

健康ポイント事業再開のお知らせ



問 健康増進課
(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止しておりました健康ポイント事業の特別参加賞（毎月先着 30 人にウッピー商品券）の進呈を下記の日程より再開致します。

再開日 11 月 10 日（火）午前 10 時から

◆市役所に来庁される皆さまへのお願い◆

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、下記の点にご協力いただきますようお願いいたします。

- ①発熱や体調がすぐれない方は来庁をご遠慮ください。
- ②出入口にて手指の消毒にご協力ください。
- ③マスクの着用や咳エチケットにご協力ください。
- ④庁舎内でのソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。

Cooking

うだちゃん 11ch で 11 月 1 日～10 日に放映しています。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

豚肉とキャベツのごまだれ炒め

【材料】（4 人分）

豚肉もも薄切り…240 g、酒・サラダ油…各大さじ 1、塩・こしょう…各少々、玉ねぎ・キャベツ…各 200 g、にんじん・ピーマン…各 40 g、☆[砂糖…大さじ 4、こいくちしょう油…大さじ 1、みそ…大さじ 2 強、白ねりごま…30 g、おろししょうが…8 g] 白いりごま…大さじ 1、青ねぎ…16g

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは 5 mm のスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは 3mm 幅に切る。キャベツは 3 cm 角に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引き、豚肉を炒める。お酒を回し入れ塩、こしょうをする。

- ④③に玉ねぎを加え炒める。
- ⑤④がしんなりしてきたら、にんじん・ピーマンを加える。
- ⑥⑤にキャベツを加える。
- ⑦⑥に②のたれを回し入れ、炒め合わせる。
- ⑧器に盛り付け、上からいりごまをふりかけ、青ねぎを散らす。

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 検索

豚肉とキャベツのごまだれ炒め



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	2 日（月）	令和 2 年 9 月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前 10 時

※来所は保護者 1 人で行ってください。（検温、マスク着用をお願いします。）

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（水）	平成 29 年 3 月～5 月 生まれの児	大宇陀保健 センター	時間を 分けて実施 ※個別に 案内します
榛原・室生	10～11 か月児 健康診査	24 日（火）	令和元年 12 月～令和 2 年 1 月生まれの児	中央保健 センター	
	2 歳児 歯科健康診査	26 日（木）	平成 30 年 8 月～10 月生まれの児		

お知らせ

家族教室に来ませんか

統合失調症の方と暮らすご家族の皆さん、本人との接し方でお困りのことはありませんか？
ご家族の思いを聞かせてください。
家族だけで抱え込まず一緒に考えましょう。

【日時】 11 月 12 日（木）
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【場所】 榛原保健センター
【内容】 お話と情報交換
テーマ：当事者支援を通して思うこと
臨床心理士 圓山 一俊 氏

【申し込み】 問へ

ひよこクラス （育児教室）

“子育て”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】 ※新型コロナウイルス感染予防のため、内容を一部変更し実施します。

- ① 11 月 9 日（月）赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 11 月 16 日（月）絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 11 月 27 日（金）離乳食について（調理実習は中止）

【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 2 年 7 月～9 月生まれの乳児の保護者
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具

【託児】 新型コロナ感染拡大予防のため中止
（やむを得ずお子さんを連れて来られる場合はご相談ください）

【申し込み】 問へ



忘れていませんか？

がん検診 ① 申し込み 特定健診

がんを早期に発見するため、乳がん・子宮がん検診は 2 年に一度、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年受診しましょう。
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。

市では、「集団検診」のほか、ご自身の都合の良い日程と合わせやすい「医療機関で受診する個別検診」も実施しています。

・胃がん検診：昨年度に胃カメラ検診の受診者は今年度胃がん検診は受診できません。

※新型コロナ感染拡大状況により健診の規模や日程等の大幅な変更や中止の場合がありますのでご了承ください。

検診の申し込み、対象・料金等は 問へ

問 中央保健センター
☎ 92・5222 （検診専用ダイヤル）