



# 保健センターからの おしらせです!

市民のみなさんの健康に役立つ  
情報をお届けします

## 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	10日(金)	平成29年1月生まれの 児の保護者	室生福祉保健 交流センター	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
棟原・室生	10～11か月児 健康診査	28日(火)	平成28年4月～5月 生まれの児	室生福祉保健 交流センター	午後1時～ 1時50分

## お知らせ

### たまひよサロン

子育て中の親子・妊娠中のママが参加できるお楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。

【日時】3月8日(水) 午前10時～正午

【場所】子育て支援センター

【内容】子育ての情報交換、妊娠中のママと先輩ママの交流会

【対象】平成28年10月～12月生まれの乳児と保護者・妊娠中の方

【持ち物】母子健康手帳

【申し込み】問へ

### ぬく森サロン (室生地域)

【日時】3月7日(火)・14日(火)・21日(火)  
午前11時～午後3時30分

【場所】室生福祉保健交流センター

【内容】○カチカチ山うさぎとたぬき  
○認知症予防教室②

講師：横井賀津志先生

【対象】65歳以上で介護保険の認定になっていない方

【申し込み】問へ

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」!

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。

市では、子宮がん・乳がん検診の他、骨粗鬆症検診を行っています。また、病気の予防と早期発見のための講演会や教室も行っています。

4月1日から各種検診の申込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするため、がん検診や特定健康診査を受けることは大切です。

4月号広報に、検診の案内を折り込みます。また、対象者の方には個別に案内を送ります。お早目にお申込みください。



## ☆宇陀市中央保健センター☆ 設置のお知らせ

室生福祉保健交流センターぬく森の郷では、平成29年4月1日より施設内に「宇陀市中央保健センター」を設置し、従来から実施している保健事業を継続して実施します。

今後の保健事業は「宇陀市中央保健センター」の名称でご案内します。

これからもみなさんの身近な健康づくりの拠点となる施設として推進していきます。

### 現行

室生福祉保健交流センターぬく森の郷	
保健事業	貸館業務



### 改正

室生福祉保健交流センターぬく森の郷	
宇陀市中央保健センター 保健事業	貸館業務

問 室生福祉保健交流センター ☎92・5220/IP☎88・9175

うだちゃん11CHで好評放送中の

## 『ウェルネスうだ体操』が 待望のDVDになりました！

- ・健康のために身体を動かすことの大切さを解説した  
「毎日の身体活動が健康長寿の秘訣」
- ・画面に合わせて動いてエアロビクスができる  
「エアロ De ウェルネス」
- ・毎日のすきま時間で気軽に行える  
「ウェルネスすきま時間 De エクササイズ」



DVDは、市役所健康増進課、ぬく森の郷に置いてあります！

セットにして収録！

ウェルネスうだ体操の放送時間に間に合わない時も、みなさんのご都合や時間に合わせて、DVDですぐに運動ができます。ぜひご利用ください。

ウェルネスうだ体操

検索

問 室生福祉保健交流センター (☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)  
健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)



野菜たっぷり  
クッキング

## Cooking

うだちゃん11chで  
2月放映したレシピです。

わかさぎの  
南蛮漬け・  
人参とごぼうの  
サラダ  
(4人分)

### \*レシピ\* わかさぎの南蛮漬け

#### [材料]

わかさぎ…28尾、塩・小麦粉…各適量、サラダ油、玉ねぎ…100g、ピーマン…1個、黄パプリカ…1/4個、[砂糖…大さじ3、酢・だし汁…各80cc、酒・みりん…各大さじ2、しょう油…大さじ1.5、赤唐辛子…1本]

#### [作り方]

- ①わかさぎは塩水の中で洗い、ざるにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎは半分に切って薄切りに、ピーマンは種とへたを取って輪切りにし、バット等浅めの容器に入れる。黄パプリカは種を取り、長さを半分に切り、千切りにする。赤唐辛子はへたと種を取って小口切りにする。
- ③鍋に砂糖、酢、だし汁、酒、みりん、しょう油、赤唐辛子を入れて火にかける。ひと煮立ちすれば火を止め、②のバットに入れる。
- ④わかさぎの水気をペーパータオルでふき取り、小麦粉をまぶす。
- ⑤サラダ油を160℃に熱し、わかさぎを1匹ずつ入れ、引き上げる直前に火を強め、カラッと揚げる。揚げてすぐにバットにつける。
- ⑥しばらくつけ込み、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。

### 人参とごぼうのサラダ

#### [材料]

ごぼう…200g、酢…適量、人参…60g、きゅうり…80g、塩…少々、きくらげ…4枚、[酢・サラダ油…各大さじ1、塩…小さじ1/2、こしょう…少々]、[マヨネーズ…大さじ4、マスタード…小さじ1、味噌・酒…各大さじ1]

#### [作り方]

- ①ごぼうは5cm長さの細切りにして酢水にさらす。酢少々を入れた熱湯で2～3分茹でて水にとり、ざるにあげる。
- ②きくらげは水につけてもどし、石づきを取り、小さく切って熱湯でさっと茹でる。人参は細切りにして塩少々を入れた熱湯で茹でて、ざるにあげておく。
- ③ボウルに酢、サラダ油、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作り、ごぼう、きくらげ、人参と和える。
- ④きゅうりは塩をして板ずりにして細切りにする。
- ⑤マヨネーズ、マスタード、味噌、酒を混ぜ合わせ、汁気を軽くきった③と和える。きゅうりを加え、全体を混ぜ合わせる。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索