

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,097人  
前月比-24人  
前年比-174人

●男性 11,414人  
●女性 12,683人  
転入84人・転出92人  
出生17人・死亡33人

●世帯 11,225世帯  
前月比-5世帯  
前年比+49世帯  
※平成27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  
〒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1日 円 が納期限です
- 固定資産税 [1期] 6月1日 円 が納期限です
- 町県民税 [1期] 6月30日 円 が納期限です

**Event** テクホー-net (近隣の催し)

【田川市】永吉 博義・帆足 昌平 写真展  
「1973 筑豊・最後の抗夫たち」  
6月23日 四 ~ 28日 回 9:30 ~ 17:30  
(田川市美術館ギャラリーA) 入場無料  
日本の経済成長の一躍を担った「石炭産業」。閉山直前の山野炭坑抗内の写真がずらりと並びます。今では忘れ去られようとしている、過酷な抗内作業の様子を見てください。



一掘削を行う採炭夫。撮影不可能と言われた抗内の貴重な写真

岡 写真展実行委員会 帆足昌平  
☎090-3985-7147

【添田町】あじさい・ラベンダーまつり  
6月27日 五 ~ 7月12日 回 9:00 ~ 16:30  
(英彦山花園)  
ヤマアジサイ・ラベンダーの苗販売、あじさいの摘み取り(7月4日~12日)を行います。土日はラベンダースティックづくりや抽出体験もできます!ぜひご家族そろってごゆっくりとお楽しみください。

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

- 7月1日 ⑩【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3日 ⑩【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 ⑩【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10日 ⑩【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15日 ⑩【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15日 ⑩【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
- ※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19日 ⑩・20日 ⑩  
コスモス保健センター: 6月21日 ⑩~24日 ⑩  
※電話での申込期間は6月5日 ⑩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14日 ⑩ 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



福智町 B&G 海洋センター  
福智町神崎 1098-80  
☎22-5868



町では水中運動教室を始めます。泳げるようになることではなく、健康づくりが目的。少しきついと感じるかたもいるようです。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をおすすめします。この機会にぜひ、健康効果いっぱい水中運動を取り入れてみませんか。

生活習慣病を予防するためには、日頃から体を動かす習慣をつけることが必要。運動をすることで血糖や脂質が消費されて内臓脂肪が減少しやすくなるので、結果的に予防につながります。そこでオススメなのが水中運動。プールに行くのは少し面倒と思うかもしれませんが、右下の図のような嬉しい効果があります。また、続けることで腰やひざの痛み、肩こりの改善、平衡感覚や筋力もつので、陸上でも転びにくくなるなどの効果もあります。

日頃から運動不足が気になっていく人におススメなのが今回紹介する教室。泳げなくても大丈夫!生活習慣病予防に効果的な水中運動にチャレンジしてみませんか。

日焼けも気にならない  
肩こりも改善できる  
水中運動

保健師だより No.89

水中運動教室  
参加者募集



- ▶日時 6月23日~平成28年3月29日  
毎週 ⑩ (⑩は休み)  
13:30~15:00
- ▶場所 福智町 B&G 海洋センター  
6月23日はほのぼの館で測定などを実施
- ▶対象 40歳以上の町民で、医師に運動制限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
- ▶申込 6月12日 ⑩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)

☎ 金田隣保館 ☎22-2802

なぜ水中運動がよいの?

水温 水中は陸上より熱が伝わりやすく、約30%早く体が冷えます。体温を一定に保とうとエネルギーの消費が増すので、陸上よりも消費カロリーが増えます。

浮力 おへそまでの水位で体重は陸上の約半分。足・腰・関節に痛みがある人も無理が少なくなります。

水圧 水圧により血液の循環が良くなり、呼吸機能を鍛えられます。また、ホルモン分泌が促され美肌効果もあります。

