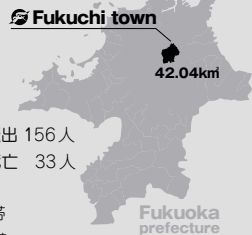


Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 25,661人
前月比 -61人
前年比 -294人

●男性 ↓12,130人
●女性 ↓13,531人
転入 107人・転出 156人
出生 19人・死亡 33人

●世帯 11,187世帯
前月比 +8世帯
前年比 -60世帯
※平成21年3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)

- 軽自動車税 [全期] 6月2日 国が納期限です
- 固定資産税 [1期] 6月2日 国が納期限です

Event テクホーnet (近隣の催し)

- 【田川市】 風治八幡宮川渡り神幸祭**
5月16日 田・17日 回
(彦山川河川敷・武徳殿特設ステージ)
みこし2基と山笠11基が水しぶきをあげ、彦山川を渡るきらびやかで勇壮な祭りです。400有余年の歴史を持ち、福岡県の五大祭りのひとつ。
圖 田川市役所 商工労政課 ☎44-2000
- 春日神社神幸祭**
5月23日 田・24日 回
(春日神社・JR田川後藤寺駅前)
みこし6基と山笠7基がまちを練り歩き、県無形民俗文化財の「岩戸神楽」が奉納されます。また、春日太鼓やステージショーも行われます。
圖 田川市役所 商工労政課 ☎44-2000
- 【添田町】 英彦山山開き前夜祭**
5月30日 回 11時~
(英彦山上宮)
圖 添田町役場 商工観光係 ☎82-1236
- 第44回英彦山山開き**
5月31日 回 11時~
(英彦山上宮)
新緑の中、英彦山の山頂を目指します。家族みんなで新緑の英彦山に登りませんか。
圖 添田町役場 商工観光係 ☎82-1236

Medical health

保健の掲示板

5月16日から6月15日までの保健事業日程

- **5月20日** ◎ [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
- **5月21日** ◎ [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
- **5月28日** ◎ [ポリオ(小児マヒ)予防接種]
3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20~14:20
- **6月3日** ◎ [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
- **6月10日** ◎ [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
- **6月10日** ◎ [乳幼児相談]
2か月児と、身体計測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
- **6月11日** ◎ [ポリオ(小児マヒ)予防接種]
3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20~14:20
- **金田保健センター・コスモス保健センターでの健診の申込み受付中!** ※詳細は、広報4月号をご覧ください
[金田保健センター] 6月5日 金・6日 土
[コスモス保健センター] 6月7日 日・8日 月・9日 火
5月1日 金~29日 金に、コスモス保健センターまでお電話で申し込みください。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

運動普及推進員養成教室のご案内

運動普及推進員は、地域住民の健康づくりの推進役として、地区の公民館などへ出向き、運動指導をするなど、健康づくりのための運動を地域に普及するボランティアです。生活習慣病予防の運動を学び、運動普及推進員の仲間と一緒に、楽しく地域でボランティアとして活動してみませんか。
日時▶6月3日~10月7日の毎週 日 9時30分~11時
場所▶金田保健センター
対象▶次のすべてに該当すること。おおむね65歳以下の成人町民で、教室修了後に運動普及推進員としてボランティア活動ができる健康な人(病気治療中の場合は、主治医に必ず許可を得ること)。
受講料▶ボランティア保険料▶260円
申込期限▶5月25日 日 ※定員になり次第締め切ります。
申し込み先▶コスモス保健センター ☎ 28-9500

保健センターで

無理せず楽しくエクササイズ

各保健センター等で行われている運動教室のご案内

ステップクラブ
対象▶20歳以上の町民
日時▶毎週 日 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2,400円
保険料▶年間1,600円
会場▶福智町体育センター(赤池)

いきいき体操くらぶ
対象▶65歳以上の町民
日時▶毎週 日 13時30分~15時
内容▶ヨガ、軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金▶年間3,400円
保険料▶年間1,600円
会場▶コスモス保健センター

コツ・骨教室
対象▶20歳以上の町民
日時▶毎週 日 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▶1か月1,000円
保険料▶年間800円(64歳以下は1,600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
日時▶毎週 日 9時45分~11時
内容▶軽い運動、ストレッチなど
料金▶1か月1,000円
保険料▶年間800円(64歳以下は1,600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
日時▶毎週 日 19時20分~20時50分
内容▶姿勢や身体のバランスの調整、運動など
料金▶1か月2,000円
保険料▶年間1,600円
会場▶方城保健センター

★さらに自分も運動しながら運動指導のボランティア活動をしたい人は、健康づくりの運動について、講義や実技で学んでみませんか?

次のページへGO!

「健康のためなら死んでもいい」健康を追求するあまり、限度を超えた健康志向にはしり本末転倒と云える。最近過熱気味の健康ブームを皮肉った笑い話です。健康は人生の目的ではなく、楽しく生きるための大切な手段です。「あなたが今大切にしているものは何ですか」「生きがいは何ですか」「これから10年後あなたはどうなりたいですか」「健康をつくることは、充実した人生設計を達成する手段のひとつです。今もこれからもあなたが大切にしたいもののために、なりたいた自分のために、できることをみつけませんか。これからの一日一日が新しいあなたをつくります。健康のためにバラ

ンスのとれた栄養・適度な運動・休養が大切です。「わかっちゃいるけど...」の今回はそんなあなたへのメッセージです。
Q また食べすぎました。やつぱりできません。どうやめませう。
A 「でかかった」↓「だめだ」とすべてを否定するのはなく、「でかかないときもある」「できたこともある」と前向きに考えましょう。そして、今日からまたははじめればよいです。「食べすぎたり、翌日減らす」でOK。運動もしない日があっても大丈夫。「かわりに食事を少なめにしよう」「次は多めに運動しよう」など気楽に続けていきましょう。また、どうしてできなかったかを考えてみて、無理のない計画にたえることも一案です。「うまくいかなかった」と気づいたら、今度は成功に近づいていきます。

Q 運動しても、いつも3日坊主なんですが...
A 目標は達成可能なものをつかたて、達成するたびに自分へのごほうびを用意したり、運動用にお気に入りの靴や服を買うなど、楽しんでできる工夫をしましょう。一緒に運動する仲間をみつけ、少しずつ、楽しくすることも続けられるコツです。同じ目標を共有する仲間をつければやる気が高まりはげみになります。そんなあなたに運動教室をおすすめします。仲間と一緒に楽しく運動をしてみませんか。

