

“健康チェック＆健康相談会”

【日時・場所・費用】 血圧測定・体脂肪測定・握力測定：無料
体組成（インボディ）測定：ひとり1回100円もしくは健康ポイント50P
（領収書が必要な方は予約時にお申し出ください）

日程	時間	場所	内容
12月2日（水）	13:30～15:30	市役所	血圧測定・体脂肪測定・握力測定 他
12月4日（金）		大和富士ホール	
12月4日（金）		菟田野分館	血圧測定・体脂肪測定・握力測定 他 体組成測定（インボディ）測定
12月11日（金）		室生振興センター	
12月14日（月）	10:00～15:30	総合体育館	体組成測定（インボディ）測定
12月16日（水）	13:30～15:30	中央公民館	血圧測定・体脂肪測定・握力測定 他 体組成測定（インボディ）測定

※体組成測定（インボディ）測定および「歯」「食」に関する
相談がある方は、事前にご予約をお願いします。

【申し込み】 12月1日から問へ
【その他】 インボディ測定は定員になり次第締め切ります。
（空きがあれば当日測定可）

問 中央保健センター（☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175）

筋肉量や
体脂肪量
などを測定！



Cooking

うだちゃん11chで12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＊

茄子とかぼちゃのそぼろあんかけ

【材料】（4人分）

茄子・かぼちゃ…各320g、サラダ油…適宜、豚ひき肉…80g、酒…大さじ1/2、サラダ油…小さじ1/2、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン…各10g、[和風だし…小さじ1/3、水…160ml、うすくちしょう油・みりん…各大さじ1/2、砂糖…小さじ1強]、おろししょうが…4g、[片栗粉…小さじ1と1/3、水…大さじ1]、白ねぎ…16g

【作り方】

- ① 茄子は縦横に1/4に切り水にさらす。かぼちゃは8mm厚さで8枚に切る。パプリカ・ピーマンは粗みじんに切る。白ねぎはせん切りにし、水にさらす。
- ② ①の茄子とかぼちゃを素揚げにする。
- ③ 鍋に油を引き、豚ひき肉を炒める。酒を回し入れほぐすように炒める。

④③にパプリカとピーマンを加え炒める。

⑤④に水・和風だし・うすくちしょう油・みりん・砂糖を加えて煮る。

⑥⑤に水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろししょうがを加える。

⑦②の茄子とかぼちゃを器に盛り付け⑥のあんをかける。あんの上に白ねぎを盛り付ける。

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 検索



茄子とかぼちゃのそぼろあんかけ

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	1日（火）	令和2年10月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※来所はできる限り保護者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	4～5か月児健康診査	10日（木）	令和2年7月～8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
	10～11か月児健康診査		令和2年1月～2月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	15日（火）	令和2年7月～8月生まれの児	中央保健センター	

お知らせ

たまひよサロン

子育て中の親子・妊娠中のママが参加できるお楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。

【日時】 12月4日（金） 午前10時～正午

【場所】 子育て支援センター

【内容】 子育ての情報交換、妊娠中のママと先輩ママの交流会

【対象】 令和2年7月から9月生まれの乳児と保護者・妊娠中の方

【持ち物】 母子健康手帳

【申し込み】 問へ



なかま会のご案内

【日時】 12月7日（月）
午前9時～11時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 干支の絵馬を作ろう！

【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】 手ふきタオル

【申し込み】 問へ



正しいお酒の飲み方、知っていますか？

12月になりお酒を飲む機会が増える時期ではないでしょうか？お酒は飲み過ぎると肝臓はもとより身体全体に様々な悪影響を及ぼします。健康的な生活を送りながらお酒を楽しむためには「正しいお酒の飲み方」を知り実践することが大切です。正しいお酒の飲み方とマナーを標語にまとめているのでご紹介します。

--- 適正飲酒の10か条 ---

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に2回は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール・薬と一緒に飲むのは危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

※節酒指導を行っています。詳しくは問へ。

出典：アルコール健康医学協会