

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,268人
前月比+10人
前年比-304人
男性↑11,078人
女性↑12,383人
転入89人・転出56人
出生11人・死亡34人

●世帯 11,172世帯
前月比+17世帯
前年比+5世帯
※平成29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
― 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)

●国民健康保険税 [7期] 1月31日 ㊟

Event テクホー-net (近隣の催し)

【添田町】英彦山冬山トレッキング
1月14日 ㊟ 9:30～15:40
(英彦山スロープカー花駅・英彦山周辺)
講師が冬山や雪道の歩き方を教えるほか、観光ガイドが英彦山の史跡を解説します。
対象：冬山登山の装備が可能な20歳以上 (定員先着25人)
参加費：2,000円(傷害保険料含む)
申込方法：電話、FAX(申込書を青年の家HPよりダウンロードできます)
㊟ 英彦山青年の家 ☎85-0101

【香春町】香春の鉄道・風景写真展
1月16日 ㊟～3月18日 ㊟
(香春町町民センター 2階ロビー)
在りし日の香春岳の姿や香春の町並み、鉄道風景など昔懐かしい写真の数々を展示。
㊟ 香春町教育課 社会教育係 ☎32-8410



↑当時の香春町を多数の写真から感じることができます。

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17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
 - 1月24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
 - 1月30日 ㊟ 【よちよち相談】
乳幼児・身体計測・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]13:45～15:30
 - 1月31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
 - 2月2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
 - 2月7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
 - 2月13日 ㊟ 【よちよち相談】
乳幼児・身体計測・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]13:45～15:30
※ 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。
- ㊟ コスモス保健センター ☎28-9500

Cold sensitivity

【体調不良につながる冷え性。正しい習慣で体質改善】
冷え性になりにくい体づくりを

運動不足やダイエットなどで熱を生み出す力が弱まると厚着をしても温まりません。「温まりやすい体」になるために生活習慣を見直し適度な運動を行いましょう。

- 改善のポイント
- 栄養バランスの取れた食事をする。
 - 温かい食物・飲み物や旬のものをとる。
 - 寒暖の差に対して衣服を調節する。
 - ストレスをためすぎない。
 - 便秘を改善する。
 - タバコは吸わない。
 - 適度な運動をする。

毎日の習慣が大切です!



2 いきいき体操クラブ

対象：65歳以上
日程：毎週 ㊟
時間：13:30～14:30
内容：軽いエアロビクス、ストレッチ
料金：年6,000円
保険料は別途年1,200円
会場：コスモス保健センター(赤池)

1 ステップクラブ

対象：20歳以上
日程：毎週 ㊟
時間：13:30～15:00
内容：エアロビクス、ストレッチ
料金：年2,650円
保険料は別途年1,200円
(64歳以下1,850円)
会場：福智町体育センター(赤池)



運動を始めた人
1人では続かない人へ

運動教室のご案内

運動不足の人や健康のために何か始めたい人へ、5つの運動教室をご紹介します。対象に該当する町内在住の人は地域にかかわらずどの教室でもご利用いただけます。定員がありますので早めにお申し込みください。



5 健康づくり教室

対象：20～64歳
日程：㊟(月3回)
時間：19:20～20:50
内容：姿勢や身体のバランス調整、運動など
料金：月1,000円
保険料は別途年1,850円
会場：方城保健センター

4 はつらつ運動教室

対象：60歳以上
日程：毎週 ㊟
時間：9:40～11:00
内容：軽い運動、ストレッチ
料金：月1,000円
保険料は別途年1,200円
(64歳以下1,850円)
会場：方城保健センター



保健師だより No.115

各 教室への参加を希望される場合は、福智町地域包括支援センターまでご連絡ください。
☎0947-28-9502

- ◎ 料金は参加人数などにより、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上、お申し込みください。
- ◎ 参加できるのは1人1教室のみです。コスモス体操教室に参加している人はお申し込みできません。



3 コツ・骨教室

対象：20歳以上
日程：㊟(月4回)
時間：13:30～15:00
内容：ボール運動、ストレッチ
料金：月1,000円
(H30年4月から700円)
保険料は別途年1,200円
(64歳以下1,850円)
会場：金田保健センター

