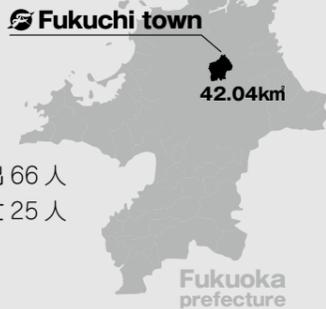


Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,483人
前月比-30人
前年比-212人
- 男性 11,568人
- 女性 12,915人
転入 45人・転出 66人
出生 16人・死亡 25人
- 世帯 11,210世帯
前月比-9世帯
前年比-9世帯
※平成25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
☎ 092-942-1111

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 国保税 [7期] 1月31日 納期限です

Event テクホー net (近隣の催し)

- 【川崎町】 **ニューイヤーコンサート** 入場無料
1月11日 18:00 開場 / 18:30 開演
(川崎町勤労青少年ホーム)
2014年の幕開けに、9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
- 【田川市】 **未来をデザインする美術館**
1月7日 9:30 ~ 17:30
(田川市美術館)
観覧料: 一般・大学生 210円
※高校生以下、65歳以上、身体障害者手帳や療育手帳などの交付を受けている人、およびその介助者は無料。



☎ 田川市美術館 ☎ 42-6161

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22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** 【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5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5日** 【乳幼児相談】
2か月児、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] 14:30～15:00
- **2月12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
- ※ 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

調理を学んでスキルアップ

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。次の会場から1つ選んで、1月23日 までにコスモス保健センター(☎ 28-9500)へお申し込みください。※重複不可

- ① 赤池会場(場所: コスモス保健センター)
2月6日 9:30 受付 / 10:00 開始
- ② 金田会場(場所: 金田保健センター)
1月27日 9:30 受付 / 10:00 開始
- ③ 方城会場(場所: 方城保健センター)
2月7日 9:30 受付 / 10:00 開始
- ▶ 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

基本的な調理や知って得するの知識を、簡単な調理実習を通して、生活改善推進員が丁寧に指導します。

運動教室のご案内

解消するには「運動」です！

ちよつと気になるポッコリおなか

生活の中に「運動」取り入れポッコリおなかにさよならを

肥

満を気にする人の中には、食事制限や運動をしなくてもいい、ラクな減量を望む人がいます。これを食べるだけでやる、といった宣伝などを目にしますが、誰でも入手できる食品には、薬のような治療効果はほとんどありません。基本的には、「やせる」か「太る」かは、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが重要です。「バランスのとれた栄養」「適度な運動」「十分な休養」を意識しながら生活することが、ポッコリおなか解消への近道。特に、「適度な運動」は筋肉や骨の老化も防ぎ、心臓や脳の神経を健康的な状態に保ちます。ここでは、「運動する機会が少ない」という人へ、町の「運動教室」や「運動のススメ」を紹介していますので、ぜひ参考にしてください。みなさんも積極的に体を動かす習慣や機会を増やし、健康な日々を過ごしましょう。

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1,000円(64歳以下は1,850円)
- ◎ 会場: 方城保健センター

健康づくり教室

- ◎ 対象: 20歳～55歳の町民
- ◎ 日程: 月3回水曜日
- ◎ 時間: 19時20分～20時50分
- ◎ 内容: 姿勢・体のバランス調整、運動など
- ◎ 料金: 月2,000円、保険料は別途年間1,850円
- ◎ 会場: 方城保健センター

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: 年間で2,150円
保険料は別途年間1,850円
- ◎ 会場: 福智町体育センター(赤池)

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15分～14時15分
- ◎ 内容: 軽いエアロビクス、ストレッチなど
- ◎ 料金: 年間で3,500円
保険料は別途年間1,850円
- ◎ 会場: コスモス保健センター(赤池)

コツ・骨教室

- ◎ 対象: 20歳以上の町民
- ◎ 日程: 毎週水曜日
- ◎ 時間: 13時30分～14時30分
- ◎ 内容: ボールエクササイズ、ストレッチなど
- ◎ 料金: 月1,400円、保険料は別途年間1,000円(64歳以下は1,850円)
- ◎ 会場: 金田保健センター

Please check it

※参加できるのは、1人1教室のみです。町の水中運動教室、コスモス体操教室などと重複して参加することはできません。
※各教室の参加人数などにより、料金を変更する場合があります。
※病気治療中の人は、主治医に運動教室に参加してよいか確認のうえ、お申し込みください。
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

運動のススメ

- 「駐車場で車をとめ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、日常生活の中で、なるべく歩くように意識して行動しましょう。
- 腹筋やイスから立ち上がる運動など、軽度の筋力トレーニングを3分や5分程度の短い時間でもいいので続けましょう。
- 続けることが難しいと感じたら、誰かと一緒にしたり、日記をつけて振り返ったりすると継続しやすくなります。

「最近お腹回りが気になって…」
「そう思ったっていいこそ、
運動を始めるチャンスです！」