



7月28日は「世界・日本肝炎デー」です！

「世界肝炎デー」とは、ウイルス性肝炎の蔓延防止、感染予防、感染者に対する差別偏見の解消を目的に、世界保健機構（WHO）が定めた記念日のことです。

日本でも「日本肝炎デー（28日）」を含む7月24日～7月30日までの1週間を「肝臓週間」と定めています。

市では血液検査で簡単にわかる「肝炎ウイルス検診」を実施しています。今までに受けたことがない方は、ぜひこの機会に受診しましょう！

検診申し込みダイヤル

☎ 92・5222

産後ケア事業のご案内

【利用できる方】

宇陀市に住民票のある、おおむね生後4か月まで（訪問型については生後1年まで）の乳児とその母親。



【内容】

助産師等の専門スタッフから、からだところ、育児のサポートを受けることができます。産後の健康管理や乳房の手当て赤ちゃんの健康状態や体重の確認、また沐浴や授乳の方法等、育児手技の助言・指導を行います。

【種類】

- ・短気入所型（宿泊） 1泊 6,000円
- ・居宅訪問型 1回 1,500円

※市民税非課税、生活保護世帯は、減免制度があります。

【利用方法】

申し込みが必要です。まずは健康増進課または☎までご相談ください。

健康増進課（☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087）

うだちゃん11chで7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



かぼちゃの油揚げコロッケ

かぼちゃの油揚げコロッケ

【材料】（2人分）

かぼちゃ…80g、油揚げ…2枚、ベーコン…2枚、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油…各適量、塩、こしょう…各少々、とんかつソース、ケチャップ…各お好みで

【作り方】

- 1 油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて油抜きをして水気を絞っておく。
- 2 卵は溶いておく。ベーコンは細切りにする。
- 3 かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切り、皿に盛りラップをして3分程加熱する。竹串を刺し加熱状況を見て、かたければ再度加熱する。

④ やわらかくなったかぼちゃをボウルに入れてつぶし、ベーコンを加え、塩、こしょうをして調味し、4等分にしてから油揚げに詰め、口を爪楊枝でとじる。

⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。

⑥ 爪楊枝を外して盛り付ける。

⑦ とんかつソース・ケチャップをお好みで添える。

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！



保健センターからの お知らせです！



☎ 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	赤ちゃんのための予防接種説明会	28日（金）	令和5年6月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

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	20日（木）	令和5年3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4年9月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	27日（木）	令和3年11月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		令和1年11月生まれの児		

お知らせ

すずらん会 （酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

【日時】 7月10日（月）

午後1時30分～3時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 酒害に関するミニ講義・個別相談

【参加費】 無料 ※秘密は厳守します。

予防接種のお知らせ

下記の予防接種について個別にご案内していますが、転入などで問診票がお手元にならない場合は☎までお問い合わせください。

- MR（麻しん・風疹の混合ワクチン）2期
幼稚園・保育園等の年長の時期に接種します。
接種期限は令和6年3月31日までです。
- DT（ジフテリア・破傷風の2種混合）
小学校6年生の時期に接種します。
（13歳未満まで接種可能）
※接種がお済みでない場合は早めに接種を！

おやこ料理教室 参加者 募集

～お子さんと一緒に料理をしませんか？～

【日時】 8月17日（木）

午前9時30分～午後1時30分（受付：午前9時～）

【場所】 榛原総合センター 調理実習室（住所：榛原萩原 2610-1）

【対象】（幼稚園・こども園・保育園の）年長組の児から小学校3年生までの児童とその保護者

【定員】 先着 10組

【内容】 旬の食材を使った簡単お料理の調理実習と試食

【持ち物】 エプロン・三角巾・手ふきタオル

【参加費】 親子1組 500円（材料費）

【申し込み】 8月7日（月）までに☎へ

