



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	6日（火）	令和元年6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	26日（月）	平成27年12月～平成 28年2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	27日（火）	平成31年3月～4月 生まれの児		
	10～11か月児 健康診査		平成30年9月～10月 生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児 健康診査	21日（水）	平成31年3月～4月 生まれの児	中央保健 センター	
	2歳児 歯科健康診査	29日（木）	平成29年5月～7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 8月1日（木）赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 8月8日（木）絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 8月28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4月～令和元年6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



なかま会のご案内

【日時】 8月5日（月） 午前11時～午後2時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 ○みんなで楽しく食事会
○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】 食事代（1,000円程度）

【申し込み】 問へ

がん検診・特定健診の申し込み、 忘れていませんか？！

がんを早期に発見するため、がん検診を受け
ましょう！

また、日頃の生活習慣を見直すために、年に
一度は特定健康診査（国民健康保険の方）を
受けましょう。

検診の申し込み、対象・料金等
詳しくは中央保健センター

☎ 92・5222（検診専用ダイヤル）

8月31日は「野菜の日」です！

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維など体の調子をととのえ、機能を正常に保ち、免疫力を向上させる栄養素を豊富に含んでいます。夏バテしやすいこの時期にこそ、たっぷり野菜を食べて元気に過ごしましょう。

野菜は成人で1日に350g以上（緑黄色野菜120g 淡色野菜230g以上）食べることが望ましいとされています。この量は生では多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することで量が減り、たくさん食べられます。



うだチャン11で毎月1日～10日まで、1日6回「野菜たっぷりクッキング」放送中！

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

うだチャン11chで7月に
放映したレシピです。

じゃが芋とピーマン のきんぴら (4人分)



じゃが芋とピーマンのきんぴら

【材料】

じゃが芋…300g、ピーマン…100g、人参…50g、
[めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2、酒…大さじ1、
塩…小さじ1/3、砂糖…小さじ1]、オリーブ油…大
さじ1、七味唐辛子…少々

【作り方】

①じゃが芋は皮をむいて1cm幅に切ってから薄切り
にし、水にさっとさらして水気をきります。ピー
マンはへたと種を除き、千切りにします。人参は

斜め薄切りにしてから千切りにします。

- ②ボウルに砂糖、塩、酒、めんつゆを入れて調味液
を作ります。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、人参、ピー
マンをさっと炒めます。じゃが芋を加えてさらに
透き通るまで炒めます。
- ④③に調味液を加え、強火で汁を煮からめながら、
手早く炒め合わせます。
- ⑤器に盛り、七味唐辛子をふります。



豚ヒレ肉のマリネ風 (4人分)

うだチャン11chで8月に
放映しているレシピです。
※放送日は1日～10日です。

豚ヒレ肉のマリネ風

【材料】

豚ヒレ肉…280g、塩・こしょう…各少々、サラダ油
…大さじ1、【トマト…120g、玉ねぎ・セロリ…各80g、
(酢…大さじ4、白ワイン…40cc、粒マスタード…小
さじ4、塩・こしょう…各少々)】パセリ…適宜

【作り方】

①トマト、玉ねぎ、セロリは7～8mm角に切ります。

パセリは小房にして、みじん切りにします。

- ②ボウルに粒マスタード、酢、白ワイン、塩、こしょ
うを入れてよく混ぜ、マリネ液を作ります。
- ③マリネ液にトマト、玉ねぎ、セロリを入れて混ぜ
ます。
- ④豚ヒレ肉に塩、こしょうをふります。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ヒレ肉の
両面を焼き、熱いうちにマリネ液につけます。
- ⑥味がなじんだら器に盛り、パセリをふります。

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