



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	4日（火）	平成30年10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	13日（木）	平成30年7月～8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30年1月～2月 生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児 健康診査	17日（月）	平成30年7月～8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】12月3日（月）午前10時～正午

【場所】子育て支援センター

【対象】平成30年7月～9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】12月19日（水）午前11時～午後2時

【場所】中央保健センター

【内容】○クリスマスパーティー
○干支の絵馬を作ろう！
○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

【持ち物】食事代（1,000円程度）

【申し込み】問へ

12月1日は 国際エイズデー 性感染症が増えています！

若い女性に
増えています

近年、梅毒やエイズなどの性感染症患者が増加しています。また、性器クラミジア、性器ヘルペスなどの疾病も増加傾向にあり、女性が感染すると死産や胎児の障がい、不妊症や流産の原因になります。

新たな感染者のうち76%が15歳～35歳の若い女性といわれています。

治療法が進歩し、HIVであっても死に至る病ではありませんが、性感染症は、身体やこころに後遺症や悪影響があることを知っておきましょう。

他人事ではなく自分の問題であるという意識を持ちましょう。

★保健所ではエイズに関する相談や検査を行っています。来所されての相談は、予約制になっていますので予めお電話ください。エイズの相談・検査は匿名で行えます。

奈良県中和保健所 ☎0744・48・3037

相談日 月～金曜日 9時～17時 検査日 金曜日 9時～11時





体組成（インボディ）測定会



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】12月19日（水） 午後0時30分～4時30分の間で、**完全予約制**

【定員】先着50名程度

【対象】宇陀市民の方

【場所】総合体育館 トレーニング室

【内容】●インボディを使った体組成測定（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

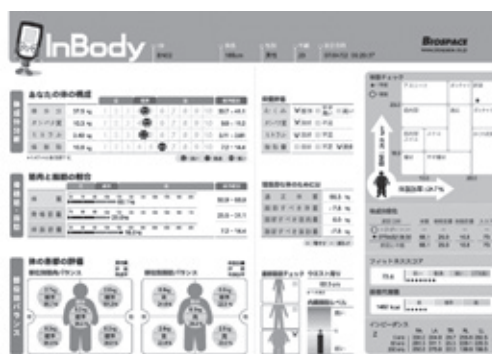
●結果の説明・市内運動事業の紹介など

【参加費】一人1回100円

もしくは健康ポイント50ポイント

【申し込み】12月3日～問へ

**体脂肪や筋肉量を
詳しく測定！**



測定結果の見本



インボディ

Cooking

うだちゃん11chで11月に
放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

チーズタッカルビ
(4人分)

(学校給食センターのメニュー)

チーズタッカルビ

【材料】

鶏もも肉…250g、酒（A）・ごま油…各大さじ2、キャベツ…250g、しいたけ…50g、長ねぎ…1本、たまねぎ…150g、赤パプリカ…60g、ピーマン…30g、[酒（B）…大さじ2、コチュジャン…大さじ3、砂糖・しょう油…各大さじ2、おろしにんにく…1g]、塩・こしょう…各少々、とろけるチーズ…100g

【作り方】

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒（A）をふっしておく。
- 2 キャベツは食べやすい大きさにちぎり、しいたけは5mm幅、長ねぎは斜め切りにする。たまねぎは

3mm薄切り、赤パプリカ、ピーマンは5mm幅の細切りにする。

- 3 酒（B）、コチュジャン、砂糖、しょう油、おろしにんにくを混ぜておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れて塩こしょうし、皮の方から強火で焼く。
- 5 たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、キャベツを順に入れて炒め、③の調味料を入れ全体に絡める。
- 6 器に盛り付け、チーズをのせる。ふた（ラップやアルミ箔等）をして5分ほど置く。

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

