

【香春町】 平松和夫コレクション 香春岳の鉱物展
10月7日～11月18日 9～18時
〔香春町民センター〕入場無料。
石灰岩や金、鉱物の宝庫である香春
岳の鉱石など約300点を展示。
問 香春町教育委員会 32-8410



【添田町】 第20回 ふる里まつり
10月20日 10～16時、21日 10～17時
〔そえだサン・スポーツランド〕
地元の特産品などの販売、ステージイベント。
第17回 岩石城まつり
10月21日 14～16時
〔役場出発～そえだサン・スポーツランド〕
武者行列の練り歩き、合戦の再現など
問 添田町役場事業課商工観光係 82-1236

国民健康保険税—3期 10月1日 月が納期限です。
4期 10月31日 水が納期限です。
固定資産税—3期 10月1日 月が納期限です。
町県民税—3期 10月31日 水が納期限です。

人口: 26,216人 (前月比 - 17人・前年比 - 54人)
男性: 12,439人 / 女性: 13,777人
(転入 60人・転出 72人・出生 24人・死亡 29人)
世帯: 11,126世帯 (前月比 - 1世帯)
平成19年8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

本年度から弔電をひかえさせていただきます。



FUKUCHI
編集後記

日々めぐるしく変わった特集のページ割り。そんな中、
急ぎ取材した金田小では、驚いたことに幕末の歴史の
授業が偶然行われていました。趣旨を伝えると「ぜひ教
材にしたい」とのお声。何よりの励みになりました。(長野
自分が卒園した保育園を久しぶりに取材しました。我が
家に帰ったみたいで何だかホッとしてしまいました。初め
での場所で取材するのはドキドキして楽しいけど、なじみ
深いところでの取材もいもんだなと思いました。(昌太郎
見慣れた空も、光と雲の加減でたちまちアートの変わります。
夕暮れから夜にかけて、ひとつの物語を見るように
刻々と変化していく空。「芸術の秋」に空が見せた、一瞬
の表情を切り取った表紙は一番のお気に入りです。(日吉



保健の掲示板



10月16日から11月15日までの保健事業日程

10月17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

10月18日 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
会場: 方城保健センター / 受付: 9:30～11:30

10月22日 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
会場: 金田保健センター / 受付: 13:30～15:30

10月23日 【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

10月30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

11月7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

11月9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

11月13日 【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

11月14日 【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: 10:00～11:00

11月14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

問 コスモス保健センター 28-9500

方城保健センターで総合健診が行われます!
健診日: 10月12日(金)～16日(火)
予約が必要ですので、事前にコスモス保健センター(28-9500)までお電話でお申し込みください。健診内容など、詳しくは「広報ふくち」8月号をご覧ください。

コスモス健診センター11月受診希望者申し込み受付中!
健診日: 毎週 (祝日を除く)、第3
受診希望日の2週間前までに、コスモス健診センターまで、はがきまたはお電話(28-5512)でお申し込みください。はがきは「広報ふくち」4月号をご覧ください。

ウォーキングを始めよう!
普段歩いている人も歩いていない人も、
今より千歩増やすことから始めましょう。
しばらく運動から遠ざかっている人や初心
者は、最初からがんばって1万歩歩くよ
うなことはやめてください。健康になるこ
ろが、体を悪くしてしまいます。人によ
って健康レベルやそれまでの運動習慣が違
うので、無理せず自分に合った歩きかたをす
ることが大切です。話しながらかく汗を流
す程度の「ニコニコペース」を忘れずに。
歩く前は必ず、ストレッチ体操などのウ
ォーミングアップをしましょう。関節を痛
めたり、事故を起こしたりすることのない
よう、特に足首、ひざ、股関節などをよく
動かして柔らかくします。

現代人の1日の平均歩数(職業別)

職業	歩数
サラリーマン	5,800歩
OL	5,380歩
公務員	5,700歩
自営業	6,750歩
主婦	4,500歩
休日在宅(有職者)	2,930歩

昔は生活の中でかなり歩いて
いましたが、現代人の歩行数
は、どの職業でも理想の1万
歩にはほど遠いようです。



ウォーキングのめやす

時間	目標歩数	消費カロリー
30分	3,000歩	100Kcal
60分	6,000歩	200Kcal
90分	9,000歩	300Kcal

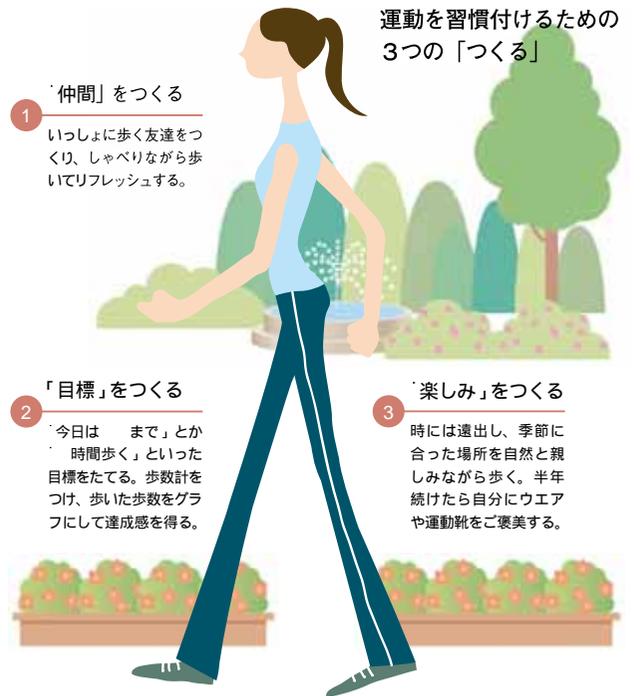
体脂肪1kgは7,000Kcalに相当します。

屋内での運動用具も完備!
外で歩くのはちょっと...という人は
コスモス保健センターをご利用ください。
トレッドミル(歩行機)9台
エルゴメーター(自転車)4台
エアロバイク1台
このほか、高齢者や体の弱い人向けの筋
トレ用具も備えています。利用料は1時間
100円。スタッフ一同お待ちしております。
問 コスモス保健センター 28-9500



さわやかな秋はスポーツの季節! 運動しない体は筋肉
が落ち、パワーやスタミナもダウンします。「スポーツ
は苦手で...」という人はまず歩くことから始めましょう。
ウォーキングはひざへの物理的な衝撃が少なく、誰でも
いつでも気軽に始められる運動としておすすめです。

日常生活の中で「歩く」心がけを
まずはペースや回数を限定せず、日常生
活の中で歩くことを心がけてください。普
段運動していなかった人は、まず10分間歩
いてみましょう。次は早めに歩き、2週間
ほど続けて少しずつ慣れたら、体調に合わ
せて時間を延ばしていきま。20分、30分
とステップアップして、40分歩き続けられ
るようになりましょう。
ウォーキングの注意点
ウォーキング中に苦しくなったり痛みを
感じるがあれば、すぐに中止して休
むようにしてください。特に検査で異常が
あった人や肥満の人は、必ず主治医に相談
をしてから始めましょう。
また、ウォーキングを始めると食欲が増
し、一時的に体重が増えることがあります。
ただ、やめずに続けていると自然に元に戻
るので、あきらめないで!



運動を習慣付けるための3つの「つくる」

1 「仲間」をつくる
いっしょに歩く友達をつ
くり、しゃべりながら歩
いてリフレッシュする。

2 「目標」をつくる
今日は「まで」とか
「時間歩く」といった
目標をたてる。歩数計を
つけ、歩いた歩数をグラ
フにして達成感を得る。

3 「楽しみ」をつくる
時には遠出し、季節に
合った場所を自然と親
しみながら歩く。半年
続けたら自分にウエア
や運動靴をご褒美する。