



# 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 | 7日(火) | 平成31年3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<br>菟田野 | 3歳児健康診査      | 21日(火) | 平成27年9月～11月生まれの児 | 大宇陀保健センター | 午後1時～1時50分 |
|            | 2歳児歯科健康診査    | 23日(木) | 平成29年1月～4月生まれの児  |           |            |
|            | 1歳6か月児健康診査   | 28日(火) | 平成29年8月～11月生まれの児 |           |            |
| 榛原・室生      | 10～11か月児健康診査 | 15日(水) | 平成30年6月～7月生まれの児  | 中央保健センター  |            |
|            | 2歳児歯科健康診査    | 16日(木) | 平成29年2月～4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・内容】

- ① 5月14日(火) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 5月20日(月) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 5月29日(水) 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31年1月～3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、手拭きタオル

【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



## 健康ポイント

### 食生活改善推進員 養成講座

食生活を通じて地域の健康づくりをめざしボランティア活動をおこなう“食生活改善推進員”の養成講座を7回シリーズで実施します。食に関する知識や技術を修得し、自身や家庭、地域の健康づくりに幅広く貢献してみませんか。

【期間】 6月～11月(全7回) 第1回目は6月19日(水)

【場所】 中央保健センター

【内容】 ・組織活動・国民の健康状況と生活習慣病予防・健康日本21・食育・食品衛生と食環境保全・身体活動と運動・調理実習 ほか

【対象】 食生活や健康づくりの正しい知識を取得し、終了後地域でボランティア活動をする熱意があり、全講座に出席できる方

【定員】 20人(多数の場合は抽選) 但し、少人数の場合は中止になることがあります

【申し込み】 5月17日までに問へ



## 5月31日は世界禁煙デー

ニコチン・タールなど  
200種類以上の有害物質  
が含まれています

たばこは…

60種類以上の発がん物質  
が含まれています

吸い続けると自身の健康に  
いろいろな害をもたらします

周囲で煙を吸った人にも  
害をもたらします



禁煙は…

禁煙は、ご自身の「たばこを吸わない！」という決意に加えて、専門家のサポートや禁煙治療薬剤を利用することなどで成功率がぐんと高くなります。「やめてみようかな…」と思ったら、中央保健センターにご相談ください。市内禁煙支援医療機関等の紹介もさせていただきます。

### 室生福祉保健センターめく森の郷の「敷地内禁煙」について

昨年7月25日に「健康増進法の一部を改正する法律」が公布されました。「望まない受動喫煙」をなくし、受動喫煙による影響が大きい子ども等に特に配慮した対策を施設ごとに実施することとなっています。7月1日からの施行となりますが、【室生福祉保健交流センターめく森の郷】における敷地内禁煙は4月1日から実施しています。利用される方はご理解とご協力をお願いいたします。

## Cooking

うだちゃん 11ch で3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\*

おからのクリーム  
コロッケ (4人分)



### おからのクリームコロッケ

#### [材料]

おから…200g、玉ねぎ…1/4個、ベーコン…2枚、しいたけ…2枚、[小麦粉…大さじ3、牛乳…270cc、バター…20g、ナツメグ…少々、塩…小さじ1/3、こしょう…少々]小麦粉・卵・パン粉・サラダ油…各適量、レタス…20g、トマト…1個、パセリ…適量

#### [作り方]

- ①おからは耐熱皿に広げ、ラップなしでレンジに3～4分かけて水分をとばし、フォークで混ぜながらほぐす。皿に広げて再度レンジに2分かける。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし形に切る。パセリは小房に分ける。卵は溶いておく。

- ③玉ねぎ、ベーコンは粗みじん切りにする。しいたけは5mm角に切る。ボウルに全てを入れラップをしてレンジに3分かけ、しんなりさせる。

- ④鍋に小麦粉を入れ牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、火にかける。フツフツしてきたら火を弱めてバターを加え木べらで混ぜながらとろみがつくまで煮て塩、こしょう、ナツメグを入れホワイトソースを作る。

- ⑤おからと玉ねぎ、ベーコン、しいたけをボウルに入れ、ホワイトソースと混ぜ、バットに広げて冷ます。

- ⑥タネを12等分して丸く形づくり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。

- ⑦皿にレタス、トマトとコロッケを盛付けパセリを添える。

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

