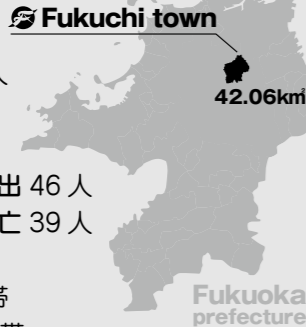


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 21,915人  
 前月比 -12人  
 前年比 -472人  
 男性 10,443人  
 女性 11,472人  
 転入 62人・転出 46人  
 出生 11人・死亡 39人  
 ●世帯 11,058世帯  
 前月比 -11世帯  
 前年比 -146世帯  
 ※令和3年11月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
 弔電はひかえさせていただきます

**Tax** おさめて安心 (税の納期限)

- 固定資産税 [4期] 12月27日 月
- 国民健康保険税 [6期] 12月27日 月

**Event** チクホー net (近隣の催し)

【田川市】 田川市美術館開館30周年記念  
**「起きる、描く、寝る。いきる。」**  
 黒田征太郎展  
 12月4日 土 ~ 1月30日 日 (観覧有料)  
 9時30分~18時30分 (入館は18時まで)  
 会場 ▶ 田川市美術館  
 休館日 ▶ 月曜日 (祝日の場合はその翌日)、  
 年末年始  
 田川市美術館 ☎ 42-6161

2021\*12\*4(土)~2022\*1\*30(日) 田川市美術館  
 December 4, 2021 - January 30, 2022 Tagawa Museum of Art



イラストレーター、画家として国内外で活躍する黒田征太郎。本展は、「戦争童話集」を中心に、1970年代、現在までの黒田の活動を「イノチ」というテーマを通して振り返る初の展覧会です。父親が筑豊の炭鉱で働いていたという彼のルーツとなるこの地で、一緒にイノチのことを考えてみませんか。

**Medical health**

保健の掲示板

12月16日から1月15日までの保健事業日程

- **12月22日 水** 【3歳児健診】  
 3歳~3歳1か月児を対象 (個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- **1月7日 金** 【健康相談】  
 健診結果や介護など相談希望者を対象  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- **1月12日 水** 【4~5か月児健診】  
 4か月~5か月児を対象 (個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- **よちよち相談**  
 身体計測・育児相談などの希望者を対象。  
 感染症対策のための予約制なので、コスモス保健センターへご連絡ください。  
 ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500  
 ※新型コロナウイルスの状況により変更する場合があります。

**Blood donation**

【あなたのその一歩が誰かの生きる力に】  
**「献血」にご協力をお願いします**

血液はまだ人工で作ることができません。皆さんの元気を少し分けていただくだけで、救われる生命があります。この機会に「愛の献血」にご協力ください。



日時 ▶ **12月23日 木** 10:00~11:30  
 12:30~16:00  
 場所 ▶ 中央公民館  
 対象 ▶ 体重が50kg以上  
 男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳  
 ※65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をした人

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

**MASK X MOUTH**

マスクの着用による▶▶

お口周りのトラブルに悩んでいませんか？

1 筋肉の衰え

日中に言葉を発する回数が減少し、表情筋を使わなくなることで、口腔機能が低下し口周りの筋肉が衰えます。筋肉の衰えがたるみにつながり、ほうれい線が深くなります。

2 口呼吸

マスクによる息苦しさでつい口呼吸になっていませんか？口呼吸により口内が乾燥すると、唾液が減り免疫力の低下につながります。周囲の状況を確認しながら適宜外しましょう。

3 水分不足

マスク着用時は、意識しなければ水分を摂取する回数が減り、脱水症状になりやすくなります。寒い時でもこまめに水分補給をしましょう。

4 むし歯・歯周病

会話をする機会が減ることで唾液の分泌が減ります。唾液に含まれるカルシウムやリンは、むし歯や歯周病の重症化を防ぐ役割をしています。



Point!

重要なのは「唾液」のはたらき

唾液には食べ物の消化を助けるだけでなく、口を通して外部から入ってくる細菌などから身体を守るための、「免疫機能」という重要なはたらきがあります。

TRAINING

舌の体操を取り入れましょう

舌の体操は嚥下機能を鍛え、顔の老化防止にも効果的です。

① 口を大きく開けて、舌をできるだけ下に出します。

② 上くちびるを、舌先で触るように上へ持ち上げます。

③ 左右の口の端を舌先で触るように動かします。



Let's Try!!

唾液の分泌を促すには？

- ▶ お口の周りをマッサージでほぐしたり、舌を意識して動かす。(⑤の体操を参照)
- ▶ 食事の際はひと口30回以上の咀嚼を意識し、味わいながらゆっくり食べる。
- ▶ すっぱいものや辛いものを摂取し刺激を加える。
- ▶ 緊張で口内が乾燥しないようリラックスを心掛ける。

Check!

家族や集団での歯みがき時の注意点  
 — 感染症予防のために —

飛沫をなるべく飛ばさないよう、歯みがき中は会話をせず、口を閉じてみがきます。前歯の裏などをみがく時は片方の手で口を覆ったり、シンクに顔を近づけて行くと飛沫拡散防止になります。

TROUBLE  
 マスク生活による影響について

日常生活でマスクを着用する生活が続いていますが、気づかないうちに、私たちの身体にはさまざまな影響が及んでいます。意識することでトラブルを未然に予防しましょう。

