



保健センターからの おしらせです!

問 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	4日(金)	平成29年6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	3歳児健康診査	21日(月)	平成25年12月～26年2月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	4～5か月児健康診査	28日(月)	平成29年3月～4月生まれの児		
	10～11か月児健康診査		平成28年9月～10月生まれの児		
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	24日(木)	平成27年5月～7月生まれの児	中央保健センター	
	4～5か月児健康診査	30日(水)	平成29年3月～4月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】 8月9日(水) 午前11時～午後2時
- 【場所】 榛原保健センター
- 【内容】 ○みんなで楽しく食事会 ○情報交換
- 【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
- 【持ち物】 食事代(1,000円程度)
- 【申し込み】 問へ

ひよこクラス(育児教室)

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。

【日程・内容】

- ① 8月7日(月) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 8月18日(金) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 8月25日(金) 離乳食(講話と調理実習)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 中央保健センター

【対象】 平成29年4月～6月生まれの乳児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、三角巾、手拭きタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ

8月31日は「野菜の日」

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維など体の調子を整え、機能を正常に保ち、免疫力を向上させる栄養素を豊富に含んでいます。夏バテしやすいこの時期にこそ、たっぷり野菜を食べて元気に過ごしましょう。

野菜は成人で1日に350g以上(緑黄色野菜120g 淡色野菜230g以上)食べることが望ましいとされています。この量は生では多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することでカサが減り、たくさん食べられます。

*うだちゃん11で毎月21日～月末まで、1日5回「野菜たっぷりクッキング」を放映しています。献立を参考に野菜をたっぷり食べてくださいね。

ウェルネスシティ健康づくり計画 食生活部会では、市民のみなさまが生活習慣病を予防し、健康に過ごせるように、「野菜料理をもう一皿増やす」取り組みを推進しています。

親子料理教室 参加者募集!



【日時】 8月20日(日)
午前9時30分～午後1時30分
【場所】 榑原総合センター 調理実習室
【内容】 旬の食材を使った簡単お料理の調理実習と試食

【対象】 幼稚園・保育所等の年長組の児から小学3年生までの児童とその保護者 20組
【講師】 宇陀市食生活改善推進員
【参加費】 親子1組500円(材料費)
【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル
【申し込み】 8月10日(木)までに☎へ

がん検診・特定健診の申し込み 忘れていませんか?

がんを早期に発見するため、乳がん・子宮がん検診は2年に1度、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年受診しましょう。また、日頃的生活習慣を見直すために、年に1度は特定健康診査を受けましょう。受診を希望される方は、お早目にお申し込みください。

申し込みは **中央保健センター 92・5222 (検診専用ダイヤル)** へ

	市で実施する健康診査の対象	自己負担額		
		保健センター	宇陀市立病院	医療機関
胃がん検診	40歳以上	900円	3,000円	
大腸がん検診	40歳以上	300円	600円	600円
肺がん検診	40歳以上	200円	1,000円	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円	900円	900円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診の方	700円	1,200円	1,200円
子宮がん検診	20歳以上の女性 H28年度未受診の方	1,200円 (頸部のみ)	頸部 2,000円 体部 3,500円	頸部 2,000円 体部 3,500円
乳がん検診	40歳以上の女性 H28年度未受診の方	1,300円	1,800円	1,800円
お早め健診	35～39歳の 国民健康保険の方	1,000円	1,000円	1,000円
特定健診	40～74歳の 国民健康保険の方	1,000円	1,000円	1,000円

Cooking

うだちゃん11chで
7月放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

ゴーヤチャンプルー
(4人分)

ゴーヤチャンプルー

【材料】

木綿豆腐…400g、にがうり…1本、豚ばら肉薄切り…200g、塩・こしょう…各少々、卵…2個、サラダ油…小さじ1、塩…小さじ1/3、こしょう…少々、かつお節…小1袋、だしの素…小さじ1/2

【作り方】

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで重石をし、水切りしておく。
- にがうりは縦半分に切り、スプーン等で種とわた

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。



を取り、斜め薄切りにする。豚肉は食べやすく切り、塩・こしょうをしておく。卵は割りほぐしておく。

- フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、強火で豚肉を炒める。
- にがうりと木綿豆腐は手でちぎりながら加え、塩、こしょう、だしの素で調味し、強火でにがうりの色が変わるまで炒める。
- 卵を流し入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、かつお節をかける。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索 🔍