

感染対策も徹底しています！！

市ホームページにも掲載しています。
情報満載！

問 中央保健センター
☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175



【設置場所】

ふるさとテラス・各地域事務所・アクアグリーン・総合体育館・公民館・人権交流センター・図書館・保健センター・子育て支援センター ほか

市が実施する運動教室のご紹介や、自主活動運動サークルのお仲間募集、ご自身のペースで続けられる運動方法のご提案など、盛りだくさんの情報を掲載しています。今年度は感染対策・オンライン対応の教室など皆さんが安心して参加できるような内容になっております。ぜひ、ご自身の生活にあった「運動」を選んでみてください。



大人のための運動情報誌 ウェルネス運動いろは 2021

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

じゃが芋とピーマンのきんぴら

【材料】

じゃが芋…300 g、ピーマン…100 g、人参…50 g、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る。人参は斜め薄切りにして、ピーマンはへたと種を除き、千

切りにする。

②ボウルに砂糖、塩、酒、めんつゆを入れて調味液を作る。

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る。じゃが芋を加えてさらに透き通るまで炒める。

④③に調味液を加え、強火で汁を煮からめながら、手早く炒め合わせる。

⑤器に盛り、七味唐辛子をふる。

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



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

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	29日（木）	令和3年6月生まれの児の保護者	オンライン（ZOOM）	午前10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4 か月児健康診査	15 日（木）	令和 3 年 3 月生まれの児	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 9 月生まれの児		
榛原・室生	3 歳児健康診査	27 日（火）	平成 29 年 11 月～ 平成 30 年 1 月生まれの児	大宇陀保健センター	
	1 歳 6 か月児健康診査	30 日（金）	令和元年 11 月～ 令和 2 年 1 月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】 8月2日（月）
午後1時～3時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 ○マグネットフックでDIY
○情報交換

【費用】 材料代500円程度

【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】 問 大宇陀保健センターへ

予防接種についてお知らせ

以下の予防接種について個別にご案内していますが、転入などで問診票がお手元ない場合は問 大宇陀保健センターまでお問い合わせください。

●MR（麻しん・風疹の混合ワクチン）2期

幼稚園・保育園年長の時期（小学校就学前の1年間）に接種。接種期限は令和4年3月31日まで。

●DT（ジフテリア・破傷風の2種混合）

小学校6年生の時期に接種。（13歳未満まで接種可能）

※接種がお済みでない場合は早めに接種をするようにしましょう。



7月28日は「世界・日本肝炎デー」です！

「世界肝炎デー」とは、ウイルス性肝炎の蔓延防止、感染予防、感染者に対する差別偏見の解消を目的に、世界保健機構（WHO）が定めた記念日のことです。日本でも「日本肝炎デー（28日）」を含む7月26日～8月1日までの1週間を「肝臓週間」と定めています。

宇陀市では血液検査で簡単にわかる「肝炎ウイルス検診」を実施しています。今までに受けたことがない方は、ぜひこの機会に受診しましょう！

問 検診申し込みダイヤル：（☎ 92・5222）