

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！

9 令和8年
月号
246号

元気が一番!

未来の自分にいい習慣

健康で健やかな毎日を!

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。

こ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・世代を超えたコミュニティールーム(カマンピア)が併設された児童複合型拠点施設「子ども発達支援センターにじっこ嘉麻」が2026年秋季開園。

こどもの未来をにじっこ開設準備室 ☎0948-43-8787

社会福祉法人 板虹会(板虹市西徳前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!!

(公)日本しろあり対策協会会員

ANTOSS アントス株式会社

☎0120-888-498

https://antoss.jp または、
「アントス シロアリ」
新嘉麻市上三緒172-1
MAIL:support@antoss.jp

工場直売 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!!

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 〒821-0012 福岡県嘉麻市上山田818-18

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

- 1 施設が新しく綺麗
- 2 明るく親身に寄り添うスタッフ
- 3 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★

ご利用案内

- 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

お問合せ 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 田川市大字南202-2

第8回 筑豊住建

住まいのリフォームフェア

in イイズカコスモスコモン

9月26日(土)・27日(日) 10:00~17:00

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 【筑豊住建】検索

☎0120-28-3323

飯塚東耳鼻
いんこう科

福岡県飯塚市約1.46
駐車場・駐車場あり(26台)

☎0948-43-8191

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
※皮膚科は毎週火曜日(9:30~12:30)

「後期高齢者健診」でわかること

項目	ポイント
問診	「後期高齢者の質問票」質問票でフレイルの危険性を確認できます。
身長・体重	「肥満より、痩せに注意」痩せはフレイルをまねきます。
栄養・貧血 血清アルブミン・ヘマトクリット値・ 血色素量・赤血球数	「低栄養や貧血に注意」低栄養や貧血は、身体的活動を低下させ、認知機能の低下や骨粗しょう症のリスクが高まります。
血圧・脂質 コレステロール・中性脂肪	「脳卒中や心筋梗塞の危険性」高血圧や脂質異常は動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞などをまねきます。
糖 空腹時・HbA1c・尿糖	「糖尿病の重症化に注意」糖尿病の危険度を調べます。 血糖が高いと糖尿病のおそれがあります。
肝機能 AST (GOT)・ALT (GPT)・ γ-GT (γ-GTP)	「お酒だけでなく、薬の副作用の可能性も」肝臓の機能をチェックします。 たくさんの薬の服薬による副作用で、肝臓に負担がかかります。 飲酒しない方も注意が必要です。
腎機能 クレアチニン値・尿蛋白・尿酸	「最悪の場合、人工透析に」腎臓の機能をチェックします。 糖尿病や高血圧の方は特に注意が必要です。

後期高齢者健康診査では、フレイルリスクを確認できます！

※フレイル＝健康な状態と要介護状態の中間にあたる虚弱な状態

- 6か月間で、2～3kg以上の体重減少がありましたか？
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- この1年間に転んだことがありますか？
- ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？
- 週に1回以上は外出していますか？

※「後期高齢者健康診査質問票」より一部抜粋

発熱時や体調不良時は、健康診査の受診はお控えください。

チェックして
みましょう！

フレイルに関する項目です。
フレイルの可能性がある方も
早期に対応することで、元の
状態に戻れます。

未来の自分の健康のために健診を受けよう!!

後期高齢者健康診査のお問い合わせ

75歳以上の方は後期高齢者健診

福岡県後期高齢者医療広域連合
☎092-651-3111(お問い合わせセンター)

国保特定健康診査のお問い合わせ

40～74歳までの方は特定健診

嘉麻市健康課 ☎42-7430



Profile
かわらばやし はるお
瓦林 春雄さん
(75歳)
今年は後期高齢者
健診受けます！

Profile
かわらばやし きょうこ
瓦林 京子さん
(72歳)
特定健診を
受けました！

未来の自分にいい習慣
健康第一
毎年健診を受けているご夫婦に聞きました！
健康で健やかな毎日を！

Q 夫婦でジムに通うようになったキッカケは？
春雄さん 60歳の頃に腰と膝が痛くて病院に行ったら、「脊柱管狭窄症」「変形性膝関節症」と診断されました。最初は投薬治療をしていりましたが、次は薬で胃を悪くしてしまいました。そんな時に医療関係の仕事をしている長男から、「筋肉を鍛えれば腰や膝の支えになって、痛みが和らぐよ」と助言され、そこから週に3～4日ジムとプールに通って、2～3時間のトレーニングをしています。
京子さん 私は趣味がなかったのですが、運動の中で水泳だけは好きだったので、プールで泳ぐようになりまして、自分のペースで通って、その時々でジムに来ていろいろと話をするのも楽しいです。
Q トレーニングを始めて体はどう変わった？
春雄さん ものすごく変わりました。まず腰と膝の痛みはなくなりました。そして体力がついて、翌日に疲れが残るということもありません。今日も自宅の植木の剪定をやってからジムで運動をしました。
Q 特定健診は毎年受診そのメリットは？
春雄さん 定年してから会社の健診を受けることがなくなったので、毎年市の特定健診を受けています。自分の状態を知って、アドバイスを受けることができるのがいいですね。健診と運動、そして日頃の食事管理を組み合わせることで、先々の介護予防にもつながると思います。
京子さん 2人で受診するから続いているのかも。お互いの状態を知っておく、いざという時に備えられます。倒れてからじゃ遅いですからね。
Comment
年齢より若くみえる瓦林ご夫婦。特定健診と運動を習慣化することで、元気をキープされているのが素敵ですね。

参加料金
無料

楽しく学ぼう！
検診のアレコレ

検診啓発イベント

※当日検診はありません

9月28日(月)～10月2日(金)

会場 9月は「特定健診・がん検診受診促進月間」「結核・呼吸器感染症予防週間」、10月は「乳がん検診啓発月間(ピンクリボン月間)」「世界骨粗鬆症デー」です。

本庁舎1階ロビー

期間中、カラダや検診に関する資料の展示・配布を行います！

01 各種がん検診

02 結核検診

03 骨粗しょう症検診

04 後期高齢者健康診査

9月30日(水) 12時～15時

高齢期に重要な筋肉や骨の健康を保つ
食事のポイントを管理栄養士が個別アドバイス！

管理栄養士も
オススメ！
たんぱく質
補助食品サンプル

隠れ低栄養を
チェック！
筋肉量測定・
BMI 計算

たんぱく質
手計り栄養法を授け！
他にもいろいろな手計りが…
ぜひお越しください！



骨量測定してみませんか？

測定無料

測定時間
2～3分

定員
60名程度
(予約なし)

9月30日(水) 12時～15時

会場 本庁舎1階ロビー

どんなことが
できるの？

新生堂薬局による自治体の健康づくりイベントへの出展！

カルシウムチェック表

あなたの1日の食事で摂れている
推定カルシウム量がわかります。

骨量測定(超音波)

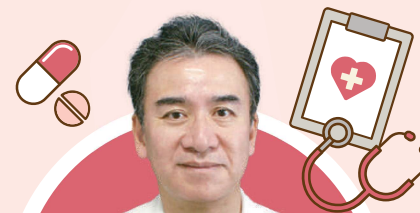
超音波を用いて骨量を推定し、将来の
骨折リスクを予測します。X線被曝の心配はありません。

来場者特典



Interview 先生

健康で長生きするために、
健康づくりと健診について聞きました。



Q 高齢期の健康維持で
意識するポイントは何？

高齢期の健康維持では、「十分な栄養と適度な運動」「社会的な交流」「定期的な健康チェック」の3つを意識することが重要です。嘉麻市の高齢者が要介護となる主な原因をみると、骨粗しょう症や骨折などの運動器の病気が多くを占めています。そのため、日頃から筋肉や骨の健康を保つ食事や運動などの生活習慣を身につけることが重要です。過度な肥満と同様、高齢期では「痩せすぎ」に注意が必要です。高齢期では活動量の低下や噛む力・飲み込む力の衰え、食欲の低

吉原医院 院長
ふじき たけひろ
藤木 健弘院長

下などから食事が減り、「低栄養」に陥りやすくなります。高齢者の低栄養リスクは、BMI※20以下で判定されます。この数値を下回ると死亡リスクや要介護リスクが上昇するとされるので、毎日の体重測定や食事が大切です。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
身長(m) 一般成人の低栄養はBMI 18.5未満

特に意識してほしい栄養素は、「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン類(特にビタミンD)」「食物繊維」です。これらが不足すると、筋力や免疫力の低下、骨粗しょう症などにつながる可能性があります。まずは毎日の食事で、これら栄養素の含まれた食品をバランスよく取り入れることを心掛けましょう。ただし、腎臓病や糖尿病などの持病がある方は、栄養の摂り方に注意が必要ながあります。健康に良いとされる食品や栄養素でも、適切な量は一人ひとり異なりますので、疑問があるときは自己判断せず、かかりつけ医に相談しましょう。

Q 後期高齢者の健康診査
について教えてください。

後期高齢者健康診査では、生活習慣病の有無だけでなく、高齢期に起こりやすい低栄養やフレイル(虚弱)の兆候を早期に見つけることを目的としています。

令和5年度からは、血液検査に「血清アルブミン」と「貧血検査」が追加され、高齢者の栄養状態や健康状態をより詳しく評価できるようになりました。

また、問診では、健康な状態と要介護状態の中間にあたる「虚弱な状態」であるフレイルのリスクを確認します。フレイルは早い段階で気づき、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善や進行予防が期待できます。

嘉麻市では、75歳以上で健康診査を受診している方の割合は約11%と、県平均より低い状況です。健康に過ごすためにも、ぜひ年に1回は健康診査を受けましょう。健康診査は、多くの医療機関で受診できます。まずは、かかりつけ医で受診できるかを気軽に尋ねてください。

Q 血清アルブミンでは
何がわかるのですか？

血清アルブミンは、体内でつくられるたんぱく質の一つで、高齢者の栄養状態や健康状態を把握するための大切な指標です。一般的に3.5g/dL未満では低栄養が疑われます。アルブミン値が低い場合は、食事量や体重の変化、筋力の低下などが起きているかを確認することで、健康維持やフレイル予防に役立ちます。健診結果をきっかけに、食事や運動などの生活習慣を見直すことも、健康づくりにつながります。

一方でアルブミン値は、がんや感染症などの炎症、肝臓腎臓の病気など、さまざまな病気の影響で低下することもあります。そのため、アルブミン値だけで判断するのはなく、体重や食事の状況、ほかの健診結果や症状もあわせて総合的に評価することが大切です。健診結果で気になる点があれば、一人で悩まず、かかりつけ医に相談し、ご自身に合った健康管理や必要な検査について確認しましょう。

元気がでる料理教室に参加しませんか？

スマソ料理教室

福岡県では、減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」に取り組んでいます。減塩について一緒に学びながら、おいしい減塩メニューを作りましょう。

対象 嘉麻市在住・在勤で減塩に関心のある方
日時 11月27日(金)10時～13時
場所 夢サイトかほ **料金** 無料
内容 減塩のコツのお話と調理実習
定員 先着20名
持物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具
申込 11月10日(火)までに
 電話か二次元コードよりお申し込み ▶



こんな料理を作ります！

- 鮭のサクサク南蛮 自家製タルタルかけ
 - ふわとろ食感! くずし豆腐の野菜あん
 - 人參香る♪ 手作りドレッシングサラダ
- ※レシピは予定で、変更する場合があります

● 申込・問／健康課 健康推進係
 ☎42-7430

男性料理教室

全6回
コース

“いつも外食ばかり”“料理なんてできない”と思っている男性の方、料理の基礎を学びおいしい料理を作ってみませんか？ 基本的なだしのとおり方・野菜の切り方から始めて、手軽にできる料理を作ります。

対象 料理初心者男性
時間 10時～12時半頃 ※内容によっては30分延長
日程 10月15日(木)・11月26日(木)・12月17日(木)・
 1月14日(木)・2月4日(木)・3月4日(木)
場所 夢サイトかほ **料金** 食材料費 1回 300円程度
内容 料理の基礎を学ぶ料理教室 **定員** 先着16名
持物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具
申込 9月30日(水)までに
 電話か二次元コードよりお申し込み ▶



健康的な食生活を学び、体調を改善したいと思い参加しました。減塩でも美味しく食べられる工夫やコツについて学ぶことができ、勉強になりました。



令和7年度
参加者
スマソ料理教室
山本 憲子さん

あなたの健康を
見える化

からだ測定&ふくおか健康ポイントアプリ活用塾

参加するとふくおか健康ポイントが200ポイントもらえます！

予約不要
無料

11/4(水) 午前:8時30分～12時
午後:13時～15時

場所 稲築保健センター
 午前中は、1階で総合健診が実施されています。健診を受けた後でも、ご参加いただけます。

内容

体組成測定・ふくおか健康ポイントアプリ相談会

※ペースメーカー装着・妊娠中の方は測定できません。
 靴下・ストッキングを脱いで測定してもらいます。

当日は、体組成測定も実施します。
 アプリを使った日々のからの健康を、
 体組成測定でのぞいてみませんか。



健康なお口の教室 お口の健康は『全身の健康』『認知症予防』につながります

	回数	日にち	時間	場所
午前の部	1回目	9月30日(水)	10:00～11:10	サルビアパーク
	2回目	11月4日(水)	10:00～11:00	
午後の部	1回目	9月16日(水)	14:00～15:10	夢サイトかほ
	2回目	10月21日(水)	14:00～15:00	

教室内容 1回目は、歯科医師・歯科衛生士によるお話。2回目は、歯科衛生士によるお話とお口の体操など。

対象者 65歳以上の市民 **申込** 電話にて申し込みください 高齢者相談支援センター係 ☎42-7434

参加料 無料 **定員** 10名程度 **参加者には歯間ブラシや歯ブラシを差し上げます！**



午前の部・午後の部
どちらか
お選びください！

ヘルシーメニューを 食べよう in 嘉麻飲食店

外食をする際にも栄養バランスがしっかり考えられた食事を摂ることはとても重要です。
 市内でヘルシーメニューを提供するお店をご紹介します！

カホアルペ



Healthy Menu

嘉麻の豆腐

ハンバーグプレート

1日数量
限定



ふくらと焼き上げた手作り豆腐ハンバーグと旬野菜の彩りを楽しめる栄養バランスを考えたプレートです。嘉麻の恵みをぎゅっと詰め込んだ人気の優しいごはんです。

栄養士より



いろいろな味を一食で楽しめるプレートになっていて、低カロリーの定食とは思えないほどの満足感があります。野菜も100g以上使用されていて、体にも心にも優しい食事です。

馬見587 ☎57-3511

■定休日/不定休 ※毎月Instagramで案内
 ■営業時間/9時～21時
 ※予約がない場合は17時まで

福岡県食環境整備事業が定める
ヘルシーメニューの基準

ふくおか食の健康サポート店
**野菜
たっぷり**
 福岡県健康づくり係

ふくおか食の健康サポート店
**カロリー
ひかえめ**
 福岡県健康づくり係

野菜たっぷり

野菜100g
以上のメニュー

カロリーひかえめ

450～650kcal
の定食

ほっともっ



Healthy Menu

肉野菜炒め弁当



たっぷりの野菜とお肉をバランスよく味わえる、ほっともっの人気のメニューです。野菜のシャキシャキ食感と特製だれの味わいで、満足できる一品です。

栄養士より



1/2日分の野菜が摂取できる、野菜たっぷりのメニューです。さまざまな野菜をバランスよく使用しており、おいしく手軽に野菜を摂りたい方におすすめの一品です。

【ほっともっ 嘉麻岩崎店】岩崎749-1 ☎43-1360

■定休日/なし ■営業時間/9時～22時

【ほっともっ 嘉麻上山田店】上山田1316-15 ☎83-6001

■定休日/なし ■営業時間/9時～22時

「ふくおか食の健康サポート店」登録店募集中！

「ふくおか食の健康サポート店」とは、それぞれの状況にあった食事を選択し、健康管理に役立てることができるよう、ヘルシーメニューを提供するお店のことです。ぜひ登録しませんか？
 詳しくはお問い合わせください。 ●問／健康課 健康推進係 ☎42-7430

NEWS

6/27

市民ワークショップを
開催しました

令和9年度を初年度とする「第3次嘉麻市総合計画」の策定に向け、6月27日(土)・28日(日)の2日間、市内4会場で市民ワークショップを開催しました。当日は市民の皆さんに加え、高校生も参加し、市の現状や課題を共有した後、「嘉麻市の好きなところ」「変わってほしいところ」「10年後にどのようなまちになってほしいか」をテーマに意見交換を行いました。暮らしや子育て、地域づくりなど、さまざまな視点から寄せられたご意見やアイデアは、今後の第3次嘉麻市総合計画の策定に活用していきます。

NEWS

7/21

福岡県立稲築志耕館高等学校
との包括連携協定締結式
行われました

嘉麻市と福岡県立稲築志耕館高等学校は、相互の資源を有効に活用し、地域の発展と人材育成に寄与することを目的として、包括連携協定を締結しました。今後は、協働によるまちづくりや教育活動の充実・発展をはじめ、地域に貢献できる人材の育成、スポーツ・文化・芸術分野の振興など、幅広い分野で連携を進めていきます。両者の連携を通じて、地域社会のさらなる発展と次世代を担う人材の育成に取り組んでまいります。

Kama News Topics

かま ニュース トピックス

NEWS

7/15

セタコンサートで
心温まるひとときを

嘉麻赤十字病院において「セタコンサート」が開催されました。このコンサートは、患者サービス向上委員会企画として、患者や地域の皆さんへ心温まる時間をお届けすることを目的に開催されたものです。当日は、フラダンスサークル「カナナカ」による華やかなステージが披露されました。「カナナカ」は、いきいきサロンや敬老会をはじめ、地域や福祉施設での催しにも数多く出演しており、地域に寄り添った活動を続けています。やさしい音楽に合わせた優雅なフラダンスは、訪れた方々を笑顔にし、会場は温かな雰囲気になりました。

完全
予約制早期がんを発見できるチャンスは、わずか1～2年！
年1回、忘れず受けよう! がん検診読み取りは
こちらから総合健診のご予約は
電話もしくはWEBにて!携帯電話もしくはパソコンから
いつでも受けられるが検案、
24時間予約もできます。

嘉麻市 おとなの健診 検索



市の助成により、一度に多種類の検診を、安価な検診料で受けることができます。検診対象年齢や検診料など、詳しくはお問い合わせください。お電話もしくはWEBからもお申込みできます。
生活保護世帯・市民税非課税世帯・後期高齢者医療被保険者は検診料免除の対象となります。減免に必要な書類がありますので、申込み時にご確認ください。

■受付時間／各会場 9:00～11:00 ●申込・問／健康課 ☎42-7430

実施月日	実施会場	生活習慣病健診	肺がん検診 (65歳以上結核兼) 胃がん検診 大腸がん検診 肝炎ウイルス	前立腺がん検診	子宮頸がん検診 乳がん検診	骨粗しょう症検診	口腔がん検診	歯科検診	(無料・要予約) 託児	予約締切
9月27日(日)	稲築保健センター	○	○	○	○	×	×	×	○	9月10日(木)
11月 2日(月)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	×	×	
11月 4日(水)	稲築保健センター	○	○	○	○	×	×	×	×	10月8日(木)
11月 5日(木)	山田生涯学習館	○	○	○	○	×	×	×	×	
11月 8日(日)	夢サイトかほ	○	○	○	○	×	×	○	○	10月13日(火)
11月20日(金)	夢サイトかほ	○	○	○	○	○	×	×	×	
11月23日(月)	稲築保健センター ※女性限定	○	○	×	○	×	×	×	×	10月26日(月)
11月24日(火)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	×	×	11月5日(木)

※定員になりましたら、期間内でもお断りする場合があります。

嘉麻市乳がん検診のお知らせ in 嘉麻赤十字病院

受診できる! 日曜日
10月18日は日曜日に
乳がん検診を受けられる日です。

■日時／10月18日(日) 9:00～16:00
■場所／嘉麻赤十字病院(日赤) ■予約人数／先着40名(要予約)

■検診料／1,200円(減免制度あり) 無料クーポン券対象の方は無料で受診できます!
※市が行う検診は年度内(令和8年4月1日～令和9年3月31日まで)に1回のみの受診となります。

健康課(☎42-7430)で受診履歴を確認しますので、ご連絡ください。

■対象者／受診する日に嘉麻市在住の方で、以下に該当する方
・40歳以上の嘉麻市民で本年度に偶数年になる女性

・無料クーポン券をお持ちの方(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの方)

上記の対象者以外の方は自費によるマンモグラフィ検査も受けられます(検診料 5,000円)

●申込／嘉麻赤十字病院 医事課 ☎52-0861 ●問／健康課 ☎42-7430

平日は
忙しいから
助かるわ!女性放射線技師が
撮影を行います



令和8年度

嘉麻市戦没者追悼式開催のお知らせ

嘉麻市戦没者追悼式に 参列しませんか。

先の大戦における戦没者を追悼し、
平和への誓いを新たにすため、
「嘉麻市戦没者追悼式」を開催します。
つきましては、追悼式への参列者を
募集しています。
ご希望の方は下記までご連絡ください。



日時

10月23日(金)
10:30～(受付10:00～)
【申込期限】9月30日(水)

場所

夢サイトかほ 文化ホール
式典／献花方式により実施
主催／嘉麻市

嘉麻市バスをご利用の方は、会場までの市バス時刻表について、下記までお問い合わせください。

●申・問／社会福祉課 社会福祉係 ☎42-7457



考えよう 相手の気持ち

9月10日から16日は
「自殺予防週間」です。

家庭のこと、学校のこと、仕事のことなどで不安や悩みを抱えているサインを発している人が身近にいるかもしれません。そんなサインに気づいたら、自分にできる声かけをしてみましょう。その声かけがその人の心の負担を軽くするきっかけになるかもしれません。もし相手が悩みや不安を話してくれたら、まずは否定したり無理に励ましたりせず、ゆっくり話を聴いてみてください。相談を受けたあなた自身もひとりで抱え込まず、必要に応じて医療機関や専門機関へつなぐお手伝いをするのも大切です。電話だけでなく、SNSを活用した相談窓口があることを伝えるのもよいでしょう。

悩みや不安を一人で抱え込む必要はありません。さまざまな相談窓口が用意されていますので、もし困ったり、悩んだりしたときには、気軽に相談してみてください。

自殺予防に関する福岡県内の 相談窓口のご案内

※電話で相談しづらい方は、LINEなどの
SNSでも相談できます。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/soudannmadoguti.html>



【人権・同和対策課】人権に関する
お悩み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



event

9月30日(水)～11月15日(日)

嘉麻市文化協会 第6回 嘉麻総合文化祭のお知らせ

主催／嘉麻市文化協会 後援／嘉麻市・嘉麻市教育委員会
●問／☎090-2083-9463(平尾)

織田廣喜美術館

絵画展

■日時／9月30日(水)～10月4日(日) 9:30～17:00(最終日16:00)

写真展

■日時／10月7日(水)～11日(日) 9:30～17:00(最終日16:00)

書道展

■日時／10月14日(水)～18日(日) 9:30～17:00(最終日16:00)

朗読・紙芝居

■日時／10月14日(水) 朗読 13:30～、紙芝居 14:00～

山田生涯学習館

100人展

■日時／10月24日(土)～26日(月) 10:00～17:00(最終日15:30)

茶道

■日時／10月25日(日) 10:00～15:00

華道展・盆栽展

■日時／11月14日(土)・15日(日) 10:00～17:00(最終日16:00)

夢サイトかほ

日舞発表会

■日時／10月11日(日) 開場 10:00、開演 11:00

竹灯ろう

■日時／10月10日(土)・11日(日) 10:00～17:00(最終日16:00)

和楽・音楽合同発表会

■日時／10月17日(土)・18日(日) 開場 10:00、開演 10:30

山野草展

■日時／10月17日(土)・18日(日) 10:00～17:00(最終日16:00)

山田市民センター

囲碁・将棋大会

■日時／11月3日(火・祝)

【囲碁】受付 9:00、対局 10:00～

【将棋】《子ども》受付 9:30、対局 10:00～

《大人》受付 12:30、対局 13:00～

※時間などは変更になる場合があります。



9月25日(金)

嘉麻市文化協会「第20回 観月会」開催

後援／嘉麻市教育委員会

●問／☎090-1928-2766(初井)

■日時／9月25日(金) 開場 17:30、開演 18:00

【雨天決行】台風の場合は中止

■場所／夢サイトかほ ■料金／無料

■内容／中秋の名月を愛でながら、手作り団子を味わいましょう。

ステージ発表

○演奏会 ○アースサウンドオカリナ倶楽部 ○楽しく歌おう会

○フラ・カナナカ ○智聖聖鷹会 ○かたばみ会 ○わRIST飲譚

展示 ○小原流一翠会 ○竹灯ろう

10月31日(土)

嘉麻市・飯塚市・桂川町PRESENTS

自然体でいられる出会い♡ヒュッグ&モルック体験型恋活

北欧のライフスタイル「Hygge(ヒュッグ)」とフィンランド発祥のスポーツ「モルック」で、自然に仲良くなれる特別な1日♪

共催／福岡県 ●問／福岡県出会い・結婚応援事務局(青柳) ☎092-733-8202 ✉deai-kekkon@ahc-net.co.jp ▲詳細はこちら



■日時／10月31日(土)

受付 12:15～、開始 12:35～、終了予定 16:30

■場所／カホアルベ(馬見587)

■参加条件／25歳～40歳までの独身男性・女性 嘉麻市、飯塚市、

桂川町に在住・在勤の方または市に興味関心のある方

■定員／男性・女性 各10名(最小催行人数 各6名)

■参加費／3,500円(税込)

ランチプレート、ソフトドリンク、ヒュッグ体験、会場使用料

※アルコール提供はありません。

■イベント内容／

1対1トーク・ランチタイム・ヒュッグ&モルック体験・カップリング

■申込／上記の二次元コードよりお申し込みください。

■申込締切／10月21日(水)

※応募多数の場合は抽選になります。

※参加確定者へのみ10月22日(木)までにメールでご連絡いたします。

※イベントに関する詳細はメールでのご案内になりますのでドメイン受信設定(@ahc-net.co.jp)をお願いいたします。

※10月26日(月)以降はキャンセル料3,500円が発生します。

令和9年 1月10日(日)

嘉麻市二十歳のつどい

●問／生涯学習課 中央公民館係

☎62-5722 ✉pub@city.kama.lg.jp

■日時／令和9年1月10日(日) 受付 13:00～、開式 13:30(式典のみ30分程度)

■場所／嘉穂生涯学習センター 夢サイトかほ(大隈町1228-1)

■対象者／平成18年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた方

■案内状／令和8年11月1日現在で、嘉麻市に住民登録のある方に11月上旬ごろ

発送いたします。

嘉麻市に住民登録がない方で出席を希望される場合は、中央公民館係
までご連絡ください。

『二十歳代表のこぼし』

式典にて代表のこぼしを述べていただく
方を募集します。

応募される方は、中央公民館係までご連絡
ください。(応募多数の場合は選考さ
せていただきます)

不安を
そのままに
して
いませんか？

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)に ご相談ください！



地域包括支援センターとは？

高齢者相談支援センター(嘉麻市地域包括支援センター)は、本庁舎2階26番窓口にあります。みなさんがいつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活し続けることができるように「介護・福祉・医療」など総合的に支援しています。
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、1つの「チーム」となって高齢者やその家族、近隣に暮らす方などからのさまざまな相談に対応する「ワンストップ相談窓口」です。



知って
いますか？

地域包括支援センターの役割

地域包括支援センターには、大きく4つの役割があります。

1

総合相談

高齢者のさまざまな困りごと、悩みごとなどに対応します。
✓近所の1人暮らしの高齢者が心配
✓介護保険以外のサービスが知りたい
✓家族の介護で悩んでいるなど

2

介護予防 ケアマネジメント

「介護が必要な状態を防ぐ」「要介護状態になっても、今より悪化させない」ことを目指し、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう支援します。
✓介護保険はどのようなときに利用できるか知りたい
✓介護予防教室などに参加したい
✓気軽に集まれる場所を知りたいなど

3

権利擁護・ 虐待防止

身の安全や社会参加の機会、幸せに暮らしたいという思いなど、一人ひとりが当たり前に持つ権利を守り、高齢者の尊厳を大切にしながら、その人らしい暮らしを支えます。
✓お金の管理や契約に不安がある
✓終活や成年後見制度について知りたい
✓虐待に関する相談・通報をしたいなど

4

包括的・継続的ケアマネジメント

住み慣れた自宅で生活するために、介護・医療・生活などを総合的に考え、さまざまな機関と連携を図ります。
✓退院後に家で生活したいけど、生活できるか不安
✓地域で生活していくためにはどうしたらいいの？など



高齢者相談支援センター 窓口へ直接行けないときは

高齢者相談支援センター係までお電話ください。(☎42-7434)
高齢者相談支援センター職員が訪問することもできますので、お気軽にご連絡ください。

～みんなで学ぼう、新しい認知症観～

●問／高齢者介護課 高齢者相談支援センター係

☎42-7434

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症についての正しい理解を広げるためのイベントが各地で実施されています。市では、今年も『講話』『寸劇』『みんなで脳活』『認知症啓発月間』など、“楽しい！ わかりやすい！ ためになる！” イベントをおこないます。ぜひ、お誘いあわせのうえに参加ください。



認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター「ロバ隊長」

講話・寸劇・脳活

日時 9月8日(火) 10:00～12:00

■申込／不要 ■参加費／無料 ■場所／夢サイトかほ
■内容／①講話「新しい認知症観って、何？」
講師：医療法人昌和会 見立病院(田川市)
統括管理部長 精神看護専門看護師 熊本 勝治氏
②寸劇「認知症は他人ごとでなく、自分ごと
～今の行動が未来を変える～」
嘉麻市チームオレンジ員が演じます
③脳活(脳の活性化)
「脳を活性化する運動 プレバサイズ®」
講師：エーザイ株式会社 山村 和弘氏

認知症啓発月間 ～市内4会場で実施～

日時 9月1日(火)～30日(水)
10:00～17:00

■場所／本庁舎 1階ロビー(稲築)
山田生涯学習館 玄関ロビー(山田)
夢サイトかほ(嘉穂)、織田廣喜美術館(碓井)
■内容／認知症に関するパネルの展示、
認知症に関するリーフレットの配布、
「認知症サポーター養成講座を終えて」
市立上山田小学校・市立牛隈小学校
4年生の感想文の掲示



認知症サポーター養成講座をおこないます

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。しかし、認知症についての誤解や知識の不足から、本人も周囲もつらい思いをしていることが少なくありません。市では、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り、応援する『認知症サポーター』に一人でも多くの方になっていただき“認知症になっても安心して暮らせるまちづくり”を目指しています。この機会に認知症について、学んでみませんか？

■対象／嘉麻市民または、嘉麻市内にお勤めの方
■参加費／無料 ■定員／各30名 ※定員になり次第締切
■内容／認知症とはどんな病気？
認知症の方へ接するときの心がけ
嘉麻市の取り組み
認知症サポーターの活動について
■申込／高齢者介護課 高齢者相談支援センター係
(☎42-7434)へ、電話にてお申し込みください。

織田廣喜美術館

日時 10月16日(金) 13:30～15:00

※講座終了後、美術館内のご案内があります

夢サイトかほ

日時 11月10日(火) 13:30～15:00

認知症について知ろう！学ぼう！

小学4年生を対象にした認知症サポーター養成講座が始まりました。

令和8年度も、市内の小学4年生を対象とした認知症サポーター養成講座を開催します。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」を基本理念に掲げています。
核家族化が進み、高齢者と関わる機会が減っている今、養成講座では認知症への理解を深め、思いやりの心を育てています。認知症キッズサポーターとなった子どもたちの思いやりは、親世代へ、そして高齢世代へと広がっています。
認知症は決して特別なものではなく、誰もがなり得るものです。まずは認知症について学び、認知症のある方もない方も、誰もが元気に暮らせるまちと一緒に目指しませんか。興味のある方は、高齢者介護課までお問い合わせください。

市立
上山田
小学校



市立牛隈
小学校



国民年金からのお知らせ

令和9年分扶養親族等申告書の送付について

日本年金機構は、毎年、所得税の課税対象となる方に、「扶養親族等申告書」を送付しています。9月中旬から順次発送いたします。提出にあたっては、同封されている返信用封筒に、切手を貼って投函してください。

国民年金保険料口座振替の早割

通常の口座振替の場合、毎月の保険料は翌月末に引落としとなりますが、口座振替の早割の場合には、毎月の保険料が当月中に引落しされ、月額で60円、年間で720円の割引となります。口座振替の早割のお申し込みは、随時受け付けています。また、従来から口座振替で毎月納付している場合でも、この口座振替の早割制度に変更するためには、改めてお申し込みが必要となります。

国民年金保険料のスマホ決済が始まりました

令和5年2月より国民年金保険料の納付方法について、スマートフォンアプリを利用した電子（キャッシュレス）決済による納付が開始されました。納付書で納付されている方が対象となります。ご利用には、納付書・スマートフォン・決済アプリが必要になります。

※バーコードが印字されていない納付書（30万円を超える金額の納付書など）についてはご利用いただけません。
※すべての決済アプリが対象となるわけではありませんので、事前に確認をお願いします。

●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

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
本庁舎 会議室	9月10日(木) 10月8日(木)	10時～12時・13時～16時
田川青少年文化ホール	9月3日(木) 10月1日(木)	
川崎町総合福祉センター	9月24日(木) 10月22日(木)	
飯塚市立岩交流センター	9月8日(火) 9月29日(火) 10月13日(火) 10月27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。

9月の嘉麻市温浴施設のイベント

下記の市内3温浴施設につきましては、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方も、4月より障がい者料金の適用となりました。

■嘉穂福祉センター（大隈町1183番地1）

- ・敬老の日 9月21日(月・祝) 終日無料
- ・季節の湯(りんどうの湯) 9月22日(火・祝) 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）

- ・敬老の日 9月21日(月・祝) 終日無料
- ・季節の湯(りんどうの湯) 9月21日(月・祝) 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

■ふるさと交流館 なつきの湯（鴨生24番地10）

- ・敬老の日 9月21日(月・祝) 終日無料
- ・季節の湯(りんどうの湯) 9月21日(月・祝) 終日開催

◎令和8年4月より、なつきの湯の利用時間と休館日が変わりました。

開館時間 10:00～22:00 / 入浴時間 10:30～22:00

休館日 第2・第4火曜

●問／ふるさと交流館 なつきの湯

☎20-5003



高齢者に関するお知らせ



高齢者のみなさまに関する情報を発信します。
ぜひご覧ください♪



高齢者に関するお知らせ



高齢者インフルエンザ予防接種

■対象

- ①接種日時時点で65歳以上の方
- ②下記に該当し、接種日時時点で60歳以上65歳未満の方
 - ・心臓、腎臓、または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活動作がほとんど不可能な程度の障がいがある方(身障手帳1級程度)

■接種期間 10月1日(木)～令和9年2月27日(土)

■接種回数 1回

■個人負担金 1,500円予定(生活保護世帯、市民税非課税世帯は確認書類の提出で免除)

■接種医療機関

飯塚市・嘉麻市・桂川町の実施協力医療機関(ホームページ掲載)

※飯塚市・嘉麻市・桂川町以外の福岡県内でも接種できる協力医療機関があります。希望する医療機関でご確認ください。

減免の証明書

■生活保護の方 印鑑登録書兼医療カード

■市民税非課税世帯

【65歳以上の方】

年1回、6月中旬に発行される介護保険料決定通知書(右記見本参照)

【64歳以下の方、介護保険料決定通知書が発行されていない方、または紛失された方】

本庁舎 税務課 市民税係または各総合支所 市民サービス係で発行された市民税非課税世帯証明書

●問／健康課 健康推進係 ☎42-7430

高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種

■対象

- ①接種日時時点で65歳以上の方
- ②下記に該当し、接種日時時点で60歳以上65歳未満の方
 - ・心臓、腎臓、または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活動作がほとんど不可能な程度の障がいがある方(身障手帳1級程度)

■接種期間 10月1日(木)～令和9年2月27日(土)

■接種回数 1回

■個人負担金 4,700円予定(生活保護世帯、市民税非課税世帯は確認書類の提出で免除)

■接種医療機関

飯塚市・嘉麻市・桂川町の実施協力医療機関(ホームページ掲載)

※飯塚市・嘉麻市・桂川町以外の福岡県内でも接種できる協力医療機関があります。希望する医療機関でご確認ください。

シニアのためのミニしごと合同説明会(筑豊地区)

シニアの方々の再就職支援を後押しする説明会です。

シニアを求人している企業・事業所(7社程度)が参加し、採用担当者から求人内容についての話を直接聞くことができますので、ぜひご参加ください。

なお、この合同説明会に参加する方は福岡県生涯現役チャレンジセンターへの登録が必要です。

当日、会場で登録の手続きが可能です。

■料金／無料 ■予約／要予約 ■履歴書不要

■対象／おおむね60歳以上の方

■日時／9月15日(火)

1回目 11:20～13:00(受付開始時間11:00)

2回目 13:50～15:30(受付開始時間13:30)

■定員／各回40名(事前申込)

■場所／イヅカコスモスモコン 1階 展示ホール(飯塚市飯塚14-66)

■申込期間／9月1日(火)～前日(定員に達し次第締め切り)

●申・問／福岡県生涯現役チャレンジセンター 飯塚オフィス ☎0948-21-6032



行政区への加入を 推奨しています。

行政区は性別や
世代に関わらず
みんなが対等な
パートナー！

嘉麻市が、好きになった。
きっかけは行政区だった。

あなたの目線や
アイデアが
地域の新しい力に
なります！

ご近所が知らない人ばかりだと、
ちょっと寂しい。
だけど友だちになれば、きっと楽しい。
季節のイベントや困った時の助け合い。
笑顔のきっかけは、行政区。
あのひとと、このまちと、仲良くなれる
チャンスです。



まちの人、まちのコト、
よく知らなかった



行政区に入ってみた



まちのみんなが
友だちになった！



挨拶を交わす人が
増えた



イベントに誘われた



行政区では、こんな取り組みを行っています!!

きれいで快適なまちづくり

道路や公園などの清掃や草取りなどを行ったり、花を植えるなど、美しく住みよいまちづくりを進めています。



安心・安全のまちづくり

子ども達や高齢者の方々の安全を見守る活動や防災対策に取り組んでいます。



ふれあいのあるまちづくり

住民の皆さんが気軽に交流できる機会をつくるため、夏祭りや子ども会活動などの行事を行っています。
高齢者コミュニティ事業を開催して、高齢者の方々がいきいきと暮らせるまちづくりを進めています。



●発行／嘉麻市行政区長連合会、嘉麻市 ●問／総務課 総務係 ☎42-7414



スマホの「わからない…」を解消!

移動型スマホ教室

教
室

この車両が
目印です!

参加
無料



“スマホなんでもサポート号”でスマホについて学ぼう!

ソフトバンク株式会社にご協力いただき、「山田生涯学習館」「碓井住民センター」「バス来る嘉麻」「なつきの湯」「本庁舎前」の各駐車場において、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! ※1講座60分、各講座定員3名まで

	日程・場所	11:00~12:00	12:30~13:30	14:30~15:30	16:00~17:00
9月	3日(木) 山田生涯学習館				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
	10日(木) 碓井住民センター				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
	17日(木) バス来る嘉麻				LINEでコミュニケーション
	24日(木) なつきの湯				マイナポータルを活用しよう
10月	1日(木) 山田生涯学習館	Android 入門編	Android 基礎編	Android 応用編	マイナポータルを活用しよう
	8日(木) バス来る嘉麻				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
	15日(木) 碓井住民センター				マイナポータルを活用しよう
	22日(木) なつきの湯				LINEでコミュニケーション
	29日(木) 本庁舎前				LINEでコミュニケーション

講座メニュー	概 要
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、安心・安全に楽しむ方法
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
マイナポータルを活用しよう	「マイナポータルアプリ」の説明や設定方法/健康保険証との連携方法

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。

教室の
様子



開催場所

- 山田生涯学習館(上山田1347番地10)
- 碓井住民センター(上臼井446番地1)
- ふるさと交流館 なつきの湯(鴨生24番地10)
- バス来る嘉麻(牛隈883番地1)
- 本庁舎前(岩崎1180番地1)

開催場所に専用車両が駐車しています。専用車両に乗りし、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	山田生涯学習館	碓井住民センター	なつきの湯	バス来る嘉麻	本庁舎
	9月3日(木) 10月1日(木)	9月10日(木) 10月15日(木)	9月24日(木) 10月22日(木)	9月17日(木) 10月8日(木)	※9月の開催なし 10月29日(木)

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。

●問／デジタル戦略課 デジタル戦略係 ☎42-7420