



今月のインフォメーション

- 育児相談.....月・水・金曜日 9:00~11:30
- 母子健康手帳発行(予約制).....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商標です。

隣のひと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、リフレッシュ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みてください。

- 日 時：10月19日(土) 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：9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

野菜を食べよう 減塩レシピ

私たち食進会

ハニーマスタードの野菜あえ

エネルギー 65kcal 食塩相当量 0.1g

セロリの香りには食欲増進効果があり、残量で食欲が落ちるこの時期にピッタリの一品です。また、カリウムも多く含まれるため体内の余分な水分や塩分を排泄してくれます。はちみつのだしやかながみと一緒に残量を乗り切りましょう。

材料(2人分)	作り方
小松菜 70g	[下準備] ・小松菜はゆでて5cmの長さに切る ・セロリは筋を取り、5cmの長さに薄く斜めにスライスする ・パプリカは千切りにする ・しめじは石臼をとり小房に分けてゆでる ① 下準備した野菜をしっかりと水切りをし、混ぜ合わせて器に盛る ② 食べる直前に、Aのソースを上からかける(直前にかけることが重要)
セロリ 20g	
赤パプリカ 10g	
しめじ 40g	
マヨネーズ 大1	
粒マスタード 小1/2、A	
はちみつ 小1/3	注) 小：小さじ、大：大さじ

11月10日(日) 健診フェスタ開催

通常の健診項目に加え、下表の項目が受けられます。

項目	対象者	内容	自己負担
腹部超音波検診	30~64歳	肝臓・胆のう・腎臓・すい臓の超音波検診	1,500円
乳腺超音波検診	20~39歳の女性	乳房の超音波撮影 ※妊娠・授乳中の方はできません	奇数年齢の方は900円 偶数年齢の方は3,000円
口腔がん検診(定員80名)	20歳以上	歯科医師による口腔内の検診	無料
歯周病検診(定員30名)	30歳~35歳・40歳~45歳・50歳~55歳・60歳~65歳・70歳	歯科医師による歯周病検診	

※腹部超音波検診は11月25日(土)も実施予定 ※年齢基準日(令和7年3月31日)

予約開始日 8月5日(月)~

※定員になり次第締め切ります。

実施時間/場所 8時~11時 / オアシス篠栗

お申し込み先

- 電話予約 健診予約センター ☎0120-691-917 9時~17時 月~金曜日(祝日除く)
- 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

篠栗 たかさき脳神経外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30 受付: 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~18:00 受付: 13:30~17:30	○	○	△	○	○	△

急患の場合は、診療時間内にご連絡ください。

TEL (092) 931-5222

毛利耳鼻咽喉科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:15 (9:00診察開始)	○	○	○	○	○	○
14:20~18:00 (14:30診察開始)	○	○	休診	○	○	休診

※水・土曜日の午後、日曜日は休診です。
めまいの診察は最終受付1時間前までの受付にご協力をお願い致します。

篠栗町尾仲513-1 Tel 931-4187

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 <https://sasaguri-town.city-hc.jp/>

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 ●3歳児健診 (令和3年8月生まれの子)	4 ●2歳児歯科健診 (令和4年8月生まれの子)	5 ●1歳6か月児健診 (令和5年2月生まれの子)	6 ●のびのびクラブ (対象:1歳~就園前) 10:00~11:30 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦~産後4か月) 11:00~12:00	7 ●きらめき講座
8 ●ババママ学級 13:30~15:30	9 ●総合健診(予約制) ●スロージョギング教室 予約開始	10	11	12	13 ●離乳食教室(初期) (対象:4か月~6か月) 13:30~14:30	14
15	16 敬老の日	17 ●ずまいるクラブ (対象:5か月~1歳未満) 13:30~14:30	18 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦~産後4か月) 11:00~12:00	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24 ●10か月児健診	25	26 ●4か月児健診 ●レディース健診(予約制)	27 ●離乳食教室(中・後期) (対象:6か月~1歳未満) 13:30~14:30	28
29	30	1	2	2024 日 月 火 水 木 金 土 8 1 2 3 10	2024 日 月 火 水 木 金 土 10 1 2 3 4 5	