



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	予防接種説明会	6日(火)	平成29年4月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健診

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	29日(木)	平成29年1月～2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7月～8月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	28日(水)	平成29年1月～2月生まれの児	中央保健センター	

お知らせ

はつらつ料理教室 参加者募集

宇陀市食生活改善推進員による料理教室を実施します。みんなで楽しくお料理しながら、バランスのよい食事等について学んでみませんか。

【日 時】 ①6月20日(火) ②7月27日(木)
③9月26日(火) ④10月12日(木)
午前10時～午後1時

※第1回目のみ午前9時30分～午後1時

【場 所】 中央保健センター

【対 象】 市内在住の65歳以上の高齢者(要介護認定を受けていない方)

※1人暮らしおよび高齢者世帯の方優先

※できるだけ続けて参加できる方

【持ち物】 エプロン・三角巾・筆記用具・手拭タオル

【参加費】 1回300円(材料費)

【定 員】 各20名程度

※男性の方もぜひお申込みください。

【申し込み】 6月9日(金) までに問へ



はつらつ料理
教室の様子



たまひよサロン

子育て中の親子・妊娠中のママが参加できる
お楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。

【日時】 6月2日(金) 午前10時～正午

【場所】 子育て支援センター

【内容】 子育ての情報交換、妊娠中のママと
先輩ママの交流会

【対象】 平成29年1月～3月生まれの乳児と
保護者・妊娠中の方

【持ち物】 母子健康手帳



なかま会のご案内

【日時】 6月19日(月) 午後1時～3時

【場所】 中央保健センター

【内容】 ○作ってみよう「プラ板でキーホルダー
作り」 ○情報交換

【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

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です

～食生活を見直してみよう～

「食育」とは…食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身への豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行うことです。

私たちが健やかで豊かな人生を送るために食事をすることはとても大事なことです。それらの積み重ねが「健康」を維持したり、「病気（がんや生活習慣病等）」の予防につながります。

生活習慣病は「よくない生活習慣」の積み重ねで起こる病気です。例えば、偏った食事内容（野菜不足・高塩分・高カロリー等）が続いていれば、病気になってしまいます。特に食事はバランスよく食べているか振り返ってみましょう。

「宇陀市食育推進計画」の目標！

- 毎日、朝食を食べ、バランスのとれた食事をしましょう
- 野菜料理をもう一皿増やしましょう



食育月間・食育の日をきっかけにご自身や家族の食事を見直してみましょう。

よい歯のコンクール参加者募集！

生涯にわたり健康で楽しい食生活をおくるためには、乳幼児から高齢者に至るまでのライフステージに応じた歯科口腔保健を推進することが必要です。

市では、ウェルネスシティ宇陀市構想に基づき、ライフステージに応じた歯科口腔衛生の普及啓発を図ることを目的に、よい歯のコンクールを実施しますのでみなさんご応募ください。

【日時】8月20日（日）

午前：こども、午後：おとな

【場所】中央保健センター

【対象】【こども】3歳児・4歳児・5歳児部門
小学1～3年生部門
小学4～6年生・中学生部門

【おとな】成人（高校生～64歳）部門
高齢者（65～79歳）部門
高齢者（80歳以上）部門

【応募方法】7月28日（金）
までに☎へ

※申込者には、後日受付票と質問票を送ります。



Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

うだちゃん11chで
5月放映したレシピです。

ヘルシー
ロールキャベツ
(4人分)

ヘルシーロールキャベツ

【材料】

キャベツ…600g、木綿豆腐…200g、人参・玉ねぎ・生椎茸…各40g、鶏ひき肉…150g、卵…1個、小麦粉…大さじ2、塩・こしょう…少々、[水…3.5カップ、コンソメ…大さじ1・1/3、ローリエ…2枚]、[煮汁…1.5カップ、しょう油・みりん…各小さじ1.5] [片栗粉…小さじ2、水…大さじ1]

【作り方】

- ①キャベツは固い部分を取り除き、レンジで6分程加熱する。
- ②木綿豆腐はキッチンペーパーで包んでレンジで3分程加熱し、水気を切っておく。
- ③人参は型をぬいて残りはみじん切り、玉ねぎ、椎茸もみじん切りにする。



- ④ボウルに木綿豆腐、みじん切りした人参、玉ねぎ、椎茸、鶏ひき肉、卵、小麦粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして丸めておく。
- ⑤キャベツを広げ、④のたねを1個ずつのせて包み、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑥鍋にロールキャベツを並べ、水とコンソメ、ローリエを入れて弱火で20分程煮る。ひと煮立ちしたら飾り人参を加える。
- ⑦ロールキャベツを取り出しつまようじをはずして飾り人参と共に器に盛り付ける。残りの煮汁にしょう油、みりんを入れて加熱し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。煮汁が少ない場合は、水またはお湯を加える。
- ⑧ロールキャベツの上からあんをかける。

その他のレシピは、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