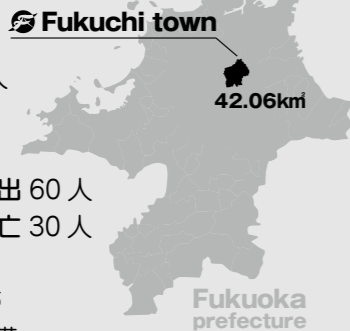


**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,037人  
 前月比-13人  
 前年比-268人  
 男性↑10,966人  
 女性↑12,071人  
 転入69人・転出60人  
 出生8人・死亡30人

●世帯 11,144世帯  
 前月比-5世帯  
 前年比+20世帯  
 ※平成30年7月1日現在(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)

- 町県民税 [2期] 8月31日 金
- 国民健康保険税 [2期] 8月31日 金

**Event** テクホー net (近隣の催し)

【添田町】 **そえだ花火大会**  
 8月4日 日 19:00~ / 花火 20:00~  
 (そえだサン・スポーツランド)

筑豊地区最大級の花火大会! 日本三大修験道・英彦山をバックに約5,000発の花火が豪快に打ち上げられます。



添田町役場 まちづくり課 ☎82-1236

【大任町】 **道の駅おおう桜街道2018夏祭り**  
 8月25日 日・26日 日  
 (道の駅おおう桜街道)

ステージイベントでは、地元で活躍する団体を中心にダンスや和太鼓演奏を披露。  
 夏祭り実行委員会 ☎63-3000

Medical health

**保健の掲示板**

8月16日から9月15日までの保健事業日程

- **8月16日 ㊦【ゆるーくママ】**  
 ママ同士がお話したり、子どもと遊べる場所です。福智町在住の0歳児とそのママを対象。  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
- **8月22日 ㊦【1歳6か月児健診】**  
 1歳6か月~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
- **8月23日 ㊦【ゆるーくママ】**  
 ママ同士がお話したり、子どもと遊べる場所です。福智町在住の0歳児とそのママを対象。  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
- **8月28日 ㊦【よちよち相談】**  
 身体計測・育児相談・栄養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
- **9月6日 ㊦【ゆるーくママ】**  
 ママ同士がお話したり、子どもと遊べる場所です。福智町在住の0歳児とそのママを対象。  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 10:00~16:00
- **9月7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] 9月3日 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。
- **9月7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
- **9月12日 ㊦【7~8か月児健診】**  
 7か月~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
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Medical checkup

**【コスモス保健センターでの国保健診やがん検診】  
 集団健診申込み受付中!**

日程: 8月31日 金、9月1日 土、  
 10月21日 日、22日 月、11月2日 金、3日 土  
 電話・窓口・健診申し込みはがきで申し込みください。  
 ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

今月のキーワード

● **からだを動かす**

人間には「動く仕組み」がからだの中に備わっていますが、便利な世の中になるにつれ、からだを動かす機会が激減しています。「運動をしたほうが良い」ということは、なんとなくわかってるけど、「…」と感じるあなた。今よりもあと少し「からだを動かすこと」から意識してみませんか?

長い人生、いつまでも元気に過ごすために「健康寿命」を延ばしましょう。福智町にも気軽に利用できる施設があります。

コスモス保健センター  
 トレーニングルーム  
 トレーナー 安田詩織さん



これから運動をはじめたい! どのくらい運動したらいいの?

**1000** 歩

今日より1000歩多く歩きましょう。10分動くことを歩数にすると約1000歩になります。エレベーターではなく階段を使ったり、少しずつ行動を見直すことで10分多く動くことにつながります。健康を維持するために今日よりあと少し動くことを心がけましょう。

**30** 分の運動 / 週 **2** 回

ウォーキング、ランニング、グラウンドゴルフなど、どのような運動でも構いません。息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことをおすすめします。楽しく続けられる運動を見つけましょう。



知っていますか?

コスモス保健センター内のトレーニングルームは、一人ひとりの健康レベルに応じた運動やストレッチを専門スタッフ(毎週 ㊦・㊦)が指導しています。多様な器具がそろっており、ストレッチ、体づくりメニューの提供など、健康づくりにつながるプログラムを多彩に展開。自分自身でも自由にトレーニングできます。



ストレッチ



充実した設備



丁寧な指導で安心

料金なんと!

中学生以上: 100円 / 1時間  
 お得な回数券 1000円 (11回分) もあります!

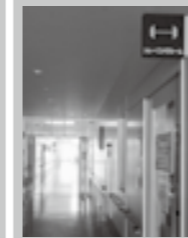
利用時間

平日: 9時 ~ 21時  
 土日: 9時 ~ 17時  
 17時15分~21時および㊦㊦は、夜間出入口をご利用ください。

お休み

祝日、年末年始(12/29~1/3)  
 台風・大雨など天候が著しく悪い日

注意事項



- 病院にかかっている人は必ず医師に相談してください。
- ルーム内は土足禁止です。貸し出しはありませんので室内用シューズをご持参ください。
- 水やお茶など水分補給の飲料水はご持参ください。
- かぜ薬など薬を服用したとき、睡眠不足のときなど体調がすぐれないときは、運動を控えましょう。

トレーナー 柳原 佑季子さん  
 正しいトレーニング方法をご理解いただくため、初めて利用される人に、初回講習会も行っています。無理をしないで、自分にできることにチャレンジしてみましょう!



☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500