



保健センターからの お知らせです！

☎ 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	2日(火)	平成31年2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	25日(木)	平成30年11月～12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5月～6月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	16日(火)	平成27年8月～10月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	23日(火)	平成29年8月～10月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	26日(金)	平成30年11月～12月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】 4月8日(月) 午後1時～3時

【場所】 フレンドパーク集合
(雨天時：榛原保健センター)

【内容】 ○春の榛原を満喫しよう
○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】 飲み物

【申し込み】 ☎へ

けんこう歩数 ランキング

参加者募集中！

毎日の歩数をつけているあなたも、これからつけようと思っているあなたも、歩数ランキングに登録し、ひと月ごとの合計歩数を競ってみませんか？

平成30年11月
けんこう月間歩数ランキング

【歩数ランキング参加方法】

ニックネームを決めて歩数ランキングの登録



ひと月の合計歩数・ニックネーム・氏名を添えて翌月5日までに報告



歩数ランキングがホームページで発表！
(掲載はニックネームと歩数)

順位	ニックネーム	11月記録
1	大和富士	498096
2	ゆきんこ	450432
3	スーさん	434704
4	爆笑なら	344261
5	ゴロりん	327746

ランキングは毎月宇陀市公式ホームページ内で発表 ※詳しくは☎へ

ふるさとテラス^{de}健康チェック & 健康相談会

がん検診・特定健診受診キャンペーンにあわせて、簡単にできる健康チェックと健康相談を行ないます。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】** 4月24日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時
【場所】 宇陀市役所 ふるさとテラス
【内容】 1) 知って納得! 検診クイズ
クイズに参加された方に粗品をプレゼント!(先着200人)
2) 宇陀市国保特定健診・がん検診の申込受付
3) 私の健康をチェックしよう!
① 血圧測定・体脂肪測定・握力測定 他(申込不要)
② 体組成測定(インボディ)測定会(事前申込必要)
※申し込みは4月1日から中央保健センターへ。
定員になり次第締切。空きがあれば当日測定可能。
費用は1回100円もしくは健康ポイント50円

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。



各種検診の申し込みは…

詳細は今月号広報の折込チラシをご覧ください

≪お電話によるお問合せ・申込み受け付けています≫

検診専用ダイヤル ☎0745・92・5222

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*

れんこんバーグ (4人分)



れんこんバーグ

【材料】
れんこん…240g、玉ねぎ…160g、鶏ひき肉…240g、卵…1個、塩・こしょう…各少々、サラダ油…大さじ2、赤パプリカ・黄パプリカ…各1個、サラダ油…大さじ1、塩・こしょう…各少々

【作り方】
① れんこんは皮をむき、半量をすりおろし、残りはみじん切りにする。
② 玉ねぎはみじん切りにする。

- ③ ボウルにれんこん、玉ねぎ、鶏ひき肉、卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、小判形にまとめて電子レンジで4分加熱する。
- ④ 赤パプリカと黄パプリカは半分に切り、繊維に直角に千切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、れんこんバーグの両面をこんがり焼く。
- ⑥ 同じフライパンにサラダ油をひき、赤パプリカと黄パプリカを炒め、塩、こしょうをする。
- ⑦ れんこんバーグとパプリカのソテーを盛る。

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