



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

※時間帯によってつながりにくい場合がありますので、時間をおいておかけなおしてください。

3月25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★

- 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るにしましょう。
- 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



ミネラルたっぷり お手軽サラダ

●エネルギー50kcal ●食塩相当量0.4g

もやしは、大豆に蓄えられた様々な



栄養素を含んでいます。中でも、アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、疲労回復の効果があります。ひじきは、鉄や葉酸が豊富で、貧血や骨粗しょう症の予防に役立ちます。

材料(2人分)	下準備	作り方
もやし 100g 長ひじき(乾燥) 10g カットわかめ 3g 糸唐辛子 少々 ＜ドレッシング＞ ごま油 小さじ1 酢 小さじ1 中華スープの素 小さじ1/2 白ごま 小さじ1/2	①長ひじきとカットわかめは水で戻しておく ②＜ドレッシング＞の材料を混ぜ合わせる	①もやし、長ひじき、カットわかめを軽く茹で、ざるに上げ、水をきる ②器に①を盛り、ドレッシングをかけ、糸唐辛子を飾る



社会医療法人北九州病院

北九州若杉病院

～介護医療院を併設しております(定員60名)～

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/

一部予約制 [診療時間] 月・火・木・金 9:00～13:00/14:00～20:00
土 9:00～13:00/14:00～17:30

医療法人プラタナス会

おなか歯科



TEL 092-947-8080

篠栗町庄1丁目4-20

〔診療科目〕

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

循環型社会の実現 に向けて！！



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



予=予約制

日	月	火	水	木	金	土
1 🏫ババママ学級 13:30～15:30	2	3 🌸すまいるクラブ (対象:5か月～1歳未満) 13:30～15:00	4 👶3歳児健診 (令和5年2月生まれの子)	5 🦷2歳児歯科健診 (令和6年2月生まれの子)	6 🌸のびのびクラブ (対象:1歳～就園前) 10:00～14:00 👶1歳6か月児健診 (令和6年8月生まれの子)	7
8	9	10	11 🌸エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月)10:00～14:00	12 🍼離乳食教室(初期) (対象:4か月～6か月)13:30～14:30	13	14
15	16	17	18	19 🍼離乳食教室(中・後期) (対象:6か月～1歳未満)13:30～14:30	20 春分の日	21
22	23	24 👶4か月児健診	25 🩸献血(オアシス)	26 👶10か月児健診	27 🌸エンジェルクラブ (対象:妊婦～産後4か月)10:00～14:00	28
29	30	31	1	2026 日 月 火 水 木 金 土 2 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		
				2026 日 月 火 水 木 金 土 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		