

●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) [くりっこ]

私たち 野菜を食べよう 減塩レシピ

切干大根とさきいかの さっぱり和え

エネルギー65kcal 食塩相当量0.4g
 大根は乾燥させることで、うまみと甘みが増し、栄養も濃縮され、鉄やカルシウム、食物繊維など、生の大根の3~5倍含まれています。



材料(2人分)	下準備	作り方
切干大根 32g	a. 切干大根を水で戻し、水気を切る	① aとさきいかを食べやすい大きさに切る
さきいか 5g		② ①に小口切りした小ねぎを入れる
小ねぎ 10g		③ ②に白ごま、酢、うすくちしょうゆ、砂糖を入れて和え、味をなじませる
白ごま 小さじ2		
酢 大さじ1		
うすくちしょうゆ 小さじ1/2		
砂糖 小さじ1/2		

出前講座

町内在住の65歳以上の方を中心とした8人以上の団体・グループに講師を派遣し、介護予防に関する講座や体操教室などを行います。

【講座の内容】

- 足腰の体操 ● 簡単なヨガ ● 折り紙
- 脳トレーニング ● 音楽 ● 終活講座

など様々な講座内容があります。



相談窓口

役場 福祉課 高齢者支援係

☎947-1347

おとなのキーボード教室・生徒募集中

一般社団法人 石内音楽療法研究所
 介護予防事業・障がい者療育事業
 石内音楽療法 TEL-FAX 092-410-7999 fff
 Since 2013

こくぶ歯科医院 Kokubu Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 13:30	○	○	○	/	○	△	/
15:00 ~ 19:00	○	○	○	/	○	△	/

休診日 / 木曜・日曜・祝日 △... 10:00~13:00 / 14:00~17:00
 Tel.092-947-0552

第一生命 Daiichi Life Group

共に歩み、未来をひらく
 多様な幸せと希望に満ちた世界へ

第一生命保険株式会社
 福岡総合支社 博多東営業オフィス
 〒813-0034 福岡県福岡市東区多の津4-7-5 KNセンタービル3F
 TEL.060-3782-6704 受付時間 平日午前10時~午後4時
 第一生命ホームページ https://www.dai-ichi-life.co.jp/

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

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2 ●2歳児歯科健診 (令和7年1月生まれの子)	3	4 ●3歳児健診 (令和6年11月生まれの子)	5 ●1歳6か月児健診 (令和7年7月生まれの子)	6
7	8	9 ●のびのびクラブ (対象:1歳~就園前) 10:00~12:00	10 ●離乳食教室 (対象:4か月~6か月) 13:30~14:30	11 建国記念の日	12 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦~産後4か月) 10:00~12:00	13
14	15	16 ●4か月児健診	17 ☑結果説明会	18 ●10か月児健診	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24 ●エンジェルクラブ (対象:妊婦~産後4か月) 10:00~12:00	25 ●すまいるクラブ (対象:5か月~1歳未満) 13:30~15:30	26	27 ☑結果説明会
28	1	2	3	2027 日月火水木金土 1 1 2	2027 日月火水木金土 3 1 2 3	4 5 6
				3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	
				10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	
				17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	
				24 25 26 27 28 29 30	28 29 30 31	

● 今月の心配ごと相談は、10日(水)と24日(水)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