

### パパママ学級

新米パパとママのための教室です。これから迎える出産や育児に向けて、ご家族で楽しく学べます。開業助産師による出産の話やリラックス法、沐浴体験ができます。ご予約のうえ、ぜひご家族で参加ください。

- 日 時：6月16日(日) 13:30~15:30
- 場 所：オアシス篠栗
- 定 員：15組
- 参加対象：初産婦さんとご家族
- 予約方法：5月7日(火)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

からだを丈夫にする  
カルシウムやビタミンが骨や歯をつくる手助けをします。

貧血を予防する  
野菜には鉄や鉄の吸収を助けるビタミンが含まれます。

高血圧予防  
カリウムが、ナトリウム(塩分)を体外に出す働きをします。

野菜にはいいこといっぱい

ダイエットに効果あり  
低カロリー! そのうえ、食物繊維が豊富! 咀嚼回数が増え、満腹中枢が刺激されます。

食物繊維が豊富  
【食物繊維の効果】  
 腸の動きを活発にして排便を促します  
 食後の血糖値の上昇を緩やかにします  
 コレステロールの吸収を抑え体外に排出します

●食進会とは、食生活改善推進会のことで全国規模の食育ボランティア団体です。おすすめ野菜レシピはP19、P25、P31、P33、P37に掲載しています♪

### あつし歯科医院

ATSUSHI DENTAL CLINIC  
歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

▲土曜日午前は14:00~17:00 休診日:未定日・日曜日・祝日 予約制  
篠栗町尾仲714-6 ☎092-947-6480

### 木村ひふ科クリニック

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 木村 達  
皮膚科 アレルギー科  
★自由診療「レーザー脱毛」「シミとりレーザー治療」など

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	※
午後 2:00~6:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※午前 9:00~13:30  
順番受付番号・再診のみ 18606-4560-5838  
篠栗町尾仲510-1 TEL092-957-4129

### やまのファミリークリニック

内科 小児科  
総合内科専門医 小児科専門医

TEL 092-947-0310 朝8時~

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
2024 4 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	2024 6 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	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	
5 こどもの日	6 振替休日	7 ●パパママ学級予約開始(6月分)	8 ●1歳6か月児健診(令和4年10月生まれの子) ●エンジェルクラブ(対象:妊婦~産後4か月)11:00~12:00	9 ●のびのびクラブ(対象:1歳~就園前)10:00~11:30	10 ●離乳食教室(初期)(対象:4か月~6か月)13:30~14:30	11
12	13	14 ●2歳児歯科健診(令和4年4月生まれの子)	15 ●3歳児健診(令和3年4月生まれの子)	16	17	18
19	20	21 ●10か月児健診	22	23 ●4か月児健診	24 ●エンジェルクラブ(対象:妊婦~産後4か月)11:00~12:00	25
26	27	28 ●すまいるクラブ(対象:5か月~1歳未満)13:30~14:30	29 ●マタニティ教室(出産編)13:30~15:00	30 ●離乳食教室(中・後期)(対象:6か月~1歳未満)13:30~14:30	31	1