



保健センター からの お知らせです！

市民のみなさんの健康に役立つ
情報をお届けします

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	予防接種説明会	7日(火)	平成28年12月生まれの児の保護者	室生福祉保健交流センター	午前10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5 か月児 健康診査	23 日（木）	平成 28 年 9 月～ 10 月 生まれの児	大宇陀保健 センター	午後 1 時～ 1 時 50 分
	10～11 か月児 健康診査		平成 28 年 3 月～ 4 月 生まれの児		
	3 歳児 健康診査	28 日（火）	平成 25 年 6 月～ 8 月 生まれの児		
榛原・室生	2 歳児 歯科健康診査	16 日（木）	平成 26 年 11 月～平成 27 年 1 月生まれの児	室生福祉保健 交流センター	
	4～5 か月児 健康診査	21 日（火）	平成 28 年 9 月～ 10 月 生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス (育児教室)

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく
学びながら交流や情報交換しませんか。

【日程・内容】

- ① 2月9日(木) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 2月15日(水) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 2月22日(水) 離乳食(講話と調理実習)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 室生福祉保健交流センター

【対象】 平成28年10月～12月生まれの乳児の
保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、
三角巾、手拭きタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。
費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ

なかま会のご案内

【日時】 2月27日(月)

午前11時～午後2時

【場所】 室生福祉保健交流センター

【内容】 ○みんなで作って、みんなで食べよう
○情報交換・来年度の計画検討

【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭き
タオル、材料代(500円程度)

【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調
症の方

【申し込み】 問へ

ぬく森サロン (室生地域)

【日時】 2月3日(金)・10日(金)・17日(金)
午前11時～午後3時30分

【場所】 室生福祉保健交流センター

【内容】 ○手芸(布が花に变身)
○工房(万華鏡でキラキラ)

【対象】 65歳以上で介護保険の認定になって
いない方

【持ち物】 老眼鏡

【申し込み】 問へ

予防接種のお知らせ



以下の予防接種はすでに個別に
ご案内していますが、問診票がない場合
などは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・保育園年長の時期に接種しま
す。接種期限は3月31日まで。

● 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が、早めに接
種しましょう。

問 室生福祉保健交流センター ☎92・5220/IP☎88・9175

“けんしんすすめ隊”を募集します！

～検診であなたと大切な人の未来を守りたい～

市では、“ウェルネスシティ宇陀市”の実現に向けた取り組みの一つとして、24名の「がん予防推進員（けんしんすすめ隊）」のみなさんに特定健診・がん検診の受診勧奨や、がん予防に関する情報提供を行っていただいています。

新たな推進員を募集しています！

市のがん対策のために想いを持つ方のご協力をお待ちしています。



～活動内容～

- ・地域における「がん検診・特定健診の受診勧奨」や「がん予防に関する情報提供」
- ・各種イベント時におけるがん予防、健（検）診受診キャンペーンの実施
- ・正しい知識や理解を習得していただくため、がんに関する研修会や推進員同士の座談会 など

【申し込み】問室生福祉保健交流センターへ

ウェルネス運動教室

「マイメモエクササイズ」参加者募集！

健康ポイント
健康事業

活動量計（歩数やカロリー消費量、運動強度を表示）を身につけて、筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチなど、健康づくりのために必要な基本的な運動をバランスよく学びます。体組成計で四肢や体幹の筋肉量や体脂肪を測定します。



「自分で運動をしているけれど効果があるのかな？」「もっと効果の上がるトレーニング方法はあるかしら？」という方におすすめです。ぜひご参加ください。

【実施日時】4月～平成30年3月までの指定する木曜日 午後2時30分～3時45分

【場 所】室内温水プール アクア・グリーン榛原2階 フィットネスルーム

【対象者】市内在住の20歳以上の方

※受診中の方は、健康づくりのための運動について主治医の許可が必要です。

【募集人数】20名（人数を超えた場合は抽選）

【参加費】月1,000円

※市指定の活動量計（けんこうマイメモリー）をお持ちでない方は、購入費として2,700円が別途必要です。

【申し込み】2月20日（月）までに問へ

※今月の「野菜たっぷりクッキングレシピ」はお休みします。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

野菜たっぷりクッキングの レシピ集ができました！！

みなさんご存知、うだちゃん11で放映中の「野菜たっぷりクッキング」。4年間の厳選メニューをギュッと凝縮したレシピ集ができました。このメニュー集は料理が苦手・料理のレパートリーを増やしたい・放送したあの料理レシピが知りたい方などにおすすめです。

毎日の食事献立に困った時にお使いください！

冊子サイズ：B5版 全22ページ

定 価：200円（税込）（実費制作分） 冊 数：限定500冊

販売場所：健康増進課または室生福祉保健交流センターぬく森の郷

Cooking



見本を販売場所に設置してあります！！
まずは、お手にとって
みてくださいね。

うだちゃん11chで1月放送したレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索

問室生福祉保健交流センター（☎92・5220 / IP ☎88・9175）
健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）