

お知らせ

なかま会のご案内

問 中央保健センター
(☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)

【日時】 2月17日(月) 午前11時～午後2時
【場所】 中央保健センター
【内容】 ○簡単料理「ピザ作り」に挑戦！
○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、三角巾(バンダナ)、手ふきタオル、材料費(500円程度)
【申し込み】 問へ

期日が迫っています！

予防接種等はお済ですか？

問 健康増進課
(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

●高齢者肺炎球菌 予防接種

平成31年度対象者の費用助成期限は **3月31日** までです
対象：平成31年4月上旬に通知しています。
費用助成は生涯を通じて1回限りです。



●成人男性の風しん抗体検査・予防接種

クーポンの有効期限は **3月31日** までです
対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた方
(対象の方には、令和元年6月上旬にクーポンをお届けしています)
まず、風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けてください。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

うだちゃん11chで2月1日～10日に放映しています。

シャキシャキサラダ
(4人分)

(子どもたちに人気のメニュー)

シャキシャキサラダ

【材料】
れんこん・大根…各80g、にんじん・ちくわ…各40g、白菜…200g、大根の葉…12g、
A[すりごま…大さじ2、砂糖…小さじ1、しょう油…小さじ2、マヨネーズ…大さじ2]
【作り方】
①れんこんはピーラーで皮をむいて薄いちょう切りにし、酢水に漬けて、アクをぬいてからザルにあげておく。
②大根、にんじんは長さ3cmほどに細くせん切りにし、白菜もせん切りにする。ちくわは、輪切りにする。大根の葉はきざむ。
③れんこん、にんじん、白菜はシャキシャキ感が残るよう順番に茹でて、最後に大根の葉を入れてサッと茹で、ザルにあげて冷めたら絞る。(電子レンジでラップをして、加熱しても良い。)
④ボウルにAの調味料を混ぜてドレッシングを作り材料と和える。

ホームページでレシピを紹介しています。
ぜひご覧ください！
宇陀市 野菜たっぷりクッキング

保健センター
おしらせです！

からの

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(火)	令和元年12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	18日(火)	平成28年6月～8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	26日(水)	令和元年9月～10月生まれの児		
	10～11か月児健康診査		平成31年3月～4月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	25日(火)	令和元年9月～10月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査	27日(木)	平成29年11月～平成30年1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】 ①2月6日(木)
②2月13日(木)
③2月19日(水)
【内容】 ①赤ちゃんの生活・病気の予防
②絵本・歯のケア・けがの予防
③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】 令和元年10月～12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、手ふきタオル
【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

こころの健康
づくり学習会

参加費無料！
手話通訳あり！

3月は自殺対策強化月間です。
日頃からホスピスで終末期を過ごす本人や家族と関わっておられる佐々木副住職。今回は氏が考える「生きること」についてお話いただきます。
『いのちのおわりの
つづきのはなし』
【日時】 3月7日(土)
午後1時30分～3時30分(受付:1時～)
【場所】 榛原総合センター
【対象】 市内在住の方(先着150人)
【講師】 音羽山観音寺 副住職 佐々木 慈隆氏
【申し込み】 2月3日～ 問へ
【その他】 駐車場に限りがありますので、乗り合わせてお越しください。
Eテレ
「やまと尼寺精進日記」でお馴染み

<がん検診・特定健診を受け忘れていませんか>
令和元年度の医療機関で受ける検診は2月末まで受診できます。検診の申し込みがまだの方は、至急問に申し込みを！すでに申し込まれた方は忘れずお受けください。