



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】 3月11日(月) 午前9時～正午、午後1時～4時の間で **完全予約制**
【場所】 中央保健センター (室生福祉保健交流センター)
【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 / 運動いりは (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】 3月1日(金) から電話で☎へお申し込みください。(土日を除く)

3月は自殺対策強化月間です



国は、毎年月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体や関係団体等と連携し、自殺予防の取り組みを行います。
 3月に自殺者が多いのは、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期で、自殺対策に関する理解と関心を深めることが大切です。
 市では、「宇陀市自殺対策計画(第2次)」を策定しており、様々な機関と連携・協働し自殺対策について検討、推進しています。

子ども予防接種週間

子どもに対する予防接種に関心を高め、予防接種率の向上を図るため3月1日から7日までの7日間は「**子どもの予防接種週間**」です。詳細はこちらをご覧ください。



「相談窓口のご案内」を2月に作成しました。



市役所ふるさとテラスや公共施設等に置いてありますのでご利用ください。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

カレー風味玉じゃが

【材料】 (2人分)
 豚もも肉…75g、たまねぎ…200g、じゃが芋…300g、にんじん…100g、油…小さじ2、砂糖…小さじ1、酒・みりん・薄口しょうゆ…各大さじ1、和風だし…小さじ1、水…3/4カップ、純カレー粉…小さじ1/2

【作り方】
 ①じゃが芋は皮をむき、1/8に切り、水にさらします。
 ②たまねぎは大きめのくし形に切ります。
 ③人参は乱切り。
 ④豚肉は1cm幅に切ります。



カレー風味玉じゃが

⑤鍋に油を入れ豚肉、にんじん、じゃが芋を炒めます。
 ⑥たまねぎを加え、じゃが芋の表面に火が通ったら砂糖、みりん、酒、和風だしと水を入れ落としぶたをし水分が半分くらいになるまで煮て、薄口しょうゆを加え、さらに煮ます。
 ⑦カレー粉を入れ煮汁がなくなるまで煮ます。

保健センターからの おしらせです!



☎ 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6年2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	4か月児健康診査	21日(木)	令和5年11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5年4・5月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	27日(水)	令和4年7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3年12月生まれの児		
3歳児健康診査	令和2年7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】 3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10月～12月生まれの乳児の保護者、妊娠中の方
【日程】 3月1日(金) 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日前までに☎へ

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、厚生労働省では3月1日から8日までの「**女性の健康週間**」と定め、様々な啓発が行われています。
 市では、女性の健康づくりのための事業として、子宮がん・乳がん検診の他、骨粗しょう症検診を行っています。(今年度の検診は終了し

ました。) 4月から令和6年度各種検診の申し込みが始まります。
 あなたのこれからの人生を豊かにするため、骨粗しょう症検診、がん検診や特定健康診査を受けましょう。

