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

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための予防接種説明会	26日（木）	令和6年11月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

乳幼児健診

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4か月児健康診査	19日（木）	令和6年8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6年2月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	12日（木）	令和5年4月生まれの児	中央保健センター	
3歳児健康診査		令和3年4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？
※秘密は厳守します。

【日時】12月9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座・個別相談

こころの健康相談

こんにちは！精神保健福祉士の伊達（だて）です。
秋を感じることなく冬になりましたね。心のモヤモヤや悩んでいること、年内最後に吐き出してみませんか。

【日時】12月17日（火）
午後1時30分～4時30分
【相談受付場所】介護福祉課窓口
【担当】精神保健福祉士
※秘密は厳守します。

がん検診　受けましょう！

がんを早期に発見するため、がん検診は毎年受診しましょう。
（乳がん・子宮がんは2年に1回）

けんしんすすめ隊
三木さん

日本の男性の3人に2人、女性の2人に1人が生涯にがんを発症すると言われておりがんになる可能性は誰にもあります。自身も大腸がん検診で精密検査になりましたが、検査自体はウトウトしている間に終了して、結果も大丈夫でした。これまで不安、心配していたようなものではありませんでした。精密検査が怖いと思っている方もご自身の体の状態を知るために、精密検査を受けましょう！

令和6年度　体組成（Inbody（インボディ））測定

～体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう～

【日程】12月11日（水）午前10時～正午、午後1時～4時の間で 原則予約制
【場所】室生振興センター（室生大野1637番地）
【対象・定員】宇陀市民　40人　（定員になり次第締め切り）
【参加費】1人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下さい）
【内容】インボディを使った体組成測定
（裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。人工関節の方は測定できますが、立位姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。測定時、ストッキング等の着用は避けてください）
【申し込み】12月2日（月）から電話で問へお申し込みください。

測定と合わせて

脳体力トレーナー「CogEvo（コグエボ）」体験できます。ゲーム感覚で楽しく、今のあなたの状態をチェックしてみませんか？もの忘れやうっかりの原因は「脳の認知機能の低下」にあるかも…
【対象】インボディ測定後、体験ご希望の方
【内容】タブレットを活用した脳体力トレーナー「CogEvo（コグエボ）」を体験。
約5分で測定できます。（※認知症診断の測定器ではありません）

問 医療介護あんしんセンター（☎85・2500）

Cooking　野菜たっぷりクッキング＊レシピ＊

白ねぎとツナのグラタン

白ねぎとツナのグラタン

［材料］（2人分）
白ねぎ…2本（200g）、ツナ缶（油漬け）…140g、さつま芋…100g、しめじ…50g、バター…16g、小麦粉…大さじ2、牛乳…220ml、味噌…小さじ1.5、粉チーズ…大さじ1

［作り方］
❶ツナ缶は油をきっておく。
❷さつま芋は1.5㎝角に切り、5分程水にさらし、電子レンジ（500w）で3分半程加熱する。白ねぎは1㎝幅のぶつ切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
❸フライパンにバターを溶かし、白ねぎ、しめじを加えて炒める。少ししんなりしたらツナとさつま芋を加える。
❹小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのばす。牛乳がなじんだら味噌を加える。
❺グラタン皿に具材を入れて粉チーズをかけオーブンを230℃に熱し、表面がきつね色になるまで5～6分焼く。

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！