

広報

人が輝き まちが飛躍する 住みたいまち 住みつづけたいまち  
～ 共に創り 未来につなぐ 幸せ実感都市 いいづか ～

2024年

9月号

No.222号

# いいづか

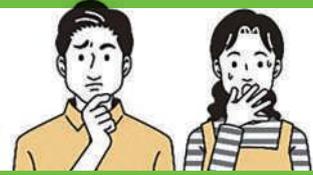
第100回飯塚納涼花火大会

夜空を彩る夏の風物詩



# 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

実は、飯塚市民の約2人に1人が生活習慣病で亡くなっています。  
生活習慣病について知り、今から予防を始めましょう。



## 生活習慣病とは

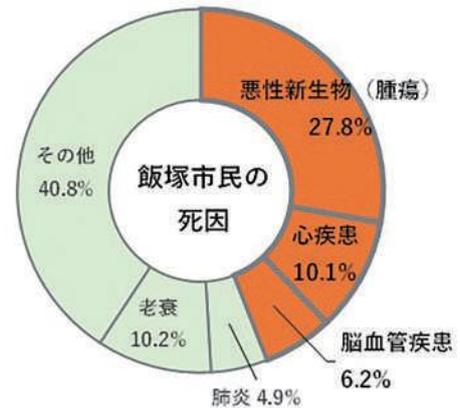
食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

日本人の死因の上位を占める「がん・心臓病・脳卒中」などは、生活習慣病に含まれます。

飯塚市民の死因についても上位3つを生活習慣病が占めていることから、とても身近にある疾患であることが分かります。

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。

生活習慣を改善することで、これらの疾患の発症・進行が予防できるとされています。



参考資料：福岡県保健統計年報（令和3年度版）

## 健康寿命の延伸

健康で自立した生活を長く続けられるようにするためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

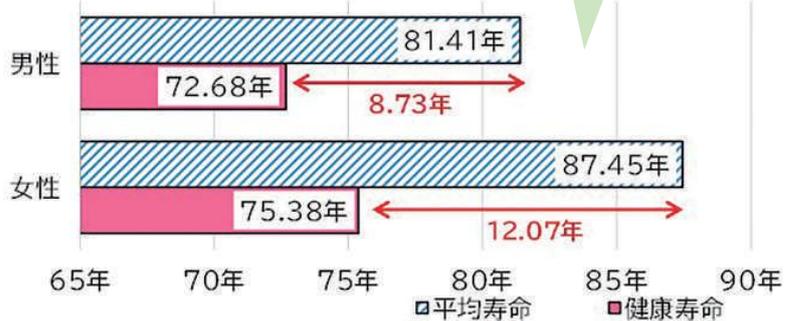
### 平均寿命

0歳における平均余命のこと

### 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある不健康な期間を表します



参考資料：厚生労働省 健康寿命の令和元年値について

## 生活習慣病の予防

- たばこは万病のもと
- 食事は腹八分目に
- アルコールは少量に
- 今より10分多くからだを動かそう
- しっかり休養してリフレッシュ
- 多くの物事に接してイキイキした生活を



飯塚市では、がん検診・特定健診・若年者健診、運動教室、食育講座、健康相談などを実施しています。生活習慣病を予防し、早期発見・早期治療を心がけ、健康寿命の延伸を目指しましょう！

# ぐっすり眠るためにやることリスト

## 01 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。「習慣的に」運動している人の70%以上は睡眠の質がよいことがわかっています。ただし、寝る前2～4時間の運動は、かえって目を覚ますので避けましょう。

## 02 就寝前にリラックスし、嗜好品しこうひんに注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります。次のことに気を付けましょう。

- 寝る2時間前の食事は控える
- 夕方以降はカフェインを控える
- スマートフォンやパソコンの利用を控える
- 喫煙をしない

## 03 寝室の環境を整える

### 光

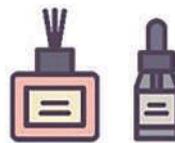
朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

### 音

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。

### 温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



眠れない時は...

## 自分に合うリラックス法を見つけ、就寝前に行いましょう

- アロマ ●アイマスク ●静かな音楽を聴く ●入浴、足湯 など

●問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)

## 健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室が絶賛開催中ですのでみんなで楽しく体を動かしましょう！

【申込方法】 健幸プラザへ電話にてお申込みください  
(☎0948-24-2057)

【日程表】 右の二次元コードから  
ご覧いただけます



ヨガ、ダンス、  
フィットネスなど  
楽しい教室が  
いっぱいあるよ♪

残り6か月、まだ間に合います！

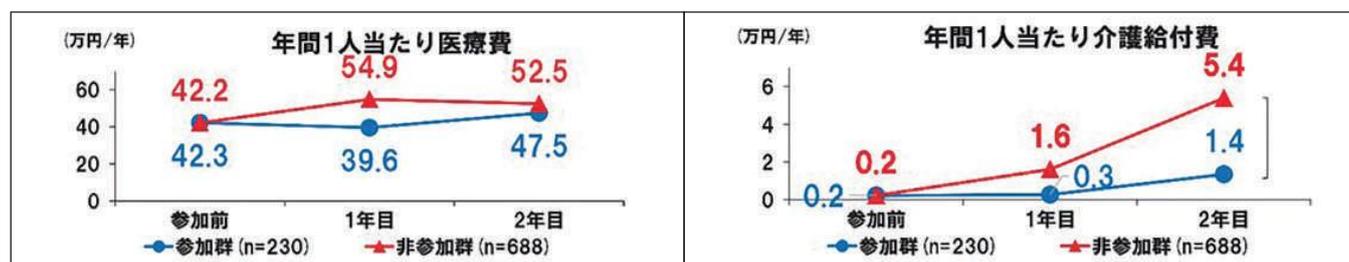
## はじめよう！ いいづか健幸ポイント

### 歩くことで医療費・介護給付費の抑制につながる！

歩くことで運動量が多くなり、生活習慣病の予防、介護予防が期待できます。

下の図は、健幸ポイントに参加している方としていない方の医療費・介護給付費の推移です。

- 医療費・介護給付費は年齢とともに増加するのが通常ですが、参加者の方は上昇がゆるやかになる傾向があります。
- 参加していない方と比べて、参加している方の医療費は5万円・介護給付費は4万円の抑制につながっています。



※令和2～4年度の推移 ※医療費は10割負担額 ※平均年齢【参加群 (n=230)】73.1歳【非参加群 (n=688)】73.1歳

### 毎日の歩数をポイントにしませんか？

いづか健幸ポイントでは、年齢ごとの推奨歩数を達成する度にポイントが付与されます。

20～75歳  
未満の方の場合  
(1日あたり)

5,000歩以上で3ポイント  
7,000歩以上で5ポイント  
9,000歩以上で10ポイント

(75歳以上の方は  
これとは別に推奨歩数を  
設定しています)

他にも、専用の体組成計に乗ったり、検診（健診）やイベントに参加することでもポイントが貯まります。

### 貯まったポイントは景品に交換できます♪

1ポイント=1円、年間最大5,000円を上限として、QUOカードなどに交換ができます。

### いづか健幸ポイント新規参加者説明会

これから参加を希望される方は、説明会へのお申込みが必要です。



申込番号	日程	時間	定員	会場
1	9月25日 (水)	9:30～10:30	各回 20～ 30人	市役所本庁1階多目的 ホール (新立岩5-5)
2		11:00～12:00		
3	9月28日 (土)	10:00～11:00		穂波支所102会議室 (忠隈523)

#### 申込方法

健幸保健課へ電話にて  
お申込みください

#### 申込期間

9月2日 (月)～9月24日 (火)

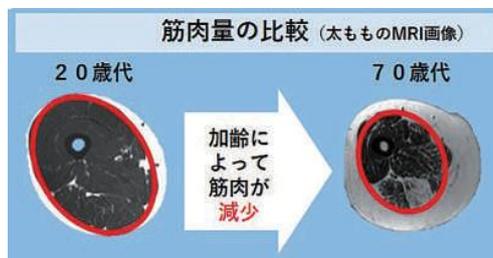
## 個別運動プログラム教室

### 筋肉は年齢を重ねるごとに衰えます

ウォーキングの健康増進効果は大きいものの、それだけでは、筋肉の衰えを防ぐことはできません。

### 効率よく筋肉を鍛えましょう！

本教室では、一人ひとりの体力や体組成、ライフスタイルに合わせた運動プログラムを作成し、安全で効果的な **ステップ運動** や **筋力トレーニング** を行っております。個人毎に適した強度で運動できるので、体力に自信がない方も安心して参加いただけます。健康診断の結果が悪かった方や運動不足を感じている方、仲間と楽しく運動したい方は、ぜひご参加ください！



### 参加者募集！

申込記号	会場	曜日	時間 (90分)	定員
A	健幸プラザ (本町 14-6)	火曜日	13:00	20人
B	飯塚市総合体育館 (鯉田 1560-5)	水曜日	10:00	各回 25人
C			13:00	

**対象者** 40歳以上の飯塚市民でいづか健幸ポイント参加者、もしくは新規で参加できる方かつ、医師から運動制限をされていない方 (医師の許可が必要な場合があります)

**教室期間** 令和6年11月～令和7年3月  
(月4回、計20回)

**料金** 7,500円 (5ヶ月分)

**申込方法** 健幸保健課へ電話にてお申込みください

**申込期間** 9月4日 (水) ～ 9月26日 (木)  
※応募多数の場合は抽選となります

※動きやすい服装、室内用シューズなどをご準備ください。



### 無料体験会を開催します

参加を検討されている方、どのような内容か体験してみたい方は、まずは無料体験会に参加してみませんか？

申込記号	会場	日程	時間 (60分)	定員
ア	健幸プラザ (本町 14-6)	9月17日 (火)	13:00	20人
イ	飯塚市総合体育館 (鯉田 1560-5)	9月18日 (水)	10:00	各回 25人
ウ			13:00	

**申込方法** 健幸保健課へ電話にてお申込みください

**申込期間** 9月4日 (水) ～ 9月13日 (金) ※定員に達し次第締め切ります

●問合せ・申込み 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)



飯塚市内の  
美味しいもの楽しいこと大集合!  
大人も子供もみんなで  
楽しむ2日間!



あい あい

# ifestival & MeshiOne GP

# 飯-1グランプリ

第2回!

同時開催

10月5日(土)~6日(日)

時間:5日 10:00~16:30  
6日 10:00~16:00

※少雨決行

入場  
無料



運転士の制服(子ども用)を  
着て記念撮影しよう!



まちなかおかいものゴーが  
やってくる!(10月6日(日))

会場:イオン穂波ショッピングセンター駐車場内

## 飯-1グランプリとは?

各社が「自慢のオリジナル丼」を販売!食べた人が  
一番美味しかったお店に投票!飯塚自慢の一品を決定!

※写真はイメージです。実際のものとは異なる場合があります。  
※悪天候の場合は中止になる場合があります。

会場アクセス  
ACCESS MAP



お子様と一緒に楽しみいただける特別な二日間!

10月5日(土)



カノアラウレアーズ  
パレーボールストラックアウト

10月5日(土)



ギラヴァンズ北九州  
SDGsイベント

10月6日(日)



ライジングゼファーフクオカ  
フリースロー体験

10月6日(日)



JAF  
子ども安全免許証発行

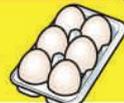
詳細は  
QRコードを  
チェック!!



5日(土) 10:00~  
6日(日) 10:00~

両日先着150名様に卵1パック無料配布

※9:50~  
整理券の配布



主催:飯塚市まつり事業実行委員会 共催:飯塚市・飯塚市商工会・JAふくおか嘉穂・筑穂産産活性化連絡協議会  
問い合わせ先:0948-72-0216(飯塚市商工会筑穂支所)

# けんこう 健幸づくり

健幸／個人が健康かつ生きがいを持ち、安心して豊かな生活を営むこと。  
飯塚市は健幸都市をめざしています。



## 【申込み・問合せ先】

健幸保健課 健康づくり係

住所：忠隈 523 番地

電話：0948-96-8613 FAX：0948-25-8994

### 豆まめ料理教室

■飯塚市食生活改善推進会主催事業■

おいしい豆料理を食べて、豆の持つパワーや栄養素を取り入れませんか。

- とき／9月24日☎ 10時～13時
- ところ／立岩交流センター
- 内容／様々な豆を使った料理  
(※6月21日に二瀬交流センターで行った内容と同じです)
- 参加費／500円
- 定員／10名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込期限／9月17日☎

### 健康相談

- とき／9月18日☎ 13時半～15時
- ところ／飯塚市役所 本庁2階多目的ホール
- 内容／血圧測定 血管年齢測定  
保健師による健康相談(※予約不要)

### 口腔がん検診のお知らせ

(飯塚歯科医師会が実施します)

- 対象者／18歳以上の市民  
(令和6年度に口腔がん検診を受診された方は対象外とします)
- とき／11月9日☎ 13時～16時
- ところ／飯塚歯科医師会館 中会議室  
(飯塚市片島3-11-29)
- 医師／近藤 誠二先生  
(福岡大学医学部医学科歯科口腔外科学講座 教授)
- 受診料／無料
- 定員／40名
- 申込開始／10月1日☎ 9時
- 申込先／飯塚歯科医師会(☎0948-22-2124)

### 和食文化講習会

■飯塚市食生活改善推進会協働事業■

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」  
伝統的な日本の食文化にふれ、調理体験しませんか？

- とき／①10月5日☎ 13時～14時半  
②10月18日☎ 11時～12時半
- ところ／①健康プラザ  
②二瀬交流センター
- 内容／みそ作り
- 参加費／300円 ●定員／各12名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込開始／①9月13日☎  
②9月27日☎

### 歯周病検診を実施しています

歯周病の早期発見のため歯周病検診を実施しています。40歳・50歳・60歳・70歳の対象者の方には4月上旬に受診券を送付しています。40歳以上の2人に1人が歯周病と言われており、歯周病は歯を失う原因第1位です。歯周病検診を早めに受けましょう。

- 対象者／令和6年度に以下の年齢になる人  
40歳(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ)  
50歳(昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ)  
60歳(昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ)  
70歳(昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ)  
※受診券を紛失された方や4月以降に転入された方は、受診券を郵送しますので、お問合せください。
- 検診内容／問診・お口の検査・結果説明・歯とお口を健康に保つための指導
- 受診料／無料
- 実施期限／令和7年3月31日

### みんなの健幸・福祉のつどい

- とき／10月14日☎・☎
- ところ／飯塚市総合体育館
- 内容／健幸と福祉に関して楽しみながら知識・理解を深めていただく体験型イベントです。  
※福岡県主催の健康21世紀福岡県大会と同時開催予定。詳細は広報いづか10月号をご覧ください。

※相談・教室等に参加される方は、マスク着用の上、お越しください。また、当日体調の悪い方は、参加をお見合わせください。

※定員があるものに関しては、定員になり次第締切となります。

# R6年度集団検診(健診)の会場及び申込み開始日

申込先	電話	予約受付コールセンター(平日8:30~17:15) 電話0948-22-5527 Fax0948-25-8994
	ネット	右記飯塚市ホームページから予約 受付時間 24時間(予約受付開始日は8:30~)
	LINE	右記QRコードから飯塚市の公式LINEを友達登録後、集団検診のご予約をお願いいたします。 ①友達登録 ②トーク画面の下の予約機能から予約



※予約枠が定員を満たしている場合はお申込みができない場合があります。

## 検診当日の受付開始時間

★12月2日(月)の子宮頸がん・乳がん検診は夜間に実施します。お仕事終わりなどに女性特有のがん検診の受診をご検討ください。その他の日程は8:30(穂波福祉総合センターは9時)からの受付になります。  
今年度より、がん検診受付後の案内はがきは送付いたしませんので、検診予約日時をお忘れのないようご注意ください。

### 【レディースデーのご案内】

女性限定の検診日になります。また、託児がございますので、ご希望の人は予約時にお伝えください(定員あり)。  
※診察医、放射線技師、看護師その他スタッフは女性とは限りませんので、予めご了承ください。

＜検(健)診項目＞※子宮頸がん・乳がん検診は2年度に1回の受診になります。

- 胃がん: 40歳以上(900円)
- 大腸がん: 40歳以上(600円)
- 前立腺がん: 50歳以上の男性(400円)
- 乳がん: 40歳以上の女性(40~49歳: 1,400円、50歳以上: 900円)
- 若年者健診: 19~39歳(700円)
- 肺がん: 40歳以上(500円)
- 肝炎ウイルス: 40歳以上(600円)
- 子宮頸がん: 20歳以上の女性(800円)
- 特定健診: 40~74歳の飯塚市国民健康保険加入者(500円)

日程によっては、すべての検診を実施していない日もありますので、備考欄をご覧ください。

申込期間	日程	実施予定会場	備考	特・若※	託児
申込受付中	9月16日(日)	市役所本庁		●	
	9月24日(日)	庄内保健福祉総合センターハーモニー		●	
	9月27日(金)	穂波福祉総合センター		●	
	9月28日(土)	市役所本庁	子宮頸がん・乳がんを除く	●	
	9月30日(日)	穂波交流センター		●	
9月3日(日) 8:30~	10月2日(水)	幸袋交流センター		●	
	10月4日(木)	筑穂交流センター		●	
	10月12日(土)	穂波福祉総合センター		●	
	10月14日(日)	飯塚市総合体育館	肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんのみ		
	10月15日(日)	二瀬交流センター		●	
	10月16日(日)	庄内保健福祉総合センターハーモニー		●	●
	10月24日(日)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	子宮頸がん・乳がんのみ		
10月1日(日) 8:30~	10月27日(日)	幸袋交流センター	子宮頸がん・乳がんを除く	●	
	11月2日(土)	二瀬交流センター		●	
	11月10日(日)	穂波福祉総合センター	レディースデー	●	●
11月5日(日) 8:30~	11月20日(日)	庄内保健福祉総合センターハーモニー		●	
	12月1日(日)	市役所本庁	若年者健診・特定健診・子宮頸がん・乳がんのみ	●	●
	12月2日(日)	穂波交流センター	子宮頸がん・乳がんのみ、★ナイト検診: 受付時間 16時~19時予定		
	12月3日(日)	二瀬交流センター		●	
	12月7日(木)	穂波福祉総合センター		●	
	12月15日(日)	市役所本庁		●	
11月24日(日)、11月25日(日)、 11月26日(日)、11月30日(木)、 12月19日(日)、12月20日(日)	12月17日(日)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	レディースデー	●	●
	協会けんぽ被扶養者検診		詳細は協会けんぽからの案内をご参照ください。		

※1月以降の日程は、飯塚市HPから確認いただけます。

※表中の「特・若※」は特定健診・若年者健診を指す。

※庄内保健福祉総合センターハーモニー及び穂波福祉総合センターは靴を脱いで検診(健診)を受けていただきます。スリッパ等必要な方はご用意ください。

# 9月9日「救急の日」を含む一週間(9月8日～14日)は救急医療週間です! 休日・夜間に急な病気で体調に不安を感じたら…

## 《緊急性の高い症状》

### ◇意識の障害

- ・意識がない(返事がない)
- ・おかしい(もうろうとしている)
- ・ぐったりしている

### ◇けいれん

- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんが止まっても、意識がもどらない

### ◇吐き気

- ・冷や汗を伴うような強い吐き気

### ◇けが・やけど

- ・大量の出血を伴うけが
- ・広範囲のやけど

### 【おとなの症状】

#### ◇頭

- ・突然の激しい頭痛
- ・突然の高熱
- ・支えなしで立てないぐらい急にふらつく

#### ◇顔

- ・顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ・ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ・ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- ・見える範囲が狭くなる
- ・突然、周りが二重に見える
- ・顔色が明らかに悪い

#### ◇胸や背中

- ・突然の激痛
- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- ・痛む場所が移動する

#### ◇手・足

- ・突然のしびれ
- ・突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

#### ◇おなか

- ・突然の激しい腹痛
- ・激しい腹痛が持続する
- ・血を吐く
- ・便に血が混ざる または、真っ黒い便が出る

### ◇飲み込み

- ・物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

### ◇事故

- ・交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- ・水におぼれている
- ・高いところから落ちた

### ◇発疹(ほっしん)

- ・虫に刺されて全身に発疹が出て、顔色がわるくなった

### 【こども(15歳以下)の症状】

#### ◇頭

- ・頭を痛がって、けいれんがある
- ・頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

#### ◇顔

- ・くちびるの色が紫色
- ・顔色が明らかに悪い

#### ◇胸

- ・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- ・呼吸が弱い

#### ◇手・足

- ・手足が硬直している

#### ◇おなか

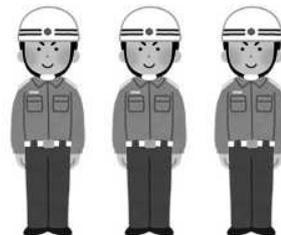
- ・激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- ・激しいおなかの痛みで苦しがる
- ・嘔吐が止まらない
- ・便に血がまじっている



※厚生労働省の公式ウェブサイト「上手な医療のかかり方」より抜粋

緊急性が高いと判断した時は  
迷わず救急車

「119」を要請してください



症状があてはまる時は!

判断に迷う時は!

救急車の要請をすすめられた場合

### 【電話相談】

医療知識のある専門家に相談できます。

おとなの症状 **#7119**

こどもの症状 **#8000**

【全国版救急受診ガイド「Q助」】  
救急車を呼ぶ目安としてお使いいただけます。

(アプリ・WEB版はこちら↓)



医療機関を受診するようにすすめられた場合

様子を見るようにすすめられた場合

自宅で安静、  
平日に医療機関の  
外来を受診するなど

### 【休日・夜間の医療機関】

#### ■飯塚急患センター(内科)

【受付時間】 平日(月～金)19:00～21:00 休日(土日祝日)18:00～22:00

#### ■飯塚市立病院小児科休日・夜間診療(小児科)※中学3年生まで

【受付時間】 平日(月～金)19:00～22:00 休日(土日祝日)15:30～18:30  
19:00～22:00

#### ■飯塚病院 救急外来

【受付時間】 平日(月～金)16:30～22:30 休日(土日祝日)8:30～22:30

#### ■休日在宅当番医

ふくおか医療情報ネットや市報等の情報をご参照ください。

飯塚地区消防本部 警防課  
飯塚病院 広報課

## 災害と人権について考えてみませんか？

～9月1日は「防災の日」です～



1923年(大正12年)9月1日、10万5千人もの死者を出した「関東大震災」。この日をもとに、9月1日が「防災の日」となりました。

近年では、「東日本大震災」「熊本地震」「能登半島地震」等の発生や毎年のように起こる豪雨災害など、多くの災害が起きています。特に、今年1月1日に発生した能登半島地震は記憶に新しい出来事です。8か月がたち復旧も少しずつ進んでいますが、今も日常生活を取り戻せていない方がたくさんいます。

災害は人の住む社会を破壊するものです。そのため、災害は人権問題に大きく関わっています。高齢者・障がいのある人・女性・子ども・外国人・LGBTQ(性的マイノリティ)など、特に配慮を要する人(要配慮者)は、災害時にはより困難な状況に置かれています。一人ひとりの状況を理解し、人権に配慮しながら、支援していくことが大切です。



これまでの大きな災害で「要配慮者」の困難な事例に次のようなことがありました。

**聴覚障がい者・高齢者** 避難放送が聞こえず、自宅で津波にのまれた。

**視覚障がい者** 張り紙での連絡事項が読めず、家族の安否を知ることができなかった。

**聴覚障がい者** 避難所での配給アナウンスに気づかず、何日も空腹のままだった。

**女性** トイレの場所が遠くて暗い場所だったため性被害にあった。

**難病のある人・子ども連れの母親** 避難所に入れず、車中泊を続けた。

「災害は忘れたころにやってくる」と言われてきました。台風が多く発生するこの時期に、まずは「命を守ること」「人権を大切にすること」について考えてみませんか。

普段から「人権のまちづくり」を考えていくことが、一人ひとりの安全安心を支えています。

## 人権相談事業 偏見や差別は許されません。困り事があれば相談を！

### 「人権相談」窓口

部落差別問題をはじめとするさまざまな人権問題に関する相談をお受けします。(相談無料・秘密厳守・出張可能)

【人権相談員などによる「人権相談」】

【弁護士による「法律相談」】

◆申込み：人権・同和政策課 (0948-43-4764)

平日	本庁4階 人権・同和政策課	8時半～17時15分
毎月第1・3木曜日	筑穂人権啓発センター	10時～12時
	穂波人権啓発センター	14時～16時
毎月第2・4月曜日	庄内交流センター 別館	10時～12時
	顕田交流センター	14時～16時

みんなの人権 110番：0570-003-110

子どもの人権 110番：0120-007-110

女性の人権ホットライン：0570-070-810

インターネットでも相談を受け付けています。  
詳細はホームページからご覧いただけます。



# 9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

## ～地域で支えあうゲートキーパーの輪～

令和5年度に自ら命を絶った人は21,837人、福岡県では951人となっており、深刻な状況が続いています。特に、20歳代や30歳代における死因の第1位が自殺です。

政府は自殺対策の推進として、毎年9月10日～16日までを「自殺予防週間」とし、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しており、飯塚市においても、自殺予防対策の一環として、ゲートキーパーの養成をおこなっています。

今年度は、一般的なゲートキーパーとしての活動に加え、子ども達が明るく元気に暮らせる地域社会を目指していきたいと考え、講師に、スクールカウンセラーとしてもご活躍されております西南学院大学の浦田教授をお招きしております。

また、保健師などの専門職が日常ストレス解消法やリラックス方法について紹介する「こころと体のセルフケア講座」も開催しています。皆様のご参加をお待ちしております。

### ◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺を予防するためには、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防いでいくことが重要です。必要となる特別な資格はありません。地域の一人ひとりがゲートキーパーの役割を担い、地域で支え合いの輪が広がる事が大切です。

### ゲートキーパー養成講座

日 時	10月9日(木) 13時30分から15時(13時開場)	場 所	飯塚市役所2階多目的ホール
申 込	9月2日(月)から	持 ち 物	筆記用具
定 員	40名 *定員になり次第締切		
講 師	西南学院大学人間科学部心理学科 浦田 英範教授		
内 容	ゲートキーパーについて		
申 込 先	健幸保健課 健康づくり係 0948-96-8613		

### こころと体のセルフケア講座(3クール、参加費 無料、全日程10時～11時30分)

1クール目 1回目	9月12日(木)	2回目 10月 3日(木)	飯塚市役所穂波庁舎102会議室(忠隈523番地)
2クール目 1回目	10月29日(木)	2回目 11月19日(木)	飯塚市役所本庁舎 2階多目的ホール(新立岩5番5号)
3クール目 1回目	11月24日(日)	2回目 12月22日(日)	立岩交流センター 第2・3研修室(新立岩8番13号)
申 込	1クール目8月22日(木)から 2クール目10月8日(木)から 3クール目11月8日(金)から		
定 員	各クール15名程度 *定員になり次第締め切ります。		
内 容	保健師・管理栄養士・運動指導員が日常生活のストレス解消法やリラックス方法についての講話とストレッチ等を行います。		
持 ち 物	動きやすい服装・筆記用具・水分		
申 込 先	健幸保健課 健康づくり係 0948-96-8613		

### 心配ごとなどがあれば、ぜひご相談ください

- 福岡地域の相談窓口：平日8時30分～17時15分  
福岡県精神保健福祉センター 092-582-7500  
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 0948-21-4875  
飯塚市役所健幸保健課健康づくり係 0948-96-8613
- こころの健康相談 092-582-7400(月～金/9時～16時)
- 心の電話筑豊0948-29-2500  
(月～金/18時～21時)
- 自殺予防・いのちの電話  
ふくおか自殺予防ホットライン 092-592-0783  
(24時間対応)  
ふくおか自殺予防フリーダイヤル 0120-020-767  
(月～金/16時～翌日9時、土日祝/24時間)  
きもちよりそうライン@ふくおかけん  
(月・木/16時～19時) LINE ID: @469xxbam

問合せ先 健幸保健課 電話 0948-96-8613 FAX 0948-25-8994

# 9月10日は「屋外広告の日」です ～屋外広告物を出すにはルールがあります～

屋外に表示、設置される看板やのぼり旗等の屋外広告物は、道行く人々にさまざまな情報を提供するほか、街のにぎわいを演出する重要な役割を果たしています。

しかしながら、屋外広告物が無秩序に設置されると街の景観を損ねるほか、適正な維持管理を欠いた場合には周辺の人に危害を及ぼすおそれがあります。

## なぜルールがあるの？

屋外広告物の乱立や大型化を防ぎ、まち並みや自然の美しさを守るためです。また、屋外広告物が道路の見通しを妨げたり、倒れたりすることがないようにして、事故を未然に防止するためです。



## どんなルールがあるの？違反したらどうなるの？

表示、設置をしようとする多くの屋外広告物は、条例に基づく許可が必要です。また、街路樹、電柱、ガードレールなどへの表示、設置は原則的に禁止しています。破損したもの、落下の恐れがあるものなどの設置も禁止です。違法な屋外広告物の設置者または管理者に対して、除却や改修・移転・修繕などを命じたり、罰金を科したりします。また、はり紙・はり札・立看板で、禁止された場所に表示されているものや許可を受けていないもの、管理されずに放置されているものは除却します。



## 屋外広告物を表示、設置するときに気を付けることは？

許可が必要な屋外広告物を表示、設置する際には、申請手続きをおこなってください。許可が必要かどうかの基準や申請書類などは、市のHP または都市計画課窓口でご確認いただけます。



いいづか 屋外広告 検索

定期的に市内全域を対象とした違法広告物の除却作業を行っています。  
**屋外広告物を違法に設置されている場合は  
自主的な撤去をお願いします。**

●問合せ 都市計画課 都市政策係 (☎0948-96-8476)



# 9月10日は下水道の日です 50<sup>th</sup>

令和6年度下水道推進標語

水の星 支えるあなたに ありがとう

th



飯塚市 終末処理場（柳橋）

飯塚市の  
下水道は  
50周年を  
迎えました

飯塚市の下水道は、昭和49年4月から供用を開始し、令和6年に節目となる50周年を迎えました。

今後も、市民の皆様が安全かつ快適な生活を営む上で欠かすことのできない大切な下水道施設を次の世代に引き継ぎ、また循環型社会を構築するため、下水道事業の更なる推進と健全な経営に努めてまいります。

Before



昭和46年撮影

下水道がなかったころ、飯塚川に生活雑排水を流していました。



徳前から本町方面

After



下水道が整備され、道路下の下水道管に生活雑排水を流し、生活環境が向上しました。

## 下水道接続への助成について

### ○水洗化改造に対する工事費の補助

居住用（新築・建替工事を除く）で、浄化槽またはくみ取り便所を廃止し、下水道へ接続する世帯に予算の範囲内で10万円の補助を行っています。

### ○水洗化改造費用融資への利子補給

宅内の公共下水道接続の改造費用について、80万円まで融資のあっせんを行います。

- ◆ 融 資 額…工事費用が限度額（上限80万円・万円単位）
- ◆ 借入利子…全額企業局が負担
- ◆ 償還方法…月々最低1万円の返済
- ◆ 融資あっせんの要件

- 1) 処理区域内に居住されている人  
(改造のみ。新築・建替、事業用を除く。)
- 2) 市税と受益者負担金に滞納がない人
- 3) 銀行の指定する地域に居住する連帯保証人1名がいる人（同一世帯は不可。住居が2世帯住宅構造で、独立した生計を営んでいれば可能です。）  
※銀行での審査を通過した場合にご融資できます。

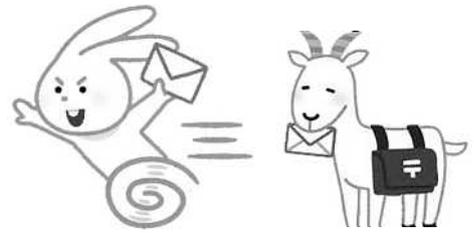


下水道整備済の地区は、ぜひ  
早めの接続を  
お願いします

※基準要件がありますので、補助金については必ず工事着工前にお問い合わせください。

● 問合せ  
企業局企業管理課業務係  
☎0948-96-8695

# 国民年金だより



## 年金生活者支援給付金制度について

### <年金生活者支援給付金とは？>

公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者を支援するために、年金に上乗せする形で支給されるものです。支給を受けるには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

### <対象となる人>

#### ○老齢基礎年金を受給していて、以下の要件をすべて満たす人

- ・65歳以上である
- ・同じ世帯の人全員の市民税が非課税になっている
- ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が878,900円以下である

#### ○障がい基礎年金・遺族基礎年金を受給しており以下の要件を満たす人

- ・前年の所得額が4,721,000円以下である

※扶養している親族がいる場合は、扶養人数等に応じて所得制限の上限が上がります。

### <請求方法について>

#### ○すでに年金生活者支援給付金を受給している人

支給要件に該当している間は、引き続き年金と同時に支給されます。

#### ○年金を受給しているが、年金生活者支援給付金を受給していない人

支給要件を満たしているのに年金生活者支援給付金を受給していない人に向けて、日本年金機構から緑色の封筒で請求の案内が送付されています（9月1日から順次発送）。

案内が届きましたら、同封の請求書（ハガキ）に必要な項目を記入し、切手を貼って返送してください。

※令和6年4月1日時点で支給対象外の人へは送付されません。

※令和6年4月1日以降に支給要件に該当ようになった場合の請求方法については、「ねんきんダイヤル」にお問合せください。

#### ○今から年金を請求する人

年金の請求を行う際に、年金生活者支援給付金の請求も同時に行うことができます。



## ●お問合せ●

『ねんきんダイヤル』：0570・05・4092（ナビダイヤル）

## 産前産後免除制度について

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。

### <対象となる人>

- 「国民年金第1号被保険者」で、出産日が平成31年2月1日以降の方

### <免除期間>

- 単胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間
- 多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

### <必要なもの>

- ① 来庁者の身分証明書（運転免許等）
- ② 出産日の分かるもの（親子（母子）健康手帳など）

※代理人が来る場合で、本人と代理人が別世帯の場合は委任状が必要です。



●お問合せ / 申請先 医療保険課 年金係 ☎0948-22-5504

直方年金事務所 ☎0949-22-0891（自動音声案内が流れます）

# 地域包括支援センターだより

## 9月は「認知症月間」です

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が世界保健機構(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。日本では令和6年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、9月21日を認知症の日とし、9月を認知症月間と定めています。飯塚市内でも様々なイベントや講座が開催されます。この機会に、認知症について学んでみませんか？

### 認知症の人と家族の会 いいつか 普及啓発及び認知症 早期発見イベント

- 日時** 9月12日(木) 13時~18時  
**場所** 飯塚市役所1階多目的ホール  
**内容** 認知症簡易検査やVR(人工的に作り出された仮想空間を体験する技術)を使った認知症体験、相談コーナーなど。介護や医療の現場で働く専門職や認知症当事者の家族が参加します。
- 問合せ** 認知症の人と家族の会  
いいつか
- 担当** 福田 ☎080-9246-0512

### 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する「応援者」です。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症について正しく理解していただくための講座です。

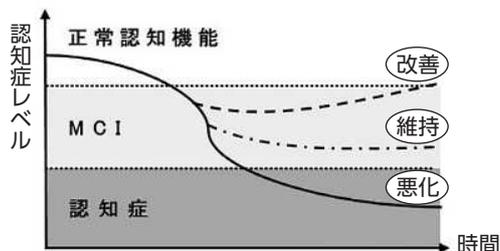
- 対象** 飯塚市内に在住または在勤、在学の方 **費用** 無料  
**日時** 9月21日(土) 10時~11時30分  
**場所** ゆめタウン飯塚 1階ゆめ広場  
**申込** 飯塚市社会福祉協議会  
**担当** 田上 ☎0948-23-2210

### 『認知症を認知しようイン飯塚』

- 日時** 9月21日(土) 13時~17時  
**場所** ゆめタウン飯塚 1階ゆめ広場・2階フードコート周辺  
**内容** 認知症サポート医による講演、ミサンガのライブ、認知症予防体操、介護保険に関する寸劇、認知症予防専門士による相談など
- 問合せ** 飯塚記念病院  
**担当** 江頭 ☎0948-22-2316

## MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

MCI(軽度認知障害)とは、認知症と診断される一歩手前の状態を指します。MCIはそのまま放置すると症状が悪化しますが、適切な治療・予防を行うことで改善する可能性があると考えられています。



1年間で5~15%が認知症へ移行する一方、16~41%の人が健康な状態に戻ったとする報告もあります。

日本神経学会監修：認知症疾患診療ガイドライン2017、医学書院、P147、2017より作成

がん検診の会場(本庁・幸袋交流センター・庄内ハーモニー)や健康相談(本庁にて毎月第3水曜日)にて、簡単な物忘れチェックを実施しています。ぜひご利用ください。

お気軽にご相談ください

◆各地区の地域包括支援センター

◆飯塚市役所 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0948-22-5506

## ここすも だより

## ファミリー・サポート・センター事業のご案内

## “ファミサポ”とは？

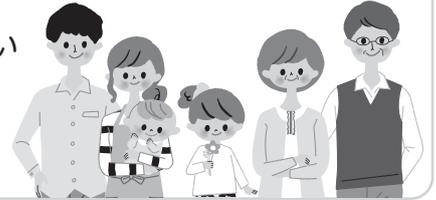
子育ての援助を受けたい人（おねがい会員）と、子育ての援助を行いたい人（まかせて会員）が会員となり、地域でお互いを支え合う会員組織です。ファミリー・サポート・センターが仲介して、相互援助活動を行います。例えば…

「おねがい会員」・仕事が遅くなるので、保育園のお迎えをお願いしたい

・買い物に行く時間、子どもを預かってもらいたい

「まかせて会員」・子育ての経験を活かしたい

・空いた時間を有効に活用したい など



## ファミリー・サポート・センター会員（おねがい会員・まかせて会員）大募集中です！

令和6年度 第1回会員登録講習会予定（会場：福岡ソフトウェアセンター 多目的室）

※ファミサポを利用するには、会員登録が必要です。（入会金・受講料・保険料無料）

日	時	内 容	
9月18日（水）	10:30～12:30	1	ファミリー・サポート・センター事業の概要
	13:30～15:30	2	子どもの発達と病気
9月19日（木）	10:00～12:00	3	心の発達とその問題
	13:00～15:00	4	子どもの成育環境と地域社会
9月20日（金）	10:00～12:00	5	子どもの遊びと保育の心
	13:00～15:00	6	子どもの安全と事故（AEDを使用した救命講習）
	15:00～15:30		会員証交付式

※まかせて会員を希望する人は、全回受講する必要があります。ただし、欠席した回は次回以降に受講することで会員登録ができます。

※おねがい会員を希望する人は、9月18日（水）の第1回を受講することで会員登録ができます。その他の講座も、ご希望であれば受講することができます。

※託児を希望する人は、事前予約が必要ですのでご相談ください。

※定員になり次第、受付終了いたします。

※「おねがい会員」は、今回の受講に関わらず、随時会員登録を受け付けています。

※会員登録を希望されない方でも受講していただくことができます。単発受講でも構いません。

## おねがい会員

- ・市内在住か勤務している人
- ・小学6年生までの子どもがいる人
- ※妊婦さんから登録可能（実際の支援は生後6か月から）

## まかせて会員

- ・市内在住か勤務している20歳以上の人
- ・健康で子育てに意欲のある人
- ・講習会を受講できる人（全6回）

## 問合せ・申込み先

ファミリー・サポート・センターいづか（飯塚市幸袋 526 番地 1・福岡ソフトウェアセンター内）

TEL:0948-43-3324（受付時間 9:00～17:00） FAX:0948-21-0173 E-mail:f-sapo-e@fsc-go.co.jp

ちょっと役立つお知らせ：このページを抜き取ると子育てに関する情報を持ち歩きできるようになりました

※ 料 の記載がないものは参加無料 ※募集等で申込方法の記載がないものは電話受付

## ファミサポ援助活動の内容

- ① 保育施設・学校・習い事等への送迎とその前後の預かり
  - ② 保護者の外出等の際の子どもの預かり
  - ③ その他センターの趣旨に適合していると認められるもの
- ※ 援助活動は原則として「まかせて会員」の自宅で行います。  
 ※ 泊まりがけの預かりは行いません。



市 HP



ファミサポ HP

## 利用料金 (子ども1人・1時間あたり)

- 7時～9時・・・800円
  - 9時～19時・・・500円
  - 19時～20時・・・800円
- ※ その他、ガソリン代等実費が発生する場合があります。

# 子育て おしらせ コーナー

飯塚市立学校特認校へ  
通学しませんか？

飯塚市の特認校制度により、  
次の募集校への転・入学がで  
きます。

### 【募集校】

- 小規模校  
八木山小・内野小・高田小
- 小中一貫校（義務教育9年間  
を見通した教育活動を実施）  
幸袋小・飯塚鎮西小・穎田小・  
穂波東小
- 市内に住所がある児童（令和  
7年度新1年生を含む）  
※ 小中一貫校は令和7年度新5  
年生までの募集となります。
- ※ 原則、卒業まで学校の変更は  
できません。
- ※ 通学方法および通学に係る経  
費などは保護者の責任・負担  
です。
- 期 12月27日 金
- ※ 申込み多数の場合は抽選。
- 学校見学 随時受付
- ※ 詳細は、各募集校へ

【学校教育課】  
☎0948・96・8501

育児相談

【市内在住の就学前のお子様】  
期 9月27日 金

ゆめホール（ゆめタウン飯塚）  
内 保健師、助産師、栄養士によ  
る育児に関する個別相談、身  
長・体重測定、子育て支援セ  
ンターの紹介、図書館スタッ  
フによる絵本の読み聞かせ  
持 親子（母子）健康手帳、バス  
タオル（体重測定希望者のみ）  
問 とも家庭課  
☎0948・43・3305  
FAX 0948・21・9508

離乳食教室、個別相談



【個別相談】

期 9月20日 金 10時～正午  
※ 30分間隔で予約受付  
内 30分程度、状況に合わせて調  
理実習、試食  
定 5組  
託 無し

【はじめて講座】  
期 9月20日 金 13時～14時  
内 離乳食の始め方や進み方につ  
いての講話、調理実習（初期）、  
試食（保護者）  
定 6組  
託 無し

【もぐもぐ講座】  
期 9月20日 金 14時半～15時半  
内 月齢に合った離乳食の進め方  
についての講話、調理実習（中  
期～後期）、試食  
定 12組  
託 有り

【共通事項】

乳児の保護者（飯塚市民）  
所 穂波交流センター  
親子健康手帳、筆記用具  
※ もぐもぐ講座のみエプロンと  
三角巾

期 9月17日 火

申 飯塚市公式 LINE 予約機能  
または電話にて受付  
問 とも家庭課  
☎0948・43・3305  
FAX 0948・21・9508

宝満山・三郡山縦走  
登山キャンプ



対 小学4年生から中学3年生  
期 10月12日 土 14日 日  
9時半～翌々日14時頃まで

所 サンビレッジ 菫  
内 宝満山・三郡山縦走登山、  
クラフト活動、ソリ遊び  
定 20人（先着順）  
料 20,000円  
期 10月4日 金

申 間 サンビレッジ 菫  
☎0948・72・3333  
FAX 0948・72・3335

ファミリーキャンプ  
まる得プラン



対 1家族4人  
期 10月31日 木まで

所 サンビレッジ 菫  
（テントサイト）  
料 ① 野外炊飯プラン  
14,000円

② BBQ&野外炊飯プラン  
17,000円

③ BBQ（魚介類付き）&  
レストランプラン  
20,000円

定 1日5組（先着順）  
期 利用日の2日前まで  
申 間 サンビレッジ 菫  
☎0948・72・3333  
FAX 0948・72・3335



# 児童手当の制度が変わります!

令和6年10月分(12月支給分)から、児童手当の制度が変更になります。  
主な制度改正の内容は、以下のとおりです。

## 支給対象年齢の拡大

支給対象となる年齢が  
高校生年代(18歳年度  
末)まで

## 所得制限の撤廃

生計中心者の所得に関  
係なく、児童手当を支  
給

## 第3子加算の拡充

第3子以降の月額が増  
額、多子加算対象を  
22歳年度末まで拡大

## 支給月の増

偶数月(4月、6月、8月、  
10月、12月、2月)  
の年6回の支給

※高校生年代までとは、18歳到達後の最初の3月31日までのことをいいます。(以下同じ)

## 新制度の児童手当支給月額

対象者	対象者年齢	3歳未満	3歳～高校生年代	18歳年度経過後から22歳到達後の 最初の3月31日まで(～22歳年度末)
第1子・第2子		15,000円	10,000円	子の数のカウントのみ※2 (支給の対象になりません)
第3子以降※1		30,000円		

※1 第3子以降とは、18歳年度経過後から22歳年度末までの養育している子から数えて、3人目以降の子

※2 児童手当受給者が、生活費等を経済的に負担している場合のみ

## 新たに届出が必要な人

- ①高校生年代の児童のみを養育している人
- ②所得超過により現在児童手当を受給していない人
- ③現在児童手当を受給している人で、高校生年代の児童を養育しており、過去に飯塚市でその高校生年代の児童分の児童手当を受給したことがない人  
※過去に対象児童となっていたが、諸事情により養育しなくなり対象外となっていた場合は、申請が必要です。
- ④第3子加算の算定基準となる22歳年度末までの子の生活費等を経済的に負担している人  
※令和6年度は平成14年4月2日から平成18年4月1日までの生まれ

## 届出方法

9月下旬に勧奨通知を送付いたしますので、ご確認のうえ、届出が必要な場合は期日までにお手続きください。なお、勤務先から児童手当を受給している公務員の方は、勤務先にお問合せください。

※児童の住民票上の住所地が飯塚市外である場合など、市で対象者が把握できない場合には、勧奨通知を送付することができませんので、お手数ですがこども家庭課までお問合せください。

申請猶予期間: 令和7年3月31日までに申請いただいた場合には、令和6年10月分から手当が支給されます。  
(提出の時期により振込が遅れることがあります。)

【問合せ】 こども家庭課こども手当係 ☎0948-43-8735

## 【手話コーナー】

「国際、デー、ブルー」

「手話」は、動きのある言語です。その動きを伝えるために、動画にまとめていますのでご覧ください。



国際



両手を丸めて「地球」を作り、前に半回転させる

デー



人差し指を立て、弧を描いて、胸の前を移動させる

ブルー



指先で顔を撫でるように後ろへはねる

※ 料 の記載がないものは参加無料 ※募集等で申込方法の記載がないものは電話受付

### Information

- ▶ 飯塚市役所  
☎0948-22-5500・FAX0948-21-2066
- ▶ 穂波庁舎・支所  
☎0948-22-0380・FAX0948-26-4733
- ▶ 筑穂支所  
☎0948-72-1100・FAX0948-31-3100
- ▶ 庄内支所  
☎0948-82-1200・FAX0948-82-3520
- ▶ 穎田支所  
☎0948-92-2211・FAX0948-92-0332

### 市役所情報コーナー

#### お知らせ

令和6年度  
住民税非課税世帯等  
臨時特別給付金の  
申請はお済みでしょうか



給付金の対象となり、受給を  
希望される方は、9月10日(※)  
消印有効)までに申請してくだ  
さい。

対象者等の詳細は市HPをご  
確認ください。

☎0948・23・7870、  
FAX 0948・21・6356

●本庁と穂波支所では、毎週木曜日に窓口業務の一部を延長しています。延長時間(19時まで)による取扱い業務は、所管課までお問合せください。

イツカコミュニケーションセンター  
は改修に伴い休館します

#### ●休館期間(予定)

【中央公民館・サンクス】  
令和7年5月1日(木)～

令和8年3月1日(日)

【飯塚図書館】  
令和7年5月1日(木)～

令和8年3月31日(火)

【飯塚図書館】  
令和8年3月31日(火)

【飯塚図書館】  
令和8年3月31日(火)

【飯塚図書館】  
令和8年3月31日(火)

【飯塚図書館】  
令和8年3月31日(火)

重度障がい者医療証を  
お送りします

現在交付している「重度障がい者医療証」の有効期限は9月30日までです。所得判定等の結果により10月1日以降も助成対象となる人には、9月下旬に新しい「重度障がい者医療証」を郵送します。

☎0948・96・8212

資産等報告書審査会  
意見書の公開

市長等や市議会議員の令和6年資産等報告書の審査経過や内容をまとめた意見書が、8月9日に資産等報告書審査会から市長に提出されましたので、次のとおり意見書を公開しています

す。

◆閲覧開始 8月16日(金)

◆閲覧場所

本庁3階 人事課

本庁7階 議会事務局

◆閲覧期間

市長等や市議会議員の任期満了の日まで

◆人事課

☎0948・96・8242

廃食用油回収ボックスを  
ご利用ください

現在、市内各所において廃食用油の回収を行っております。回収した廃食用油は塗料などに再利用されています。

内家庭にて発生した廃食用油を、食用油の入っていた容器やペットボトルに入れてお持ち寄りください。

所 本庁舎・各支所・各交流センター・エゴ工房

※びん・缶・斗缶等に入れて出すことはできません。

※事業所で発生した廃食用油・その他廃油は回収できません。

※自身で業者を手配し正しく処理してください。

※本庁舎の廃食用油回収ボックスに大量の廃食用油(約5ℓ以上)を持参する場合は、事前に環境整備課までご連絡をお願いいたします。

※筑穂支所の「注ぎ型」廃食用油回収ボックスは、9月2日(月)から、「置き型」ボックスに変更となります。ご注意ください。

環境整備課  
☎0948・96・8508

お宅のブロック塀は  
大丈夫ですか?

ご自身が所有(管理)する危険なブロック塀の撤去費用を補助する制度があります。詳細はお問合せまたは、市HPをご覧ください。

建築課  
☎0948・96・8457

古い木造住宅耐震化の  
ススメ

耐震改修と省エネ改修を木造戸建て住宅に行う際には、一定の補助金が支給される場合があります。詳細はお問合せまたは、市HPをご覧ください。

建築課  
☎0948・96・8457

社会福祉事業へのご寄附  
ありがとうございます

7月18日に、大野商事有限会社代表取締役の白尾怡史様から

10万円をご寄附いただきました。

社会・障がい者福祉課  
☎内線1154、  
FAX 0948・21・6356

飯塚市人権問題市民意識調査を実施します

部落差別問題をはじめ、あらゆる差別の早期解決を目的とした人権問題に関するアンケート調査にご協力ください。

対無作為に抽出した18歳以上の3000人

期 9月20日(金)

問 人権・同和政策課  
☎0948・96・8254

飯塚市戦没者追悼式に  
参列しませんか?

戦没者を追悼し、平和への誓いを新たにするため、戦没者追悼式を開催します。

時 10月5日(土)受付9時半～

所 イツカコスモスモン

●献花方式  
菊花は市で準備します。

●服装 礼服または同等の服装

期 9月20日(金)

問 社会・障がい者福祉課  
☎内線1153、  
FAX 0948・21・6356





### 人権啓発講座の開催について

#### 「子どもの人権」

時 9月5日(木)19時～  
所 若菜小学校

「高齢者の人権」(介護保険、知っていますか?)

時 9月7日(土)11時～正午  
所 筑穂支所5階

「DV被害者にならないために」

時 9月25日(水)19時～20時  
所 市内交流センター別館

「人権ネットいづか」

時 9月4日・24日・7582)

飯塚市U-Jターン就職セミナー



対 大学生・第二新卒、地元就職を希望する首都圏在住の方等

時 9月21日(土)14時～17時  
所 都市センターホテル

(東京都千代田区)

市内企業の雇用促進を図り、首都圏の大学に在籍する大学生及び首都圏在住の転職希望者等に対し、飯塚市内での就職を後押ししてU-Jターンを促進するためのセミナーを開催します。

問 経済政策推進室

☎0948・22・5519)

サイエンスカフェを開催します

「発声とは才能ある人だけの能力なのか」をテーマに(20人※先着順、オンラインZOOM(100人)で開催します。

時 9月13日(金)18時～19時半  
所 九州工業大学情報工学部 広報室(☎0948・29・7506) ☎sciencecafe@pr.iizuka.kyutech.ac.jp

### イベント

#### 「庭園ゼミ」の開催

時 10月2日(水)13時半～16時半  
所 旧伊藤伝右衛門邸

※駐車場は旧伊藤伝右衛門邸臨時駐車場をご利用ください。

時 9月18日(水)～9月19日(木) 9時～17時  
所 飯塚市役所1階多目的ホール  
問 歴史資料館

①実技講習「名勝庭園の樹木を剪定しよう!」(90分程度) 講師:京都芸術大学 片石 高幸さん

②実技講習「名勝庭園の樹木を剪定しよう!」(90分程度) 講師:京都芸術大学 片石 高幸さん

対 内容①②両方が受講可能な方 持 剪定道具、作業手袋、タオル、水筒、マスク、汚れてもよい動きやすい長袖の服装

定 25人程度  
期 9月26日(木)

問 歴史資料館

☎・FAX 0948・25・2930) [rekishi@city.iizuka.lg.jp](mailto:rekishi@city.iizuka.lg.jp)

祭りいづか筑穂2024

時 9月22日(日)13時～20時  
所 筑穂支所及び玄関前駐車場

内 ふれあい広場、お楽しみ抽選会、わがまち自慢など

問 筑穂交流センター/祭りいづか筑穂実行委員会事務局

☎0948・72・2204)

#### 飯塚市歴史資料館所蔵絵画展

歴史資料館所蔵の絵画作品(飯塚ゆかりの画家木村健一氏作品)を展示します。

時 9月18日(水)～9月19日(木) 9時～17時  
所 飯塚市役所1階多目的ホール  
問 歴史資料館

☎0948・25・2930)

#### その他(お知らせ)

国道201号八木山バイパスの夜間全面通行止めを行います

時 9月30日(月)～10月21日(月)のうち11日間程度

※夜22時～翌朝5時

※通行止めの際は、国道201号(八木山峠)、県道60号、県道435号に迂回をお願いします。

問 国土交通省 北九州国道事務所

所 筑豊維持出張所

☎0948・22・7942)

人権擁護委員の委嘱について

7月1日付けで、次の方が人権擁護委員に委嘱されました。

○内藤 正登さん(再任)  
○本田 昌弘さん(再任)

○瓜生 典之さん(再任)

「任期」令和6年7月1日～令和9年6月30日

地域の皆さんの人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする地域に密着した活動をしていきます。

問 人権・同和政策課

☎0948・96・8253)

飯塚地域雇用創造協議会からのお知らせ



①デジタルスキルの世界  
②デジタルスキルポイントの学習

時 10月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)

9時半～12時半(全4回) 託有(要予約)

②「デジタル人材と企業のマッチング促進事業」

市内企業と求職者との懇親会

時 10月25日(金)18時～20時

①②(共通事項)

対 求職者

所 福岡ソフトウェアセンター

定 30人(要申込)

問 飯塚地域雇用創造協議会

☎0948・26・5520)

企業の採用担当者と直接話ができ、企業の概要や具体的な業務内容などを聞くことができます。

対 大学・短期大学・高等専門学校・専門学校等の学生(留学生含む)、就職・転職等を希望する人

※雇用保険受給中の方に対し参加証明書を発行します。

時 10月5日(土)13時～16時  
所 飯塚市役所1階多目的ホール

問 株式会社アソフ・ヒューマニティーセンター(運営事務局受託事業者)

☎092・733・8293)

防火・防災川柳2024募集

「家庭、学校及び職場における防火・防災に関すること」をテーマとする川柳を募集します。

※1人3句まで(未発表のもの) 対 嘉飯地区居住、またはお勤めの方

期 9月20日(金)(必着)

申 嘉飯地区危険物安全協会

問 飯塚地区消防本部予防課

☎080・33999・7607)

福岡県商工会連合会  
主催筑豊地区合同  
会社説明会参加者募集



若者に届け！ワフチン集中講座

誰でもできるらくらく介護

福岡県介護福祉士会による介護体験講座を開催します。

対 介護に関心のある方

時 9月24日(火)10時～正午

所 飯塚市役所1階多目的ホール

内 講義と簡単な介護体験の実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。

定 50人

期 9月13日(金)

申 高齢者支援課

(☎内線1143)

音声訳朗読ボランティア養成講座

目の不自由な人に情報を発信するボランティア養成講座です。

対 音声訳ボランティア活動に関心がある人(全日程参加必須)

時 10月8日(火)・15日(火)・29日(火)・11月5日(火) 13時半～15時

所 穂波ふれあい会館

内 文章を伝える基礎的な学習

定 10人

持 筆記用具

期 9月30日(月)

申 飯塚市社会福祉協議会穂波支所

(☎0948・29・5520)

FAX 0948・29・5522

肝炎・HPVワフチンに関する講演・相談会を福岡市で開催。後口ウェブで限定配信。共に下記バーコードから申込要。  
時 10月13日(日)13時～16時半  
所 福岡市中央区電気ビル、WEB配信  
期 10月4日(金) 問 福岡県肝疾患相談支援センター (☎0942・31・7968)

第2回危険物取扱者試験準備講習会

時 9月29日(日) 8時20分～17時

所 飯塚地区消防本部

内 乙種第4類

定 30人

期 9月9日(月)～9月20日(金) 8時半～17時(平日のみ)

申 飯塚地区消防本部予防課 嘉飯地区危険物安全協会

(☎080・3999・7607)

筑豊地域医療サポーター 2・0養成講座

時 9月18日(火) 13時半～15時

所 飯塚病院 エネルギースセンター

内 飯塚市の健康ポイント事業、各種サポーター事業

定 60人(先着順)

問 申 飯塚病院地域包括ケア推進本部

(☎0948・29・8976)

シニアのためのしごと・ボランティア相談セミナー

働き方やボランティア活動の紹介を行う支援機関に直接相談できるセミナーを開催します。

時 10月1日(火)14時～16時

所 田川青少年文化ホール

定 40人(要事前申込)

期 9月30日(月) (定員に達し次第締切)

問 申 福岡県生涯現役チャレンジセンター事務局

(☎092・4322・2512)

FAX 092・4322・2513

ふくおか子育てマイスター認定研修会

60歳以上の方に、地域の子育て支援の現場で活躍するための研修会を実施します。

時 10月3日(木)、4日(金)、9日(火)、11日(金)、15日(火)、16日(水)、24日(水)計7日間 10時～15時

※9日と16日は10時～16時

所 イイツカコミュニティセンター

問 申 福岡県生涯現役チャレンジセンター

(☎092・481・1312)

トヨタ自動車九州宮田工場見学を行います

内 九州工業大学の学生引率のもと、工場見学を行います。

対 原則飯塚市在住の小中学生

時 9月16日(月)正午～17時

所 トヨタ自動車九州宮田工場

申 申込みフォームより受付

期 9月13日(金)正午まで

定 30人(抽選)

問 地球っ子ネットワーク

Chinet.ki@gmail.com

大分の獅子舞

福岡県指定無形民俗文化財である「大分の獅子舞」が大分八幡宮の放生会で奉納されます。

時 9月28日(土)14時半頃

9月29日(日)10時半～14時頃

所 大分八幡宮

問 文化課

(☎・FAX 0948・25・2930)

働く女性とロールモデルの交流の場

福岡キャリア・カフェ

時 9月12日(木)19時～20時40分

所 市役所本庁舎7階カフェ

内 ワタシのキャリアの見つけ方

主催 福岡県女性活躍推進課

問 福岡県女性人材育成のための

ネットワーク形成事業事務局

(☎092・692・3170)

オストメイトのための体験交流会

対 オストメイトやその家族、医療・介護関係者など

時 10月20日(日)13時～15時

内 体験交流会(意見・情報交換等)

所 サン・アビリティーズいづか

問 日本オストミー協会福岡県支部 石橋

(☎090・8403・5755)

職場のハラスメント集中相談会のお知らせ

電話と面談による職場のハラスメントや労働問題に関する相談会(予約優先)を実施します。(弁護士相談あり)

時 9月25日(水)及び26日(木) 9時～20時

(受付は19時半まで)

問 福岡県筑豊労働者支援事務所

(☎0948・22・1149)

済生会 健康相談フェア at イオン穂波

地域住民の健康増進を目的とした健康相談会を開催します。

対 健康相談に興味のある方

時 9月21日(土)10時～14時

(13時受付終了)

所 イオン穂波店 (セントラルコート)

問 福岡県済生会飯塚嘉穂病院

(☎0948・22・3740)



## ★イベントのお知らせ★ 第3回いづか環境ワークショップ

### 〇いづか環境ワークショップって？

心地よい・住みやすいまち「人+自然+やさしいまち=いづか」づくりのために、私たちができることをみんなで考えるワークショップのことです。

### 〇第3回は何をするの？

ごみの削減につながる「生ごみ処理機」を作ります！

(生ごみ処理機とは家庭で出た生ごみを処理し、可燃ごみの量を減らせるものです。)

今回作成するのは電気を使わないエコな生ごみ処理機です。今まで捨てていた生ごみを、土の中に混ぜ入れることで、微生物がゆっくり分解してくれます。

生ごみ処理機を使い、環境に良い暮らしを始めてみませんか？

### 〇イベントの詳細

日時 令和6年10月9日(水) 10時～12時(2時間程度)

会場 筑穂交流センター 中研修室

定員 20名程度 ※定員に達し次第、受付を終了します。

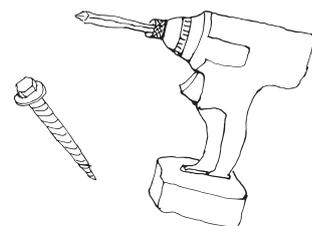
申込方法 筑穂交流センターにお電話ください。TEL：0948-72-2204 FAX：0948-72-2426

申込期間 令和6年9月2日(月)～令和6年9月18日(水)

※受付は平日17時、土曜日12時(日祝除く)までに限ります。

参加費 無料

持ち物 電動ドリル(会場に準備していますが、持参できる方はご協力ください。)



お問合せ 環境整備課 環境推進係 ☎0948-96-8508

## NPO法人 人権ネットいづか啓発事業 講演会

# 「共に生きるとは何か」

難民の声 家族の歴史から考える多様性



講師 安田 菜津紀 さん

NPO法人ダイアログフォーピープル 副代表理事

とき 9月20日(金) 18:30～20:15

ところ イイツカコスモスコモン 中ホール

入場無料 託児(要申込み)・手話通訳あり

託児の予約は9月13日までに下記問合せ先まで！

この研修会は、令和7年度の飯塚市における競争入札参加者(市内工事)の格付において、主観点数の加点対象となる研修会です。令和7年度に市内工事部門に登録を希望される事業者の方が参加された場合は、加点されます。

問合せ先 電話・FAX：0948-24-7582 (人権ネットいづか)

主催：NPO法人 人権ネットいづか・飯塚市

# 休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(肛)…肛門科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(婦)…婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

9月8日 (日)	飯塚市横田 325-1 奈田クリニック (内)(小) 0948-24-5080	飯塚市伊岐須 847-5 石橋外科内科医院 (内)(外)(整)(胃内) 0948-23-0400	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市枝国長浦 666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	嘉麻市鴨生 532 西野病院 (内)(外) 0948-42-1114
9月15日 (日)	飯塚市伊川 406-1 野見山医院 (内)(小)(消) 0948-22-8668	飯塚市上三緒 889-1 西田内科クリニック (内) 0948-24-8555	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	嘉穂郡桂川町土師 2361-8 大村内科医院 (内)(消内) 0948-65-0016	嘉麻市下山田 423 平塚医院 (外) 0948-52-0320
9月16日 (月・祝)	飯塚市横田 838 樋口医院 (内)(小)(循) 0948-22-1274	飯塚市西町 1-4 なかしま内科・糖尿病・ 腎クリニック(内) 0948-22-8811	飯塚市本町 1162-8 長谷川整形外科医院 (整) 0948-23-0035	嘉穂郡桂川町土師 2199-11 きはら内科消化器科医院 (内)(消) 0948-20-9015	嘉麻市鴨生 651-4 平野医院 (内)(小)(ア) 0948-42-1125
9月22日 (日・祝)	飯塚市川津 84-1 ひじい小児科クリニック (小) 0948-21-6661	飯塚市片島 2-16-30 飯塚腎クリニック (内) 0948-21-8877	飯塚市枝国長浦 666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	嘉穂郡桂川町瀬戸 148-1 桂川腎クリニック (腎) 0948-26-8080	嘉麻市鴨生 192 馬郡医院 (内)(小) 0948-42-0107
9月23日 (月・振替)	飯塚市吉原町 537 いづかこども診療所 (小) 0948-80-5630	飯塚市横田 334 ナワタ消化器外科医院 (内)(消外) 0948-24-2303	飯塚市伊岐須 640-1 ふくはだ皮膚科クリニック (皮) 0948-26-2277	飯塚市楽市 310-14 庄田整形外科 (整) 0948-30-1520	嘉麻市漆生 1603 金丸医院 (内) 0948-42-0035
9月29日 (日)	飯塚市鯉田 1772 細川小児科内科医院 (小) 0948-22-1088	飯塚市伊岐須 298-10 大庭クリニック (内) 0948-25-5678	飯塚市飯塚 8-20 藤井泌尿器科医院 (泌) 0948-21-5550	飯塚市天道 415-1 田中医院 (内)(小) 0948-22-1850	嘉麻市上山田 1287 松岡病院 (内) 0948-52-1105

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会のホームページをご覧ください。医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。



## 医療 あれこれ

テーマ：人生 100 年時代！フレイルを予防しよう！



飯塚市立病院  
リハビリテーション室

理学療法士  
こみや りか  
小宮 里香

「人生100年時代」と呼ばれる時代を迎えているその中で、中高年齢者の「介護予防・フレイル対策」が重要視されています。フレイル（虚弱）とは加齢とともに心身機能が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態をいい、健康と病気の「中間的な段階」と定義されています。適切な取組によって、脆弱化した状態から生活機能の維持・向上が可能な可逆の状態とも言えます。特に高齢者はフレイルを発症しやすく、その早期発見・予防は、健康寿命を延伸するために重要と言えます。そのため「介護予防・フレイル対策」において、「食」「運動」「社会参加」が3本柱の取組とされています。

「食」「運動」では、食事摂取量や栄養状態に見合った運動が大切です。筋力をつけるには、良質なたんぱく質の摂取や、食事のバランスを意識することが重要ですが、塩分や糖分過多によりおこる生活習慣病への配慮も必要です。運動では、日常生活の中で、すき間時間に「スクワットをする」「踵上げをする」といった程度でも筋力トレーニングになりま

す。頑張って運動を続けようとするとう長続きしないものですが、日常生活の動作に簡単な運動を組み込むことで、継続率が向上する場合があります。

次に、「社会参加」の重要性ですが、フレイルになる最初の入り口は、社会とのつながりを失うことです。身体的な衰え、退職や子どもの独立など社会的な役割が変化すると、家に閉じこもりがちになり社会的フレイルになります。そのため、自分が得意なことや出来ることを見つけて社会参加することで、社会とのつながりを維持し生きがい、やりがいを常に持つことが重要です。外出頻度を増やすことでもフレイル予防効果が期待できます。

100年以上の人生を、より健康的に、より生きいきと暮らしていくために、食と運動に関する正しい知識を身につけてフレイル予防を実践していきましょう。

飯塚市でも様々な場所でフレイル予防の活動が行われています。生活を見直すきっかけづくりを始めてみませんか。

【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。

# 9月子育て支援センターイベント

【開所日】月曜日～土曜日（街なか子育てひろばは、日曜・祝日も開いています）  
 【開所時間】8時半～17時  
 イベントの内容9月10日～10月10日の一部抜粋です  
 イベント参加には予約が必要なものがあります  
 予約不要の場合は「-」と表記しております。  
 イベント日程等については変更の場合がございますので、HPをご確認ください。  
 ※街なか子育てひろばは10月3日（木）、館内清掃の為休館となります。

子育て支援センター  
イベント



	住 所	TEL&FAX
街なか子育てひろば	本町11-10(よかもん通り)	0948-22-3809
筑穂子育て支援センター	長尾1242番地の1(筑穂支所3階)	0948-72-2970
庄内子育て支援センター	綱分791-4(庄内図書館横)	0948-82-0089
顕田子育て支援センター	勢田1101(顕田高齢者福祉センター内)	0948-92-0333
穂波子育て支援センター	秋松408(穂波交流センター2階)	0948-21-0066

日	曜	時間	イベント内容	予約受付開始日	場所	問合せ先
9/10	火	9時～16時	手形・足形アート	-	顕田子育て支援センター内	顕田
11	火	10時半～11時半	かててひろば「ミニ運動会」	9/4 火	庄内交流センター 大研修室	庄内
		10時半～11時	かてて DE おはなし! 穂波図書館とコラボおはなし会	-	穂波交流センター1階キッズスペース	穂波
12	水	9時～16時	手形・足形アート	-	顕田子育て支援センター内	顕田
		10時半～11時半	菜の花助産院 稲富さんのお話会	9/5 水	筑穂子育て支援センター	筑穂
13	木	10時～11時半	きらきらひろば	9/6 木	穂波福祉総合センター	街なか
14	金	9時～16時	手形・足形アート	-	顕田子育て支援センター内	顕田
		10時～11時半	「片づけ講座」定員 10 組 (託児 8 名) 講師: 小田こずえさん	9/2 金	庄内子育て支援センター建物・ワーク室1	庄内
		10時～11時半	木藤先生の発達相談	-	顕田子育て支援センター内	顕田
17	土	9時半～11時半 13時～15時	スクラップブック作り (写真を持って来てね!)	-	穂波子育て支援センター	穂波
		10時10分～	防火訓練・防災さんぽ	-	街なか子育てひろば出発	街なか
		9時半～11時半 13時～15時	スクラップブック作り (写真を持って来てね!)	-	穂波子育て支援センター	穂波
18	日	10時半～11時半	伴先生 「ママのための骨盤矯正」	9/11 日	筑穂子育て支援センター	筑穂
		10時半～11時	9月生まれのお誕生日会	9/2 月	穂波子育て支援センター	穂波
19	月	10時～12時	晴れたら公園! (雨天中止) ※現地集合・自由解散	-	勝盛公園	庄内
		10時～10時45分	ベビーマッサージ (初めての方優先) 4 組限定	9/12 月	穂波交流センター2階和室	穂波
20	火	10時半～11時30分	きらきらサークル 赤ちゃんと楽しむヨガ 講師: 幸野亜紀先生	9/10 火	穂波福祉総合センター	街なか
24	土	10時半～	お誕生会・お話し会	-	街なか子育てひろば	街なか
		10時半～11時半	お誕生会・身体測定	9/17 土	顕田子育て支援センター内	顕田
		14時～15時半	おやこ DE クッキング (エプロン手拭きタオル持ち帰り容器持って来てね)	9/17 土	穂波交流センター調理実習室	穂波
25	日	10時半～11時	おはなし!おはなし!	-	庄内図書館	庄内
26	月	10時15分～11時半	うんどう会	9/19 月	穂波交流センター大ホール	穂波
		10時半～11時半	つどいで遊ぼう	9/16 月	つどいの広場いづか	街なか
27	火	10時半～11時半	お誕生会・身体測定	-	筑穂子育て支援センター	筑穂
30	金	10時～	こんにちはあかちゃん	-	街なか子育てひろば	街なか
		10時15分～11時15分	親子ヨガ / 10 組限定	9/24 金	穂波交流センター2階和室	穂波
10/1	土	9時半～11時半 13時～15時	スクラップブック作り (写真だけ持参してね)	-	庄内子育て支援センター	庄内
		10時～11時半	ハハコは何でも相談室	-	穂波子育て支援センター内	穂波
2	日	9時半～11時半 13時～15時	スクラップブック作り (写真だけ持参してね)	-	庄内子育て支援センター	庄内
7	金	9時半～11時半13時～15時	スクラップブック作り (写真を持って来てね!)	-	穂波子育て支援センター	穂波
8	土	9時～16時	手形・足形アート	-	顕田子育て支援センター内	顕田
		10時半～	制作 「ハロウィンリース」	-	街なか子育てひろば	街なか
9	日	10時半～11時	かてて DE おはなし! 穂波図書館とコラボおはなし会	-	穂波交流センター1階キッズスペース	穂波
10	月	9時～16時	手形・足形アート	-	顕田子育て支援センター内	顕田
		10時～12時	晴れたら公園! (雨天中止) ※現地集合・自由解散	-	筑豊緑地	庄内
		10時半まで受付	身体測定	-	街なか子育てひろば	街なか

## 飯塚市にあるテニススクール

### 「レッツ! テニスパーク飯塚」

スポーツの秋! やるなら、  
スカッとできるテニス!  
大人気の体験レッスン受付中!

体験期間: 2024.9/1(日)～29日(日)

ご予約は、「0948-82-3131」 or 「レッツテニスパーク飯塚」のホームページへ

# 図書館だより

飯塚市立図書館キャラクターぼたぼん



休館日の  
お知らせ

【飯塚】1日回・9日・17日(休)・24日(休)・30日  
【ちくほ】2日・9日・17日(休)・22日回・30日  
【庄内】2日・9日・17日(休)・24日(休)・30日  
【穂波】2日・9日・17日(休)・24日(休)~27日(金)・30日  
【頼田】 日・回・休

## 名前を教える会②

と き 9月15日回 14時~16時  
場 所 飯塚館 2階 資料準備室

採集した植物・昆虫等の名前や標本の作り方を教えます!

## 『秋の自然観察会』参加者募集

植物や昆虫、野鳥などを観察してみませんか?

と き 9月22日回 9時10分(受付)~15時(少雨決行)  
※雨天の場合: 9月29日回に延期

場 所 六ヶ岳 ※集合は、鞍手登山口(鞍手町長谷)

定 員 30人(先着順)

資 料 保険代等: 200円(小学生以下100円)

申 込 飯塚館(事前受付のみ/当日現地受付不可)  
9月3日(休) 9時半~18日(休) 18時まで

問合せ 飯塚館または、くぼやま ゆうじ

筑豊博物研究会 久保山 雄二 ☎090-8351-6578

## 子育て支援講座②「食育」

親子で一緒に楽しく食育体験。和菓子づくりに挑戦しよう!

対 象 5歳~小学生とその保護者

と き 9月29日回 10時~12時

場 所 庄内保健福祉総合センターハーモニー 調理室

定 員 10組(先着順)

講 師 白石 由里氏(食育アドバイザー)

申込・問合せ 庄内館9月3日(休) 9時半~

※詳細は HPをご覧ください

## 臨時休館のお知らせ

「祭りいづか筑穂」開催・蔵書点検の為休館します

ちくほ館: 9月22日(回)

穂波館: 9月25日(休)~27日(金)

ご不便をおかけしますがよろしく申し上げます

## 飯塚市立図書館に関する「もっと知りたい!」はこちら

飯塚市立図書館  
ホームページ  
www.iizuka-library.jp



公式 X(旧 Twitter)  
「ぼたぼんのつぶやき」  
@iizukacity\_lib



公式 Instagram  
iizuka\_library\_official



飯塚図書館 (Tel.0948-22-5552/Fax0948-22-5770) 9時半~19時  
ちくほ図書館 (Tel.0948-72-3849/Fax0948-72-3854) 9時半~18時  
庄内図書館 (Tel.0948-82-4155/Fax0948-82-2188) 9時半~18時

穂波図書館 (Tel.0948-29-1172) 9時~17時  
頼田図書館 (Tel.0948-92-3760) 9時~17時  
☎: info@iizuka-library.jp

※イベントは中止となる可能性があります。最新の情報はホームページでご確認ください。

# 飯塚市民のマイナンバーカードの申請 及び交付の休日窓口を開設します!

日時: 9月29日(回) 受付時間 9:00~16:00

場所: 飯塚市役所 1階 市民課

◎休日窓口開設日に限り、交付場所(交付通知書「ハガキ」に記載)が本庁以外の方も飯塚市役所市民課窓口でお受取りができます。

◎マイナンバーカードの申請に必要なもの(有効期限内のもの)

本人確認書類(Aのうち1点、またはBのうち2点)

A 運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付き)など

B 健康保険証、介護保険証、年金手帳、子ども医療証、

親子健康手帳(母子健康手帳)など

※通知カードをお持ちでなくても申請できます。

顔写真は窓口で  
無料で撮れます。



●お問合せ 市民課(☎0948-96-8210)

9月・10月は「行政相談月間」です

# 無料終活相談会

～あなた自身とご家族のために、終活を始めてみませんか～

福岡法務局、司法書士会などの専門家のほか、行政相談委員などが相談をお受けします。



行政相談マスコット「キクワン」

日時 令和6年9月20日金 11:00～15:00 ※受付は先着順です。

会場 イオン穂波ショッピングセンター1階セントラルコート

相談内容 ○相続 ○登記 ○遺言 ○遺産分割  
○人生のゴールを前にして不安なこと、気になること

主催 総務省九州管区行政評価局 総務省行政相談センター まくみみ福岡 共催 飯塚市、福岡法務局

●お問合せ 九州管区行政評価局 行政相談課 (☎092-431-7082)

無料相談コーナー(9月)

相談内容	予約	とき	ところ	申込み・問合せ
<b>夜間納税相談</b> (納付受付、口座振替、納税に関する相談など)	不要	5日・12日 17時15分～19時 19日・26日 17時15分～20時	税務課 (☎0948-22-5525) ※今月の納期は「固定資産税」「国民健康保険税」です。	
女性のための	女性弁護士による <b>法律相談</b>	要	12日・26日 13時～16時	飯塚市役所本庁 男女共同参画推進センター サクス (☎0948-22-7058)
	女性相談員による <b>一般相談</b>	優先	4日・11日・18日・25日 13時～16時	
	女性相談員による <b>職場の悩み相談</b>	要	4日 10時～正午	
	女性相談員による <b>就業支援相談</b>	要	19日 10時～正午	
<b>行政相談</b> (行政に関する苦情、意見・要望など)	不要	12日 13時～15時 18日 13時～15時	市民交流プラザ 飯塚市役所本庁	市民活動支援課 (☎0948-96-8259)
<b>法律相談</b> ※年度(4～3月)で1人1回30分 (相続、離婚、借金、交通事故など)	要	平日13時～16時 毎週木曜日17時～19時	飯塚法律相談センター(☎0948-28-7555) 飯塚市役所本庁	市民活動支援課 (☎0948-96-8259)
<b>くらしの手続き無料相談会</b> (成年後見制度、相続、官公庁への許認可申請手続など)	不要	27日 13時～16時	飯塚市役所本庁	市民活動支援課 (☎0948-96-8259)
<b>法テラス無料法律相談会</b> (※予約の電話の際に要件等を確認します)	要	19日 13時～16時 (相談時間30分)	福岡法務局 飯塚支局	法テラス福岡 (☎050-3383-5502)
<b>専門家による外国人無料相談会</b> (外国人ビザ、雇用、国際結婚など)	不要	17日 13時～16時	飯塚市役所本庁5階 北会議室	国際政策課 (☎0948-96-8507)
<b>年金相談</b>	要	3日・10日・24日 10時～正午、13時～16時	立岩交流センター	直方年金事務所 (☎0949-22-0891)
<b>精神障がい者家族相談員による相談会</b>	不要	14日 13時半～16時	サン・アビリティーズ いづか	いづみ会 (☎090-5386-4116)
<b>養育費の無料電話相談</b> (母子家庭、父子家庭、離婚協議中の人)	不要	平日9時～16時	福岡県ひとり親家庭等就業・自立支援センター飯塚 ランチ (☎0948-21-0390)	
<b>家庭児童相談室</b> (子どもに関する相談、ひとり親家庭に対する相談)	不要	平日8時半～17時15分	子ども家庭課(☎0948-22-5501) 子どもなんでも相談(☎0948-26-7733)	
人権について	<b>人権相談出張窓口</b>	5日・19日 10時～正午 14時～16時	筑穂人権啓発センター 穂波人権啓発センター	人権・同和政策課 人権相談ダイヤル ☎ 0948-43-4764 FAX 0948-23-7048
		9日 10時～正午 14時～16時	庄内交流センター別館 顕田交流センター	
<b>人権相談</b>	要	平日8時半～17時15分	飯塚市役所本庁4階	
	不要	平日8時半～17時	NPO法人人権ネットいづか	☎/FAX 0948-24-7582

# エコ工房 9月・10月環境教室案内

(募集人数や持参品、対象年齢等の詳細は下記までお問合せください。)



日時	教室名	内容	定員	材料費 (参加費含む)	申込期限
9月10日 10時~15時	クラフトバンド かご編み教室	紙製のクラフトバンドでかごを編みましょう。 ※全2回で完成、2回目は17日曜の予定です。	10	1個1600円	9月5日
9月14日 19時半~21時	自然体験プログラム 夜のおでかけ「いいねん！」	鳥羽公園で夜のいきものさがしをしましょう。 ※小学生以上対象、保護者同伴	20	無料	9月12日
9月16日 17時半~19時半	自然体験プログラム おでかけ「いいねん！」	ソラ+いいねん! (大将陣スタードーム) 月観測と銀河のお話+いきものさがし ※小学生以上対象、保護者同伴	20	無料	9月14日
9月21日 10時~正午	新聞コサージュ作り	古新聞のカラーページでコサージュを作りましょう。	10	1個300円	9月14日
9月22日 10時~正午	水生生物観察会	エコ工房近くの庄司川で水生生物を観察しましょう。	10	1人100円	9月18日
9月29日 10時~正午	自然体験プログラム おでかけ「いいねん！」	レキシ+いいねん! 鹿毛馬神籠石のお話といきものさがし。 ※小学生以上対象、保護者同伴	30	無料	9月27日
10月5日 10時~正午	牛乳パックで石鹸作り	牛乳パックを利用して、廃食油から石鹸を作りましょう。	10	1組200円	10月1日
10月6日~8日 10時~正午	子ども服交換会	サイズが合わなくて着られない子ども服を交換しましょう。	-	無料	当日可

## シェアデー

- ※ぞうり編み器やミシン、工具、調理器具 (ガス代別途 1人 100円) など、ご希望に応じて無料で使えます。
- 参加費 100円 (お茶、保険代)
- 事前予約なしでどなたでも参加できます。10時~15時の間であれば、ご都合のよい時間からお好きな時間まで。  
9月20日 10時~15時
- ☆お友達と、夏はクーラー冬は暖房といったエネルギーのシェアに、また、情報のシェア (おしゃべり) だけでもどうぞ!



※申込期限前でも、定員になり次第、参加の申込受付を終了させていただきます。  
※詳しくはエコ工房ホームページ (<http://eco-kobo.com>) をご覧ください。  
●申込み・問合せ 飯塚市リサイクルプラザ エコ工房 飯塚市吉北 118-2 (☎/Fax 0948-22-5679)  
※休館日 (毎週月曜日・毎月第三日曜日) 受付時間 (am10:00 ~ pm5:00)



## 市民交流プラザ 9月イベント

あいタウン2階 (☎0948-21-6711)  
毎週水曜日休館

日	名称/時間	内容/問合せ先
7日 21日	英語で楽しく話ませんか /14時~16時	限られた時間内に自分の考えを英語で伝える練習会。見学無料 /飯塚トーストマスターズ 篠崎 (☎080-5106-1385)
8日	パソコンつながり会 (ゆうゆうコース) /13時~16時	パソコンゆうゆうコース! Excelで防災対策緊急連絡先を作成しよう!! パソコンは持参。資料代500円/パソコンつながり会 三上 (☎0948-28-7860)
10日	パソコン・スマホ質問会 /10時半~12時半	パソコン・スマホ初級者質問会。要予約。無料 /楽々ばそこん 高松 (☎090-4775-0395/0948-24-7835)
12日 30日	遺言・相続等よろず相談 /10時~13時	遺言・相続等の心配ごとや手続きについての専門家による無料相談。予約不要 (先着順) /飯塚市高齢者あんしんサポート 松岡 (☎0948-26-0555)
12日	行政相談 /13時~15時	行政に関する苦情、意見、要望などご相談ください /市民活動支援課 (☎0948-96-8259)
15日	パソコンつながり会 (スマ・タブ研修会) /13時~16時	シニアとミセスの為のスマホ・タブレット研修会! スマホのひじょうに面白いアプリなどを楽しもう!! スマホ・タブレットは持参。 資料代500円/パソコンつながり会 三上 (☎0948-28-7860)



### 飯塚市の人口と世帯 (前月比)

※住基と外国人の合計人口・世帯数

総人口	124,410	(-92)
男	59,445	(-41)
女	64,965	(-51)
世帯数	64,163	(+3)

令和6年7月末現在

会場	日程	内容
本場 飯塚	8/31日 ~ 3日	創刊58周年九スポ杯エキサイティングマッチ
	10日 ~ 14日	第3回 EVER杯オータムバトル
	17日 ~ 19日	チャリロト杯ミッドナイトオートレース
	24日 ~ 26日	チャリロト杯オーバーミッドナイトオートレース
	28日	飯塚オートフェスタ~ファン感謝祭2024~
場外発売	19日 ~ 23日	特別 GI 共同通信社杯プレミアムカップ
	9日 ~ 12日	普通開催 (ナイター)
	15日 ~ 18日	普通開催
伊勢崎	4日 ~ 8日	GI ムーンライトチャンピオンカップ (ナイター)
	13日 ~ 16日	普通開催 (ナイター)

## 飯塚オート開催日程

9月

# 飯塚オートフェスタ ファン感謝祭2024

イベント  
盛り尽くさん!

2024・9・28 sat

16:00~20:30

飯塚オートレース場

20:00頃~

打ち上げ花火

1部: 16:30頃~

2部: 18:30頃~

受付: 開始30分前から

目玉  
商品!!



19:00頃~

チャリティオークション

選手提供のレア商品をご用意!

オートサファリ

選手による  
ステージイベント  
歌や楽器演奏、漫才など披露!

ケ-サリ/内多数出店あり!

銭湯

16:00頃~

その他の  
イベント情報は  
こさ



# まちの話題

市内で行われたイベントや活動などを掲載しています。



## 飯塚ボーイズが8月開催の全国大会に出場決定

結成25年を迎える中学硬式野球チーム「飯塚ボーイズ」。8月に大阪で開催する「エイジックカップ第55回日本少年野球選手権大会」に出場が決まり、7月29日に桑原教育長を表敬訪問しました。

13名の中学生選手（うち7名が市内在住者）と監督が市役所を訪れ、6回目となる全国大会出場を報告、平成29年以來の全国優勝を誓いました。



## 嘉麻ボーイズが今年も東京での全国大会に出場

中学生硬式野球チーム「嘉麻ボーイズ」がポニーリーグの予選大会でベスト8となり、4年連続で全国大会（「マリハングループインビテーション大倉カップ第50回全日本選手権大会」）に出場を決めました。

7月1日、市内居住選手4名と球団関係者が市役所を訪問、武井市長と桑原教育長に同19日から東京で開催される大会の出場報告と抱負を伝えました。



## 自慢の昆虫がはっけよい！「カブトムシ相撲大会」

7月28日、飯塚市リサイクルプラザエコ工房で「カブトムシ相撲大会」が開催されました。午前には国産カブトムシ・クワガタ、午後は無差別級のトーナメント戦が行われ、計60人が参加。子どもが自分で育てた自慢のカブトムシやクワガタは、大きな声援を受け、熱戦を繰り広げていました。

各部門3位までは表彰も行われ、終始子どもの笑顔が絶えない夏のイベントとなりました。



## 夏休みの思い出は商店街～「子ども夜市」が開催～

飯塚市の夏の風物詩、商店街の「土曜夜市」。7月27日は「子ども夜市」が開催、子ども発案による自作の模擬店が大人のお店に交じり「土曜夜市」に登場、威勢のいいチビっ子店長の掛け声がそれぞれのお店から聞こえていました。

※「子ども夜市」の売上げは、子どもが自らで支援先を決める寄附活動に充てられる予定です。

## 飯塚市内で撮影した風景写真を募集します。

飯塚市では地域の魅力を発信していくため、皆さまが撮影した飯塚市内の写真を下記のとおり募集します。お寄せいただいた写真の中から、毎月1枚を「広報いづか」にて掲載いたします。

- 募集する写真：飯塚市内で撮影した風景写真
- 応募期間：随時募集

◎電子申請（右記QRコード）でご応募できます。



## 54年目に咲いた奇跡の花

撮影場所 伊岐須  
撮影日 令和6年7月16日  
撮影者 祝原 隆弘  
コメント  
勤務先に植えられたリュウゼツランがついに開花!!多くの人に見てもらえて、職場を明るくしてくれました



## 今月の飯塚市の風景

vol. 060

# まちの話題

市内で行われたイベントや活動などを掲載しています。



## 健幸ウォークのススメ～夜のウォーキング講座～

7月19、22、25日の3日間、ウォーキングの質の向上を目指す「エクササイズウォーキング」を体験できる講座が飯塚市総合体育館や穂波野球場などで開催、3日間で約250人が参加しました。靴の正しい履き方や歩き方のコツを学び、適度に水分補給を行いながら、無理なく笑顔で日没後のウォーキングを楽しんでいました。このようなウォーキングも含め、毎日の活動量を活動量計やスマホで計測してポイントが貯まる「いづか健幸ポイント事業」（年間最大5,000円相当のポイント）、現在も会員募集中です！歩いて、ますます「健幸」になりませんか？



ブロックチェーンの書籍を寄贈いただきました  
(株)ハウインターナショナル様から、ブロックチェーン技術に係る書籍100冊を飯塚市立小中学校(29校)及び各公共施設等に寄贈いただきました。



能登半島地震災害義援金を預託いただきました  
6月7日、マプア・フラ・スタジオ様から、定期公演会場への募金箱へ寄せられた160,046円を能登半島地震災害義援金として預託いただきました。

## HAPPY BIRTHDAY はじめてのお誕生日 9月

電子申請 (QRコード) にてお申込みください。  
問合せ 情報管理課情報発信係 (☎0948-96-8541)  
◆定員: 8人(先着順)  
◆受付: 誕生日前月1日8時半～1週間後の17時まで  
※1日が土・日・祝日・年末年始の場合は、翌開庁日から1週間後の17時まで。  
※写真は紙面に合わせ適宜トリミングを行います。ご了承ください。



5日

伊岐須  
ありよし  
有吉  
瑛菜  
ちゃん



お誕生日おめでとう！いつもいにと癒してくれてありがとう♡楽しい思い出作ろうね♡

9日

潤野  
ふるかわ  
古川  
拓永  
ちゃん



お誕生日おめでとう！！お兄ちゃんとお姉ちゃんもたくさん遊んで大きくなってね♡♡

13日

大日寺  
さかい  
堺  
晶花  
莉  
ちゃん



お誕生日おめでとう！ひかりの笑顔は宝物！元気にのびのび大きくなってね！

16日

立岩  
もとなが  
元永  
絃  
ちゃん



お兄ちゃん大好きな絃！大きくなって、元気に成長してね♡いっぱい好きー！

18日

椋本  
とくなが  
徳永  
珀  
ちゃん



お誕生日おめでとう！これからもいっぱい思い出作ろうね。大好きだよ♡

20日

新立岩  
あらい  
新井  
碧心  
ちゃん



みこちゃんのおかげで毎日が充実しているよ。これからも、にこにこ楽しく過ごそうね！

21日

菰田西  
ふるどの  
古殿  
涼雅  
ちゃん



お誕生日おめでとう。すくすく元気に育ってね♡

27日

伊岐須  
あらき  
荒木  
梨緒  
ちゃん



梨緒の笑顔と日々の成長が元気の源です。これからも毎日楽しく過ごそうね！

広告

**おかげさまで39年 信頼と実績 施工実績 10,000件**  
**住まいのことならおまかせ下さい。**  
 ◆オール電化システム◆水廻りのリフォーム◆室内の段差解消、手摺の取付 等々

**増築 改築**  
**改装 修繕**

**見積 無料**

**(株)三協増改築センター**  
 飯塚市目尾657-3 (三協技建棟内) ISO9001:2015 認証取得  
**TEL(0948)24-8888**

広告

**エコキュート買い替え キャンペーン!!**  
 三菱エコキュート 370L  
 フルオート SRT-S376A  
 浴室・台所リモコン・脚部カバー付

メーカー希望小売価格 **40.7万円** (税込)  
 1,301,850円 (税込)

工事費 目安 **7.7~9.9万円** (税込)  
 ※工事費はエコキュートからエコキュートに取替をした場合です  
 ★搬入・設備工事・電気工事・既設撤去処分全て含む

故障しても 取替えまでガス給湯器で対応します!

■営業所 / 直方・福岡・北九州・唐津 ☎0948-22-2119  
**龍王ガス株式会社**

広告

総合土木・解体業  
 (家・納屋解体 見積り無料)  
 (ブロック積み工事 さかえ)

**有限会社 栄建設**  
 代表取締役 前山 幸一  
 飯塚市大分1438-2  
**TEL(0948)72-4566 (代表)**

広告

**シロアリ調査見積り無料**

**ANTOSS** 日本しろあり対策協会正会員  
**アントス株式会社**  
 飯塚市上三緒172-1 TEL 0948-29-3535  
 http://antoss.jp

**☎ 0120-888-498**

広告

事前TELで当日診療が可能

**ヒロ歯科クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~14:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:30	○	○	休診	○	○	休診

柏の森 634-31 (コスモス薬局さん横) **予約制** **☎23-1203**

広告

**筑豊住建 & タカラ**  
**リフォーム&リノベーション 相談会**

日時 9月28日(土)・29日(日)  
 会場 タカラ筑豊ショールーム 飯塚市弁分61-1  
 10:00~17:00 TEL.0948-23-9100

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**

広告

**ガーデニング ショップ 四季の里**

＊今が旬の植木や 雑貨などが多数入荷中!  
 ＊敷地内にセレクトショップや コーヒーショップも

**土・日限定 OPEN!!**

ぜひ朝倉方面へお越しの際は、お越し下さい!

地図: 飯塚方面 甘木公園、センチュリーゴルフクラブ、四季の里、イオン甘木、大分自動車道、ハトマメ屋、朝倉IC、大分方面

**ガーデニングショップ 四季の里**  
 【店舗住所】福岡県朝倉市三奈木3412  
 【HP】http://www.shikinosato.com/  
 【実店舗】TEL 0946-28-7525  
 水曜定休 FAX 0946-22-3306

広告

広告

**「広報いいづか」に 有料広告を 掲載しませんか?**

↑詳細は市HPまで

令和7年3月号まで **募集中!**

**半一段** 左右 85mm × 天地 48mm (フルカラー) 一枠/月 25,000円 (税込)  
**全一段** 左右 173mm × 天地 48mm (フルカラー) 一枠/月 50,000円 (税込)  
 問合せ・申込み 情報管理課 情報発信係 (☎0948-96-8541)

広告