

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,547人  
前月比 - 25人  
前年比 - 292人

●男性 ↑ 11,183人  
●女性 ↑ 12,364人

●世帯 11,171世帯  
前月比 + 4世帯  
前年比 + 4世帯

※平成28年12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）  
☎ 市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 [8期] 2月28日☎が納期限です

**Event** テクホー net (近隣の催し)

**【田川市】 遠賀川フェス 出展者大募集**

4月1日☎・2日☎(田川石炭記念公園)  
筑豊地域を元気にしたい! 筑豊を盛り上げたい! をテーマに開催されるプロミュージシャンによる歌と踊りの祭典。  
▶このイベントの飲食ブースへの出展者を募集します。田川市郡に実店舗のある事業者のみならず、ぜひ2月15日☎までにお申込みください。出店料は3万円です。申込書等は福智町役場2階まちづくり総合政策課でも配布しています。  
☎ 田川広域観光協会 ☎ 45-0700

**【飯塚市】 第17回 いづか雛のまつり**

2月4日☎~3月28日☎  
(旧伊藤伝右衛門邸ほか)  
期間中は飯塚市全域でさまざまなイベントが開催され、全17会場(地区)で約1万体の雛が飾られます。旧伊藤伝右衛門邸では、本座敷一面に広がる日本一の規模を誇る座敷雛が見る人を魅了。「お雛様&お内裏様」や「赤毛のアン」に変身できる体験コーナーも大人気です。

☎ 飯塚観光協会  
☎ 0948-22-3511  
←今年のテーマは「平安の夢」。約20畳に525体が飾られます。

Medical health

**保健の掲示板**  
2月16日から3月15日までの保健事業日程

- **3月8日☎【4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
  - **3月8日☎【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
  - **3月10日☎【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
  - **3月10日☎【もぐもぐ教室】**  
4~10か月児を対象にした離乳食教室(要予約)  
[会場] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00  
[申込締切] 3月6日☎までにコスモス保健センター(☎ 28-9500)へお申込みください。
  - **3月15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
- ※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

Donation of blood

【身近にできるボランティア】  
**「愛の献血」にご協力を!**

血液はまだ人工で作ることができません。みな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。みなさんのご協力をお願いします。

日程: 2月28日☎  
10:00~11:30、12:30~16:00

場所: 福智町役場 本庁ロビー  
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

免疫力UP!

**食事**

1日3回よく噛んで食べる。特にたんぱく質(卵、鮭、鶏ささみ)、食物繊維やファイトケミカルの多い野菜(ごぼう、大豆、キャベツ、にんじん、トマト、ブロッコリー)、発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト)、香味野菜(たまねぎ、しょうが)などは積極的にとる事が望ましいです。



免疫力UP!

**睡眠**

すっきり目覚め、充足感がある質のよい睡眠をとるよう努めましょう。朝は決まった時間に起きて日光を浴び、寝る前は携帯電話などの強い光を長時間見ること避け、眠くなってから布団に入る事が大切です。



免疫力UP!

**運動**

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。ただし運動を義務化してストレスになると効果はマイナス。翌日に疲れが残らない程度で楽しみながら続けましょう。



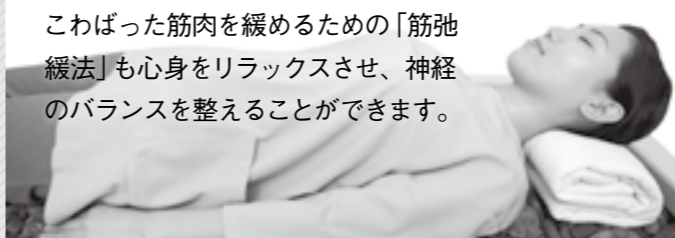
**免 冬**  
**U 疫 こ**  
**P 力 そ**

寒さも厳しくなる2月。様々な感染症も流行し、体調を崩すかたが多い季節です。そのような中、病気になるににくい体を作るには「免疫力」をアップさせるのが効果的。「免疫力」とは、私たちの体に備わっている病と闘う力のことで、日常生活でのちょっとした工夫で、「免疫力」を鍛えることができます。

免疫力UP!

**ストレス解消**

ストレスをためないように! ストレス発散には笑うことや生きがいを見つけることも大切です。こわばった筋肉を緩めるための「筋弛緩法」も心身をリラックスさせ、神経のバランスを整えることができます。



**筋弛緩法** まず、体を仰向けの状態にして、全身に力を入れて5秒程緊張させます。その後、一気に力を抜いて10秒ほど脱力します。これを数回繰り返しましょう。また、この「筋弛緩法」は、肩や顔などの部分のみでも可能です。

免疫力UP!

**冷え対策**

体温が上がる。と免疫力も上がり、体温が下がると免疫力も低下します。自宅でできる手軽な冷え対策としては、お風呂で少しぬるめのお湯にゆっくりつかることが効果的です。



**冬場の入浴** 部屋とお風呂場の寒暖差が大きいと、血圧が急激に変化し、脳梗塞や心筋梗塞などで突然死につながる可能性があります。脱衣所に暖房器具を置いたり、入浴前から浴槽のふたを開けておくなどの工夫で、事故を防ぐことができます。

忘れずに!

**感染予防**

「こまめな、ていねいな手洗いを習慣的に行う」「マスクを使用する」など、まずは自分が感染症にかからないよう努めましょう。もし、感染症にかかった際には、他の人にうつさないようマスクを使用したり、せきやくしゃみをするときはティッシュなどでおさえるなどのエチケットを守りましょう。



免疫力アップのための工夫を生活に取り入れ、感染症予防も行うことで、この冬も元気にお過ごしください。

【問】コスモス保健センター ☎ 28-9500