



こころの健康づくり学習会

「生きるを支援する」 ～ひきこもりの理解～

ひきこもり状態にある人の「社会的孤立」や「生きづらさ」について学習会に参加しませんか？
ひきこもりの当事者・家族・支援者など、どなたでも参加いただけます。

【日時】**3月1日**（土）
午前9時30分～11時30分（受付：午前9時～）

【場所】榛原総合センター 3階大ホール

【その他】参加費、申し込み不要。手話通訳あり



講師：関西大学名誉教授・関西大学
人間健康学部教授 石田 陽彦氏

< WEB 検診予約終了のお知らせ >

1月末でWEBでの検診予約の受付を終了しました。
なお、令和6年度の検診は2月末まで受診可能です。
検診予約を希望の方は健診専用ダイヤル
☎ 92・5222 までお問い合わせください。

健康ポイントカード応募締切間近！

“健康ポイントカード”の応募締め切りは
2月28日（金）です。50ポイント貯まったカードはお早めにご応募ください。
【応募箱設置場所】 市役所健康増進課・中央保健センター・各地域事務所



～野菜たっぷりクッキングコラム～ 恵方巻き



節分の日はその年の「恵方」を向いて太巻きを食べる風習があります。「恵方」というのはその年の歳神（年神）様がいらっしゃる方向で干支によって決まります。その方向を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で太巻きを丸かじりするのが「恵方巻き」です。

恵方巻きの起源には諸説あり、1つは江戸時代末期から明治時代初期に大阪の商人が商売繁

盛の祈願のために始めたという説があります。
具材は七福神にちなんで7種類が良いとされていますが、特に決まりはありません。

今年のご家庭で手作りの恵方巻きを作ってみてはいかがでしょうか？

ちなみに、節分の日は2月2日、恵方は「西南西」です。

（出典：農林水産省ホームページより抜粋）



宮奥さん

～食生活改善推進員より一言～

私は巻き寿司を巻く作業が好きです。

節分には、高野豆腐、干びょう、椎茸をそれぞれ炊いたものと、かまぼこ、卵焼き、茹でた三つ葉などを入れて太巻きを作ります。巻き終わった後に切り口を見て、感じのよ

い時はでき映えに満足しています。喜んでもらえるのが嬉しくて、余分に巻いて知人に届けたりもします。

年に一度、それぞれの家のオリジナル巻き寿司をぜひ作り、丸かじりして、福を呼んでくださいね。



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	28日（金）	令和7年1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	20 日（木）	令和 6 年 10 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 4 月生まれの児		
1 歳 6 か月児 健康診査	26 日（水）	令和 5 年 6 月生まれの児	中央保健 センター	
2 歳児 健康診査		令和 4 年 11 月生まれの児		
3 歳児 健康診査		令和 3 年 6 月 生まれの児		

お知らせ

なかま会

同じ疾患をもつ仲間同士が集まり、活動や交流を通じて仲間づくりをしてみませんか？
※秘密は厳守します。

【日時】 2月3日（月）
午後1時～3時
【場所】 榛原保健センター
【対象】 統合失調症の方
【内容】 音楽を楽しもう♪

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？
※秘密は厳守します。

【日時】 2月10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



骨太クッキング



【日時】 2月14日（金）午前9時30分～午後1時（受付：午前9時～）
【場所】 宇陀市人権交流センター 調理実習室（菟田野古市場 1401-1）
【内容】 旬の食材を使ったカルシウムを効果的に摂取できるお料理の調理実習と試食
【対象】 市民 20人 【講師】 市食生活改善推進員 【参加費】 400円（材料費）
【持ち物】 エプロン・三角巾・手ふきタオル・健康ポイントカード
【申し込み】 2月10日（月）までに問へ