

11月14日は 「世界糖尿病デー」

11月は糖尿病予防月間です。
糖尿病は初期には痛みなどの自覚症状がないことが多く、糖尿病と疑われる方の約4割は治療を受けていないことがわかっています。
糖尿病の多くは健診受診による定期的なチェックと、食事、運動などの生活習慣の見直しにより発症や重症化の予防を図れます。

市では無料で国民健康保険被保険者を対象に特定健診を行っています。健診を希望される方は☎へ。

【対象】宇陀市国民健康保険被保険者(35～74歳) 基準日：令和6年3月31日現在

検診申し込みダイヤル：92・5222

うだウェルネス健康ナビ



11月15日は「世界COPDデー」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは別名「たばこ病」とも呼ばれ、たばこの煙等の有害物質を長年に吸入することで生じる肺の病気(慢性気管支炎や肺気腫)の総称です。



タバコを吸っている方はこの機会に禁煙にチャレンジしませんか?☎では宇陀市内禁煙支援医療機関等の紹介や禁煙サポートもしています。

骨太クッキング

【日時】11月21日(火)
受付：午前9時～
開始：9時30分～午後1時30分

【場所】人権交流センター 調理実習室(菟田野古市場)
【内容】旬の食材を使ったカルシウムを効果的に摂取できるお料理の調理実習と試食

【対象・定員】市民 20人(先着順)

【講師】宇陀市食生活改善推進員

【費用】400円(材料費)

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル

【申し込み】11月10日(金)までに☎へ



保健センターからの お知らせです!



☎ 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	赤ちゃんのための予防接種説明会	30日(木)	令和5年10月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※ZOOMでの参加も可能

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	16日(木)	令和5年7月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和5年1月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	22日(水)	令和4年3月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査		令和3年8月生まれの児		
	3歳児健康診査		令和2年3月生まれの児		

お知らせ

すずらん会 (酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか?

【日時】11月13日(月)
午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談

【参加費】無料 ※秘密は厳守します。

アルコール関連問題 啓発週間

毎年11月10日～16日

アルコール関連問題への関心と理解を深めるために、厚生労働省で定められています。



「宇陀市政なう」で放映中(11月中放送)
「お酒と上手に付き合っていますか?」

ひよこクラスのお知らせ

“子育てや離乳食”について、保護者の方向士楽しく学びながら、交流や情報交換をしませんか。

【申し込み】要予約。各開催日の約4日前(土日・祝除く)までに☎へ



～ひよこクラス～

【対象】令和5年7月～9月生まれの乳児の保護者
※託児を希望される方は申込時に

【日程】①11月21日(火) ②11月28日(火)
各午後1時30分～3時

【場所】中央保健センター

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
②はエプロン、三角巾、手拭きタオル
託児される方は、託児料300円

【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について(調理実習)

※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

学校給食風とりごぼうごはん

【材料】(2人分)

精白米…1合、鶏もも肉…80g、ごぼう…50g、にんじん…30g、れんこん…25g、しょうが…15g、しめじ…30g、大和まな…15g、しょうゆ・砂糖…各小さじ2、和風だしの素…小さじ1/3、ごま油・いりごま…各大さじ1/2、水…500cc

【作り方】

- ①米を洗い、通常通り炊いておく。
- ②鶏肉は小さめに切る。ごぼうは十字に割り5ミリ幅に、にんじんは短冊切り、れんこんは5ミリ厚のいちょう切にし水につけておく。しょうがはみじん切り、しめじは小房に分ける。大和まなは茹で、1センチ幅に切る。

- ③ごま油1/2量で、鶏肉を炒める。
- ④ごぼう、れんこんを加え炒め、和風だしとしょうゆ、砂糖、水を加え煮る。
- ⑤10分ほど煮込み、にんじん、しめじ、しょうがを加える。
- ⑥汁が少なくなってきたら、ごま、ごま油を加える。
- ⑦炊きあがったご飯に、⑥と大和まなを加え混ぜ合わせる。

ホームページで
レシピを紹介しています。
ぜひご覧ください!

