

よい歯のコンクールを開催しました！



宇陀市と宇陀地区歯科医師会は「令和元年度よい歯のコンクール」を実施しました。
8月25日の選考会にエントリーした60人の口腔診査を実施した結果、各部門から最優秀者6人を決定し、9月7日に表彰式を行いました。皆さんに歯の健康で気をつけていることを聞きました。



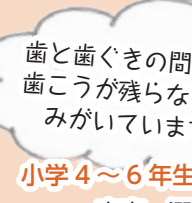
食べたらすぐみがいて、仕上げみがきしてもらいます。

3～5歳児部門
小松原 鈴ちゃん



毎日、寝る前にすみずみまでみがいています。

小学1～3年生部門
上造輪 響ちゃん



歯と歯ぐきの間をやさしく、歯こがが残らないようにみがいています。

小学4～6年生・中学生部門
安彦 潤一さん



①定期的に、歯科医院でクリーニングしています。
②夜のはみがきは、何があっても欠かしません。

成人（～64歳）部門
鈴木 聡子さん



しっかり噛んで、おいしく食べるようにしています。

高齢者（65～79歳）部門
藤村 健二さん



毎食後に歯みがきをしています、特に寝る前の歯みがきを、長めにしています。

高齢者（80歳以上）部門
福井 徳男さん

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

うだちゃん11chで11月1日～10日に放映しています。

豚肉とキャベツの
ごまだれ炒め
(4人分)



豚肉とキャベツのごまだれ炒め

【材料】
豚肉もも薄切り…240g、酒・サラダ油…各大さじ1、塩・こしょう…各少々、玉ねぎ…200g、にんじん・ピーマン…各40g、キャベツ…200g、
★[砂糖…大さじ4、こいくちしょう油…大さじ1、味噌…大さじ2強、白ねりごま…30g、おろししょうが…8g]
白いりごま…大さじ1、青ねぎ…16g

【作り方】
①豚肉は食べやすい大きさに切っておく。玉ねぎは5mmのスライス にんじんは短冊切り ピーマンは3mm幅に切る。キャベツは3cm角に切る。青ねぎは小口切りにする。

- ②★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引き、豚肉を炒める。お酒を回し入れ塩、こしょうをする。
- ④③に玉ねぎを加え炒める。
- ⑤④がしんなりしてきたら、にんじん・ピーマンを加える。
- ⑥⑤にキャベツを加える。
- ⑦⑥に②のたれを回し入れ、炒め合わせる。
- ⑧器に盛り付け、上から白いりごまをふりかけ、青ねぎを散らす。

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



保健センター からのお知らせです！

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	5日（火）	令和元年9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	3 歳児 健康診査	19 日（火）	平成 28 年 3 月～5 月 生まれの児	大宇陀保健 センター	午後 1 時～ 1 時 50 分
榛原・室生	10 ～ 11 か月児 健康診査	27 日（水）	平成 30 年 12 月～平成 31 年 1 月生まれの児	中央保健 センター	
	2 歳児 歯科健康診査	28 日（木）	平成 29 年 8 月～ 10 月 生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス（育児教室）

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。
【日程・内容】
①11月7日（木）赤ちゃんの生活・病気の予防
②11月13日（水）絵本・歯のケア・けがの予防
③11月20日（水）離乳食（講話と調理実習）
【時間】午後1時30分～3時30分
【場所】中央保健センター
【対象】令和元年7月～9月生まれの乳児の保護者
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、三角巾、手ふきタオル
【託児】該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。
【申し込み】問へ

家族教室に来ませんか？

統合失調症の方と暮らす家族の皆さん、本人との接し方でお困りのことはありませんか？
家族の思いを聞かせてください。家族だけで抱え込まず一緒に考えましょう。
【日時】11月13日（水）
午後1時30分～3時30分
【場所】榛原保健センター
【内容】お話と座談会
テーマ「当事者支援から見えるもの」
【講師】訪問看護ステーションなつめ 所長 荒木亮平氏

秋の“ふるさとテラス de 健康チェック & 健康相談会”

11月29日（金）
午後1時～3時
場所：市役所
ふるさとテラス



【内容】①令和元年度 宇陀市国保特定健診・各種がん検診の申し込み受付
②私の健康をチェックしよう！
・血圧・体脂肪・握力測定 ほか
・体組成測定（インボディ）測定会

※インボディは事前予約が必要。申し込みは11月1日～問へ。定員になり次第締切。空があれば当日測定可能。費用は1人1回100円もしくは健康ポイント50円。

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。

▲インボディ