

膝・肩・腰

## 「関節楽々エクササイズ」(リモート版) 新規参加者募集!

天候や新型コロナ感染症等の感染拡大状況に左右されずに自分の体調に合わせて、「Zoom」を使って自宅で安心して運動を始めてみましょう!

**【実施期間】** 6月～令和5年3月(月3回程度、いずれも水曜日)

**【時間(二部制)】** ①午後1時15分～1時45分  
②午後2時～2時30分

**【内容】** タオルや椅子を使った筋トレ・ストレッチ等

**【受講費】** 月500円(初月無料)(インターネット接続にかかる通信料については参加者負担)

**【講師】** 健康運動指導士 井上明美先生 他

**【申込期間】** 5月2日(月)～13日(金)まで

※定員に空きがあれば随時申し込みます。

### 【参加のための注意】

◆受講には、自分のスマホやパソコン等から「Zoom」を使うことが必要です。「Zoom」の接続をしたことがない、わからない方は個別にサポートしますのでご相談ください。

問い合わせ・参加申し込みは、電話で

問まで



## 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の接種勧奨再開について

HPVワクチンの定期接種は、国の通知により、令和4年度より積極的勧奨を再開することになりました。定期接種の対象の方には郵送でご案内します。

### 【定期接種対象者】

小学6年生～高校1年生相当の女子

※積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した方、HPVワクチンを既に自費で受けた方への支援も検討中です。詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせします。



## 5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。世界中でこの日に禁煙を始める方が多いようです。禁煙をしたい方も、ちょっとでも興味がある方も、世界の皆さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか? 禁煙については問にご相談ください。市内禁煙支援医療機関等のご紹介や禁煙サポートもさせていただきます。

# 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	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	27日(金)	令和4年4月生まれの児の保護者	オンライン(Zoom)	10時

### 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	19日(木)	令和4年1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3年7月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	25日(水)	令和2年9月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		平成30年9月生まれの児		
2歳児健康診査	26日(木)	令和2年2月～3月生まれの児			

### お知らせ

## オンライン ひよこクラス・たまひよサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅に居ながら気軽に参加できる、ひよこクラス(育児教室)とたまひよサロン(妊産婦交流会)をオンラインで開催します。ご夫婦での参加も可能です。

**【申し込み】** 要予約。各開催日の約4日前(土日・祝除く)までに問へ

※当日の申し込みでも参加可能です。その際は、実施方法等をご説明します。

**【実施方法】** 無料アプリ「Zoom」を利用(インターネット接続にかかる通信料については参加者負担)

接続方法は参加申込者に別途ご案内します。

※感染対策のため、中央保健センターや子育て支援センターでの実施は中止となりました。(健康カレンダー掲載分も同様)

### ～ひよこクラス～

**【日程】** ①5月20日(金) ②5月31日(火)  
各午後1時30分～2時40分

**【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

※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

**【対象】** 令和4年1月～3月生まれの乳児の保護者

### ～たまひよサロン～

**【日程】** 6月17日(金) 午前10時～11時10分

**【内容】** 子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの交流会

**【対象】** 令和4年1月～3月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方

## ■すずらん会(酒書教室)

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】** 5月9日(月) 午後1時30分～3時

**【場所】** 榛原保健センター

**【内容】** 酒書に関するミニ講義・個別相談

**【参加費】** 無料 ※直接会場にお越しください。

## がん検診のご案内(はがき)の訂正について

4月に発送しました、がん検診のご案内(はがき)の圧着面内容について、下記のとおり、誤りがありましたので訂正いたします。

(誤) 胃カメラ検診(内視鏡検査) 対象: 40歳以上の方  
(正) 胃カメラ検診(内視鏡検査) 対象: 50歳以上の方

# Cooking

## ～野菜たっぷりクッキングコラム～ 夏祭り

奈良県南部では古くから祭りといえば「さばずし」の一種である「柿の葉ずし」をつくる風習があります。吉野地方では特に夏祭りのごちそうとしてつくられました。この時期になると吉野地方の子どもは柿の葉を集めに回り、準備の手伝いをします。

冷ましたすし飯を一口大の俵型に固く握り、その上に酢に浸したさばの薄身をのせ、柿の葉の表を内側にしてすしを包みます。それをすし



桶に隙間なく詰め込み、上から押し蓋をしてさらに重石をのせて一昼夜おきます。すると飯に柿の葉の香りが移り、一種独特の味がしておいしくなります。柿の葉はタンニンが多く、緑色が鮮やかでしなやかな渋柿の葉が使われます。

他には山中に自生している朴の葉に包んだ朴の葉ずしがあります。端午の節句頃から6月、7月にかけて作られ、作り方は柿の葉ずしと全く同じです。(出展: 大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

### ～食生活改善推進員より一言～

約60年前、我が家では田植えが終われば柿の葉ずしを作る事が年中行事の一つでした。小学2年生の私も柿の葉ずし作りの手伝いを初めてやった事が今も忘れられない母との思い出の1ページです。できた柿の葉ずしを両親や兄弟でおいしく食べた事を思い出します。海の無い奈良県に生まれた私たちが「母の手作りの味を受け継いでいけたら」と今もこの時期が来ると懐かしく思い出しながら、私らしい柿の葉ずしを作り、家族に味見をしてもらっています。



中村さん