

## Population

### 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,253人  
前月比+19人  
前年比-230人
  - 男性 11,459人
  - 女性 12,794人
  - 転入56人・転出28人  
出生16人・死亡25人
  - 世帯 11,220世帯  
前月比+16世帯  
前年比+10世帯
- ※平成26年11月末現在(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  
〒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)

- 国民健康保険税 [7期] 2月2日(月)が納期限です

## Event

### テクホー net (近隣の催し)

#### 【川崎町】ニューイヤーコンサート2015 入場無料

1月10日(土) 18:00開場 / 18:30開演  
(川崎町勤労青少年ホーム)  
2015年の幕開けに、10人の演奏家と歌手が織りなすハーモニーをお楽しみください。  
☎川崎町役場企画情報課 ☎72-3000

#### 【田川市】映画上映「The Lady アウンサンスーチー ひき裂かれた愛」

1月25日(日) 1回目 10:00~12:13  
2回目 14:00~16:13  
(福岡県立大学 1階 大講義室)  
参加費:500円  
☎田川市男女共同参画センター「ゆめっせ」 ☎44-0159

#### 【大任町】第25回 花としじみの里おおとうマラソン

4月5日(日) (大任町B&G海洋センター)  
コース:町道大任中央線(さくら街道)  
種目(スタート時刻):  
2km(10:00) ※中学生以下は時間差、  
5km(10:25)、10km(10:35)  
参加料:一般/3,000円、高校生/1,000円、  
中学生以下/無料  
「第25回 花としじみの里 おおとうマラソン」の参加者を募集します(2月27日(金)まで)。大勢で桜吹雪が舞う春のさくら街道を駆け抜けてみませんか。  
☎総務企画財政課 おおとうマラソン事務局 ☎63-3000 内線214

## Medical health

# 保健の掲示板

1月16日から2月15日までの保健事業日程

- **1月21日(木)【1歳6か月児健診】**  
1歳6か月~1歳7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23日(土)【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
  - **2月4日(木)【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
- ※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、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- ☎コスモス保健センター ☎28-9500

## Cooking class

### 【平成26年度男性料理教室】参加無料 料理ができる男性ってイね!

男性料理教室で楽しみながら調理の技術を磨きませんか。初めて包丁を握るような人にもできる簡単な調理実習を通して、基本的な調理や知って得る食の知識を食生活改善推進員が丁寧に指導します。今回は骨が丈夫になる「骨粗しょう症予防レシピ」をテーマにしてカルシウムたっぷりのヘルシーなメニューに取り組みます。次の3会場から1つ選んで、1月19日(月)までにコスモス保健センター(☎28-9500)へ申し込みください。

- ※重複しての申し込みはできません
- ①赤池会場(場所:コスモス保健センター)  
1月23日(金)・30日(金)・2月6日(金) 9:30受付/10:00開始
  - ②金田会場(場所:金田保健センター)  
1月26日(月)・2月2日(月)・9日(月) 9:30受付/10:00開始
  - ③方城会場(場所:方城保健センター)  
2月6日(金)・13日(金)・20日(金) 9:30受付/10:00開始
- ▶持参するもの エプロン、三角巾、米一合



←普段調理をしない人でも楽しめる男性料理教室です。お気軽にご参加ください。

☎コスモス保健センター ☎28-9500

## Exercise classroom

保健師だよりNo.85

# 運動教室の案内

生活が便利になったことにより、多くの人が運動不足となり、運動を習慣化することが難しくなっています。健康を維持するための運動は、定期的に長く続けること、楽しみながらするのがコツです。保健センターなどで運動教室をしていますので、仲間と一緒に運動をし、楽しく健康づくりをしませんか?

- 対象年齢に該当する人は、住んでいる地域にかかわらず、どの教室でもご利用できますが、定員がありますので、お早めに申し込みください。
  - 料金は変更することがあります。
  - 病気治療中の人は、主治医に運動教室に参加してよいかを確認のうえ、申し込みください。
  - 参加できるのは、1人1教室のみです。同時期に重複して参加することはできません。また、町の水中運動教室、コスモス体操教室に参加している人も申し込みできません。
- ☎福智町地域包括支援センター ☎28-9502

## ステップクラブ



対象:20歳以上の町民  
日程:毎週金曜日  
時間:13時30分~15時  
内容:エアロビクス、ストレッチなど  
料金:年間2,650円、保険料は別途年間1,850円  
会場:福智町体育センター(赤池)

## いきいき体操クラブ



対象:65歳以上の町民  
日程:毎週火曜日  
時間:13時15分~14時15分  
内容:軽いエアロビクス、ストレッチなど  
料金:年間4,500円、保険料は別途年間1,850円  
会場:コスモス保健センター(赤池)

## コツ・骨教室



対象:20歳以上の町民  
日程:毎週水曜日  
時間:13時30分~14時30分  
内容:ボールエクササイズ、ストレッチなど  
料金:月1,400円、保険料は別途年間1,000円(64歳以下は1,850円)  
会場:金田保健センター

## はつらつ運動教室



対象:60歳以上の町民  
日程:毎週水曜日  
時間:9時40分~11時  
内容:軽い運動、ストレッチなど  
料金:月1,000円、保険料は別途年間1,000円(64歳以下は1,850円)  
会場:方城保健センター

## 健康づくり教室



対象:20歳~55歳の町民  
日程:水曜日(月3回)  
時間:19時20分~20時50分  
内容:姿勢や体のバランス調整、運動など  
料金:月1,000円、保険料は別途年間1,850円  
会場:方城保健センター

## 運動による効果とメリット

effect & merit

- ◎高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のほか、心筋梗塞や脳梗塞などの病気の予防にもつながります。
- ◎成長ホルモンの分泌を促進させ、外見(肌など)だけでなく内臓の老化速度を遅らせることができます。
- ◎不安感の減少、意欲の向上、リラックスなど、心への効果があります。
- ◎脳の神経伝達物質が活性化されるため、記憶力・判断力・集中力が向上。若い世代にとっては仕事や勉強の効率を高め、高齢者にとっては認知症を予防・改善する効果が期待できます。
- ◎運動を続けると持久力がつき、疲れにくくなり、疲労回復も早くなります。
- ◎骨や関節を丈夫にし、動作をスムーズにする効果があります。
- ◎免疫機能が高まり抵抗力がつきます。