



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(火)	平成30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	25日(月)	平成30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29年7月～8月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	26日(火)	平成30年1月～2月生まれの児	中央保健センター	

お知らせ

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1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30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

【申し込み】問へ

なかま会のご案内

【日時】6月18日(月) 午後1時～3時頃

【場所】榛原保健センター

【内容】○作ってみよう「シュワシュワ バスボム」
○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

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皆さんご応募ください。

【日時】8月19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27日(金)までに問へ

※申込者には、後日受付票と質問票を送ります。
折込チラシをご覧ください。



宇陀市立病院での胃カメラ検診の予約申込みを終了

今年度から胃カメラ(胃内視鏡)検診を開始しましたが、宇陀市立病院で実施する胃カメラ検査の申込みが予約可能件数を越えたため、申込受付を終了します。(済生会中和病院では受診できます)詳しくは問へ

※今年度、胃カメラ検診を受診された方は、来年度の胃がん検診(バリウム・カメラ)は対象外となりますので、ご注意ください。

体脂肪や筋肉量を詳しく測定！

体組成（インボディ）測定会

健康ポイント事業

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく計測できる体組成計（インボディ）を使って測定します。結果を見ながら、ご自身の身体の状態を知り、今後の運動の方向性や生活習慣改善に役立ててみませんか。

【日時】6月21日（木）午後 ※完全予約制

【定員】先着 50 名程度

【対象】宇陀市民 【場所】総合体育館

【内容】●インピーダンス法での体組成測定（裸足で機械に乗り棒を握って測定）

※ペースメーカーをつけている方は測定不可

●結果の説明・市内運動事業の紹介など

【参加費】一人1回 100 円もしくは健康ポイント 50 点分

【申し込み】6月1日（金）～ 〆

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

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！

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」

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食べ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）」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。

市では、平成 26 年 3 月に策定された「宇陀市食育推進計画」に基づいて、市内の各団体・学校等と連携しながら、食育に取り組んでいます。

Cooking

うだちゃん 11ch で 5 月に
放映したレシピです。
(H27 年 5 月の再放送分)

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

白い麻婆豆腐
(4 人分)

白い麻婆豆腐

【材料】

木綿豆腐…300 g、豚ひき肉…100 g、白葱…40g、にんにく・生姜…各 1 かけ、サラダ油…大さじ 1、牛乳…200cc、スキムミルク…大さじ 2、[酒…大さじ 1、中華スープの素…小さじ 2]、[片栗粉…小さじ 2、水…大さじ 1.5]、塩…少々、白すりごま…大さじ 1/2、ラー油…適宜

【作り方】

①豆腐は 2 cm 角に切る。白葱、にんにく、生姜はみじん切りにする。

②牛乳とスキムミルクは混ぜあわせておく。

③フライパンにサラダ油を熱し、白葱、にんにく、生姜を入れ香りが出たら豚ひき肉を加える。肉の色が変わったら酒と中華スープの素を加えて炒める。

④豆腐と牛乳とスキムミルクを混ぜたものをフライパンに入れて、ひと煮立ちしたら塩で味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

⑤器に盛り付け、白すりごまと好みでラー油をかける。

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