段の食事の塩分が正しいか確かめたい
- ★おいしく減塩する方法について知りたい

新生堂薬局による健康測定会

時 5月13日(水) 10時~12時
連携協定企業による血圧測定などのコーナーもあります。

減塩弁当販売

時 5月13日(水) 12時頃
市内お弁当店の協力により数量限定で販売!

適塩みそ汁試飲

時 5月12日(火) 午前中
あなたの塩分感覚をチェック!

啓発ブース

時 期間中開催
塩分を多く含む食品の展示などを行います。

レシピ配布

時 期間中開催
おいしく続けられる減塩レシピを配布します。

ご家庭のみそ汁の塩分濃度測定

時 期間中開催
測定希望の方は密閉容器に、みそ汁を50cc程度入れ、健康課(本庁舎2階)までお持ちください。
いつも飲んでいるみそ汁の塩分を調べられます!

NEWS

3/23

嘉穂ライオンズクラブ活動休止
鎌田 靖さんを招いて記念講演会を
開催



嘉穂中学校体育館で、ジャーナリスト鎌田 靖さんによる講演会が開催されました。鎌田さんは「迷ったときこそ前に進み、挑戦することが大切」と語り、記者として公平・公正に報道してきた経験をもとに、テレビが人々に判断材料を提供する重要な役割を担っていると述べました。SNSが普及した現代においては、情報の真偽を見極め、公平に判断する力の重要性も強調。最後に「これからの社会の主役はみなさんです」との言葉が贈られ、生徒たちへの励ましとなりました。

NEWS

3/19

第2次嘉麻市環境基本計画答申
およびゼロカーボンシティ宣言



嘉麻市環境審議会は、「第2次嘉麻市環境基本計画」の中間見直しに関する答申を赤間市長に提出しました。市はこの答申を踏まえて計画を見直し、身近な生活環境から地球環境に至る広範囲の環境課題に対し、市民・事業者と連携して環境保全に取り組みます。また、本計画が掲げる「豊かな自然と共生する遠賀川源流の心やすらぐまち」の実現に向け、脱炭素の取組を一層推進するため、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す「嘉麻市ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。

NEWS

3/4

令和7年度自衛隊入隊予定者が
市長を表敬訪問



令和7年度、嘉麻市より自衛隊に入隊予定の11名のうち、大里和花さん、大田一晴さん、森祥一朗さん、田澤英晃さん、坂本悠人さん、松岡昇吾さんが赤間市長を表敬訪問しました。代表の松岡さんは「このまちで育ち、育てられ、今の私があります。自衛隊はこのまちの人々を守ることができる素晴らしい仕事です。この大切な使命を持ち、頑張っていきます」と語り、赤間市長は「人々に安心安全を届ける、頼もしい自衛隊員へと成長されることを心から願っております」と激励の言葉を贈りました。

NEWS

3/3

嘉麻市地域福祉計画策定委員会
が答申を提出



嘉麻市地域福祉計画策定委員会(栗野 良一委員長)は、第3期嘉麻市地域福祉計画に関する答申を赤間市長に提出しました。地域共生社会の実現に向け、第1期・第2期の計画に基づき地域福祉を推進してきましたが、第2期計画の期間終了に伴い、令和8年度から12年度を期間とする第3期嘉麻市地域福祉計画を策定します。今後は計画の基本理念である「安心・ゆとり・つながりで未来へつなぐ嘉麻の福祉」の実現を目指し、福祉施策を進めていきます。詳細は、市のホームページまたは各庁舎の情報コーナーで公開しています。

event

6月3日(水) 10:00~16:00

かましふらっとマルシェ

市内の農産物や特産品など、こだわりの品が集まる「かましふらっとマルシェ」を開催します。どなたでも「ふらっと」立ち寄り、お買い物や出店者との交流を楽しめるマルシェです。新しい発見を楽しんでみませんか? ぜひお気軽にお越しください!

■場所 嘉麻市役所 本庁舎1階 市民ワークスペース

■日時 6月3日(水) 10:00~16:00

※お支払方法は、現金のみとなります。

※商品がなくなり次第、

終了となります。



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

5月6日(水・祝)予定 10:00~15:00

OUTDOOR CITY KAMA デイキャンプ

当イベントは、日帰りで気軽にアウトドア体験を楽しめるイベントです。織田廣喜美術館横の芝生広場を会場に、デイキャンプをしながらモルック大会やヒュッゲ体験などの体験プログラムも実施され、持参したテントを張って過ごすこともできます。Nordisk社の【アスガルド7.1】の早立て大会も魅力の一つ。キッチンカーの出店もあり、1日中自然の中でゆったり過ごせるイベントとなっております。



上記イベントの詳細情報は
嘉麻市観光まちづくり協会
公式ホームページよりご確認ください



NEWS

3/17

令和7年度 嘉麻市学校応援したい
活動表彰式



嘉麻市教育委員会は、学校の教育活動を支援し特に功勞があった、平嶋 奏さん、武田 幸一さん、樺 清さん、福澤 昭子さんの表彰式を行いました。出席された平嶋さんは長年にわたり熊ヶ畑小学校区で米作り学習を指導し、武田さんは牛隈小学校区で登校時の声かけや見守り、交通指導に尽力されています。伊東教育長は「地域の協力により、学習支援や安全指導・環境整備など学校教育の充実が図られ、子どもたちの成長や学校の活性化に繋がっています」と感謝の言葉を述べました。

NEWS

3/10

「図書館を使った調べる学習活動賞」
受賞報告表敬訪問



嘉麻市立図書館が「図書館を使った調べる学習活動賞」を受賞し、館長と職員2名が赤間市長を表敬訪問しました。統括責任者の下田さんは「学校と連携し、子どもたちが調べ学習を通して嘉麻市への関心を深め、伝える喜びを育む良い機会となりました」と述べました。赤間市長は「171地域の中からの受賞は大変名誉であり、活字離れが進む中で、の取組に感謝するとともに、今後も市民の励みとなることを期待します」と話しました。

嘉麻市のまちづくりのための第3次嘉麻市総合計画を策定します

速報版

総合計画に関する市民意向調査結果

「総合計画」の策定に向けて、市民のみなさまのご意見や日頃の暮らしに対する考えを把握するため、市民意向調査を実施しました。多くの方に協力いただき、誠にありがとうございました。調査結果の概要を速報としてお知らせします。

※速報版の詳細については、市ホームページでご確認ください。※詳細な調査結果についても、後日、市ホームページなどで公表予定です。

調査の概要

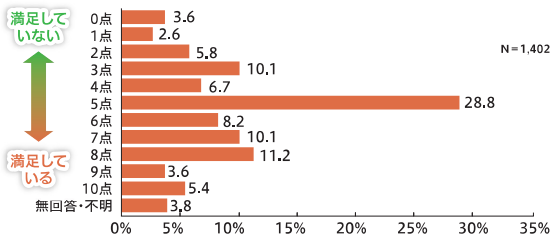
- 本調査は、市民のみなさまの生活実感や将来に対する意向を把握し、今後の施策検討に反映させることを目的として実施しました。
- 対象地域 市全域 ■ 調査期間 令和7年11月25日～12月22日まで
- 調査方法 郵送調査、WEB調査の併用
- 対象者 18歳以上の市民 ※左記より無作為抽出された3,000名
※令和7年4月1日現在の年齢が満18歳以上で、令和7年9月15日現在で嘉麻市の住民基本台帳に登録されている住民
- 回答方法 郵送およびインターネット
- 回答数 1,402件 (回収率46.7%)
※郵送による回答：1,147件 WEBによる回答：255件

主な調査結果(速報) ※一部抜粋

01.暮らしの満足度

問 あなたの住んでいる地域の暮らしにどの程度満足していますか。10点満点で、0～10点で点数をつけてください。

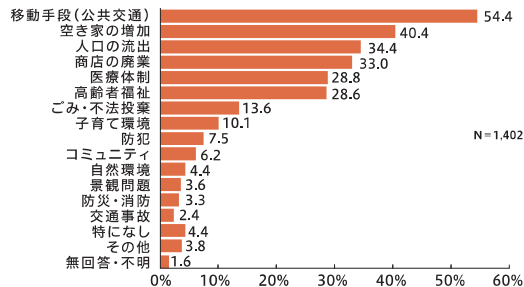
「5点」が28.8%で最も高くなっています。次いで「8点」が11.2%、「3点」「7点」が10.1%となっています。平均点は、「5.32点」となっています。



02.暮らしの中の課題

問 あなたがお住まいの地域の暮らしの中で、課題であると感じていることはありますか。

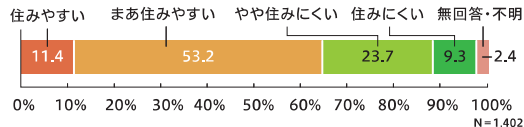
「移動手段(公共交通)」が54.4%で最も高くなっています。次いで「空き家の増加」が40.4%、「人口の流出」が34.4%となっています。



03.住みやすさ

問 嘉麻市の「住みやすさ」について、あなたの考えに近いものはどれですか。

「まあ住みやすい」が53.2%で最も高くなっています。次いで「やや住みにくい」が23.7%、「住みやすい」が11.4%となっています。



今後の取り組み

今回の調査結果は、総合計画策定における基礎資料として活用していきます。今後は、市民ワークショップの開催やパブリックコメントの実施などを通じて、さらに幅広くご意見を伺いながら、将来のまちづくりの方向性を検討していきます。市民のみなさまとともに、より良いまちづくりを進めていきますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

あなたの声をお聞かせください

～メッセージボードを設置します～

まちづくりの指針「総合計画」策定に向け、みなさまの声を募集します。日常の思いを、掲示板へ自由にお寄せください!

どなたでも参加できます!

設置期間(予定)	設置場所(予定)
6月中旬～下旬 (2週間程度予定)	本庁舎 各総合支所



「こうなったらいいな」を
嘉麻市の未来へ!



市民ワークショップ 参加者募集!

進行役が丁寧にサポートします!

嘉麻市の新しいルールや目標を決める「総合計画」をつくっています。難しい知識はいりません。ふだんの生活で感じる「こうなったらいいな」という本音を、リラックスして話せる場です。あなたの声で、未来の嘉麻市をつくるヒントになります!

総合計画とは?

嘉麻市の10年後の未来の姿を描き、その実現に向けた具体的なロードマップをまとめた「まちづくりの指針」です。

開催地区・日時(予定)

日程	時間	地区	場所
6月27日(土)	10:00～12:00	稲築	稲築地区公民館 (嘉麻市役所本庁舎に変更する場合があります)
	15:00～17:00	碓井	碓井住民センター
6月28日(日)	10:00～12:00	山田	山田生涯学習館
	15:00～17:00	嘉穂	嘉穂生涯学習センター夢サイトかほ

いずれか1回にご参加ください。※複数回の参加も可能です。

対象(予定) 15歳以上(中学生を除く)で、嘉麻市のまちづくりに興味がある方 参加費 無料 事前申込 不要

- 事前申込は不要ですので、参加しやすい日程を選んでご参加ください。
- ワークショップの内容含め、詳細については6月初旬までに嘉麻市ホームページやLINEなどにてお知らせいたします。

● 問/総合政策課 企画調整係 ☎42-7401

今後の総合計画に関するお知らせはこちら▶



嘉麻市中小企業経営革新計画事業補助金

市内で事業を営む事業者が、経営革新計画またはデジタル化計画に従って行う事業を実施するために要する経費の一部を支援するため、予算の範囲内において経費の一部を補助金として交付します。

補助対象者（以下のすべてに該当する方）

- 1 市内に本社登記がある法人事業者または市内で事業を営んでいる個人事業者で、経営革新計画の承認、もしくは嘉麻市商工会または嘉麻市商工会議所からデジタル化計画の承認を受けた方
- 2 市税などを滞納していない方
- 3 嘉麻市暴力団等追放推進条例（平成21年嘉麻市条例第24号）第2条第2号から第5号までに規定する方または団体に該当しないこと

補助対象経費

- 1 県知事などの承認を受けた経営革新計画に基づき、新商品開発などの新たな事業を行う場合に要する経費
 - 2 嘉麻市商工会または嘉麻市商工会議所の承認を受けたデジタル化計画に基づき、業務の効率化および生産性の向上を図る事業を行う場合に要する経費
- ※本補助の交付決定前に着手しているものは対象外

補助金額

対象事業費用（消費税別）の **1/2 以内**
（ただし、上限10万円で千円未満切り捨て）

申請受付期間

5月11日（月）～6月19日（金）

注意点

- 申込多数の場合は、抽選となります。抽選は6月末に本庁舎で行う予定です。
- 申請時点では、掲載の内容が変更となる可能性があります。
- 補助金交付後、5年間は補助金利用による売り上げ増加などの効果検証のため、後追い調査をさせていただくこともあります。
- 令和8年度中に事業を完了する必要があります。
- 必要に応じ、補助対象事業の実施状況およびその結果の公表をしていただきます。

嘉麻市商業店舗リフォーム補助金

商業の振興および活性化を図るため、市内の商業店舗のリフォーム工事を行う場合に、予算の範囲内において経費の一部を補助金として交付します。

補助対象者（以下のすべてに該当する方）

- 1 現在、商業店舗で営業を行っており、市内に本社もしくは本店所在地を有する法人または個人事業者
- 2 市税などの滞納がない方（生計を一にする同一世帯の方を含む）
- 3 嘉麻市暴力団等追放推進条例（平成21年嘉麻市条例第24号）第2条第4号から第5号までに規定する方または団体に該当しないこと
- 4 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律（昭和23年法律第122号）に基づく届出を要する事業を行っていないこと
- 5 商業店舗を賃借している場合は、所有者からリフォームに関する同意を得ることができること
- 6 リフォーム後に当該商業店舗において継続して営業する見込みがあること
- 7 従業員がおおむね5人以下の事業者であること
- 8 この補助金を過去に受けたことがないこと

補助対象工事（以下のすべてに該当する店舗・工事）

- 1 市内で、小売業・飲食業もしくはサービス業が営まれている店舗または事務所
 - 2 申し込み者が所有または賃借している店舗など
 - 3 原則として市内の施工業者が行う工事
 - 4 他の補助制度による補助対象工事でないこと
- ※本補助の交付決定前に着手しているものは対象外

- 改修工事の例 改築・塗装・修繕・模様替え・外壁塗装・増築工事・看板サインなどの設置 ※単なる備品の入れ替えは対象外

対象外となる工事

- 住居部分で直接事業の用途に付さない部分にあたる経費
- 年度を越える工事

補助金額

改修工事費用（消費税別）の **1/2 相当の金額**
（ただし、上限50万円で千円未満切り捨て）

申請受付期間

5月11日（月）～6月19日（金）

注意点

- 申込多数の場合は、抽選となります。抽選は6月末に本庁舎で行う予定です。
- 申請時点では、掲載の内容が変更となる可能性があります。
- 補助金交付後、5年間は補助金利用による売り上げ増加などの効果検証のため、後追い調査をさせていただくこともあります。
- 補助金の実績報告提出時に、施工状況確認のため現地調査を実施いたします。
- 令和8年度中に事業を完了する必要があります。
- 必要に応じ、補助対象事業の実施状況およびその結果の公表をしていただきます。

市内事業者へのお知らせ

補助金の申請受付

市内の事業者向けに各種補助金制度を設けております。内容を確認いただき、該当する方はぜひご活用ください。

● 問／産業振興課 商工係 ☎42-7450

詳細は産業振興課
特設ページでも
ご覧いただけます



商品開発改善事業補助金

嘉麻市の魅力を発信する商品の開発および改良について、予算の範囲内において補助金を交付します。

補助対象者（以下のすべてに該当する方）

- 1 市内に本社（本店）、支社（支店）、営業所および工場などを有する法人もしくはその他団体または個人事業者
- 2 市内において各種法令などを遵守した生産、製造、加工またはサービスの提供を行っていること
- 3 市税などを滞納していない方
- 4 嘉麻市暴力団等追放推進条例（平成21年嘉麻市条例第24号）第2条第2号から第5号までに規定する方または団体に該当しないこと
- 5 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律（昭和23年法律第122号）に基づく届出を要する事業を行っていないこと
- 6 政治団体または宗教上の組織もしくは団体でないこと

補助対象商品

- 1 嘉麻市ふるさと納税返礼品に登録されているもの、または登録される見込みがあるもの
 - 2 市内において製造もしくは加工されているもの、または提供されるサービスであって本市の魅力を発信する効果が高いと市長が認めるもの
- ※本補助の交付決定前に着手しているものは対象外

補助対象経費

- 1 対象商品の商品開発などに要する経費
- 2 対象商品のパッケージおよびラベルなどの作製に要する経費
- 3 商品開発を行った対象商品の販売促進に係る広告および宣伝に要する経費

補助金額

対象経費（消費税別）の **2/3 以内**
（ただし、上限20万円で千円未満切り捨て）

申請受付期間

5月11日（月）～6月19日（金）

注意点

- 申請時点では、掲載の内容が変更となる可能性があります。
- 補助金交付後、5年間は補助金利用による売り上げ増加などの効果検証のため、後追い調査をさせていただくこともあります。
- 令和8年度中に事業を完了する必要があります。
- 必要に応じ、補助対象事業の実施状況およびその結果の公表をしていただきます。
- 提出書類を審査員が審査します。また、必要に応じてヒアリングを実施する場合があります。



にしてつ路線バス乗り放題定期券の
購入補助を実施しています!

ランドパス65・75

市では、高齢者が買い物、趣味などで出かける外出促進と路線バスの利用促進を目的として、市内の**65歳以上の方が「ランドパス」**を購入する際の**費用の一部を補助する事業**を実施しています。ご購入の際に補助額を差し引いた額で購入いただけます。

ランドパス65・75とは?
西鉄が販売している65歳または75歳以上の方限定の**乗り放題定期券**です! さらに、高速・特急バスの対象路線の運賃も半額になるお得な定期券です!

市内在住の
65歳以上の方へ

本庁舎 高齢者介護課で受付中!

※各総合支所でも受付できます。

補助内容	券種	定価	補助額	本人負担額
	ランドパス65	3か月券	18,000円	4,500円
6か月券		32,100円	9,000円	23,100円
1年券		52,900円	16,000円	36,900円
ランドパス75	3か月券	14,300円	3,500円	10,800円
	6か月券	25,500円	7,000円	18,500円
	1年券	42,000円	13,000円	29,000円

※nimocaカードをお持ちでない方は別途500円が必要です。

申請・購入の流れ

- 申請に必要なものを持って高齢者介護課または各総合支所で申請する。
- 嘉麻市ランドパス購入補助証明書を受け取る。
- 西鉄の指定する購入に必要なものと嘉麻市ランドパス購入補助証明書を持って、飯塚バスターミナルへ。
- 西鉄の指定する方法にて手続きを行う。
- 定価から補助額を差し引いた金額(本人負担額)でランドパス65・75を購入する。

ご不明な点は下記までお問い合わせください。

●申込・問/高齢者介護課 高齢者支援係 ☎42-7432
本庁舎2階(岩崎1180番地1)
※各総合支所でも申請可

申請に必要なもの

- 本人確認書類(下記のいずれか1つ)
- マイナンバーカード ○運転免許証
 - 運転経歴証明書 ○療育手帳
 - 身体障害者手帳 ○資格確認書
 - 精神障害者保健福祉手帳
 - 年金手帳 など
- 申請受付時間/8:30~17:00
※土・日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)を除く

「ランドパス65・75」購入窓口

●問/飯塚バスターミナル
☎0948-22-3001
(飯塚市吉原町1番1号)

嘉麻市の65歳以上の方へ



市バス回数乗車券購入時に
「嘉麻市高齢者交通支援証明書」を
バスの運転手か職員に提示すると…

回数券が
もう1冊!



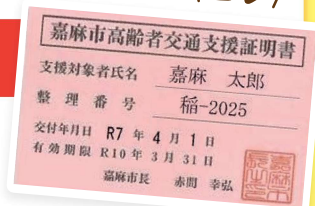
購入分の回数乗車券を

特別に

追加でもう1冊交付!

市役所にて
受付中

嘉麻市高齢者交通支援証明書



Q.どうやったら証明書もらえるの?

A.市バス回数乗車券購入前(初回)に高齢者介護課または各総合支所にて『嘉麻市高齢者交通支援証明書』の申請をしてください。1回申請したら有効期限内は何度でも回数乗車券を購入可能! デマンド運行型バスにも利用できます!

Q.どんな方が対象になるの?

A. 嘉麻市に住民登録をしている
65歳以上
(申請時の年齢)の方



申請場所

本庁舎 高齢者介護課または各総合支所
※申請の受付時間は8:30~17:00です。
土・日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)を除く

申請に必要なもの

- 本人確認書類(下記のいずれか1つ)
- マイナンバーカード
 - 運転免許証
 - 運転経歴証明書
 - 療育手帳
 - 身体障害者手帳
 - 資格確認書
 - 精神障害者保健福祉手帳
 - 年金手帳 など

市バス回数乗車券料金

種別	料金
100円券 12枚綴り	1,000円
50円券 24枚綴り	1,000円

市バス回数乗車券購入場所

- 本庁舎 交通政策課
- 各総合支所窓口
- 市バス車内

「嘉麻市高齢者
交通支援証明書」を
忘れずご提示
ください!

注意点

- 「嘉麻市高齢者交通支援証明書」の有効期限は令和10年3月31日までとなります。
- 本事業を通じて購入する市バス回数乗車券は65歳以上の方限定となります。事業の趣旨をご理解のうえ、ご使用くださいますようお願いいたします。

ご不明な点はお問い合わせください。

●申込・問/高齢者介護課 高齢者支援係 ☎42-7432
本庁舎2階(岩崎1180番地1)※各総合支所でも申請可

デマンド
運行型バス

アプリ・LINE予約で おトクに利用しましょう!

デマンド運行型バスの予約をMONETアプリ・LINEで行った場合の運賃を割引きます。ぜひ、この機会にアプリ・LINE予約のご利用をご検討ください。

■アプリ・LINE予約割引運賃表

区分	電話予約の場合		アプリ・LINE予約の場合	
	通常運賃		割引運賃	
大人	中学生以上	1乗車につき 300円	1乗車につき	200円
小児	小学生	1乗車につき 150円	1乗車につき	100円
幼児	小学生未満			無料

※幼児は大人1名につき2名まで無料。2名を超えた幼児は小児料金となります。※幼児単独での乗車はできません。
※バス車内で両替はできませんので、あらかじめ運賃を用意してバスをご利用ください。

ご利用にあたり、初回のみ事前登録が必要です。

スマホアプリで予約する場合

登録ステップ1

配車アプリ
(MONET)をダウンロード



登録ステップ2

- 1 携帯電話番号の登録とSMS認証
- 2 氏名・性別・生年月日・郵便番号の登録
- 3 地図上から自宅の登録
- 4 サービス提供エリア:
福岡県 嘉麻市 デマンド運行型バス を選択

スマホアプリでの予約方法

予約ステップ1

予約情報を入力
乗降場所・希望日時・乗車人数などを
入力してください。

予約ステップ2

予約の確定と予約の確認(予約:予約詳細を見る)

LINEで予約する場合

登録ステップ1

嘉麻市公式LINEを
友だちに追加し
「デマンドバス予約」をタップ

登録ステップ2

- 1 ユーザー登録をする
氏名(カタカナ)・
携帯電話番号・生年月日・
性別を登録する
- 2 初期設定をする
よく使う場所・自宅を登録する

LINEでの予約方法

予約ステップ1

予約情報を入力
乗降場所・乗車人数・希望日時
などを選択してください。

予約ステップ2

予約の確定と予約の確認(予約を見る)

身体障害者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方およびこれらの方と同乗している介護者1名のアプリ予約割引運賃は、「大人100円(通常割引150円)」「小児50円(通常割引80円)」とします。乗車の際に必ず手帳を提示してください。提示がない場合は、左記アプリ・LINE予約割引運賃表の金額となりますのでご注意ください。

まずは登録!
簡単2ステップ!

ここを
タップ!

電話で予約 する場合

※事前に交通政策課または各総合支所(郵送・FAX可)まで利用者登録票を提出してください。

電話での予約方法

予約受付センターへ電話 ☎57-3141

デマンド運行型バスについてのお問い合わせ ●問/交通政策課 交通政策係 ☎42-7404

交通政策課からのお知らせ

デマンド運行型バス 行きたい所へ行ける 便利な乗合バス!

■デマンド運行型バスとは…

1回の運行で複数人を乗せるバスの要素と、バスのように定められた場所に降車するのではなく、利用者の要望に応じた場所で降車することができるタクシーの要素を持ち合わせた**予約制乗合バス**です。

各旧市町単位を運行範囲とし、路線バスなどが走っていない市内の隅々まで運行が可能です。

**自宅付近から
目的地付近まで**
自宅からスーパーへ、
自宅から病院へなど、
運行区域内なら希望する
場所へどこでも行ける!

**乗り合い
だからお得!**
1回につき 大人 300円
子ども 150円
(回数券利用可能)

**利用者が1人でも
運行します!**

**区域外への移動は、嘉麻市
総合バスステーション
などで乗り継ぎができる!**

デマンド運行型バスとバスの乗り継ぎも可能!

※乗車するごとに料金が必要です。(2台のデマンド運行型バスを乗り継ぐ場合は片道600円)



運行範囲は旧市町単位を区域とします
※(例) 稲築地区から山田地区などの区域外へは運行できません。

乗り継ぎをして行動範囲が広がる!
旧市町をまたいでのお出かけの場合は、嘉麻市総合バスステーションまたは乗り継ぎポイントでの乗り継ぎが便利です。



運行日 平日・土曜日 ※日祝日・年末年始(12月29日~1月3日)は連休

ご予約	稲築地区・山田地区
	■運行時間/10:00~11:30・13:30~18:00
	■碓井地区
	■運行時間/8:30~12:30・13:15~18:00
	■嘉穂地区
	■運行時間/8:00~18:00
	予約受付時間/平日・土曜日 8:30~17:00
	●乗車の1週間前から1時間前までにご予約ください。
	●9:30前に乗車される場合は前日までにご予約ください。

予約受付センター
☎57-3141
(FAX) 52-3378

デマンド運行型バスの使い方がわからない、
最適な使い方を教えてほしいなど、
お困りの際はお気軽にご相談ください。

※電話受付については、予約受付開始直後は大変混み合っています。夕方頃は比較のお電話がつながりやすくなっていますので、利用日が事前に決まっている場合は、前日の午後など、お早めに予約のお電話をお願いいたします。
※デマンド運行型バスは運行開始時間・終了時間に事務所などから出発・到着するため、運行開始直後や運行終了直前の時間帯はご利用できない場合があります。
※やむを得ずキャンセルする場合は、1時間前までに必ず予約受付センターにご連絡ください。

高齢者に関するお知らせ



健康診断のお知らせ

【歯科健診】

福岡県後期高齢者医療広域連合では、下記の被保険者を対象に、後期高齢者の口腔機能低下や肺炎などの疾病を予防するため、歯科健診を実施します。対象者には、5月下旬に受診券を送付します。

■受診対象者

昭和21年4月1日～昭和26年3月31日生まれの、本年度76歳～80歳になる方

※長期入院および一部の施設入所者を除く

■受診期間

令和8年6月～12月まで(歯科医院の休診日を除く)

■受診券の送付時期 令和8年5月下旬に広域連合より送付

■受診時の自己負担金 300円

■受診の方法

受診できる歯科医院は、福岡県後期高齢者医療広域連合が指定している歯科医院となります。ご不明な場合は、お問い合わせください。なお、お住まいの地域の歯科医院の一覧は受診券と一緒に送付します。

■受診時に持っていくもの

- ・受診券(記入して実施医療機関へお持ちください)
- ・マイナ保険証または資格確認書
- ・受診時の自己負担金300円

●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4丁目1番27号(福岡県自治会館5階)

☎092-651-3111 FAX 092-651-3901 ※間違い電話にご注意ください(福岡市周辺エリア以外の方は092を忘れず!)

<https://www.fukuoka-kouki.jp/>

【健康診査】

福岡県後期高齢者医療広域連合では、下記の被保険者を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、健康診査を実施します。対象者には、4月下旬に受診票を送付します。

■受診対象者

被保険者(長期入院および一部の施設入所者を除く)、生活習慣病(※)の治療を受けている方
※生活習慣病とは、糖尿病、高血圧症、脂質異常症その他の疾病で、内臓脂肪の蓄積に起因するものです。

■受診票の送付時期

ア)令和8年4月末現在で被保険者の方…4月下旬

イ)令和8年5月以降に75歳になる方

75歳になる誕生日の10日頃(誕生日前の受診はできません)

■受診時の自己負担金 500円

■受診の方法

かかりつけ医または前回健康診査を受けた医療機関などに後期高齢者健康診査が受診できるか確認し、予約をする。(どこに予約してよいかわからない時は、お問い合わせください)

■受診時に持っていくもの

- ・受診票(記入して実施医療機関へお持ちください)
- ・マイナ保険証または資格確認書
- ・受診時の自己負担金500円

考えよう 相手の気持ち

人権とは何なのか?

人権とは、「人間らしく生きるために必要な全ての権利を指し、一人ひとりが人間として認められ、自分らしく生きることができる権利」のことです。私たちは日々の生活の中で、人権尊重、人権擁護、人権活動、人権運動など、「人権」という言葉をよく目にしたり、聞いたりすることがあります。

また、女性の人権、子どもの人権、障がいのある方の人権など「〇〇の人権」という表現にふれることも多くなりました。しかし、「人権」という言葉がどういうことを指しているか、はっきりしたイメージを共有できていないのが実状ではないでしょうか。

「人権は大切なもの」という認識があっても、なぜ大切なのかかわからないという「実感のない人権観」が社会に広がってきていることで、さまざまな課題も明らかになっています。

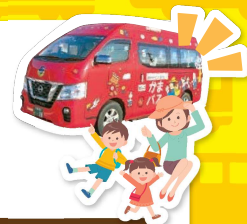
私たちはこうした実状を目の前にして、改めて「人権とは何なのか」を考え、人権について学びなおしていくことが大切ではないでしょうか。

人権に関する相談は下記までご相談ください。

- 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



ゴールデンウィークの デマンド運行型バスの予約について



デマンド運行型バスは通常、乗車する1週間前から予約が可能となりますが、ゴールデンウィークにつきましては下記の表のとおりとなります。

乗車希望日	予約可能日													
	4/25 (土)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水祝)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3~6 (日~水)	5/7 (木)	5/8 (金)	5/9 (土)	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)
5/7(木)	○	○	○		○	○	○		○					
5/8(金)		○	○		○	○	○		○	○				
5/9(土)			○		○	○	○		○	○	○			
5/11(月)				休み	○	○	○		○	○	○	○		
5/12(火)						○	○		○	○	○	○	○	
5/13(水)							○		○	○	○	○	○	○

●問/交通政策課 交通政策係 ☎42-7404

現金払いよりもお得! 嘉麻市バス回数乗車券の 販売について

回数乗車券は本庁舎1階でも購入できます!

市バスやデマンド運行型バスで使える回数乗車券は下記の販売場所でお買い求めいただけます!

■回数乗車券料金

種別	料金
100円券12枚	1,000円
50円券24枚	1,000円

■販売場所

- ・市バスのバス車内 ・桂川町役場
- ・本庁舎1階 市民課窓口
- ・本庁舎3階 交通政策課 交通政策係
- ・各総合支所 市民サービス課 市民サービス係
- ・バス来る嘉麻(嘉麻市総合バスステーション) など

●問/交通政策課 交通政策係 ☎42-7404



是非ご利用ください!

イラストで
知ろう!

いろいろな手話

第18回 日常会話②

●問/社会福祉課 障がい者福祉係 ☎42-7458

“私の名前は〇〇と申します” ※〇〇の部分は名前が入ります

わたし

人差し指を立てて
自分へ向ける



+

名前

左手のひらに右
手の親指を当てる



4月号でも登場!

+

申します

右手の人差し指を
立てて口元から前
に出す

