

7月28日は「世界・日本肝炎デー」



「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！

☎検診申し込みダイヤル：（☎ 92・5222）



～大人のための運動情報誌～

ウェルネス運動いろは2022

宇陀市実施の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。ぜひ、ご自身の生活にあった「運動」を選んでみてください。

【設置場所】

市役所・各地域事務所・アクアグリーン榛原・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

☎中央保健センター（☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175）



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。

■うだちゃん11放送日：7月1日～11日

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

トマトオムレツの
あんかけ
(2人分)



トマトオムレツのあんかけ

【材料】

トマト…中1個、たまねぎ…1/4個、卵…4個、塩・こしょう…少々、バター…10g、オリーブ油…大さじ2
あん（粉末コンソメ…小さじ1、湯…1/2カップ、ケチャップ…大さじ1、片栗粉・水…各小さじ1）

【作り方】

- ①トマトは種を取り5～6mm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かしてトマトとたまねぎ

をさっと炒め、塩、こしょうをする。ボウルに取り出して冷ます。

- ③ボウルに卵を割りほぐして炒めたトマトとたまねぎを加えて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油の半量を入れて熱し、③の卵液の半量を入れてオムレツを焼く。再度繰り返して焼く。
- ⑤鍋にあんの材料を入れ、混ぜながら加熱して、とろみがついたらオムレツにかける。

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

保健センター からのおしらせです！



予防接種

☎ 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

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための 予防接種説明会	26日（火）	令和4年6月生まれの 児の保護者	中央保健 センター	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	21 日（木）	令和 4 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 3 年 9 月生まれの児		
	1 歳 6 か月児 健康診査	14 日（木）	令和 2 年 11 月生まれの児	中央保健 センター	
	2 歳児 健康診査		令和 2 年 4 月生まれの児		
	3 歳児 健康診査		平成 30 年 11 月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】8月1日（月）午前11時集合

【場所】榛原保健センター

【内容】○おいしいパンが食べたいな♪
○情報交換をしてからパン屋へ行きます

【持ち物】パン代

【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】☎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にならない場合は☎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5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。



■すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

【日時】7月11日（月）午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談

【参加費】無料 ※直接会場にお越しください。

あなたやあなたの家族の お酒の飲み方は大丈夫ですか？

節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコール20g（厚生労働省「健康日本21」）です。
女性は、男性の1/2～2/3程度の量が適当です。

酒名	アルコール	飲酒量
ビール	約5%	1缶（500ml）
日本酒	約15%	1合（180ml）
ウィスキー	約43%	ダブル1杯（60ml）
ワイン	約12%	小グラス2杯（200ml）
チューハイ	約7%	1缶（350ml）
焼酎	約25%	コップ半分（100ml）