

< 保健センター >

令和8年度
体組成 (Inbody)
測定会

- 【日時】9月16日(水)
午前9時45分～正午、午後1時～3時
- 【場所】宇陀市人権交流センター
(菟田野古市場 1401 番地の 1)
- 【対象・定員】市民40人
(定員になり次第締め切り)
- 【予約申込】9月1日(火) からお電話にて☎まで
- 【参加費】お一人1回100円
もしくは健康ポイント50P
- 【内容】インボディを使った体組成測定
(裸足で機械に乗り測定します。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。)

9月24日～30日は
結核予防週間です

結核は、昭和20年代頃までは、日本の死因の1位になる程の国民病でした。現在は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば治る病気になっています。しかし、日本では今でも年間で、約1万人の方が結核を発症し、約1,600人の方が命を落としている病気です。

結核の検査方法は胸部レントゲン検査です。市では、肺がん・結核検診として胸部レントゲン検査を実施していますので肺がん検診の受診と同時に結核検診の受診が可能です。年1回の受診がまだの方は、保健センターまでお申し込みください。

検診申し込み専用ダイヤル：☎82-2030

うだウェルネス健康ナビ 検索



子宮頸がん (HPV) 予防ワクチン接種について

現在、公費で接種できるのは9価ワクチン(シルガード9)です。接種をご希望の方は、厚生労働省作成リーフレット「小学6年生～高校1年生相当の女の子と保護者の方へ」をご確認のうえ、1回目の接種について9月中に医療機関へ接種のご予約をお願いします。

【令和8年度定期接種対象者】

○小学6年生～高校1年生相当の女性



アルコール相談会

アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方など誰でも参加可能です。お酒について一緒に学びませんか?お気軽にご相談ください。

- 【日時】9月14日(月) 午後1時30分～3時
- 【場所】うだ健幸プラザ 会議室
- 【内容】アルコールまたはお酒に関する
ミニ講座・個別相談

こころの健康相談

誰にも言えない心のモヤモヤ、お話してみませんか。精神保健福祉士が対応します。

- 【日時】9月15日(火)
午後1時30分～4時30分
- 【場所】市役所 相談室
- 【予約申し込み先】☎まで(予約制)

Cooking
野菜たっぷり
クッキング
レシピ

蓮根の肉巻きソテー

【材料】(2人分)

蓮根…140g、豚薄切り肉…6枚、塩…少々、こしょう…少々、小麦粉…適量、オリーブオイル…大さじ1/2、粉チーズ…適量、酢…適量

【作り方】

- ①蓮根は皮をむいて縦8等分に切り、酢水につけて水気をよく拭く。

- ②豚肉を1枚ずつ広げて塩、こしょう、小麦粉を振り、蓮根を乗せて巻き、爪楊枝でとめてさらに小麦粉を薄く振る。

- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、豚肉を巻いた蓮根を並べて蓋をし、蒸し焼きにして中心まで火を通す。

- ④爪楊枝をぬいて器に盛り、粉チーズを振る。



蓮根の肉巻きソテー

健幸プラザ
からのおしらせです!

☎うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階)
☎82・2100 / FAX82・2104

< 医療介護あんしんセンター >



アルツハイマー月間

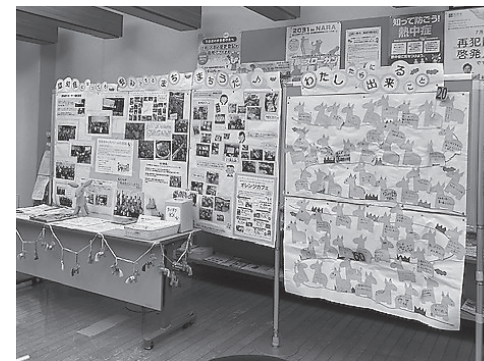


9月21日を「アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」とし、認知症の知識の普及啓発など世界各国で様々な取り組みが行われています。

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。正しい知識と理解が、本人や家族の安心につながります。認知症になっても、介護する側になっても、地域で安心して暮らしつつづけられる「認知症の不安ゼロのまち」を目指して、このアルツハイマー月間を機に認知症について理解を深めてみませんか。

展示のご案内

- 【期間】9月1日(火)～30日(水)
- 【場所】市役所ふるさとテラス、中央図書館、美榛苑
- 【展示内容】認知症に関する情報を掲示しています。



オレンジカフェのご案内

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族が交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。市民の方は、どなたでも参加することができます。一度オレンジカフェに参加してみませんか?
※参加費は一律100円(お菓子、飲み物つき)です

～ラガールカフェ～

- 【場所】グループホーム ラガール
- 【日時】9月27日(日) 午後2時30分～4時
- 【申込先】グループホーム ラガール(☎83・0088)

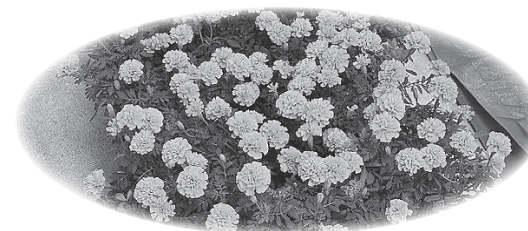
～ニコニコカフェ～

- 【場所】メリメロカフェ
- 【日時】9月20日(日) 午後2時～3時30分
- 【申込先】室生園(☎93・2525)

オレンジガーデニング
プロジェクトうだ

認知症理解啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育て、咲かせることをきっかけに、認知症になっても暮らしやすい町を作ることを目指す取り組みです。

6月から種の配布を行ったマリーゴールドが、市内の様々な場所できれいに咲き始めています。また、市役所玄関にプランターを設置しています。



認知症サポーター養成講座

6月に宇陀高校専攻科1年生を対象に宇陀市認知症キャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座が実施されました。認知症の症状や接し方、施設等について学ばれ、学生からは「認知症の方が安心して暮らせる地域づくりには、一人ひとりの理解と協力が必要だと感じました」「今日学んだことを実習や将来の仕事に活かしたいです」との声が聞かれました。

※希望があれば養成講座を行います。詳しくは☎まで

