

## Population

### 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,271人  
前月比 - 49人  
前年比 - 302人

●男性 11,468人  
●女性 12,803人  
転入 73人・転出 82人  
出生 10人・死亡 50人

●世帯 11,176世帯  
前月比 - 11世帯  
前年比 - 49世帯

※平成26年4月末現在(住民基本台帳人口)

Fukuchi town

42.04km

Fukuoka prefecture

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  
〒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)

- 軽自動車税 [全期] 6月2日 〇が納期限です
- 固定資産税 [1期] 6月2日 〇が納期限です
- 町県民税 [1期] 6月30日 〇が納期限です

## Event

### テクホー net (近隣の催し)

#### 【赤村】赤村トロッコ油須原線運行日

6月8日 〇 10:00 ~ 16:00 (赤駅前)  
運賃: 中学生以上 300円、小学生以下 150円  
※園児以下は無料です。

一度も目の目を見ることなく廃線となった、旧国鉄油須原線を走る観光トロッコが今年も運行します。赤村の雄大な自然に囲まれた往復約3.4kmの「幻の鉄道」を、ぜひご家族そろってごゆっくりとお楽しみください。  
☎ 赤村役場政策推進室企画係 ☎ 62-3000

#### 【飯塚市】第5回スイーツフェスティバル in 筑豊

6月7日 〇・8日 〇 9:00 ~ 18:00  
(イオン穂波ショッピングセンター)  
筑豊の人気スイーツイベント「スイーツフェスティバル in 筑豊」が、今年も開かれます。5回目を迎えた今回は、「黒田官兵衛」をテーマに、ゆるキャラ祭や黒砂糖を使用した黒田官兵衛スイーツが初登場します。お楽しみに!  
☎ 筑豊地区観光推進会議 ☎ 09496-2-0199

#### 第17回わっしょい祭り

7月6日 〇 12:00 ~ 18:00  
(イヅカコスモスコモン前イベント広場)  
ステージイベントや追い山予備抽選会、お楽しみ抽選会などで、今年も飯塚山笠の魅力をつたべさせていただきます。

☎ 飯塚山笠振興会 ☎ 0948-23-0404

## Medical health

# 保健の掲示板

6月16日から7月15日までの保健事業日程

- **6月18日 〇** 【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
  - **7月2日 〇** 【4~5か月児健診】  
4~5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
  - **7月4日 〇** 【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
  - **7月11日 〇** 【もぐもぐ教室】(要予約)  
4~10か月児を対象にした離乳食教室  
[会場] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00
- ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターまでお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどでご希望に応じて実施いたします。(予約制)
- **健診の申込受付中!** (※詳細は広報4月号をご覧ください)  
[日程] 金田保健センター: 6月20日 〇・21日 〇  
コスモス保健センター: 6月22日 〇 ~ 25日 〇  
※電話での申込期間は6月6日 〇までです。(予約制)
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

## Blood donation

【愛の献血にご協力お願いします】

## 救われる生命があります!!

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。身近にできるボランティア「愛の献血」に、ご協力ください。

日程: 7月11日 〇 10:00~11:30, 12:30~16:00  
場所: 福智町役場本庁 1階ロビー  
対象: 体重が50kg以上で男性は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ことがある人)の健康な人



←病气やけがなどで輸血を必要としている人がたくさんいます。その人たちがへ滞りなく血液を届けるため、継続的な献血へのご協力をお願いします。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

「運動不足で何か始めたいけど、膝の痛みや腰痛などでハードな運動はちょっと...」と思っている人はいませんか。そんな人にオススメするのが、今回お知らせする水中運動教室です。水中は陸上で運動するよりも足腰への負担が少なく、少しの動作でも大きな運動効果が期待できます。足腰が悪く、運動不足で悩んでいる人は、ぜひこの機会に水中運動教室で健康な体づくりに取り組んでみましょう。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善には、運動が欠かせません。とくにウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、肥満の解消や血糖値・血圧の改善に効果があることがよく知られています。ところが運動の大切さはいまひとつ、膝の痛みや腰痛がわかっていても、膝の痛みや腰痛があるとなかなか実行することができません。そういう人にオススメです。利用した水中運動教室です。

この教室は泳げるようになることが目的ではなく、水中ウォーキングや水中ダンスなどの有酸素運動を通して健康づくりを目指しています。数ある有酸素運動の中でも、プールで行う水中運動は、体力増加はもちろん、水の浮力と抵抗力を利用することで、膝の痛みや腰痛・肩こりの改善、平衡感覚や筋力もつくるので転びにくくなるなどの効果が期待できます。

専門の資格を持った講師がより効果的な指導を行い、参加した人からは「体調がよくなった」「楽しく運動ができた」と好評を得ています。運動を始めたい人や興味がある人は、ぜひこの機会にご参加ください。

## 水中運動教室参加者募集 (定員20人)

- ▶ **日時** 6月17日 〇 ~ 平成27年3月31日 〇 まで  
毎週 〇 (〇は休み) 13:30~15:00
- ▶ **場所** 福智町 B&G 海洋センター (6月17日 〇 はコスモス保健センターで問診と測定などを実施)
- ▶ **対象** 40歳以上の町民で、医師に運動制限の指示を受けていない人(通院中の人は参加の可否を主治医に確認してください)
- ▶ **料金** 保険料として1,860円
- ▶ **申込** 6月12日 〇 まで (先着順)

※健診受診が参加条件です。詳細は申込時に説明します。  
※問診・測定などの結果で参加できない場合があります。  
※コスモス体操教室・いきいき体操教室・はつらつ運動教室・コツ骨教室・健康づくり教室・ステップクラブの参加者は、いずれか1教室の参加となりますので、申し込みできません。ご了承ください。(各健康教室の詳細は、広報1月号をご覧ください)

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

保健師便り  
vol.80

# 水中運動教室

