

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,573 人  
前月比 - 20 人  
前年比 - 203 人

●男性 11,604 人  
●女性 12,969 人

●世帯 11,225 世帯  
前月比 + 8 世帯  
前年比 + 45 世帯

※平成25年4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)

●町県民税 [1期] 7月1日 〇が納期限です

**Event** テクホー net (近隣の催し)

【田川市】映画「ひまわり」田川地区上映会  
7月14日 〇 (田川市青少年ホール)  
① 10:30 ~ ② 14:00 ~ ③ 18:00 ~  
料金: 一般大人 1,500 円 (前売券 1,200 円)  
学生・障がい者 500 円 ※小学生以下無料

実際にあった2つの米軍機墜落事故をテーマに、平和とは何かを問いかける沖縄復帰40周年企画作品を上映します。誠実で思慮ある大人の風貌が定評の長塚京三、「ALWAYS 三丁目の夕日」シリーズで淳之介を好演した須賀健太、朝のNHK連続テレビ小説「あまちゃん」でヒロインを射とめた能年玲奈、第10回国民的美少女コンテスト演技部門賞を受賞した福田沙紀など、豪華キャストが勢ぞろい。ぜひ会場に足をお運びください。  
〇「ひまわり」田川地区上映実行委員会  
☎ 45-1122

【赤村】赤村トロッコ須原線運行日  
6月9日 〇 10:00 ~ 16:00  
(平成筑豊鉄道赤駅前)  
〇 赤村役場政策推進室企画係 ☎ 62-3000



トロッコに揺られながら、豊かな自然を満喫しませんか。

Medical health

保健の掲示板  
6月16日から7月15日までの保健事業日程

- 6月19日 〇【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
- 6月19日 〇【乳幼児相談】  
2か月児と身体計測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
- 6月28日 〇【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
- 7月5日 〇【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
- 7月10日 〇【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
- 7月10日 〇【乳幼児相談】  
2か月児と身体計測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
- 健診の申込受付中! (※詳細は広報4月号をご覧ください)  
日程: 金田保健センター 6月21日 〇・22日 〇  
コスモス保健センター 6月23日 〇~26日 〇  
電話での申込期間: 6月7日 〇まで (予約制)
- 〇 コスモス保健センター ☎ 28-9500

Donation of blood

【身近にできるボランティア】  
「愛の献血」にご協力を!

血液はまだ、人工で作ることができません。みなさんの元気を分けていただくだけで、救われる生命があります。  
日程: 7月11日 〇 10:00~11:30、12:30~16:00  
場所: 福智町役場 本庁ロビー  
対象: 体重が50kg以上で、男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳 (65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人) の健康な人  
〇 コスモス保健センター ☎ 28-9500



← 輸血を待つ人滞りなく血液が届くよう、継続的なご協力をお願いします。



instructor

渡部剛士先生  
水中運動教室の講師で、「健康指導実践指導者」などの資格を持つ。船津康雄先生とタッグを組み、持ち前の笑顔と明るさを活かした指導を行っている。

水の力をうまく利用し、無理なく目指す「健康」

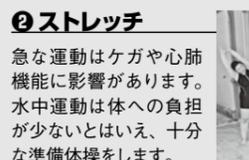
生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、個人が日常生活で適度な運動、バランスの取れた食生活などを心がけることで予防が可能な病気です。「なかなか運動をする機会がない」という人のために、町では生活習慣病予防を目的とした運動教室を行っています。今回紹介する水中運動教室では、泳げるようになることが目的ではなく、水中ウォーキングや水中トレーニングなどの有酸素運動を通して健康づくりを目指しています。数ある有酸素運動の中でも、プールで行う水中運動は、体力をつけるのはもちろん、水の浮力と抵抗力を利用することで、腰痛やひざの痛み・肩こりの改善、平衡感覚や筋力もつくので、転びにくくなるなどの効果が期待できます。専門の資格を持った講師がより効果的な指導を行っていて、参加した人からは「体調がよくなった」「楽しく運動ができた」と好評を得ています。運動を始めた人や興味がある人は、この機会にぜひご参加ください。

参加者大募集!



① 問診・測定

受付時に必ず看護師による問診や血圧などの測定を行い、当日の体調を調べた上で、運動ができるかどうか確認します。



② ストレッチ

急な運動はケガや心肺機能に影響があります。水中運動は体への負担が少ないとはいえ、十分な準備体操をします。



③ ウォーキング

講師が見本を見せながら、一人ひとり丁寧に指導します。ひねりや上半身の動きも加えながら、全身運動を行います。

④ 多彩なメニュー

ビート板を使ったトレーニングや水中ダンスなど、日によって運動内容も異なり、飽きることなく楽しく体を動かします。



- ▶日時 平成25年6月18日 〇 ~ 平成26年3月25日 〇までの毎週 〇 (祝日は休み) 13:30 ~ 15:00
  - ▶場所 福智町 B & G 海洋センター (6月18日はコスモス保健センターで問診と測定など)
  - ▶対象 40歳以上の町民で、医師に運動制限の指示を受けていない人 (通院中の人は参加可能か、主治医に要確認) ※健診受診が参加の条件。詳細は申込時に説明します。
  - ▶料金 保険料として1,860円
  - ▶申込 コスモス保健センターへお申し込みください。※定員20人になり次第締め切ります (先着順)
- ※水中運動教室当日に行う問診・測定などの結果や体調の関係で参加できない場合があります。  
※コスモス体操教室・いきいき体操教室・はつらつ運動教室・コツ骨教室・健康づくり教室・ステップクラブの会員は、いずれか1教室のみの参加となりますので、申し込みできません。(これら運動教室の詳細は、広報1月号をご覧ください)  
【申し込み・問い合わせ】コスモス保健センター ☎ 28-9500

「最近運動不足だなあ」「何か始めたけれどきついな」とはちょっと...と思っ  
ていませんか?生活改善を考えている  
あなたに水中運動教室をご紹介します。

水中運動教室  
のススメ

保健師だより No.70

生活習慣病の予防に!

ヒザ・腰をシャキッと!



DATA  
福智町 B & G 海洋センター  
■住所: 福智町神崎 1089 番地 80  
■電話番号: 22-5868  
■開所時間: 13時 ~ 21時  
※7から9月までは10時 ~ 21時