

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 20,417 人
前月比 - 20 人
前年比 - 315 人
男性 ↑ 9,792 人
女性 ↑ 10,625 人
転入 42 人・転出 42 人
出生 9 人・死亡 29 人
●世帯 11,008 世帯
前月比 + 6 世帯
前年比 - 41 世帯
※令和 8 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いています ———

Event テクホー net (近隣の催し)

【川崎町】夏のリンゴ狩り体験
8月29日(土)～9月13日(日)
(受付時間: 10時～14時)
【場所】川崎町観光リンゴ園
【入園料】大人300 円 / 小・中学生100 円
未就学児無料
【品種】サンつがる
【予約方法】※事前予約がおすすめです。
▶電話: 0947-72-3000
▶左のQRコードを読み取り



園 川崎町役場 商工観光課 ☎ 72-3000



【大任町】道の駅おおとう桜街道 2026 夏祭り
8月29日(土)・30日(日)
【場所】道の駅おおとう桜街道
(大任町大字今任原 1339)
▶今年も大任町の夏の風物詩を2日間に
わたり開催。ステージショーや露店販売
のほか、太鼓やくどきに合わせて踊る盆
踊りや夏の夜空を彩る花火の祭典、豪華
景品が当たるわくわく抽選会などの実施
に向け、現在準備を進めています。
園 大任町役場 総務企画財政課 ☎ 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21日(金)【健康相談】※要予約
健診結果の説明等、健康に関する相談希望者を対象
[会場] 福智町役場 [受付] 13:30～15:30
☎ 保険健康課 健康係 ☎ 22-7763
- 8月19日(水)【7か月～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] コスモスコミュニティセンター [受付] 13:00～14:00
- 8月26日(水)【4か月～5か月児健診】
4 か月～5 か月児を対象 (個人通知します)
[会場] コスモスコミュニティセンター [受付] 13:00～14:00
- 9月1日(火)【すくすく相談】
町内外の就学前までの乳幼児(親子)を対象 (予約不要)
お子さんの身体測定・育児相談
[会場] コスモスコミュニティセンター [受付] 10:30～11:30
- 9月9日(水)【3歳児健診】
3 歳児を対象 (個人通知します)
[会場] コスモスコミュニティセンター [受付] 12:45～14:00
- ☎ こども課 こどもすこやか係 ☎ 22-3700
※コスモスコミュニティセンターA 棟
※お子さんの身体計測・育児相談などの希望があれば、ご連絡ください。

Information 【申込み受付中! 人気の土日・早朝は先着順のためお早めに!】 年に一度、身体のチェックしませんか?

町が費用を負担を助成するためお得に集団健診が受けられます。

- 健診内容
がん検診・国保健診・後期健診・基本健診など
- 日程
9/3(木)・4(金)・5(土)【申込締切: 8/12】\ 残りわずか! /
10/18(日)・19(月)・20(火)【申込締切: 9/24】
11/6(金)・7(土)【申込締切: 10/15】
11/29(日)・30(月)・12/1(火)【申込締切: 11/5】
- 場所
コスモスコミュニティセンター
- 申込方法

- ・Web 予約 (24 時間受付・おすすめ!)
- ・集団健診コールセンター
☎ 0120-332-350
(平日 9 時から 17 時 ※ 土日・祝・お盆を除く)
- ・申込はがき
「広報ふくち」6・9 月号掲載の申込はがき
でも申し込みます。

☎ 保険健康課 健康係 ☎ 22-7763



Health Information No. 184

生活習慣を整えて、楽しく元気に新学期スタート!

CHECK
01

睡眠“早寝・早起き”を心がけよう

- ・睡眠は、心と体の健康を支える大切な生活習慣です。
- ・体内時計を整えるためには、毎日できるだけ同じ時間に起床し、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
- ・昼と夜のメリハリをつけるために、日中は活発に体を動かしましょう。
- ・明るい光を浴び、運動をすることで、睡眠の質の向上へとつながります。



CHECK
02

朝ごはんを食べましょう!



- ・朝ごはんは、眠っている間に消費したエネルギーを補給し、脳や体を目覚めさせる役割があります。
- ・朝食を食べることでブドウ糖をはじめとする栄養素を補給し、朝から元気に活動できる状態がつくれます。
- ・「よく噛んで食べる」ことは脳や消化期間を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

CHECK
03

デジタル機器と上手に付き合おう

スマートフォン・タブレット等を使うときのおやくそく

- ・デジタル機器の使いすぎは、睡眠不足や運動不足、視力の低下やネット犯罪などのトラブルリスク等につながります。
- ・寝る前の使用は、強い光 (ブルーライト) を浴びることで、眠りを促すホルモンの分泌を防ぎ寝つきを悪くする原因になります。
- ・ルールを家族で話し合い、上手に付き合しましょう。



姿勢をよくし、真っすぐ画面を見よう。



30分に1回はスマートフォン・タブレットから目を離し遠くを見て目を休めよう。



寝る前は使わないようにしましょう。



使う場所や時間等を決め、ルールを守って使おう。

CHECK
04

家族みんなでチャレンジしてみましょう。



「おはよう」「おやすみ」などの挨拶を家族の間で交わしたり、家事の分担を決めてお手伝いをしたり、デジタル機器のお約束を決めるなど、親子のコミュニケーションを深めましょう。
定期的にお手伝いをしている子どもほど自己肯定感が高い傾向があるという調査結果もあります。

規則正しい生活習慣を心がけ、心も体も健やかに、新学期を迎えましょう。

☎ こども課 こどもすこやか係 ☎ 22-3700

新学期を迎えるための生活習慣

夏休みは、学校中心の生活から離れ、自由な時間が増える時期です。
一方で、夜更かしが続く、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。
生活習慣の乱れは、体調への影響だけでなく、新学期への不安にもつながることがあります。
楽しく元気に新学期を迎えるために、次のことを意識して、有意義な時間を過ごしましょう。