

特

集

市政トピックス

うだぢから

まちのわいだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

保健センター

掲示板

うだチャン

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】令和3年10月1日～令和3年12月31日 ※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額個人負担になりますのでご注意ください。

【接種回数】1人1回

【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・問診票等をお渡しします。

※ 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

～野菜たっぷりクリッキングコラム～
～黒豆～



市の名産として、金ごぼう、大和茶、吉野本葛などが知られていますが、中でも宇陀産黒大豆・黒大豆枝豆は有名です。黒大豆は畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質が豊富で、黒い皮にはアントシアニンと呼ばれるポリフェノールの一種を含み、抗酸化作用・美肌効果等があります。他にもビタミンB1やB2、食物繊維

が含まれています。

枝豆は黒枝豆になるまでに収穫しますが、宇陀の黒枝豆の旬は10月の短い期間に限られています。普通の枝豆と異なり、味に甘みがあり、ホクホクした食感が特長です。ぜひ、味わってみてはいかがでしょうか？



～食生活改善推進員より一言～

ゆで枝豆、煮豆もおすすめですが、黒豆ご飯はいかがでしょうか？一度試してくださいね。

(材料)

米…5合 (うるち米4合、もち米1合)、炒り黒豆…80g、酒…大さじ1、塩…小さじ2

(作り方)

①洗った米に分量の水と酒、塩を加えフライパンでから炒りした黒豆を入れて炊きます。
②炊きあがったら全体に黒豆が均一になるように混ぜます。

濱田さん

保健センター 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

問 大宇陀保健センター

☎ 83・2255 / IP ☎ 88・9113

予防接種

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	27日(水)	令和3年9月生まれの児の保護者	オンライン(Zoom)	10時

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	21日(木)	令和3年6月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施
	10か月児健康診査		令和2年12月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	26日(火)	平成30年2月～4月生まれの児	大宇陀保健センター	※個別に案内します。
	1歳6か月児健康診査	29日(金)	令和2年2月～4月生まれの児		

お知らせ

オンラインひよこクラス・たまひよサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅に居ながら気軽に参加できる、ひよこクラス(育児教室)とたまひよサロン(妊産婦交流会)をオンラインで開催します。ご夫婦での参加も可能です。

【申し込み】要予約。各開催日の約4日前(土日・祝除く)までに問大宇陀保健センターへ

【実施方法】無料アプリ「Zoom」を利用(インターネット接続にかかる通信料については参加者負担)
※接続方法: 参加申込者に別途ご案内します。

～ひよこクラス～

【日程】①11月9日(火) ②11月15日(月)

各13時30分～14時20分

【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について

※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

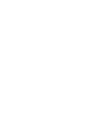
【対象】令和3年7月～9月生まれの乳児の保護者

～たまひよサロン～

【日程】11月30日(火) 10時～10時40分

【内容】子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの交流会

【対象】令和3年7月～9月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方



10月はピンクリボン月間

～乳がんを患う女性は9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。

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(集団検診)】
費用: 乳がん 1,300円 子宮がん 1,300円

中央保健センター
12月9日(木)

【指定医療機関での検診】期間: 令和4年2月末まで
費用: 乳がん 2,000円 子宮がん 2,000円

乳がん	子宮がん
宇陀市立病院 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