

「けんこう月間歩数ランキング」に参加しませんか？

新年度になって何かに挑戦したいと思っているあなた！
歩数ランキングに登録し、ひと月ごとの合計歩数を競いませんか？

Step 1 登録する

ニックネームを決めて問い合わせ先へ！

Step 2 毎月5日までにひと月の歩数を報告する

- ①電話で
- ②FAXで→歩数ランキング専用紙で簡単に報告
- ③窓口で
- ④メールで→タイトルに「歩数」をつけて報告。「歩数エクセル」(ホームページよりダウンロード)で歩数を簡単管理！

Step 3 ランキング確認

宇陀市公式ホームページで確認！毎月更新します。

～参加者の声～

みんなの記録を糧に
がんばっています！



報告する目標があれば
励みになります。

けんこう月間歩数ランキング

【登録・報告・問い合わせ先】中央保健センター
(☎92・5220 / IP ☎88・9175 / FAX88・9175)
e-mail : c-hokenc@city.uda.lg.jp

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

うだちゃん11chで4月1日～
10日に放映しています。

焼きロールキャベツ
(4人分)



焼きロールキャベツ

【材料】

春キャベツ…8枚、[合挽き肉…320g、玉ねぎ…1個、人参…40g、塩・こしょう…各少々、卵…1個、パン粉…1/2カップ、牛乳…大さじ1]、オリーブ油…大さじ1、[水…300cc、コンソメ(顆粒)…小さじ1、塩・こしょう…各少々]、とろけるチーズ…90g、パセリ…少々

【作り方】

- ①キャベツは葉をはがす。鍋に湯を沸かし、キャベツを1枚ずつやわらかく茹で、ざるにあげて冷ます。(葉が破れた場合は、小さい葉を準備しておく) 芯の厚い部分を包丁でそいで薄くする。
- ②玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツの芯はみじん切り、卵は溶いておく。

- ③大きい葉を準備し、破れた場所がある場合、小さい葉を乗せて広げたものを8セット作る。
- ④ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、人参、キャベツの芯、塩、こしょう、卵、パン粉、牛乳の順に入れ、粘りが出るまでよくこねる。8等分にして③の中央に乗せ、葉の手前、両端の順に折り込んで巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑤フライパンでオリーブ油を熱し、④のキャベツの両面をこんがり焼く。水とコンソメ、塩、こしょうを加えて煮立て、蓋をして弱火で20分程煮る。
- ⑥チーズとパセリをふり、蓋をして2分程温めてチーズを溶かす。

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！

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

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	3日(金)	令和2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(月)	令和元年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		令和元年5月～6月 生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児 健康診査	17日(金)	令和元年11月～12 月生まれの児	中央保健 センター	
	3歳児 健康診査	21日(火)	平成28年8月～10 月生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	30日(木)	平成30年8月～10 月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】4月6日(月)
午後1時～3時
- 【場所】フレンドパーク集合
(雨天時：榛原保健センター)
- 【内容】○春の榛原を満喫しよう
○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】飲み物
- 【申し込み】問へ



各種検診の申し込みは…

- 宇陀市国民健康保険に加入の方 → 封筒で
- 国民健康保険以外の69歳までの
がん検診対象者 → ハガキで

近日中に案内と申込書が届きますので、そちらで
お申し込みください。

上記以外の方は、今月広報の折込チラシ「がん検診
のお知らせ」裏面の申込書でお申し込みください。

※お電話によるお問合せ・申込み受け付けています

検診専用ダイヤル ☎92・5222

小児の定期予防接種を 市外で受ける方へ！



宇陀市外で小児の予防接種を受けられる方は、市が発行する承認書
が必要です。

ただし、4月から市外の一部の医療機関で承認書が不要になりますので、
承認書が必要か下記に確認のうえ受けてください。

なお、市内で予防接種を受ける場合でも、事前に医療機関に予約を入れ、
母子健康手帳、予診票を持参し接種してください。

問 中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)
健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)