

## 体組成 (Inbody) 測定会

～体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう～

【日時】 12月13日(火)  
午前9時～正午、午後1時～4時の間で完全予約制

【場所】 市中央保健センター

【内容】 インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。人工関節の方は測定できませんが、立位姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。)  
※測定時、ストッキング等の着用は避けてください。

【対象】 市民の方

【定員】 先着30人

【参加費】 おひとり1回100円もしくは健康ポイント50P  
(領収書が必要な方は予約時にお申し出ください)

【予約申し込み】 12月1日(木)から  
電話でお申し込みください。



予約申し込みダイヤル (☎92・5220)

## 予防接種についてのお知らせ

以下の予防接種について個別にご案内しています。まだ接種がお済みでない場合は早めに接種をするようにしましょう。転入などで問診票がお手元にない場合は問まで

●MR(麻しん・風疹の混合ワクチン)2期  
幼稚園・保育園年長の時期に接種。  
(小学校就学前の1年間)  
接種期限は令和5年3月31日まで。

●DT(ジフテリア・破傷風の2種混合ワクチン)  
小学校6年生の時期に接種。  
(13歳未満まで接種可能)



# 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 予防接種説明会	23日(金)	令和4年11月生まれ の児の保護者	中央保健 センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります。

### 乳幼児健診

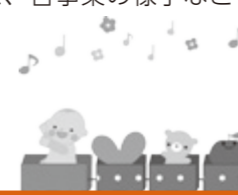
対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児 健康診査	15日(木)	令和4年8月生まれ の児	市立病院	時間を分けて 実施 ※個別に案内 します。
	10か月児 健康診査		令和4年2月生まれ の児		
	1歳6か月児 健康診査	1日(木)	令和3年4月生まれ の児	中央保健 センター	
	3歳児 健康診査		平成31年4月生まれ の児		

## 公式Instagramを始めました!!

このInstagramでは、健康づくりに関することやイベント情報、子育てに関する事など、様々な情報を発信していきます。保健センター事業のご紹介やお知らせ、各事業の様子などもお届けします。

下記のQRコードを読み取る、もしくはInstagramのアプリで【宇陀市中央保健センター】と検索してください。皆さんからのフォローやいいねをお待ちしています。

※Instagramでのダイレクトメッセージは受信できません。お問い合わせやご相談は、問までご連絡ください。



## 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?  
※秘密は厳守します。

【日時】12月12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

### お知らせ

## なかま会のご案内

【日時】12月5日(月) 午後1時～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】○来年の絵馬を作ろう!  
○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

うだちゃん11chで12月1日  
～10日に放映しています。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

## Cooking

### れんこんと鶏肉のケチャップ煮

【材料】(2人分)

れんこん…140g、鶏もも肉…180g、にんにく…1片、小麦粉…適量、オリーブ油…大さじ1/2、酒…大さじ1.5、ケチャップ…大さじ2.5、粉末コンソメ…小さじ1、水…1/4カップ、塩…少々、こしょう…少々、ブロッコリー…80g

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをふって下味をつけて小麦粉をまぶす。
- れんこんは皮をむいて厚手の保存袋に入れ、麺棒で叩いて一口大にする。にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。



- 器に酒、ケチャップ、コンソメ、水、塩、こしょうを入れて混ぜあわせる。
- フライパンにオリーブ油をひいて熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったら鶏肉を皮目から入れて両面を焼く。
- れんこんを加えて炒め合わせ、油が回ったら調味料を加えて蓋をし、弱中火で5分煮込む。
- 蓋を開けて水分を飛ばして仕上げ、盛り付けてブロッコリーを添える。

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!

宇陀市 野菜たっぷりクッキング 検索