



## パパママ学級

参加者募集!

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:3月1日(日)  
13:30～15:30

●場 所:オアシス篠栗

●定 員:15組

●参加対象:初産婦さんご家族

●予約方法:2月2日(月)から電話  
または「くりっこ」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

## ほうれん草とツナの おにぎり

●エネルギー259kcal  
●食塩相当量0.3g

これ一つで、野菜もたんぱく質も取れます。小分けにして冷凍保存! 作り置きも可能!!忙しい日や朝に、手軽にバランスよく食べませんか?



| 材料(2人分)                                                | 下準備                                                             | 作り方                                                              |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ごはん 300g<br>ツナ水煮缶 35g<br>冷凍ほうれん草 40g<br>ゆかりふりかけ 小さじ1/2 | ①ツナ缶は汁を切る<br>②冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分程度加熱し、みじん切りにする | ①ボウルにごはん、ツナ水煮缶、冷凍ほうれん草、ゆかりふりかけを入れ、混ぜ合わせる<br>②①を4等分し、おにぎりを握って器に盛る |



## 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

母体保護法指定医

## 藤 産婦人科

Toh Maternity & Women's Clinic

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00～12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休  |
| 14:00～18:00 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | 診  |

篠栗町役場そば ☎092-947-0358

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



☎=予約制

| 日  | 月                    | 火                                      | 水                       | 木                                                                                                                 | 金                                                                | 土                                                                                                                          |
|----|----------------------|----------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                    | 3                                      | 4                       | 5                                                                                                                 | 6                                                                | 7                                                                                                                          |
|    | 🏠パパママ学級予約開始<br>(3月分) | 📍1歳6か月児健診<br>(令和6年7月生まれの子)             | 📍3歳児健診<br>(令和5年1月生まれの子) |                                                                                                                   | 📍のびのびクラブ<br>(対象:1歳～就園前) 10:00～14:00<br>📍2歳児歯科健診<br>(令和6年1月生まれの子) |                                                                                                                            |
| 8  | 9                    | 10                                     | 11 建国記念の日               | 12                                                                                                                | 13                                                               | 14                                                                                                                         |
|    |                      | 📍離乳食教室(初期)<br>(対象:4か月～6か月) 13:30～14:30 |                         |                                                                                                                   | 📍エンジェルクラブ<br>(対象:妊婦～産後4か月) 10:00～14:00                           |                                                                                                                            |
| 15 | 16                   | 17                                     | 18                      | 19                                                                                                                | 20                                                               | 21                                                                                                                         |
|    |                      | 📍すまいるクラブ<br>(対象:5か月～1歳未満) 13:30～15:00  | 📺結果説明会                  |                                                                                                                   | 📍離乳食教室(中・後期)<br>(対象:6か月～1歳未満) 13:30～14:30                        |                                                                                                                            |
| 22 | 23 天皇誕生日             | 24                                     | 25                      | 26                                                                                                                | 27                                                               | 28                                                                                                                         |
|    |                      | 📍10か月児健診                               |                         | 📍4か月児健診                                                                                                           | 📍エンジェルクラブ<br>(対象:妊婦～産後4か月) 10:00～14:00                           | 📺結果説明会                                                                                                                     |
| 1  | 2                    | 3                                      | 4                       | 2026<br>1 日 月 火 水 木 金 土<br>4 5 6 7 8 9 10<br>11 12 13 14 15 16 17<br>18 19 20 21 22 23 24<br>25 26 27 28 29 30 31 |                                                                  | 2026<br>3 日 月 火 水 木 金 土<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 31 |

●今月の心配ごと相談は、10日(火)と24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