

Population

人のうごき (福智町の人口)

- 人口 25,197人
前月比-28人
前年比-263人
- 男性 11,912人
- 女性 13,285人
- 転入 51人・転出 62人
- 出生 19人・死亡 36人
- 世帯 11,179世帯
前月比-16世帯
前年比-16世帯
- ※平成22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
— 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)

- 国民健康保険税 [7期] 1月31日 国が納期限です

Event

チクホー-net (近隣の催し)

【宮若市】「日本一の大門松」をライトアップ
期間：1月14日 迄まで
点灯時間：17時～0時
(ドリームホープ若宮横 駐車場)
宮若市の「日本一の大門松」がライトアップされます。真竹やモウソウ竹 350本を使用した高さ9.5m幅5.5mの大門松。昼間とはひと味違う、夜に輝く大門松を見てみませんか。



「光りをまとった大門松は、幻想的な雰囲気漂わせます。」

☎ 宮若市観光協会 ☎ 0949-55-9090

【田川市】日本フィルハーモニーコンサート
2月8日 18時30分開演 19時開演 (田川文化センター)
※開場時にロビーでウエルカムコンサートを行います。
入場料：S/7千円 A/6千5百円
A(ペア)/1万1千円 小・中・高生/千5百円
指揮▶藤岡幸夫氏 ピアノ▶横山幸雄氏
日本フィルハーモニーによる大迫力の生演奏。プロのオーケストラが贈る名曲の数々を、ぜひお楽しみください。
☎ 田川公演実行委員会事務局 ☎ 44-6139

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19日⑧【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
- 1月19日⑧【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
- 1月20日⑧【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
- 1月21日⑨【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
- 1月26日⑧【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27日⑧【ポリオ(小児マヒ)予防接種】
3～18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
[会場] 方城保健センター [受付] 13:20～14:20
- 2月2日⑧【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、ご希望に応じた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

Medical checkup

【国民健康保険に加入しているみなさんへ】
特定健診はお済みですか？

国保に加入している40～74歳を対象とした「国保特定健診」は、「治療中」でも受けられます。生活習慣病の原因となるメタボリック・シンドロームの危険度を測定、解消し、健康な体をめざす特定健診。今年度の実施期間は平成23年1月末までです。ぜひ積極的に受診しましょう。

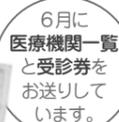
対象者▶40～74歳で、今年の4月1日から継続して国民健康保険に加入している人

受診場所▶町内外の医療機関

必要なもの▶保険証、受診券

※詳しくはお問い合わせください。

☎ 福智町役場 住民課 保険係 ☎ 22-7761



6月に医療機関一覧と受診券をお送りしています。

03 / コツ・骨教室



対象：20歳以上の町民
日程：毎週水曜日
時間：13:30～14:30
内容：ボールエクササイズ、ストレッチなど
料金：月1,000円、保険料は別途年間800円(64歳以下は1,600円)
会場：金田保健センター

02 / 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：13:30～15:00
内容：軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金：年間3,400円、保険料は別途年間1,600円
会場：コスモス保健センター(赤池)

01 / 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：13:30～15:00
内容：エアロビクス、ストレッチなど
料金：年間2,400円、保険料は別途年間1,600円
会場：福智町体育センター(赤池)

みんなで仲良く「ワイワイ」「ガヤガヤ」
運動教室のご案内

健康のためには運動・栄養・休養が大切。わかっていても、ついつい食べ過ぎたり、運動不足になったり…。年をとってからも、筋力は鍛えれば向上します。運動することは、筋肉や骨の老化を防ぐだけでなく、心臓や脳の神経をよい状態に保ちます。毎日、積極的に体を動かして、筋肉を鍛えるようにしましょう。

- 対象年齢に該当する方は、住んでいる地域にかかわらず、どの教室でもご利用できますが、定員がありますので、なるべく早くお申し込みください。
- 料金は参加人数が増えると安くなることがあります。
- 病気治療中の方は、主治医に運動教室に参加してよいかどうかを確認の上、お申し込みください。
- 参加できるのは、1人1教室のみです。同時期に重複して参加することはできません。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

健康へのススメ One-point advice!

- 日常生活の中で、できるだけ歩くように意識する(店などの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)。
- 家事やテレビを見ているとき、入浴中など普段の生活の中で体を動かす機会を増やす。
- 腹筋や、いすから立ち上がる運動など筋力トレーニングを一日少しの時間(3分や5分程度)でもいいので続ける。
- 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。

※1人では、運動を続けられそうにない人、これを機に仲間と一緒に運動し、楽しい健康づくりを始めませんか？

05 / 健康づくり教室



対象：20歳～55歳の町民
日程：毎週水曜日
時間：19:20～20:50
内容：姿勢や身体のバランス調整、運動など
料金：月2,000円、保険料は別途年間1,600円
会場：方城保健センター

04 / 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：9:45～11:00
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800円(64歳以下は1,600円)
会場：方城保健センター