

●アルコールのこころと身体への影響●

「酒は百薬の長」といいますが、多量のお酒を長期間飲み続けると、アルコール依存症の他にも肝機能障害をはじめ、様々な病気を引き起こすおそれがあります。

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】1月16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座・個別相談

【費用】無料

肥満
肝機能障害
抑うつ状態
がん
うつ病
糖尿病
高血圧
すい炎
胃炎
脳機能障害
睡眠障害
認知機能障害

(奈良県精神保健福祉センターリーフレットより)

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
宇陀金ごぼう



宇陀金ごぼう

宇陀金ごぼうは明治時代初期の頃から市内で盛んに作られ、京阪神に出荷されてきたごぼうで、香りが良く、軟らかい肉質が特長です。

また、栽培地が細かい雲母を多く含んでいるため、収穫されたごぼうの表面にこれが沢山ついた状態が金色に光って見えたことから金ごぼうと呼ばれるようになり、縁起物として正月のおせちに珍重されてきたそうです。

金ごぼうは県の「大和の伝統野菜」にも認定されています。

特長は？

豊富に含まれる食物繊維は、便秘解消、整腸、発がん性物質の排除などの効果が期待できます。他には血糖値の上昇を抑制する働きもあり、糖尿病にも有効と言われています。



濱田さん

～食生活改善推進員より一言～

ごぼうは香りがよく、皮の部分に栄養があるので、たわしなどで軽くこする下処理をお勧めしています。また「ささがく」より「刻む」と食感が残り、歯ごたえを楽しめます。天ぷら、炊き込みご飯、きんぴら、汁物などいろいろな料理に利用できます。ぜひ、宇陀の金ごぼうを味わってください。

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	赤ちゃんのための予防接種説明会	25日（水）	令和4年12月生まれの児の保護者	中央保健センター	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	19日（木）	令和4年9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3月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	26日（木）	令和3年5月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査		令和2年10月生まれの児		
	3歳児健康診査		令和1年5月生まれの児		

お知らせ

がん検診・特定健診を受け忘れていませんか？

令和4年度の医療機関で受けるがん検診の受診期間は2月末までです。検診の申し込みがまだの方は、至急中央保健センターにお申し込みください。既に保健センターへ申し込みをし、まだ受診していない方は、至急医療機関に予約をして忘れずに受診してください。



献血にご協力をお願いします

献血は、命を救う大切なプレゼント

【日時】1月23日（月）
午前10時～正午、
午後1時15分～4時

【場所】市役所（受付：ふるさとテラス）

問 健康増進課
☎82・3692/IP☎88・9087

