



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/FAX 92・5223

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	1日（月）	令和元年5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	3歳児児 健康診査	22日（月）	平成27年11月～平成 28年1月生まれの児	中央保健 センター	午後1時～ 1時50分
	10～11か月児 健康診査	29日（月）	平成30年8月～9月 生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	30日（火）	平成29年11月～平成 30年1月生まれの児		

お知らせ

親子料理教室 参加者募集

普段忙しい生活の中で、たまにはゆっくりとお子さん
と一緒に料理を作ってみませんか。普段一緒に作ってお
られる方も、新しい旬の食材を使った料理を学んでみませんか。



【日時】①8月3日（土）②8月24日（土）（参加はいずれか1日）
両日とも午前9時30分～午後1時30分

【場所】榛原総合センター 調理実習室

【内容】旬の食材を使った簡単お料理の調理実習と試食

【対象】幼稚園・保育所等の年長組の幼児～小学3年生までの児童とその保護者

【定員】先着20組

【講師】宇陀市食生活改善推進員

【参加費】親子1組500円（材料費）

【持ち物】エプロン、三角きん、手拭きタオル

【申し込み】①は7月19日（金）、②は8月9日（金）までに問へ

よい歯のコンクール参加者募集！

ウェルネスシティ宇陀市構想に基づき、ライフステージ
に応じた歯科口腔衛生の普及啓発を図ることを目的に、よ
い歯のコンクールを実施しますので皆さんご応募ください。

【日時】8月25日（日）
午前：こども、午後：おとな

【場所】中央保健センター

【対象】3歳～高齢者

【応募方法】8月2日（金）までに問へ

※詳しくは、6月号広報の折込チラシをご覧ください。



～成人男性の皆さんへ～

広報うだ6月号で風しん抗体検
査および予防接種についてお知ら
せしましたが、クーポン券の有効
期限に誤りがありましたので訂正
いたします。

【接種期間（正）】

6月1日～令和2年 3月31日
まで（クーポン券の有効期限）

対象者の方には、6月上旬にクー
ポン券をお届けしています。

市内の運動情報が
盛りだくさん！



問 中央保健センター
(☎) 92・5220 / IP ☎ 88・9175

運動教室の紹介
運動サークルの
仲間募集
地域で参加できる
運動など
情報満載！

ぜひご活用ください！！

【設置場所】

市役所・地域事務所・保健センター・宇陀市立病院
文化会館・中央図書館・大宇陀図書館・総合体育館
アクアグリーン・大和富士ホール・人権交流センター
子育て支援センター ほか



大人のための運動情報誌

ウエルネス運動いろは

2019

ウエルネスシティ宇陀市健康づくり計画 身体活動部会では
運動をはじめてみようと思った方に見ていただきたい 大人のた
めの運動情報誌「ウエルネス 運動いろは 2019」を作成し
ています。7月上旬から、順次設置します。

Cooking

うだちゃん11chで5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

チキン南蛮
(4人分)



チキン南蛮

【材料】

鶏もも肉…360g、塩・こしょう…各少々、小麦粉・
卵…各適量、サラダ油、ピーマン…2個、赤パプリカ・
黄パプリカ…各1/2個、レタス…30g、[しょう油・
みりん・砂糖・酢…各大さじ2]

【作り方】

①ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは種を取り、
食べやすい大きさに切る。レタスも食べやすい大
きさにちぎる。

- ②鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。卵は溶いておく。
- ③鍋にしょう油、みりん、砂糖、酢を入れて火にかけ、南蛮だれを作る。
- ④油を熱し、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを揚げ、南蛮だれにつける。
- ⑤鶏肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて油で揚げる。
- ⑥南蛮だれに、から揚げをジューと音がするように入れ、軽く混ぜて30分位つけておく。
- ⑦器にレタスを敷き、チキン南蛮を盛り付ける。

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

検索