

小学生以下の方には、フッ素塗布をします。(無料)
希望される方は、申し込み時にお知らせください。

毎食後、歯みがき
しています！



▲前年の各部門の最優秀者

【日時】 11月8日(日)
午前(こども) 午後(おとな)

【場所】 中央保健センター

【対象】 【こどものよい歯のコンクール部門】
・3歳児、4歳児、5歳児部門
・小学校1～3年生部
・小学校4～6年生・中学生部門
【おとなのよい歯のコンクール部門】
・成人(高校生～64歳)部門
・高齢者(65歳～79歳)部門
・高齢者(80歳以上)部門

【申し込み】 10月19日までに問へ

問 中央保健センター
(☎) 92・5220 / IP ☎ 88・9175 / FAX 92・5223



よい歯のコンクール 参加者募集

生涯にわたり健康で楽しい食生活をおくるためには、乳幼児から高齢者に至るまでのライフステージに応じた歯科口腔保健を推進することが必要です。
市では、ウェルネスシティ宇陀市構想に基づき、ライフステージに応じた歯科口腔衛生の普及啓発を図ることを目的に、よい歯のコンクールを実施しますので皆さんご応募ください。

Cooking

うだちゃん11chで8月1日～10日に放映しています。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

エリンギと野菜の肉巻きソテー

【材料】(4人分)

エリンギ…2本、豚もも肉…12枚、さやいんげん…12本、人参…60g、塩・こしょう…各少々、小麦粉…適量、サラダ油…大さじ1・1/2、粗びき黒こしょう…適量

【作り方】

- ①エリンギは根元を切り落とし、縦に細く裂く。人参はいんげんの太さに合わせて細切りにする。さやいんげん、人参は熱湯で1分程茹で、水気をきる。
- ②豚肉は3枚を1組にして少しずつずらして並べ、塩、こしょうで下味をつける。小麦粉を薄くまぶし、エリンギ、さやいんげん、人参を巻く。全体にも茶こしで小麦粉をふる。

- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして焼く。時々転がしながら蓋をして10分程焼き、全体に焼き目をつける。
- ④取り出して食べやすい大きさに切り、仕上げに粗びき黒こしょうをふる。

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



エリンギと野菜の肉巻きソテー



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 / FAX 92・5223

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	3日(月)	令和2年6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	27日(木)	平成28年12月～平成29年2月生まれの児	大宇陀保健センター	時間を分けて実施 ※個別に案内します
	4～5か月児健康診査		令和2年3月～4月生まれの児		
	10～11か月児健康診査		令和元年9月～10月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	25日(火)	令和2年3月～4月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査	26日(水)	平成30年5月～7月生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス(育児教室)

“子育て”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】 ※新型コロナウイルス感染予防のため、内容を一部変更し実施します。

- ① 8月6日(木) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 8月20日(木) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 8月31日(月) 離乳食(調理実習は中止します)

【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2年4月～6月生まれの乳児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具

【託児】 実施しません(やむを得ずお子さんを連れて来られる場合はご相談ください)

【申し込み】 問へ



8月31日は「野菜の日」です！



「欠食」や「外食の機会」が多く野菜不足ではありませんか？ サラダを食べているから、野菜ジュースやサプリメントを飲んでいるから大丈夫と思っていませんか？

成人の1日の野菜摂取目標量は350g以上とされており、この量を料理すると小鉢5杯分になります。生では多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することで量が減り、たくさん食べることができます。ぜひ、毎食野菜料理を食べ、野菜不足を解消しましょう。

*野菜料理の参考に、うだちゃん11「野菜たっぷりクッキング」を見てくださいね！

*野菜摂取にお困りの方は個別に相談に応じます。ご連絡ください。