



保健センターからの おしらせです!

☎ 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	予防接種説明会	2日(火)	平成30年8月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児健康診査	25日(木)	平成30年5月～6月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～ 1時50分
	10～11か月児健康診査		平成29年11月～12月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	17日(水)	平成27年2月～4月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	29日(月)	平成29年2月～4月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	31日(水)	平成30年5月～6月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】10月24日(水) 午前11時～午後2時

【場所】うだアニマルパーク (現地集合・解散)
(雨天時: 榛原保健センター)

【内容】○うだアニマルパーク散策
○情報交換

【対象】精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方

【持ち物】水筒など水分補給できるもの

【申し込み】☎へ

健康ポイント

骨太クッキング

食欲の秋! 旬の食材を使って、“カルシウム”を効果的に摂取できる料理と一緒に作って味わいませんか。



【日時】10月22日(月)
午前9時30分～午後1時30分

【場所】榛原総合センター 2階 調理実習室

【内容】調理実習と試食

【対象】市民の方 20人

【講師】市食生活改善推進員

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル

【参加費】400円(材料費)

【申し込み】10月9日までに☎へ

10月は ピンクリボン月間



現在、生涯に乳がんを患う日本人女性は11人に1人と言われ、患者数・死亡者数ともに増加傾向にあります。

“日本乳がんピンクリボン運動”は10月を「ピンクリボン月間」として、受診しやすい環境づくりを目指した呼びかけを行っています。

保健センターでは、乳がんと子宮がん検診をセットにした「女性のがん検診」を以下の日程で行っています。申し込みがまだの方は、☎へお電話ください。

※対象：乳がん…40歳以上、子宮がん…20歳以上の女性 (いずれも2年に1回受けられます)

【保健センター女性のがん検診】

費用：乳がん 1,300円 子宮がん 1,200円

榛原保健センター	中央保健センター(室生)
10月3日(水)	11月10日(土)
10月23日(火)	

【指定医療機関での検診】

受診期間：平成31年2月末まで

費用：乳がん 1,800円 子宮がん 2,000円

乳がん	子宮がん
市立病院 グランソール奈良 済生会中和病院	県内指定医療機関

高齢者

インフルエンザ予防接種 接種費用一部助成のお知らせ



予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行います。

- 【対象】** ①接種当日 満65歳以上の市民
 ②接種当日 満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民
 (厚生労働省令で定める者)
- 【接種期間】** 10月1日～12月31日 ※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額
【接種回数】 1人1回 個人負担になりますのでご注意ください。
- 【自己負担金】** 1,500円 (生活保護世帯の方は無料)
- 【医療機関および申し込み方法】** ※原則として宇陀市内の医療機関でお受けください。

●宇陀市内の医療機関で受ける場合

医療機関に予約し、自己負担金1,500円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳(お持ちの方のみ)を持って接種してください。

●宇陀市以外の県内医療機関・県外の医療機関で受ける場合

事前に、健康増進課・中央保健センター・各地域事務所のいずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書・問診票をお渡しします。

※ 県内医療機関で接種される場合…申し込み時に、自己負担金(1,500円)をお支払いください。

※ 県外医療機関で接種される場合…申し込み手続き後、全額自費で接種し、後日、自己負担金(1,500円)を差し引いた金額を返金させていただきます。

【問い合わせ先】 健康増進課 (☎82・3692/IP ☎88・9087)
 中央保健センター (☎92・5220/IP ☎88・9175)

Cooking

うだちゃん11chで9月に
放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

おくらとみょうがの
手作りがんも
(4人分)



おくらとみょうがの手作りがんも

【材料】

木綿豆腐…400g、[卵…1個、塩…小さじ1/2、片栗粉…大さじ2] おくら…100g、みょうが…2個、生姜…1かけ、芽ひじき…5g、人参…50g、[しょう油…大さじ1・1/2、みりん・だし汁…各大さじ2]、絹さや…8枚、揚げ油…適量

【作り方】

- 豆腐は一口大にくずし、水きりをする。
- 芽ひじきは水でもどし、水気をきっておく。人参は薄いいちょう切り、おくらのはがくを削り、茹でて5mm厚さの小口切り、みょうがは3mm厚さの小

口切り、生姜は皮をこそげ干切りにする。絹さやは筋をとり、茹でておく。

- 鍋にひじきと人参を入れ、だし汁、しょう油、みりんを加え、弱火で汁気がなくなるまで、蓋を開けたまま煮る。
- ボウルに豆腐を入れ、卵、塩、片栗粉の順に加え、滑らかになるまで混ぜる。ひじき、人参とおくら、みょうが、生姜を加えさらに混ぜ、12等分し、成形する。
- 160℃の油で色よく揚げる。
- がんもを盛付け、絹さやを添える。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

