

健幸アンバサダー養成講座を開催

10月31日(火)市役所において、つくばウエルネスリサーチの土屋厚子先生をお迎えし、養成講座を開催しました。

「健幸アンバサダー」とは、健康に関する正しい情報を大切な人の心に届ける健康の伝道師のことで、当日は、市民や企業から65人が参加されました。

講座では、「健幸アンバサダーの使命と役割」や「心に届く情報の伝え方」などオンラインで講義いただき、会場の参加者は熱心に聴き入っていました。

全国で27,763人(11月9日現在)の健幸アンバサダーが活動しています。今回受講された方は健幸アンバサダーとなり、健康づくりの輪を広げていただきます。皆さんの今後の活躍に期待しています。



予防接種についてお知らせ

以下の予防接種については今年度既に個別にご案内していますが、転入等でご案内、問診票がお手元にない場合は問までお問い合わせください。

●MR(麻しん・風疹の混合ワクチン)2期
幼稚園・保育園年長さんの時期(小学校就学前の1年間)に接種します。接種期限は令和6年3月31日までです。

●DT(ジフテリア・破傷風の2種混合)
小学校6年生の時期に接種します。(13歳未満まで接種は可能です)。

※接種がお済みでない場合は早めに接種を済ませるようにしましょう。

Cooking 野菜たっぷりクッキング *レシピ*

大根もちの和風あんかけ

【材料】(2人分)
白身魚…2切れ、酒…小さじ2、大根…400g、れんこん・しいたけ・ぎんなん・大根葉…各20g、にんじん…15g、きくらげ…1g、上新粉…大さじ2、大根おろしの汁…240cc、和風だしの素…小さじ2、うすくちしょうゆ・みりん…各大さじ1、片栗粉…大さじ2、水…大さじ4、しょうが…ひとかけ、だし昆布…4g

【作り方】
①大根は皮をむき、皮はみじん切りにする。大根をおろし、クッキングペーパーを敷いて汁と分ける(汁も使う)。れんこんは薄いちょう切り、にんじんは細切り、しいたけも細切り、きくらげは戻して細切りにする。しょうがはおろす。大根葉はさっとゆで、細かく切る。ぎんなんは炒ってむいておく。
②汁を切った大根おろしに上新粉を加え混ぜ合わせる。にんじん、きくらげ、大根の皮、しいたけ、れんこん、ぎんなんの順に混ぜ合わせる。(大根の汁を加えながらかたさを調整する)



- ③だし昆布を2枚に切りお皿に敷き、魚の切り身をのせ、酒をふりかける。②を2つに丸めて、それぞれにのせる。
- ④フライパンにお湯を2cm程度入れ、③を入れ、ふたをして火にかける。煮立ったら火を弱めて15分程度蒸す。
- ⑤鍋に大根おろしの汁を入れ、調味料を加えて煮立てあんを作ります。(大根おろしの汁が足りない場合は、水をたす)
- ⑥煮立ったら、灰汁を取り除き、水溶き片栗粉でとろみをつけしょうがを加える。
- ⑦④の上に⑥のあんをかける。

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!

保健センターからの お知らせです!



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	赤ちゃんのための予防接種説明会	26日(火)	令和5年11月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※ZOOMでの参加も可能

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	1歳6か月児健康診査	14日(木)	令和4年4月生まれの児	中央保健センター	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	3歳児健康診査		令和2年4月生まれの児		
	2歳児健康診査	20日(水)	令和3年9月～10月生まれの児	中央保健センター	
	4か月児健康診査	21日(木)	令和5年8月生まれの児	市立病院	
	10か月児健康診査		令和5年2月生まれの児		

お知らせ

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?

【日時】 12月11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 ※秘密は厳守します。

たまひよサロンのお知らせ

“子育て”について、妊娠中のママと先輩ママ達で、楽しく交流や情報交換をしませんか。パパの参加もお待ちしています。

【対象】 令和5年7月～9月生まれの乳児の保護者、妊娠中の方
【日程】 12月11日(月) 午前10時～11時20分
【場所】 子育て支援センター(菟田野保健センター)
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具
【内容】 子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの交流会、子育て支援センターの見学・紹介
【申し込み】 要予約。開催日の4日前(土日を除く)までに問へ



インボディ 体組成(Inbody)測定

～体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう～

【日程】 12月13日(水) 午前9時30分～正午、午後1時～4時の間で完全予約制
【場所】 中央公民館(大宇陀中庄202番地)
【対象・定員】 宇陀市民 30人(定員になり次第締め切り)
【参加費】 1人1回100円/健康ポイント50P/運動いろは(運動情報誌)の無料券
【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。)
【申し込み】 12月1日(金)から電話で問へお申し込みください。

