

## Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 23,572人  
前月比+6人  
前年比-272人
  - 男性 11,189人
  - 女性 12,383人
  - 転入 69人・転出 52人
  - 出生 15人・死亡 26人
  - 世帯 11,167世帯  
前月比+11世帯  
前年比-5世帯
- ※平成28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  
〒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 〆が納期限です

## Event チクホー net (近隣の催し)

### 【川崎町】ニューイヤーコンサート2017 入場無料

1月7日 日 18:00 開場 / 18:30 開演  
(川崎町勤労青少年ホーム)  
2017年の幕開けに、10人の演奏家と歌手が織りなすハーモニーをお楽しみください。  
〒川崎町役場企画情報課 ☎72-3000

### 【飯塚市】スイーツメモリー in シュガーロード

1月22日 日 ※1回60分入替制(3回)  
① 11:00 ~ / ② 12:45 ~ / ③ 14:30 ~  
(飯塚市本町商店街 飯塚・井筒屋サロン2階)  
料金: 2,200円 ※前売りチケットのみ



一筑豊12店のパティシエ・和菓子職人が自慢のスイーツを提供します。その場でスイーツを作り提供する「スイーツライブ」も同時開催

〒飯塚観光協会 ☎0948-22-3511

## 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25日 ㊄【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1日 ㊄【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
  - **2月3日 ㊄【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8日 ㊄【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
  - **2月15日 ㊄【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15日 ㊄【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

## Cooking class

### 【平成28年度男性料理教室】参加無料

## 料理ができる男性ってイね!

男性料理教室で楽しみながら調理の技術を磨きませんか。次の3会場から1つ選んで、1月16日 ㊄までに申し込みください。※重複しての申し込みはできません。

- ▶ 赤池会場(コスモス保健センター) 1月25日 ㊄、2月1日 ㊄
- ▶ 金田会場(金田保健センター) 2月2日 ㊄、2月9日 ㊄
- ▶ 方城会場(方城保健センター) 1月27日 ㊄、2月3日 ㊄

※すべて9:30受付、10:00開始です。  
※1回目は魚料理、2回目は肉料理です。

持参するもの エプロン、三角巾、米一合

〒 コスモス保健センター  
☎ 28-9500



←↑ 初めて包丁を握るような人でも大丈夫! 食進会が基本から丁寧に指導します。

## ◎運動のポイントとアドバイス

- 日常生活で、できるだけ歩くように意識する(店などの駐車場に車を停車するときは、遠くにとめる。エスカレーターではなく階段を使うなど)。
- 家事やテレビを見ているとき、入浴中など普段の生活の中で体を動かす機会を増やす。
- 腹筋や椅子から立ち上がる運動など筋力トレーニングを短時間(5分程度)でもいので毎日続ける。
- 続けることが難しいと感じたら、誰かと一緒に取り組んだり、日記をつけて振り返ったりすると継続しやすくなる。

健康には運動・栄養・休養が大切。かかっていても、つい食べ過ぎたり、運動不足になったりしていませんか。年を重ねても、筋力は鍛えれば向上します。運動することは筋肉や骨の老化を防ぐだけではなく、心臓や脳の神経をよい状態に保ちます。毎日、積極的に体を動かして、筋肉を鍛えるようにしましょう。

## Health classroom / guide

# 運動教室のご案内

保健師だより No.105

## Health making

1人では運動を続けられそうにないかた、運動教室に参加して仲間と一緒に楽しく健康づくりをしませんか。

### 1 ステップクラブ



対象: 20歳以上の町民  
日程: 毎週金曜日  
時間: 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2,650円、保険料は別途年間1,200円(64歳以下は1,850円)  
会場: 福智町体育センター(赤池)

### 2 いきいき体操クラブ



対象: 65歳以上の町民  
日程: 毎週火曜日  
時間: 13時30分~14時30分  
内容: 軽いエアロビクス、ストレッチなど  
料金: 年間4,500円、保険料は別途年間1,200円  
会場: コスモス保健センター(赤池)

### 3 コツ・骨教室



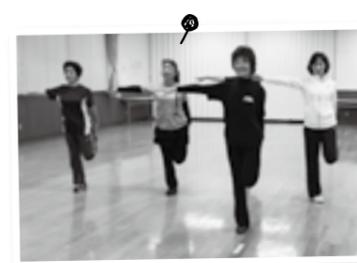
対象: 20歳以上の町民  
日程: 火曜日(月4回)  
時間: 13時30分~15時  
内容: ボールエクササイズ、ストレッチなど  
料金: 月1,000円、保険料は別途年間1,200円(64歳以下は1,850円)  
会場: 金田保健センター

### 4 はつらつ運動教室



対象: 60歳以上の町民  
日程: 毎週水曜日  
時間: 9時40分~11時  
内容: 軽い運動、ストレッチなど  
料金: 月1,000円、保険料は別途年間1,200円(64歳以下は1,850円)  
会場: 方城保健センター

### 5 健康づくり教室



対象: 20歳~55歳の町民  
日程: 水曜日(月3回)  
時間: 19時20分~20時50分  
内容: 姿勢や体のバランス調整、運動など  
料金: 月1,000円、保険料は別途年間1,850円  
会場: 方城保健センター

●対象年齢に該当する人は、住んでいる地域にかかわらず、どの教室でもご利用できますが、定員がありますので、なるべく早く申し込みください。

●料金は参加人数の増減により、変更することがあります。

●病気治療中の方は、主治医に運動教室に参加してよいかを確認のうえ、申し込みください。

●参加できるのは、1人1教室のみです。町の水中運動教室、コスモス体操教室に参加している人は申し込みできません。

〒 福智町地域包括支援センター  
☎ 28-9502 (申し込み先)