

●育児相談.....月・金曜日 9:00~11:30
●母子健康手帳発行(予約).....月~金曜日 9:00~17:00
※祝日・年末年始はお休みします。 ☎410-3390(予約受付)

運動

スロージョギング教室

「スロージョギング」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録高橋です。



隣の人と会話できるペースで走るスロージョギングは、無理なく気軽に始められるだけでなく、生活習慣病の予防や改善、脳の活性化などさまざまな効果が期待できるといわれています。ぜひ、この機会を利用して体験してください。

- 日 時：1月19日(日) 10:00~12:00
- 対 象：20~64歳で健康づくりに興味がある方
- 場 所：オアシス篠栗
- 参 加 費：無料
- 定 員：20名
- 申込方法：12月9日(月)から
電話またはネットで予約



定員になり次第締め切ります

私たち食進会

野菜を食べよう 減塩レシピ



材料(2人分)

切り干し大根	15g	マヨネーズ	10g
コーン	20g	味ポン	小1
きゅうり	40g	ゴマ	小1
赤パプリカ	15g	黒コショウ	少々

注) 小: 小さじ

作り方

[準備]

- ・切り干し大根は水で戻し、しっかりと水切りをして4cmの長さ切る
- ・きゅうりと赤パプリカを千切りにする

- ① ボウルにAを合わせ、切り干し大根、その他の野菜を混ぜる
- ② ①を器に盛り付け、黒コショウを振る

切り干し大根の和風サラダ

エネルギー 71kcal 食塩相当量 0.4g

食物繊維たっぷりの切り干し大根は、カルシウムもたくさん含まれています。煮物に使われることが多い切り干し大根を、簡単サラダにアレンジしました。マヨネーズのコクを生かした塩分の薄さを感じない一品です。



2025年度 篠栗町健康カレンダー

広告募集

次の要件で、篠栗町健康カレンダー広告を募集します。

サイズ	掲載料
表紙と裏表紙除くカレンダー内...36枚 1枚...縦55ミリ×横90ミリ	1枚 10,000円
裏表紙...4枚 1枚...縦90ミリ×横135ミリ	1枚 50,000円

※変更になる場合があります。詳細は、広報ささぐり12月号をご覧ください。



ふれあいき愛 いかし愛
共に喜び 共に生きよう

社会福祉法人 信愛会

ホームページアドレス <http://sasaguri.fk-sinaiikai.or.jp>

特別良酒 篠栗庄 (篠栗庄サブアンテナ) ☎947-3480 FAX 947-3568
篠栗庄 デイサービスセンター ☎947-2811 FAX 947-2841



社会福祉法人 篠栗町社会福祉協議会

～福祉のまちづくりを目指して～

社協の活動内容

- 地域福祉活動
- 障がい者福祉・高齢者福祉・児童福祉・子育て支援
- ボランティア活動支援等
- 収益事業活動
- 葬祭事業・納骨堂管理



赤い羽根共同募金

☎092-947-7581 篠栗町中央1丁目9番2号(オアシス篠栗2階)

健康診断以外の
申込み・お問い合わせ先

オアシス篠栗(健康課) ☎947-8888
月~金曜日(祝日は除く) 8時30分~17時



ネット予約

ささぐり健康情報サイト「ぐりなび」
<https://sasaguri-town.city-hc.jp/>

24時間いつでも
予約可



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ●離乳食教室(初期) (対象:4か月~6か月) 13:30~14:30	4 ●3歳児健診 (令和3年11月生まれの子)	5 ●1歳6か月児健診 (令和5年5月生まれの子)	6 ●2歳児歯科健診 (令和4年11月生まれの子)	7
8 ●パパママ学級 13:30~15:30 ●結果説明会(予約制)	9 ●スロージョギング教室 予約開始	10	11 ●すまいるクラブ (対象:5か月~1歳未満) 13:30~14:30	12 ●のびのびクラブ (対象:1歳~就園前) 10:00~11:30	13	14
15	16	17 ●10か月児健診	18 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦~産後4か月) 11:00~12:00 ●結果説明会(予約制)	19 ●4か月児健診	20	21 ●離乳食教室(中・後期) (対象:6か月~1歳未満) 13:30~14:30
22	23	24	25 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦~産後4か月) 11:00~12:00	26	27	28
29	30	31	1	2024 日 月 火 水 木 金 土 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 2025 日 月 火 水 木 金 土 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		

●今月の心配ごと相談は、10日(火)と24日(火)です。(10:00~12:00)
お問い合わせ先:篠栗町社会福祉協議会 ☎947-7581

●人権相談は、12月4日(水)です。(13:00~16:00)
お問い合わせ先:役場 福祉課 ☎947-1331