

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
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 B 1 や B 2、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？



濱田さん

～食生活改善推進員より一言～

ゆで枝豆、煮豆もおすすですが、黒豆ご飯はいかがでしょう？
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…80 g、
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。



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

問 大宇陀保健センター

☎ 83・2255/IP ☎ 88・9113

予防接種

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

乳幼児健診

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 ※個別に案内 します。
	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	
	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】 ① 11 月 9 日 (火) ② 11 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