



# 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	5日(月)	平成29年12月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

## 乳児健診

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	20日(火)	平成26年6月～8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	26日(月)	平成29年9月～10月生まれの児		
	10～11か月児健康診査		平成29年3月～4月生まれの児		
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	22日(木)	平成27年11月～平成28年1月生まれの児	中央保健センター	
	4～5か月児健康診査	27日(火)	平成29年9月～10月生まれの児		

## お知らせ

### 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 2月14日(水) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 2月19日(月) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 2月28日(水) 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10月～12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



## こころの健康づくり学習会のお知らせ

『それって心の病気かも!?』

～あなたや大切な人を守るために～

【日時】 3月3日(土) 午後1時30分～3時30分(受付1時～)

【場所】 農林会館 2階 大集会室

【講師】 天理よろづ相談所病院白川分院 精神神経科 部長 橋本和典医師



申込不要!  
手話通訳あります!

メンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりましたが、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが必要です。

こころの健康や病気について、知ることから始めてみませんか。お問い合わせは問まで

受け忘れてませんか？

## “特定健診・がん検診”



- 国保特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診・・・毎年
- 子宮がん・乳がん検診・・・2年に1回 **検診が受けられます**

保健センターで行う今年度の集団検診は終了しましたが、医療機関で受けられる個別検診はまだ受けていただくことができます。  
 個別検診の申込みをしたが、まだ受診していない方は至急、医療機関に予約を！  
 また、申込みがまだの方は、至急中央保健センターまでお申込みください。

【個別医療機関検診】 検診期間 2月末まで

検診実施機関	特定健診	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
市内医療機関	○		○		○	○		
谷口内科医院	○		○	○	○	○		
宇陀市立病院	○	○	○	○	○	○	○	○
グランソール奈良							○	○
済生会中和病院							○	○

※特定健診は国民健康保険の方が対象です。  
 ※子宮がん検診はこの他にも県内で受診できる医療機関があります。詳しくはお問合せください。

# Cooking

うだちゃん11chで1月放映したレシピです。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

ポークチャップ  
(4人分)



### ポークチャップ

**【材料】**

豚ロース肉…4枚(400g)、塩・こしょう…各少々、小麦粉…適量、サラダ油…大さじ2、マッシュルーム…5個、しいたけ…4枚、玉ねぎ…100g、ケチャップ…120g、ウスターソース…大さじ1.5、[コンソメ(顆粒)…小さじ1、水…2/3カップ]

**【作り方】**

①豚ロース肉は包丁の先で赤身と脂身の間にある筋を切る。塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

- ②マッシュルーム、しいたけは石づきを取り、薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を入れて中火でさっと両面に焼き色をつけ、取り出す。
- ④③のフライパンに残りのサラダ油と玉ねぎを入れて中火で炒め、透き通ればマッシュルームとしいたけを加えて炒める。
- ⑤ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水を加え、豚肉を入れて、からめる。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング **検索**