

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

問 大宇陀保健センター
☎83・2255/IP☎88・9113

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	4か月児健康診査	15日(木)	令和2年12月生まれの児	宇陀市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します
	10か月児健康診査		令和2年6月生まれの児		
榛原・室生	1歳6か月児健康診査	23日(金)	令和元年8月～10月生まれの児	大宇陀保健センター	
	3歳児健康診査	27日(火)	平成29年8月～10月生まれの児		

乳幼児健康診査

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】4月5日(月)午後1時～3時
 【場所】榛原フレンドパーク集合(雨天時:榛原保健センター)
 【内容】○春の榛原を満喫しよう
 ○情報交換
 【持ち物】飲み物
 【対象】精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
 【申し込み】大宇陀保健センターへ

各種検診の申し込みは…

●宇陀市国民健康保険に加入の方 → 封筒で
 ●国民健康保険以外の69歳までのがん検診対象者 → ハガキで
 近日中に案内と申込書が届きますので、そちらでお申し込みください。

上記以外の方は、今月号広報の折り込みチラシ「がん検診のお知らせ」裏面の申込書でお申し込みください。

≪電話によるお問合せ・申込も受け付けています≫

中央保健センター
 検診専用ダイヤル ☎92・5222



妊娠・出産・子育てについてのご相談は大宇陀保健センターへ!



新型コロナウイルス感染拡大防止への対応のため、当面の間、母子保健事業は大宇陀保健センターで実施します。子育てにおける心配や不安は大宇陀保健センターにお気軽にご相談ください。

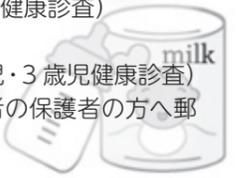
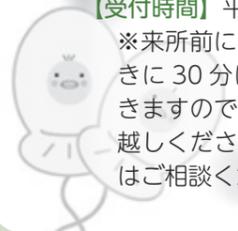
これに伴い、妊娠届出や乳幼児健康診査についてのお問い合わせ、幼児の健康診査の実施場所も大宇陀保健センターになります。これまで中央保健センターにお越し頂いていた方にはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

《妊娠届出》

【届出場所】大宇陀保健センター
 【受付時間】平日午前9時～午後5時
 ※来所前にご連絡ください。手続きに30分ほどのお時間をいただきますので時間に余裕をもってお越しください。来所が難しい場合はご相談ください。

《乳幼児健康診査》

【実施場所】宇陀市立病院(4か月児・10か月児健康診査)
 大宇陀保健センター(1歳6か月児・2歳児・3歳児健康診査)
 ※詳細については対象者の保護者の方へ郵送でご案内します。



Cooking

うだちゃん11chで4月1日～10日に放映。

野菜たっぷりクッキング
 レシピ



切り干し大根の和風サラダ

(保育園・こども園のメニュー)

切り干し大根の和風サラダ

【材料】(4人分)
 切り干し大根・しらす干し・アスパラガス…各20g、
 もやし・きゅうり…各120g、コーン缶詰(ホール)…40g
 A[砂糖…小さじ2/3、しょうゆ…大さじ1と1/2、
 酢…小さじ2、和風だしの素…小さじ1/3]
 かつお節…2g

【作り方】
 ①切り干し大根は、水洗いをして汚れを取り、たっぷりの水に浸けてもどし、2cmくらいに切る。もやしは、2cmの長さに切る。アスパラガスは、下のかたい部分をピーラーで薄く皮をむき2cmの長さに切る。太い場合は、縦に半分か1/4に切る。
 ②きゅうりは、2cmのせん切りにする。コーンの缶詰めは、ザルに入れて汁気を切る。

- ③鍋に湯をわかし、切り干し大根を入れて茹で、ザルにあげておく。もやし、アスパラガスの順番に入れて茹で、ザルにあげておく。冷めたら茹でた材料を絞る。(ラップをして、電子レンジで加熱しても良い。)
- ④ボウルにAの調味料を合せて、ドレッシングを作っておく。
- ⑤別のボウルに全ての材料と④のドレッシングを入れ、かつお節を加えて和える。

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

毎日の健康づくりで、ポイントを貯めて当てよう!



健康づくりの自主的な取り組みや健診受診、健康講座などに参加することで、ポイントを貯め応募する健康ポイントカード。
【令和2年度応募総数】 2113枚
【抽選結果】
 特賞(空気清浄機) 8人
 ウェルネスシティー賞(ラッピー商券) 185人
 協賛企業賞 142人
 当選された皆さん、おめでとうございます。
 令和3年度も健康ポイント事業を実施します。また、まだ応募されていない健康ポイントカードは引き続きお使いいただけます。
 ※「毎月10日、先着30人にラッピー商品券(500円)を進呈」の特別参加賞は、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、令和3年度は中止します。

健康ポイント事業

問 健康増進課
 ☎82・3692/IP☎88・9087

健康都市
 ウェルネスシティ宇陀市