

大人のための運動情報誌

「ウェルネス運動いろは 2023」

運動教室の紹介や、自主活動運動サークルの仲間募集、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。



※宇陀市公式 HP に掲載しています。

インボディ測定会
無料券がついています。ご自身の体をチェックしましょう。
(1人1回限り有効)

大人のための運動情報誌
「ウェルネス運動いろは」



▲インボディ

「ウェルネス運動いろは 2023」 設置場所

市役所ふるさとテラス、アクア・グリーン榛原、総合体育館、各地域事務所、各公民館、各人権交流センター、各図書館、各保健センター、子育て支援センター他

うだちゃん 11ch で 8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

Cooking



オクラとツナの梅おろし和え

オクラとツナの梅おろし和え

【材料】(2人分)

オクラ…6本、ツナ水煮缶…35g、しょうゆ…小さじ1/2、刺身こんにゃく…50g、大根…130g、塩…少々、酢…小さじ1、梅干し…1個、青じそ…4枚

【作り方】

- 1 オクラはさっと茹で、乱切りにする。
- 2 ツナ缶は汁気を切り、ほぐしてからしょうゆを混ぜておく。
- 3 刺身こんにゃくは塩少々を振り、水気を切っておく。

- 4 梅干しは種を取り除き、包丁でたたき、青じそは細い千切りにする。
- 5 大根をすりおろし、軽く汁気を絞り、塩、酢、梅干しを混ぜ合わせ和え衣を作る。
- 6 和え衣にオクラ、ツナ缶、刺身こんにゃく、青じそを加えさっくり混ぜ合わせる。

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！



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	赤ちゃんのための 予防接種説明会	31日(木)	令和5年7月生まれ の児の保護者	中央保健 センター	午前10時

※ZOOMでの参加も可能

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	17日(木)	令和5年4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4年10月生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	25日(金)	令和3年12月生まれの児	中央保健 センター	
	2歳児 歯科健康診査		令和3年5月生まれの児		
	3歳児 健康診査		令和1年12月生まれの児		

お知らせ

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】8月14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 ※秘密は厳守します。

がん検診・特定健診 申込み忘れていませんか？

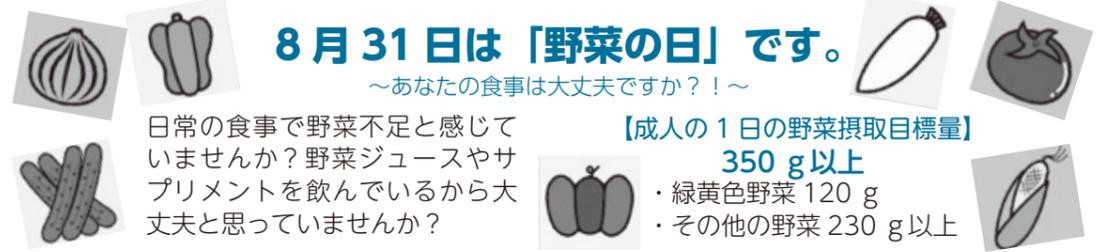
がんを早期に発見するため、乳がん・子宮がん検診は2年に一度、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年受診しましょう。また、日頃の生活習慣を見直すために、年に一度は特定健康診査(国民健康保険にご加入の方)を受けましょう。

検診申し込みダイヤル
☎92・5222



8月31日は「野菜の日」です。

～あなたの食事は大丈夫ですか？！～



【成人の1日の野菜摂取目標量】
350g以上

- ・緑黄色野菜 120g
- ・その他の野菜 230g以上

目標量を料理すると小鉢5杯分になります。生での量は多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することで量が減り、たくさん食べることができます。ぜひ加熱をして、350g以上を摂取しましょう。そして、毎食、野菜料理を食べ、野菜不足を解消しましょう。

- *野菜料理に悩んだ時は、うだちゃん11「野菜たっぷりクッキング」を参考に！
- *野菜摂取不足を感じている方は、お気軽に問へご相談ください。