



保健センター からの お知らせです！

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12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	3歳児 健康診査	19日(火)	平成27年6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
	4～5か月児 健康診査	25日(月)	平成30年9月～10月 生まれの児		
	10～11か月児 健康診査		平成30年3月～4月 生まれの児		
榛原・室生	2歳児 歯科健康診査	21日(木)	平成28年11月～平成 29年1月生まれの児	中央保健 センター	
	4～5か月児 健康診査	26日(火)	平成30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】①2月13日(水)

②2月18日(月)

③2月27日(水)

【内容】①赤ちゃんの生活・病気の予防

②絵本・歯のケア・けがの予防

③離乳食(講話と調理実習)

【時間】午後1時30分～3時30分

【場所】中央保健センター

【対象】平成30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、手ふきタオル

【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



「こころの健康づくり学習会」 のご案内

ストレスや気分の落ち込みは、誰もが感じ、またうつ病は誰もがかかる可能性のある病気です。

一方で柔軟な考え方や、ストレス対処法があれば、うつ病の予防に役立つとされています。上手にストレスと付き合う方法を、体操も取り入れながらわかりやすくお話いただきます。

健康
ポイント
事業

～こころの健康づくり学習会～

「ストレスに 負けない生き方」

平成31年3月16日(土)
午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時～)

宇陀市榛原総合センター
宇陀市榛原枝原2610-1
TEL 82-3377

申し込み不要
参加費無料
手話通訳あり

講師
帝塚山大学心理学部
神澤 創 教授

申し込み不要!
参加費無料!
手話通訳あり!



受け忘れてませんか？

“特定健診・がん検診”

国保特定健診・がん検診の個別医療機関検診を、保健センターへ申し込んだ方で、まだ受診していない方は至急、医療機関に予約をしてください！

【個別医療機関検診】 検診期間 2月末まで

検診実施機関	特定 健診	胃 内視鏡 検診	胃 透視 検診	肺 がん検診	大腸 がん検診	肝炎 ウイルス 検診	前立腺 がん検診	子宮 がん検診	乳 がん検診
市内医療機関	○				○	○	○		
谷口内科医院	○			○	○	○	○		
辻村病院	○			○	○	○	○		
宇陀市立病院	○		○	○	○	○	○	○	○
済生会中和病院		○						○	○
グランソール奈良								○	○

※特定健診は国民健康保険の方が対象です。

※子宮がん検診はこの他にも県内で受診できる医療機関があります。詳しくはお問合せください。

Cooking

うだちゃん 11ch で1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

キャベツメンチカツ
(4人分)

キャベツメンチカツ

【材料】

豚ひき肉…200g、塩…少々、キャベツ…440g、にんにく…1かけ、しょう油…小さじ4、塩・こしょう…各少々、小麦粉…大さじ6、溶き卵…1個、パン粉…適量、サラダ油…適量、ミニトマト…8個、ブロッコリー…120g

【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、塩を加えてよくもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ②にんにくはみじん切りにする。

- ③ブロッコリーは小房に分け、茹でてざるにあげ、冷ます。
- ④ボウルに豚ひき肉、しょう油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ⑤④にキャベツとにんにくを加えてさらに混ぜ、8等分にして、俵形にととのえ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑥フライパンに多めのサラダ油を入れて熱し、⑤を入れてこんがり揚げ焼きにする。
- ⑦メンチカツとミニトマト、ブロッコリーを盛る。



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

