



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（月）	平成31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	26日（火）	平成30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18日（月）午前11時～午後2時
 【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15日（金）午前10時～正午
 【場所】子育て支援センター
 【対象】平成30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
 【申し込み】問へ



家族教室のご案内

日々の悩みを語り合い、一緒に勉強しませんか。

- 【日時】3月13日（水）午後1時30分～3時
 【場所】榛原保健センター

- 【内容】○自分自身のこころと体の健康について
 考える
 ○情報交換
 【対象】精神障がい（統合失調症）がある人の家族
 【申し込み】不要

3月1日～8日は「女性の健康週間」です！

4月広報にがん検診の案内と申込用紙を折り込みます。また、国民健康保険の方には個別に検診のご案内を送りますので、早目にお申し込みください。

4月1日から平成31年度各種検診の申し込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするために、がん検診や特定健康診査を受けましょう。

市では、女性に特化した健康づくり事業として、子宮がん・乳がん検診のほか、骨粗しょう症検診・骨粗しょう症予防教室等を行っています。

3月1日から8日までの8日間は、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すための「女性の健康週間」です。



▲測定結果の見本

裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません

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。



体組成（インボディ）測定会



◀インボディ

Cooking

うだちゃん 11ch で 2 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＊

いわし南蛮
(4 人分)

いわし南蛮

【材料】

いわし（3 枚おろし）…8 枚、塩・こしょう…各少々、
[A: 卵…1 個、小麦粉…大さじ 3、水…大さじ 1]、
サラダ油…大さじ 1、[B: ポン酢…大さじ 1.5、砂糖…小さじ 1、七味唐辛子…少々、水…大さじ 1]、
[C: 茹で卵…2 個、らっきょう甘酢漬け・福神漬け…各 30g、マヨネーズ…大さじ 3]、塩・こしょう…各少々、レタス…70g

【作り方】

- ① いわしに塩、こしょうをふる。
- ② ボウルに A の卵、小麦粉、水を入れ、よく混ぜ



- ③ ①のいわしをくぐらせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、いわしの両面をよく焼く。
- ⑤ ボウルに B のポン酢、砂糖、七味唐辛子、水を入れ、よく混ぜ合わせ、いわしをさっとつける。
- ⑥ 茹で卵、らっきょうの甘酢漬けと福神漬けはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦ ボウルに茹で卵とらっきょう、福神漬け、マヨネーズを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ⑧ 器にレタスといわし、タルタルソースを盛る。

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

