

Population

人のうごき (福智町の人口)

- 人口 23,566 人
前月比+2人
前年比-314人
- 男性 ♀11,183人
- 女性 ♀12,383人
- 転入 47人・転出 35人
- 出生 12人・死亡 22人
- 世帯 11,156世帯
前月比-1世帯
前年比-36世帯
- ※平成28年10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
☎ 093-942-1111

Tax

おさめて安心 (税の納期限)

- 国保税 [6期] 12月26日 月が納期限です。
- 固定資産税 [4期] 12月26日 月が納期限です

Event

テクホー net (近隣の催し)

【大任町】道の駅おおう桜街道イルミネーション
点灯時間 17:30 ~ 22:30 1月末日まで
(道の駅おおう桜街道)
温泉館に続く散策路は子どもたちに大人気のキャラクターやLEDのカーテン、色鮮やかな水族館のトンネルに続いていきます。周辺の木々も電飾が装飾され、冬の夜空を彩ります。
☎ 道の駅おおう桜街道 ☎ 63-4430

【田川市】第九を歌うパイ in たがわ
12月23日 金 13:00開場 / 14:00開演
(田川文化センター)
入場料: 1,000円 (高校生以下無料)



☎ 実行委員会事務局 ☎ 45-7818

「特別に編成されたオーケストラによる交響曲第九番「歓喜の歌」の演奏や、メンバーの多くが地元在住の合唱団によるステージです。」

Medical health

保健の掲示板

12月16日から1月15日までの保健事業日程

- 1月6日 金 【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11日 水 【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11日 水 【乳幼児相談】
2か月児と、身体測定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13日 金 【もぐもぐ教室】(要予約)
4~10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00
[申込締切] 1月10日 水までにコスモス保健センター(☎ 28-9500)へ申し込みください

※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。

【乳がん・子宮がん無料検診】有効期限は2月末までです!
無料クーポン券で指定医療機関の検診を受診できる期間は平成29年2月末(医療機関の診療日)までです。
※有効期限を過ぎると使用できません。
※平成28年に集団健診で乳がん・子宮がん検診を受診した人は使用できません。対象者には5月に個別に郵送しています。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Holiday clinic

【田川地区急患センターの休日診療】 年末年始も診療いたします!

診療日: 12月30日 金 ~ 1月3日 水
※30日 金は今年度から休日診療体制になりました。
※保険証(乳幼児医療証)などは忘れずに持参ください。
診療時間: 【外科】 9:00~12:00, 13:00~17:00
【内科・小児科】 9:00~12:00, 13:00~17:00
18:00~23:00
場所: 田川市伊田2735番地11 (田川市石炭・歴史博物館横)
☎ 田川地区急患センター ☎ 45-7199



保険証を忘れずに!

田川地区急患センター



朝ごはんステップアップのポイント

- ① まずは1品。少しでも食べることから始めましょう
バナナ、牛乳、スープ、果物、ヨーグルト、おにぎり、パンなど
- ② もう1品増やしてみましょう
バナナ+ヨーグルト、おにぎり+味噌汁、パン+スープなど
- ③ 慣れたらさらに1品増やしてみましょう
主食+主菜+副菜が揃うと栄養バランスのとれた献立になります



かんたん朝ごはん

調理せずに食べられるものを準備

包丁やまな板を使わずにそのまま食べられるものを活用すれば、すぐに食べられて洗い物も減らせます。
例) ヨーグルト、パン、おにぎり、バナナ、ミニトマト、牛乳、カット野菜サラダ、お湯を注ぐだけのスープや味噌汁など

火を使わない

電子レンジやトースターを使えば火加減を確認する必要がなく、調理の時間が短縮できます。

前日の夜に準備しておく

例) 味噌汁を下煮しておき、朝味付けする日持ちする常備菜を作っておく
魚を焼いておき朝レンジで温めるなど

冬こそしっかり 朝ごはん

保健師だより No.104

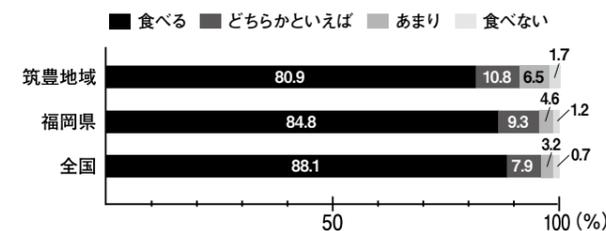
「寒くて布団から出られない」「朝ごはんを食べるよりも1分でも長く寝たい…」と朝ごはんを抜いてませんか? 気温が低く乾燥している冬は、体調を崩しやすい季節。まずは朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

朝ごはん食べていますか?

筑豊地域の小学生は、全国・福岡県と比較して朝ごはんを食べない児童の割合が多い結果が見られます。

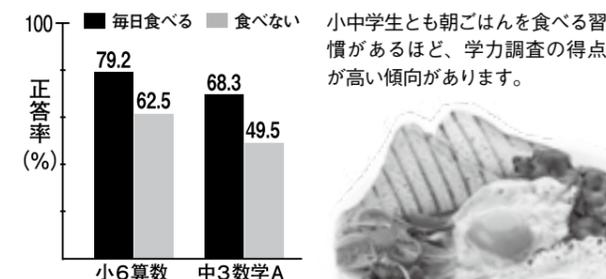
【小学生の朝食の摂取状況】(資料: H27全国学力学習調査)



朝ごはんでは集中力アップ

【朝食の摂取状況と全国学力調査の正答率】

(資料: H27全国学力・学習状況調査 福岡県小6・中3)



朝ごはんの効果

体温を上げて眠っていた体を目覚めさせる

朝食を食べると体温が上昇し血流が良くなります。また、よくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めて体が活動モードに入ります。

体と頭にエネルギー補給

ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値を上昇させて脳の活動力がアップします。夕食の後、お昼まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしうまく働きません。

体の調子を整える

朝食を食べると体温が上がり、免疫力もアップします。野菜や果物などのビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品は体の調子を整えます。