



保健センターからの おしらせです!

☎ 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)
☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	11(火)	平成29年2月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児健康診査	27日(木)	平成28年11月～12月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査		平成28年5月～6月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	18日(火)	平成25年8月～10月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	25日(火)	平成27年8月～10月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	28日(金)	平成28年11月～12月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】 4月3日(月) 午後1時～3時
- 【場所】 サンクシティ1階サンク広場集合 (雨天時：榛原保健センター)
- 【内容】 ○猟路(かりじ)の桜を満喫しよう
○情報交換
- 【持ち物】 飲み物
- 【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
- 【申し込み】 問へ



妊娠の届出&母子健康手帳の 交付について



市では、妊娠届を出された方に、『母子健康手帳』および『妊婦健康診査補助券』などの書類をお渡ししています。

妊娠届け出の際には、保健師が妊婦さんと面談をし、妊娠から出産、育児などの心配事について相談に応じながら、市の産前産後のサービス等の情報提供をさせていただきます。できるだけ相談を受けやすい体制をとるため妊娠届出の受付は中央保健センター(室生福祉保健交流センターぬく森の郷内)を中心にしています。

また、手続きには30分程度かかりますので時間に余裕を持ってお越しください。

※お越しの際は問へ連絡してください。



室生福祉保健交流センター むく森の郷

「体づくりルーム」の利用について

明るくて、
大きな鏡もあり、
使い方がいろいろ。
少人数での
利用に最適！

4月1日から、市民のみなさんに有効に利用していただけるよう、体づくりルームの料金設定等を見直しました。少人数のダンスレッスンや会議室等、多目的に利用いただけます。



※その他の貸館も行ってまいります。
詳しくはお問い合わせください。

利用時間	午前9時～正午	午後1時～5時	午後6時～10時
使用料	600円	800円	800円

※休館日：土・日・祝日および年末年始
※利用人数：5人～10人
※別途、冷暖房費が必要です。

Cooking

うだちゃん11chで
3月放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

味噌キャベツ
カツともやし
のナムル
(4人分)



味噌キャベツカツ

[材料]

豚もも薄切り肉…240g、キャベツ…4枚、[味噌…大さじ2、酒・みりん…各大さじ1/2]、小麦粉・卵・パン粉・サラダ油…各適量、ブロッコリー…80g、ミニトマト…8個

[作り方]

- ①キャベツは細切りにする。卵は溶いておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②ボウルに、味噌・酒・みりんを混ぜ合わせ、キャベツを混ぜてしんなりさせる。
- ③豚肉を広げ、②を1/8量ずつ乗せて2つに折り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ④サラダ油を180℃に熱してカラッと揚げる。
- ⑤カツと茹でブロッコリー、ミニトマトを器に盛る。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

もやしのナムル

[材料]

もやし(細)…350g、ちくわ…40g、きゅうり…1/2本、塩…少々、[塩…2g、酢…小さじ2、ごま油…大さじ1、白ごま…小さじ2、一味唐辛子…少々]

[作り方]

- ①もやしは熱湯でさっと茹でる。ちくわも細切りにしてさっと茹でる。きゅうりは千切りにして塩をふってしんなりさせ、水気を絞っておく。
- ②ボウルに、ごま油・塩・酢・白ごま・一味唐辛子を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③調味料に、よく絞ったもやしとちくわ、きゅうりを入れて和える。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索