福岡県嘉麻市

# 広報嘉麻

11月号 令和8年

248号

嘉麻市の魅力を発信！ ジモトがもっと好きになる！




まだまだ知らない嘉麻がある

KAMA

カホアルペで特別体験

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！
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♪
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
使い方はこちら
❶テレビのチャンネルをKBC（1チャンネル）に合わせる。
❷お手持ちのリモコンの「dボタン」を押す。
❸「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14年連続リフォーム売上No.1
（リフォーム産業新聞社2026年9月発表）

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。
ホームページ
インスタグラム
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

飯塚東耳鼻いんこう科
☎0948-43-8191
福岡県飯塚市柏の森1-46 駐車場・駐車場あり（26台）
HPはコチラ
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）

工場直売 かにすけ
飯塚がいさん水産 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 ぷらん
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
ご利用案内
★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
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
ホームページ MAP
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8:30～17:00 田川市大字猪国2020-2

こどものようなワクワクを にじっこ
2026年嘉麻市に開園
こ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『こども発達支援センターにじっこ嘉麻』が2026年秋季開園。
こどもたちとふらいをつくる 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
ホームページ

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!
相談しておけばよかった…
（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
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!!

# #1 宿泊体験 kahoalpe






## 小学校の教室をリノベーション 最大68人が泊まれる17の客室

教室が並んでいた2階には最大68人が泊まれる17の客室。1部屋に4人まで泊まれる2段ベッドタイプの部屋や、図工室を改装したツインルームなど、さまざまなタイプの部屋が用意されています。これにより、修学旅行や宿泊研修などの団体利用から、ファミリーやカップル、女子会などの少人数利用まで、幅広いニーズに対応しています。

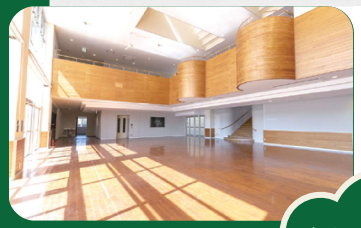



カンヌ国際広告祭の金賞をはじめ数々の賞を受賞したインターネットCMで使用された木琴が展示されています。









## 機能的かつ柔軟性のある施設

教室が宿泊部屋、理科室がシェアキッチン、校長室が会議室、給食室が厨房にと、施設全体の機能性も充実しています。全校児童が集まり、活動をしていた吹き抜けの空間はメインフロアとしてさまざまな利活用が可能です。

**こんな時にご利用できます！**

- ☑ 宿泊学習・修学旅行（農泊体験）
- ☑ 滞在型芸術活動
- ☑ 移住定住プログラム
- ☑ アウトドア、ヒュッゲ体験　など

**会議室・展示室、シェアキッチンはレンタルスペースとしても利用できます**

### ■シェアキッチン

シェアキッチン農FabLabでは食に関するさまざまな体験が可能です！



### ■会議室・展示室

修学旅行（農泊）・合宿・宿泊研修・宿泊イベントなどに最適です。





# まだまだ知らない嘉麻がある KAMA

カホアルペで特別体験




## オープンから6年 今も進化を続けるカホアルペ

## カホアルペとは??

カホアルペは、遠賀川源流の秀峰高き嘉穂アルプスの麓に立地した小学校（旧足白小学校）をリノベーションした体験型宿泊施設（学校寄宿舎）です。宿泊だけでなく、原風景が残る豊かな自然の中でさまざまな体験ができます。

**カホアルペではこんなこともやっています**







自然の中でさまざまな体験ができる「自然体験」、地域の人たちが集い交流を楽しめる「足白まつり」など、季節ごとにイベントを開催しています。



# #2 食を体験 kahoalpe



市内の陶芸家さんの器を使用しています!



## さまざまな人と、おなじカマの飯

カホアルペは異なる背景や専門分野の人々が交流し、異文化交流の場としても機能することがあります。そのような状況でも、コミュニティを形成しやすくできるよう、世界中の人々が一つのテーブルで同じ食事を楽しむ場を提供します(世界一の食・おなじカマの飯)。

食にもこだわるカホアルペ

泊まらずお食事だけでもOK!

## 嘉麻の食材を味わえる



collaboration

朝日製パン × カホアルペ

嘉麻市の食材と、地元のパン屋さんのコラボが実現! ランチで楽しめます!

### ガパオドック

朝日製パンのパンに、スパイシーなガパオをたっぷり。お肉の旨みとスパイスの香りが食欲をそそる、食べ応えのある一品です。ひと口ごとに広がるおいしさをぜひお楽しみください!

Lunch

**キッチンスタッフからコメント**

嘉麻の食材のおいしさをたっぷり味わっていただけるよう、心を込めた一品をご用意しています! ぜひご賞味ください!

大人数のお食事も!

忘・新年会などの集まりにもご利用いただけます!



地域の食材が盛りだくさん!

Point
カフェでコーヒーやデザートを楽しめる!

### パウンドケーキ

嘉麻の季節の食材を使ったデザートです!

Sweets





# #3 特産PR kahoalpe










## 嘉麻で作られた物を取り揃えPR!

地元の生産者さんが一つひとつ大切に育て、想いを込めてつくった商品には、嘉麻ならではの魅力がたくさん詰まっています。地域で生まれた「いいもの」を、地域の中だけでなく、訪れる皆さんにも知って、味わっていただきたい。そんな想いから、地元の方々とのつながりを大切にしながら、嘉麻の魅力を発信しています。



スタッフの方に聞いてみました!

## interview インタビュー

### 地域と人が出会い、つながる場所



植村 桃花(うえむら ももか) さん

カホアルペに来ていただいた方に、「ここに来てよかった」「また来たい」と思ってもらえる場所にしたい、という想いで運営しています。足白には、豊かな自然や食、人とのつながりなど、都会にはない魅力がたくさんあります。そうした足白ならではの魅力を、カホアルペを通じて少しでも多くの方に知っていただきたいです。

また、せっかく足白までお越しいただくのであれば、カホアルペだけでなく、周辺のお店や観光スポットも知って、地域全体を楽しんでもらいたいです。そのためにも、地域とのつながりを大切にしています。地元で作られた商品を販売したり、嘉麻市の食材を料理に取り入れたり、地域の方と一緒にイベントを企画したりと、少しずつですが、地域の方々と関わる機会も増えてきました。もともとこの場所は小学校で、地域の方が集まり、子どもたちが通う場所でした。形は変わりましたが、これからも地域の方や、市外から訪れる方々が自然と集まり、交流できる場所として残していけたらと思っています。

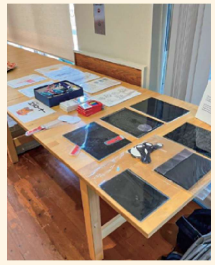
今後は、宿泊だけでなく、ランチやカフェ、イベントなどを通して、地元の方にも市外の方にも気軽に訪れていただける施設にしていきたいです。カホアルペをきっかけに、足白や嘉麻市の魅力を知っていただき、地域を訪れる方が増えていく。そんな場所になれたら嬉しいです。

ぜひカホアルペにお越しください!! ●問/カホアルペ ☎57-3511

# Kama News Topics
かま ニュース トピックス

NEWS 8/1

## 第1回サイエンスカフェ「発見！ 昆虫のひみつ」開催

足白農泊施設カホアルペで、第1回サイエンスカフェ「発見！昆虫のひみつ」を開催しました。当日は、九州大学大学院農学研究院の紙谷 聡志先生を昆虫博士としてお招きし、クイズを交えながら昆虫の不思議について楽しくお話しいただきました。参加者からは、チョウのさなぎの色やデング熱対策など、さまざまな質問が寄せられ、紙谷先生が一つひとつ丁寧に解説。子どもたちが身近な昆虫に目を向け、「もっと知りたい」と感じるきっかけとなる時間になりました。

NEWS 9/15

## 稲築西義務教育学校の柔道部・相撲部が九州・全国大会へ



九州・全国大会へ出場し優秀な成績を収めた稲築西義務教育学校の柔道部・相撲部の選手たちが、佐伯市長を表敬訪問しました。福岡県中学校柔道大会では、女子団体の中村 里穂さん、西田 ななみさん、石川 かんなさん、宇佐波 弥花さんが3位に入賞。男子50kg級の和田 陸さんは県大会に続き、九州大会でも優勝しました。また、福岡県中学校相撲大会では、石井 悠翔さん、西本 怜恩さん、野瀬 太一さん、立花 楽汰さんが団体戦で準優勝に輝きました。

NEWS 9/16

## 山本作兵衛著「筑豊炭坑絵巻」を市内の学校へ寄贈



本庁舎で、新装改訂版『筑豊炭坑絵巻』の寄贈式が行われ、作兵衛事務所代表の緒方 恵美さんから市内の小中学校および義務教育学校へ寄贈されました。緒方さんは「本には嘉麻の地名や出来事も数多く描かれています。子どもたちに故郷の歴史を誇りに感じ、学びに活用してほしいです」と話し、佐伯市長は「炭坑で働く人々の姿や暮らしを伝える貴重な記録です。筑豊の歴史を学ぶ資料として大切に活用します」と感謝を述べました。

NEWS 9/19

## 敬老のお祝い ～いつまでもお元気で～



市内在住の101歳以上の方に、市から敬老のお祝いの品を贈呈しています。今年度は58名の方が対象となりました。9月19日に、市内最高齢の犬丸 マサ子さんのもとを佐伯市長が訪れ、賞状と花束を贈呈しました。犬丸さんは現在109歳で、とてもお元気に過ごされています。佐伯市長は「おめでとうございます。ずっとお元気でいてください」とお祝いの言葉とともにエールを送り、長寿をお祝いするひとときとなりました。



嘉麻市

# 家庭用水確保整備事業補助金

市では、上水道の給水区域外にお住まいの方が家庭用水を確保するために給水施設を整備する場合、その一部を補助します。

## 補助対象者

上水道の給水区域外にお住まいの、給水施設を設置する個人または共同利用の代表者で次のいずれかに該当しない方です。

❶補助金の交付を受けようとする者を含む世帯員に市税などの滞納があるとき。
❷過去において、この規程によるもののほか、公共工事などに伴う補償または同様の補助金の交付を受けた場合で、この補償または補助を受けた年度の翌年度から起算して10年以上経過していないとき。
❸申請者以外の者が所有する土地に給水施設を設置する場合において、この土地所有者の承諾が得られないとき。
❹別荘などの一時的な居住の用に供する建物、事務所または店舗その他これらに類する事業用建物および賃貸住宅または建売住宅など、申請者自らの居住の目的以外で給水施設を設置するとき。

## 補助対象経費

補助金の交付対象となる経費は、新設工事または更新工事（機器などの取替えおよび修繕工事を除く）に係る費用であって、次に掲げるものとします。

❶ボーリング工事費（打ち抜き工事、素掘り工事を含む）
❷取水管工事費
❸ポンプ設置工事費
❹給水管（屋内配管を除く）工事費
❺電気設備工事費
❻貯水タンク設置工事費
❼浄水施設（家庭用浄水器を除く）設置工事費

## 補助金の額

補助対象経費の2分の1以内の額とし、
1世帯当たり **20万円を限度として**
予算の範囲内で交付します。

## その他

申請を希望する場合は、補助対象経費に係る工事などの契約を締結する前に、水道局との協議をお願いします。

●問／水道局　業務係　☎42-7063

# event

## 11月22日（日）

### グッドウッド木育まつり

**後援：（一社）嘉麻市観光まちづくり協会**

「木育（もくいく）」をテーマに、木や自然に親しみながら、親子で楽しめるさまざまな体験ができます。木を使ったものづくりや遊びを通して、木のぬくもりや自然の魅力にふれてみませんか？※木育とは、「木とふれあい、木に学び、木と生きる」ことを通して、自然を大切にする心や豊かな感性・創造力を育む取り組みです。

■内容／
・木を使ったワークショップ　・モルック体験（屋外ゲーム）
・昔ながらの遊び体験（玩具広場）　・木製足漕ぎ自転車競争
・カプラ積み上げコンテスト　・出店ブース　・キッチンカー
■日時／11月22日（日）10:00～16:00
■場所／大隈小学校跡地

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

## ～11月8日（日）まで

### 一夜城ライトアップ

一夜城は、豊臣秀吉が天正15年（1587年）の九州征伐の際にわずか一夜で築いたとされる城のことで、この伝説にちなみ地元有志からなる「一夜城桐乃会」によって、毎年秋に嘉麻市中益の益富城址に出現しています。ベニヤ板などをつなぎ合わせ、高さ約16メートルの巨大な城のパネルを築城します。これらのパネルは、地域の子ども会の子どもたちと連携し、色塗りや装飾を共に行うことで、地域の絆を深めながら制作されました。夜にはライトアップされ、夜空に浮かぶ一夜城はまるで昔の姿に戻ったかのように見えます。また、11月7日（土）の夜には恒例の花火大会があり、一夜城と相まって幻想的な雰囲気を楽しめます。

■日時／10月25日（日）～11月8日（日）早朝まで
■場所／中益 益富城址



●問／一夜城桐乃会事務局
☎57-0450
☎070-2330-1840



嘉麻市歴史・文化・観光のまちづくり推進イベント

# &KAMA QUEST WALK

嘉麻クエストウォーク

歴史を紐解き、文化を巡り、食を味わう
街歩きウォーキングイベント

## 11.22(日) 10:00〜15:00（最終受付 14:00まで）

※16:00までに必ず受付までお戻りください。 ※小雨決行・荒天中止

**大隈町の歴史・文化・食を五感で楽しむ体験型謎解きイベント開催！**

秀吉の「一夜城」伝説や、黒田官兵衛ゆかりの歴史が息づく大隈町を舞台に、謎解きマップを手に街を巡る体験型イベントを開催します。各スポットでは謎解きや限定オリジナルカード、地域の食などを楽しみながら、嘉麻市の歴史や文化に触れていただきます。

- 場　所／大隈町エリア（受付・集合場所／嘉穂総合支所）
- 持参物／動きやすい服装・靴

※ イベント内容は変更になる場合があります。

**事前申込をされた皆さま、当日はお気をつけてお越しください。**

## 大好評につき 満員御礼

**事前申込は定員500名に達したため受付を終了しました。**

### 後　援

※順不同

嘉麻市教育委員会／嘉麻市行政区長連合会／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／寒北斗酒造株式会社／梅ヶ谷酒造株式会社／大里酒造株式会社／福岡嘉穂農業協同組合／社会福祉法人嘉麻市社会福祉協議会／かま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／ボ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／第一生命保険株式会社北九州総合支社／株式会社新生堂薬局／中央福岡ヤクルト販売株式会社／あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

同日開催 予約不要

### グッドウッドモット 木育まつり




木とふれあい、学び、楽しむ「グッドウッドモット木育まつり」を開催します。
グラウンドでは木のおもちゃ遊びや木製雑貨の販売、キッチンカーなどが登場。体育館ではニュースポーツ体験や橋の木製模型展示も楽しめます。
家族みんなでぜひお越しください♪

【開　催　日】11月22日（日）
【開催時間】10時〜16時
●問／嘉麻木育舎
☎090-1162-9202

イベントの詳細は二次元コードをご覧ください（↑）

**当日は会場周辺の混雑が予想されます。**

嘉麻クエストウォークおよび木育まつりの開催に伴い、会場周辺や駐車場の混雑が予想されます。ご来場の際は、時間に余裕を持ってお越しください。


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

主　催 嘉麻市
事務局 嘉麻市総合政策課


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、地域の歴史・文化・食の魅力発信とスマートドリンキングの普及啓発を目的とした体験型街歩きイベントを開催します。 ※このイベントはアサヒビール株式会社の寄付を活用しています。

# ブルーライトでつなぐ 糖尿病への理解と健康への願い

## 11月14日は世界糖尿病デー

### ブルーライトで伝える糖尿病への理解と支援

約100年前、バンティング博士らによって、糖尿病の治療に必要なインスリンが発見されました。博士の誕生日である11月14日は「世界糖尿病デー」に制定され、日本ではその前後1週間を「全国糖尿病週間」としています。期間中は、糖尿病とともに生きる人を社会全体で支えるという想いを込め、シンボルカラーの「ブルー」で全国各地がライトアップされます。

本市でも、糖尿病予防や治療継続の大切さを啓発するため、11月13日(金)・14日(土)に本庁舎をブルーにライトアップします。また、14日(土)は、稲築保健センターで高橋内科クリニックの医師や糖尿病に関わる専門職の講演会も開催します。

本市では、40歳～74歳の約3人に1人が糖尿病を発症しているか、その予備群と推計されています。糖尿病の方は、病気や合併症について正しく知り、適切に治療を続けることが大切です。また、糖尿病でない方は、これからも健康で充実した毎日を送れるよう、この機会に生活習慣や予防について見直してみましょう。




小さな一歩が未来を変える。肥満対策とダイアベティス※予防

## World Diabetes Day 2026 in 嘉麻
## ブルーライトアップ

※「ダイアベティス」とは、糖尿病への誤解や偏見を減らし、正しい理解を広めるために提案されている新たな呼称。

11月13日(金)・14日(土) 18:00～21:00 場所 本庁舎

### 講演会

参加無料 駐車場あり | 保健センター駐車場をご利用ください。

11月14日(土) 15:00～16:00(開場14:30) 場所 稲築保健センター

**知っておきたい糖尿病 早く気づいて、元気な未来へ**
高橋内科クリニック 糖尿病学会専門医 下池(しもいけ) 朋子(ともこ) 先生

**バランスのよい食事の組み立て方**
高橋内科クリニック 管理栄養士
日本糖尿病療養指導士 池尻(いけじり) 詩乃(しの) 先生

**いつまでも元気に動ける体を作ろう 今日からできる運動のコツ**
高橋内科クリニック 専門理学療法士
日本離床学会 離床インストラクター 理学療法士 島(しま) 貴洋(たかひろ) 先生

**糖尿病と慢性腎臓病**
高橋内科クリニック 副院長
透析医学会専門医・指導医 安永(やすなが) 親生(ちかお) 先生

【主催】JADEC 福岡県支部 【共催】嘉麻市 【後援】筑豊糖尿病療養指導士会・筑豊糖尿病患者会・筑豊糖尿病懇話会

●問／飯塚市立病院 臨床検査室 ☎0948-22-2980



社会保険 稲築病院

# 地域糖尿病療養指導士(LCDE)に聞きました!

### 糖尿病と向き合う毎日を地域で支える

地域糖尿病療養指導士(LCDE)は、糖尿病と療養指導の専門的な知識を持ち、医師の指示のもと、患者が日常生活の中で治療を続けられるよう、食事・運動・服薬・血糖管理などを支援する医療スタッフです。それぞれの専門性を生かしながら患者の治療や療養を支え、糖尿病の予防や正しい知識の普及に取り組んでいます。

稲築病院にも、看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士など、さまざまな職種のLCDEが勤務しています。院内での療養支援に加え、地域の皆さんに糖尿病を正しく知ってもらうための啓発活動にも取り組んでいます。筑豊地区では、患者へのより良い療養支援と地域医療への貢献のため、平成12年にLCDEの取り組みが始まり、毎年、研修や試験が行われています。

各病院には、日本糖尿病協会に加盟する糖尿病患者のための「友の会」があり、LCDEをはじめ、さまざまな職種のスタッフが活動しています。今回のブルーライトアップもその一環として実施します。


稲築病院のスタッフの皆さん

### 旬のきのこで、健康づくり

秋におすすめの食材「きのこ類」は、低カロリーで食物繊維やビタミン、ミネラルなどを含みます。食物繊維は腸内環境を整えるほか、ビタミンDは骨の健康を支え、カリウムは余分なナトリウムの排出を促します。肉巻きや炒め物、汁物など、さまざまな料理に取り入れやすく、かさ増しにもなります。また、冷凍保存しておけば、必要なときに手軽に使え、調理の時短にもつながります。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、食べ過ぎや脂肪・塩分・糖分のとり過ぎに注意しながら、旬の味覚を楽しみましょう。

## きのこを使ったメニューを紹介!


白身魚のきのこあんかけ

**材料(4人分)**

- 白身魚(タラ)4切れ(60g×4)
- 塩・こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1
- A
  - えのき …… 1袋(100g)
  - しめじ …… 1パック(100g)
  - 生しいたけ …… 4枚
  - 人参 …… 20g
  - みつば …… 20g
  - 片栗粉 …… 小さじ1
  - だし …… 120ml
  - 料理酒 …… 小さじ1
  - 薄口醤油 …… 大さじ1
  - 濃口醤油 …… 小さじ1

**作り方**

1. しめじ・えのき・生しいたけは、石づきを切り落とす。しめじは手でほぐし、えのきは3等分の長さに切って手でほぐし、生しいたけは、薄切り。人参は皮をむいて3cmの長さの細切りにし、みつばは洗って2cmに切っておく。
2. 白身魚は塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひいて、中火で2を入れて両面3分程度焼き、火が通ったら火からおろしておく。
4. 鍋にAと1を入れて火にかけ、人参が軟らかく煮えたら味を整える。水溶き片栗粉を回し入れ、手早くかき混ぜ、とろみがついたら火からおろす。おろす直前にみつばを入れる。
5. 器に3を盛り付け、4をかけて完成!

※きのこあんは魚の代わりに豆腐、厚揚げなどにかけても美味しく食べることができます。
※稲築病院で提供しているレシピを家庭用にアレンジしています。
■1人あたりの栄養量:エネルギー量 113kcal／タンパク質 12.5g／脂質 4.2g／炭水化物 7.3g／食塩相当量 1.1g
※魚の種類で栄養量は多少異なります。

**この機会に、糖尿病について知り、毎日の食事を見直してみませんか?**

●問／健康課 健康推進係 ☎42-7430

11月は秋のこどもまんなか月間です

# オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

## 子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）をご存じですか？

「子どもの権利条約」（以下「条約」という）は、子どもの人権を国際的に保障するために1989年に国連で採択された条約です。18歳未満の子どもを対象とし、すべての子どもに大人と同様のひとりの人間としての人権を認めています。さらに大人への成長過程である子どもには、保護や配慮が必要な面がある ため、子どもならではの権利も定めています。
子どもの権利を包括的に明示したこの条約は、前文と本文54条からなっており、この条約の基本的な考え方は、次の4つで表されます。
（日本ユニセフ協会 子どもの権利条約ホームページ参照）

**1 差別の禁止**（差別のないこと）
すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

**2 子どもの最善の利益**（子どもにとって最もよいこと）
子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

**3 生命、生存及び発達に対する権利**（命を守られ成長できること）
すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

**4 子どもの意見の尊重**（子どもが意味のある参加ができること）
子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

## 「ヤングケアラー」という言葉を聞いたことがありますか？

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の日常生活上の世話を過度に行っている子ども・若者のことです。責任や負担が重い状態になることで、学業や就職、友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



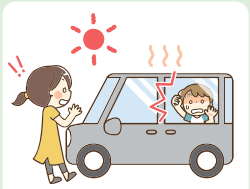
（こども家庭庁 ヤングケアラーリーフレット参照）



## 知っていますか？ 児童虐待の4つの種類



**身体的虐待**
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など



**ネグレクト**（育児放棄）
乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことを放置する など



**心理的虐待**
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的な扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV）など



**性的虐待**
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど




**保護者などが「しつけ」で体罰を行うことは法律で禁止されています。**
体罰などが子どもの心身の成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっており、親子関係や家庭にさまざまな弊害を生む可能性があることが報告されています。体罰によらない子育てを広め、すこやかな成長を社会全体で見守っていきましょう。

## 気になること、困っていること、まずはご相談ください。

**児童虐待かも･･･と思ったらすぐにお電話ください**

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 いち・はや・く
あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。
＃匿名可能　＃通話無料　＃秘密厳守
※お住まいの地区の児童相談所につながります。

**親子のための相談LINE【こども家庭庁】**

子育てや親子関係の不安や悩み、イライラに一緒に向き合います。
専門の相談員が対応してくれるから安心です。
＃匿名可能　＃秘密厳守

ひとりで悩まず、LINEで気軽に相談してみませんか？
LINEの友だち登録はこちらから

**各相談窓口**

- 児童相談所 虐待対応ダイヤル ☎189（いち・はや・く）
- 児童相談所 相談専用ダイヤル ☎0120-189-783（いちはやく・おなやみを）
- 田川児童相談所　☎0947-42-0499
- 子育て支援課 家庭・教育相談支援係 ☎62-5717



**子ども虐待防止オレンジリボン運動**
オレンジリボンは「子ども虐待のない社会の実現」を目指す運動のシンボルマークです。

# 11月12日(木)～25日(水)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

## 性暴力のない社会を目指して

福岡県では、県民全ての力で性暴力を根絶し、被害者も加害者も出さない社会、性暴力を許さず、被害者に寄り添う心を共有する社会をつくるためさまざまな取組が進められています。
嘉麻市においても「第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画」において福岡県性暴力根絶条例に基づき、福岡県と連携して性暴力の根絶に向けたさまざまな取組をおこなっています。



## 性暴力とは

性暴力とは、望まない・同意のない性的な行為や発言をいいます。性暴力は、自分の気持ちが尊重されず、自分の身体に関することを自分で決める権利が否定される**人権侵害**です!
**同意は、対等な関係であり、自発的に決めることができる状況下で成り立つものです。そのような状況にない中で承諾を得ても、同意があるとはいえません。**

### 同意があるとはいえない例

- ■子どもや障がいがあるなど、行為の意味を理解していない人に性的行為を行う
- ■アルコール、薬物の影響で意識がもうろうとしていて、意思表示できない状況にある人に性的行為を行う
- ■上司と部下、教師と生徒、指導教官と学生、先輩と後輩、監督・コーチと選手、親と子など対等ではない立場を利用して性的行為を行う
- ■配偶者やパートナー、恋人どうしであることを利用して一方的な性的行為を行う
- ■以前は同意していても、いま同意が確認できていない時に性的行為を行う

### 性暴力となる行為の例

- ■同意のない体への接触など・痴漢・盗撮・着替えやトイレ、入浴をのぞくこと
- ■性的な画像や写真などを見せる、送りつける、送るよう要求することおよびネットに配信すること・性的な冗談やからかい・セクシュアルハラスメント・AVへの出演強要
- ■人身取引による強制売春、性奴隷や強制的な結婚、ストーカー行為、避妊に協力しない、中絶を繰り返させること




## 性暴力の被害

性暴力の被害には、次のようなものがあります。

**■こころとからだ**
フラッシュバックやパニックなどの症状／自分を責める気持ち／孤立感／人が怖い／眠れない／食欲不振／体の痛み など

**■性の健康**
望まない妊娠／妊娠中絶／性感染症 など

**■二次的負担**
司法手続き／転居／転校・退学／転職・退職／通院およびこれらに伴う経済的負担

**■二次被害**
二次被害とは、周囲の偏見、無理解などによる心ない言葉や行動により、被害者がさらなる精神的苦痛を受けることです。性暴力に関する誤った固定観念などから、被害者が責められるといった二次被害を受けることがあります。

## 性暴力をなくすために

性暴力が起きる背景には、「女性は男性に従うべき」「少々暴力的な方が男性らしい」といった「性差別や暴力を容認する考え」があります。
どんな環境下でも、性暴力の責任は加害者にあり、許されるものではありません。
一人ひとりが身近にある性暴力に気づき、傍観者にならないことが大切です。被害にあった人が、二次被害を受けることなく相談し、安全・安心が確保され、必要な支援を受けられる環境が必要です。



## 性暴力被害にあわれた方へ

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいませんか? あなたが望まない性的行為は性暴力です。性暴力はあなたに対する人権侵害です。あなたは、なにも悪くありません。被害にあったら、ひとりで悩まずご相談ください。

■相談先:性暴力被害者支援センター・ふくおか

性暴力の被害にあわれた方**(性別は問いません)**が安心して相談でき、医療面のケアなどの必要な支援をいつでも迅速に受けることができるよう、福岡県・福岡市・北九州市が共同で設置した相談窓口です。専門の研修を受けた相談員が、相談者に寄り添いながら、きめ細かく丁寧に対応します。

**●相談／☎092-409-8100(相談専用電話)　相談時間:24時間・365日(年中無休)**
**【全国共通短縮番号】#8891(はやくワンストップ)**

性暴力被害者支援センター・ふくおかホームページ

相談無料　秘密厳守

## 嘉麻市の相談窓口

**女性相談窓口　☎62-5714**

専門の女性相談支援員が相談を受け、一緒に考え解決に向けた助言を行います。

●火・金曜日 9:00～16:00／
　碓井総合支所2階 男女共同参画推進課
●第2月曜日 13:30～16:00／嘉穂総合支所 相談室
●第4月曜日 13:30～16:00／山田総合支所 相談室
　※閉庁日除く

**かま女性ホットライン　☎092-513-7337**

市が委託した市外の相談機関です。

●月・水・木・金曜日 12:00～19:00
●土曜日 10:00～17:00　※祝日、年末年始を除く

## 福岡県の相談機関

**男性・LGBTQの方のDV被害者相談ホットライン**
**☎070-4410-8502**

●水曜日／18:00～20:00　●日曜日／10:00～12:00

**DVをやめたい方の相談窓口**
**☎080-5797-3966**

●毎日／9:00～17:00



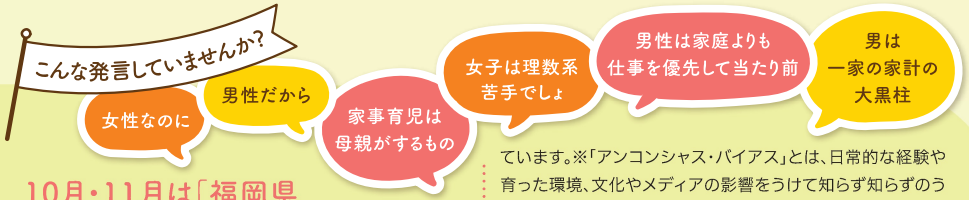

※いずれも相談は無料、秘密は厳守します。
※上記の相談窓口は、すべて年末年始を除きます。
※緊急の場合は、嘉麻警察署(☎57-0110)へ連絡してください。
**●問／男女共同参画推進課　☎62-5714**

＼年齢・性別を問わず相談できる窓口があります／

**性犯罪・性暴力**
【SNS相談】Cure time(キュアタイム)　【電話相談】性犯罪被害相談電話(警察) #8103(ハートさん)
【電話相談】性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター #8891(はやくワンストップ)

**配偶者・交際相手からの暴力**
【チャット相談】DV相談プラス　【電話相談】DV相談ナビ #8008(はれれば)

11月の「女性に対する暴力をなくす運動期間」と「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」に合わせ、街頭啓発活動を行います。当日は、市のキャラクター「かましししゃん」も一緒にチラシと啓発グッズを配布します。
**●日時:11月19日(木)**　10:00／道の駅うすい　14:00／本庁舎




## 10月・11月は「福岡県ジェンダー平等マンス」です

**「アンコンシャス・バイアスについて」**
男女共同参画社会の実現には男女における固定的性別役割分担意識を解消することが必要ですが、解消が困難な背景には、人々の無意識レベルでの思い込み、いわゆる「※アンコンシャス・バイアス」があるといわれています。
第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画では、このアンコンシャス・バイアスの解消に向けた意識啓発の取組をおこなっています。※「アンコンシャス・バイアス」とは、日常的な経験や育った環境、文化やメディアの影響をうけて知らず知らずのうちに身につけている、ある人や集団に対する偏った見方や考え方のことをいいます。自分でも意識せずに持っているため、差別的な発言や行動を制御することが困難となります。
(第3次嘉麻市男女共同参画社会基本計画用語解説より)

**性別による無意識の思い込みはありませんか?**
無意識の思い込みや偏ったものの見方は、自分自身では意識しづらいことから、自分の中の当たり前について日頃の言動などは無意識の思い込みかもしれないと考えてみること、そして気づき、解消していくことが重要です。

# 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

## 防犯灯の異常を見つけたら!

夜間に防犯灯がついていないなど、防犯灯の異常を見つけたら、防災対策課までご連絡ください。
連絡の際は下記の項目をお尋ねしますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

### 防犯灯はどのような状態ですか?

- ☑ 昼間に防犯灯がついている
- ☑ 夜間に防犯灯がついていない
- ☑ 鋼管柱(ポール)の根元が錆びてきている
- ☑ 引込線が垂れ下がっている など

異常を見つけたら
こちらまでご連絡ください
防災対策課 消防安全係
☎42-7418




### 確認したいこと

チェックしよう!

- ☑ 異常がある防犯灯の最寄りの住所
- ☑ 防犯灯がついているのは電柱か鋼管柱(ポール)か
- ☑ 【電柱の番号】
  数字3桁+カタカナ1字+数字3桁
  (九州電力の電柱に防犯灯がついている場合)

## 線状降水帯に気をつけましょう!



線状降水帯とは、次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い降雨を伴う雨域とされています。

線状降水帯発生時には、車両の水没のおそれがあるため、アンダーパスのある道路や河川の付近には近づかないでください。

線状降水帯発生前には、「半日前予測」「直前予測」などがあります。
線状降水帯発生時には外出を控えてください。

**線状降水帯による大雨は、河川の氾濫や土砂災害などにつながるおそれがあります。警戒レベルと避難行動を確認しておきましょう。**



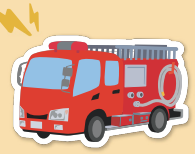
■河川氾濫…1級河川などの大河川の氾濫　■大　雨…低地の浸水や大河川以外の氾濫
■土砂災害…急傾斜地のがけ崩れや土石流　■高　潮…海水面の上昇や波の打上げによる浸水

| 警戒レベル | 河川氾濫 | 大　雨 | 土砂災害 | 高　潮 | 住民がとるべき行動 |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | レベル5<br>氾濫特別警報 | レベル5<br>大雨特別警報 | レベル5<br>土砂災害特別警報 | レベル5<br>高潮特別警報 | 命の危険<br>ただちに安全確保! |
| 《警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!》 | | | | | |
| 4 | レベル4<br>氾濫危険警報 | レベル4<br>大雨危険警報 | レベル4<br>土砂災害危険警報 | レベル4<br>高潮危険警報 | 危険な場所から全員避難 |
| 3 | レベル3<br>氾濫警報 | レベル3<br>大雨警報 | レベル3<br>土砂災害警報 | レベル3<br>高潮警報 | 避難に時間を要する方は早めに避難、避難の準備など |
| 2 | レベル2<br>氾濫注意報 | レベル2<br>大雨注意報 | レベル2<br>土砂災害注意報 | レベル2<br>高潮注意報 | 避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど) |
| 1 | 早期注意情報 | | | | 災害への心構えを高める |

最新の気象情報や市からの避難情報をこまめに確認し、早めの安全確保を心がけましょう。



# 消防通信



飯塚消防署　☎22-7602
片島分署　☎23-2211
嘉麻分署　☎57-0399
桂川分署　☎65-0321

重要・新設

## 「林野火災に関する注意報・警報」の運用開始



**林野火災は「たき火」「火入れ」「火の不始末」などの人的要因が多く、ひとたび発生すると早期に拡大し、消火困難性が極めて高いため、新たな基準での運用を開始しました。**

### 注意報

林野火災の予防上、注意を要する気象状況となったときに「林野火災注意報」を発令します。
発令した場合は、飯塚地区消防本部管内(飯塚市・嘉麻市・桂川町)における火入れ、たき火などの火を使用する行為を行わないよう努めなければなりません。
※努力義務




発令時は、飯塚地区消防本部ホームページ上部に表示します。右記二次元コードからご確認ください。

### 警報

さらに、林野火災の予防上危険と認める気象状況となったときに「林野火災警報」を発令します。
発令した場合は、飯塚地区消防本部管内(飯塚市・嘉麻市・桂川町)における火入れ、たき火などの火を使用する行為を行ってはいけません。
【罰則あり】※30万円以下の罰金または拘留

**発令時に守ること**

- ●屋外での火遊び
- ●たき火
- ●たばこの不始末
- ●山林・原野などでの火入れは行ってはいけません!



## 応急手当WEB講習【救命講習eラーニング】のご案内

| STEP1　視聴とテスト | STEP2　証明書の保存 | STEP3　当日の提示 |
|---|---|---|
| 講習日までにPC・スマホで事前学習し、修了テストに合格。 | 発行される「受講証明書」を画面保存または印刷。 | 講習当日に指導者へ証明書を提示するだけ! |

**eラーニング受講のメリット**

❶ 都合の良いタイミングにPC・スマホで受講可能
❷ 講習時間の短縮
- 【普通救命講習】180分→120分　60分短縮
- 【上級救命講習】480分→360分　120分短縮



●問／飯塚消防署 救急係　☎22-7602

## 秋季全国火災予防運動

実施期間／11月9日(月)～15日(日)



令和8年度 全国統一防火標語
『火の確認 いい日を支える いい習慣』

### 救急医療の電話相談

「救急車を呼ぶべき?」
「病院に行くべき?」迷った時は、
【#7119】へお電話を!
(小児の場合は#8000)
看護師が24時間
救急相談に対応します。

