



# 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	5日(月)	平成30年1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
榛原・室生	10～11か月児健康診査	27日(火)	平成29年4月～5月生まれの児	中央保健センター	午後1時～1時50分

## お知らせ

### なかま会のご案内

- 【日時】 3月12日(月) 午前11時～午後2時頃
- 【場所】 中央保健センター
- 【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
- 【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
- 【持ち物】 エプロン、三角きん(バンダナ)、手拭きタオル、材料代(500円程度)
- 【申し込み】 問へ

### 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】 3月9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10月～12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

## あなたも

# 「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか?

自殺の多くが

「うつ病などの精神疾患」

「身体の病気」「経済的な問題」「過労」など

様々な悩みが重なって、心理的に追い込まれた末の行為と言われ、誰にでも陥るおそれがあります。周囲の人が悩みを抱えた人の存在に気づき、適切にかかわることが自殺の防止につながります。



## 『ゲートキーパー』とは?

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な人につなげ、見守る人のことです。まずは、声をかけることから始めてみませんか。

## 宇陀市では

専門職だけでなく市民一人ひとりが「ゲートキーパー」になっていただけるよう、あらゆる機会を通じてゲートキーパーの養成を推進しています。これまで市職員や民生委員、健康づくり推進員などに対して養成講座を実施してきました。

## 養成講座

ご希望があれば各種団体に  
対してゲートキーパー養成  
講座を行います。ご希望の  
方は問へ



3月1日～8日まで

# 「女性の健康週間」です！

国は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるよう、3月1日から8日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

市が行う女性に特化した健康づくり事業

- ◆子宮がん・乳がん検診
- ◆骨粗鬆症検診
- ◆上記の病気の予防と早期発見のための講演会や教室



4月1日から各種検診の申し込みが始まります。これからの人生を豊かにするため、検診を受けましょう！

広報うだ4月号にがん検診の案内と申込用紙を折り込みます。お早めにお申し込みください。

## Cooking

うだちゃん11chで2月放映したレシピです。

野菜たっぷりクッキング\*レシピ\*

八宝菜・さばのおろし煮 (4人分)



### 八宝菜

#### [材料]

ブロッコリー…120g、鶏ささみ…50g、塩…少々、えび(中)…4尾、[塩・こしょう・酒・片栗粉…各少々]人参…20g、茹で竹の子…40g、白菜…150g、しいたけ…2個、白ねぎ…1/2本、サラダ油…大さじ2、砂糖…小さじ1、しょう油・酒…各大さじ1、塩…少々、中華スープ…65cc、[片栗粉…大さじ3/4、水…大さじ1.5]

#### [作り方]

- ① ささみは薄切りにして、塩をまぶし、えびは背わたを取って半分に切り、塩、こしょう、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ② 竹の子は薄切り、白菜はそぎ切り、白ねぎは1.5cm幅の斜め切り、人参は短冊切りにして下茹でする。しいたけは軸を取り4つ割りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気をきっておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を入れてささみを炒めて取り出し、次にえびも同様にする。同じフライパンにサラダ油大さじ1を入れて、竹の子、白菜、白ねぎ、人参、しいたけを炒めたらささみとえびをもどして、砂糖、しょう油、酒、塩、中華スープを入れて煮立てる。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

- ④ 最後にブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### さばのおろし煮

#### [材料]

さば…400g、小麦粉・サラダ油…各適量、大根…260g、ねぎ…2本、[だし汁…300cc、砂糖…大さじ1、薄口しょう油…大さじ3、みりん…小さじ2]

#### [作り方]

- ① ねぎは斜め切りにする。大根はすりおろし、軽く水気をきる。
- ② さばは皮を下にして置き、食べやすい大きさに切り、薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて170～180℃に熱してさばをからりと揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、薄口しょう油、みりんを入れて火にかけ煮汁を作る。
- ⑤ 沸騰したら火を弱めて揚げたさばを入れ、ひと煮立ちさせて大根おろしとねぎを加え、再度煮立てる。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索