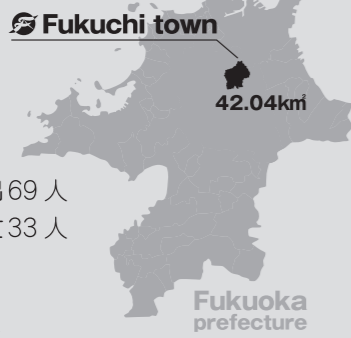


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,733人  
前月比-22人  
前年比-364人

●男性 ↑11,272人  
●女性 ↑12,461人  
転入67人・転出69人  
出生13人・死亡33人

●世帯 11,167世帯  
前月比-1世帯  
前年比-58世帯  
※平成28年4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  
— 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)

- 町県民税 [1期] 6月30日 困 が納期限です
- 固定資産税 [2期] 8月1日 困 が納期限です
- 国保税 [1期] 8月1日 困 が納期限です

**Event** チクホー-net (近隣の催し)

- 【添田町】 **あじさい・ラベンダーまつり**  
6月25日 田 ~ 7月10日 田 9:00 ~ 16:30  
(英彦山花園)  
あじさい・ラベンダーの摘み取りのほか、特産品やシャクナゲ苗などの販売もあります。  
園 花公園・電車運行部 ☎ 85-0375
- 【田川市】 **松田えり子作品展**  
「もじり織り—光と風を感じて—」  
5月31日 田 ~ 6月12日 田 9:30 ~ 17:30  
(田川市美術館 中央展示室) 入場無料



← グアテマラで織物に出会って40年。郷里田川で初個展をします。細やかに織り成された、清々しく高貴な作品をぜひご覧ください。

田川市美術館 ☎ 42-6161

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29日 ⑧【7~8か月児健診】**  
7~8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6日 ⑧【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6日 ⑧【乳幼児相談】**  
2か月児と、身体測定や育児相談などの希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30~15:00
- **7月8日 ⑨【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8日 ⑨【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
- **7月13日 ⑧【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
- ※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5月号をご覧ください  
[日程] 金田保健センター: 6月17日 ⑨・18日 田  
コスモス保健センター: 6月19日 田 ~ 22日 ⑧  
※電話での申込期間は6月3日 ⑨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: **6月16日** ⑧ 10:00~11:30, 12:30~16:00  
場所: 福智町役場本庁 1階ロビー  
対象: 男女とも体重が50kg以上で、  
男性は17歳~69歳、  
女性は18歳~69歳の健康な人  
※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に限ります

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



保健師だより  
No.99  
水中運動のススメ

**体**

を動かす機会が減った現代は、運動不足により、生活習慣病が増えています。運動不足は、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)や、脳梗塞など動脈硬化がもたらされる病気と関連があります。これは、動脈硬化の原因となる脂質異常症(血液中のコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気)・高血圧症・糖尿病などが運動不足と強い関連があるためです。

**生**

生活習慣病の予防のためには、日頃から体を動かす習慣をつけておく必要があります。活発な身体活動を行うと、血糖や脂質がたかたん消費され、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

**町**

では生活習慣病予防を目的とした水中運動教室を行います。泳げるようになると、目的ではなく、水中での有酸素運動(息が弾み汗をかく程度の運動)で健康づくりをします。正しく行えば、下記のようなさまざまな健康効果が期待できますが、きつい運動だと感じる人もいます。体力に自信がない人や、軽めの運動を希望する人は当教室ではなく、広報1月号に掲載した、各種運動教室などをおすすめします。



Let's start underwater exercise!

**水中運動教室  
参加者募集**

町では生活習慣病を予防とした水中運動教室の参加者を募集します。泳げなくても大丈夫!水の抵抗力を使った有酸素運動で、健康づくりをしてみませんか。

☎ 人権のまちづくり館 ☎ 28-3379

- ▶日時 6月21日~平成29年3月28日  
毎週 ⑧ (祝は休み)  
13:30~15:00
- ▶場所 福智町 B&G 海洋センター  
(福智町神崎 1089-80)  
※6月21日 ⑧ はほのぼの館で測定などを実施
- ▶対象 40歳以上の町民で、医師から運動制限の指示を受けていない人  
通院中の人は主治医に確認してください
- ▶料金 保険料として1,860円  
(65歳以上の人は1,210円)
- ▶申込 6月13日 ⑨ まで  
定員20名になり次第締切

※健診受診が参加条件です。詳しく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・コソ骨教室・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。  
(各健康教室の詳細は、広報1月号をご覧ください)