



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]…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)

3月は、自殺対策強化月間です

～自殺を防ぐためにあなたにできること～

日本では、1年に2万人以上の方が、自らの命を絶つていて、それがもう十数年も続いています。自殺者を一人でも減らすために…。

- 1 気づき… 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 2 傾聴… 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 3 つなぎ… 早めに専門家などに相談するよう促す
- 4 見守り… 寄り添いながら、じっくり見守る

相談等がありましたら“こころとからだの相談窓口”へ

こころとからだの電話相談窓口

ご自分のことや周りの方のことなど、気になることがある時は相談してください。

◎福岡いのちの電話 24時間対応 (092) 741-4343

◎ふくおか自殺予防ホットライン 24時間対応 (092) 592-0783

◎よりそいホットライン 24時間対応
 ☎(0120) 279-338 FAX : 0120-773-776
 IP電話・LINE OUT対応 : 050-3655-0279
 ※時間帯によってつながりにくい場合がありますので、時間をあけておかけなおしてください。

3月26日(水)は献血を行います

●受付時間：①9:30～11:30/②12:30～15:30
 ●会場：オアシス篠栗
 ●献血時の年齢：(400ml献血の場合)
 男性17歳～69歳、女性18歳～69歳
 (※ただし、65歳以上の方については、60歳以降に献血経験のある方に限ります。)

採血間隔と年間総採血量
 ・男性 12週以上 1,200ml以内
 ・女性 16週以上 800ml以内

★献血時の注意点★
 ○献血を行う際は睡眠不足・空腹・飲酒を避け、脂肪分の多い食事は控えめにしましょう。
 ○献血ができない場合があります。
 ・海外から帰国後、4週間以内である。
 ・前回の献血から所定の期間が経過していない。
 ・3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた。
 ・その他、医師が総合的に判断し献血ができない場合など。

本人確認ができる証明書(運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど)・献血カードをご持参ください。

詳細はこちらをご確認ください。

献血をご遠慮いただく場合(日本赤十字社HP)

篠栗町HP

野菜を食べよう 減塩レシピ

ピーナッツ和え

エネルギー 65kcal 食塩相当量 0.3g
 ツナには、小松菜に含まれるカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富で、動物性のたんぱく質なので、鉄の吸収もよくなり小松菜との相性はピッタリです。ビタミンB群が豊富なピーナッツと和えることで疲労回復効果も高まり忙しいこの時期におススメです。

材料(2人分)

小松菜	90g
しめじ	45g
人参	20g
ツナ缶水煮	40g
ピーナッツバター	10g (粒なし・無糖)
砂糖	大さじ1/2
薄口醤油	小さじ1/4

作り方

[下準備]
 ・小松菜は茹でて3cmの長さ切る
 ・しめじは子房に分け茹でる
 ・人参は千切にして茹でる

- ① 茹でた野菜の水気を切りAで和える
- ② 盛り付ける

(注) 砂糖入りのピーナッツバターを使用する場合は砂糖を加えないようにしましょう。

社会医療法人北九州病院

北九州若杉病院

～介護医療院60床を併設しております～

高血圧・リウマチ・糖尿病の診療を得意としています

循環器・高血圧学会専門医 松村 潔(院長)
 リウマチ学会認定専門医 高橋 光
 内分泌・糖尿病学会専門医 宮本 美知子

TEL 947-0511 篠栗町中四丁目1番1号
<http://www.kitakyu-hp.or.jp/wakasugi/>

オアシス篠栗

光明石人工温泉・人工ラジウム泉
 トレーニングルーム・売店・キッズコーナー
 会議室・研修室等 各種貸室 他

【お問い合わせ】オアシス篠栗 TEL: 092-947-9999
 【所在地】篠栗町中央1丁目9-2 (JR篠栗駅下車 徒歩5分)

循環型社会の実現 に向けて!!

CO2吸収 ← CO2

燃料 → 燃焼

木のエネルギーの有効活用

三基のバイオマスボイラ SANSANBIO
 株式会社 三基

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

健康情報がご覧になれます **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
2025 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	2025 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	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	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

●今月の心配ごと相談は、11日(火)と25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、3月5日(水)です。(13:00～16:00) お問い合わせ先:役場 福祉課 ☎947-1331