

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費用の助成を行います。

【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、全額個人負担に
【接種回数】 1 人 1 回 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

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

うだちゃん 11ch で 10 月 1 日～
10 日に放映しています。

茄子とかぼちゃの
そぼろあんかけ
(4 人分)



(学校給食センターのメニュー)

茄子とかぼちゃのそぼろあんかけ

【材料】

茄子・かぼちゃ…各 320g、サラダ油…適宜、豚ひき肉…80g、酒…大さじ 1/2、サラダ油…小さじ 1/2、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン…各 10g、[和風だし…小さじ 1/3、水…160ml、薄口しょう油・みりん…各大さじ 1/2、砂糖…小さじ 1 強]、おろししょうが…4g、[片栗粉…小さじ 1 と 1/3、水…大さじ 1]、白ねぎ…16g

【作り方】

① 茄子は縦横に 1/4 に切り水にさらす。かぼちゃは 8mm 厚さで 8 枚に切る。パプリカ・ピーマンは

粗みじんに切る。白ねぎはせん切りにし、水にさらす。

② ①の茄子とかぼちゃを素揚げにする。

③ 鍋に油を引き、豚ひき肉を炒める。お酒を回し入れほぐすように炒める。

④ ③にパプリカとピーマンを加え炒める。

⑤ ④に水・和風だし・薄口しょう油・みりん・砂糖を加えて煮る。

⑥ ⑤に水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろししょうがを加える。

⑦ ②の茄子とかぼちゃを器に盛り付け⑥のあんをかける。あんの上に白ねぎを盛り付ける。

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！

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	予防接種説明会	1 日 (火)	令和元年 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	24 日（木）	令和元年 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 30 年 11 月～12 月生まれの児		
榛原・室生	3 歳児 健康診査	23 日（水）	平成 28 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	28 日（月）	平成 30 年 2 月～4 月 生まれの児		
	4～5 か月児 健康診査	29 日（火）	令和元年 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 9 日 (水) 午前 11 時～午後 2 時

【場所】 大宇陀道の駅 (現地集合・解散)
※雨天時：榛原保健センター

【内容】 ○大宇陀散策 ○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

【申し込み】 問へ



10 月はピンクリボン月間

～乳がんを患う女性は 11 人に 1 人～

“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めざした呼びかけを行っています。

市保健センターでは、乳がんと子宮がん検診を一度に受けられる「女性のがん検診」を行っています。また、指定医療機関での検診は 2 月末まで受診ができます。

検診を希望される方は 問へ。

【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 1,300 円

榛原保健センター	中央保健センター (室生)
11 月 16 日 (土)	10 月 5 日 (土)

【指定医療機関での検診】

受診期間：令和 2 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 ※詳細は 問へ