

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,320人  
前月比-75人  
前年比-273人
- 男性 11,496人
- 女性 12,824人  
転入 95人・転出 161人  
出生 21人・死亡 30人
- 世帯 11,187世帯  
前月比-13世帯  
前年比-30世帯  
※平成26年3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)

- 軽自動車税 [全期] 6月2日 日 が納期限です
- 固定資産税 [1期] 6月2日 日 が納期限です

**Event** チクホー net (近隣の催し)

【糸田町】糸田祇園山笠

5月10日 日 18:00 ~ 11日 日 17:00 ~  
最大で高さ9m、重さ2トンにもおよぶ山笠が、威勢のいい掛け声とともに町内を練り歩きます。勇壮な武者人形や若竹などで飾りつけられた山笠は、豪華絢爛で迫力満点。糸田が感動と興奮に包まれ一体化する2日間です。



「コンヤヤッサ、コンヤヤッサ」と喉を震わせて町を練る糸田祇園山笠

☎ 糸田役場産業経済課 ☎ 26-4025

【田川市】風治八幡宮川渡り神幸祭

5月17日 日・18日 日 雨天決行  
「風治八幡宮川渡り神幸祭」は福岡県五大祭りの一つに数えられ、450年近くも続く歴史と伝統を誇る祭礼です。2基の神輿を先頭に、色とりどりのパレンや幟で飾り立てた11基の山笠が勇壮華麗に川を渡ります。魅力あふれる競演をぜひみなさんでご覧ください。  
※川渡り神事は、17日 日 が15:30ごろから、18日 日 が14時ごろから行われます。  
☎ 田川市商工観光課 ☎ 44-2000

Medical health

保健の掲示板

5月16日から6月15日までの保健事業日程

- 5月21日 日 【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
- 5月21日 日 【乳幼児相談】  
2か月児、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
- 5月23日 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
- 6月4日 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
- 6月6日 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
- 6月11日 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
- 6月11日 日 【乳幼児相談】  
2か月児、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
- ※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までお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどをご希望に応じて実施いたします。(予約制)
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Medical check up

【金田保健センター・コスモス保健センターでの健診】

本年度の健診を受付中!!

問診や診察、身体測定、腹囲測定、血圧、血液検査、尿検査などの基本的な項目は、加入している健康保険の種類によって受診場所や申し込み先がそれぞれ異なります。  
※詳細は広報4月号に掲載していますので、ご覧下さい。

日程: 金田保健センター 6月20日 日・21日 日  
コスモス保健センター 6月22日 日~25日 日

郵送での申込受付期間: 5月10日 日 まで

電話での申込受付期間: 5月12日 日 ~ 6月6日 日

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



体内時計のリズムを正常に保ち、健やかライフを

整えよう体内時計。始めようスッキリ生活。

私たちの体には1日のリズムを刻む体内時計があります。この体内時計は、私たちの血圧・体温・睡眠などをコントロールし、「朝は目が覚めて夜は眠くなる」という指示を出しています。しかし、私たちの体調を整えるこの体内時計の周期は、24時間ぴったりではありません。何もしないと1日24時間の周期とズレが生じ、体調不良の原因となる恐れがあります。さらに、春は冬に比べて昼夜の寒暖差や日照時間が大きく変化するため、体内時計のリズムが乱れやすく、注意が必要です。

みなさん、春を迎えて体調を崩していませんか。それは体内時計が乱れているサインかもしれません…。今回は、体内時計のリズムを整えるポイントを紹介するので、ぜひ実践してみてください。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Practice.4 夜は明るい光を避ける

夜に強い光を浴びると寝つきが悪くなり、体内時計のリズムが崩れる原因となります。寝る前のテレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話などはできるだけ控えましょう。

Practice.1 朝、決まった時間に太陽の光を

朝、太陽の光を感知することで体内時計はリセットされます。くもりや雨の日でも外を見るだけで同様の効果が得られます。朝起きたらカーテンを開けましょう。

体内時計のリズムを整える「朝食」のポイント

【朝食のポイント】  
朝食は生き生きと一日を過ごすための大事なスイッチ。なかでも、炭水化物とたんぱく質は、体内時計のリセットには欠かせません。  
炭水化物▶ 脳を動かすエネルギーです。ごはん、パン、麺類、もちなどに含まれます。  
タンパク質▶ 髪・爪・内臓・筋肉・血液など体を作る栄養素。体温も上昇させます。肉、魚、卵、ソーセージ、大豆製品、お麩、乳製品などに含まれます。

【手軽に朝食をとるポイント】  
栄養を考えた朝食が理想ですが、毎日作るのは面倒です。まずは手軽なものから始めてみましょう。  
▶ 味噌汁やスープを前の晩に多めに調理。インスタント味噌汁には、豆腐や卵・ちくわなどを加えるとたんぱく質もとれます。  
▶ インスタントスープにハムやミックスベジタブル・大豆の水煮を入れる。トマトジュースは電子レンジで温めるだけでスープになります。  
▶ 調理せずに食べられるミニトマトやバナナなどを準備しておく。

Practice.2 毎日朝食を食べる

朝食を食べると脳と体が目覚めて活動モードに入ります。さらに、毎日同じ時間に朝食を食べると、体内時計がそのパターンを覚えてリズムも整ってきます。

Practice.3 昼間は外で活動的に

日中はなるべく外で活動しましょう。昼間に明るい所で活動すると、夜に「メラトニン」という睡眠を促すホルモンが多く作られて寝つきが良くなる効果があります。