

第28回 奈良県高齢者 いい歯のコンクール募集

70歳以上の皆さんの
参加をお待ちして
います！



80歳になっても20本以上自分の歯を残し、おいしく噛んで食べられる生活を保つことを目的とした「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」および歯科口腔衛生思想の普及啓発のため、下記のとおり開催します。

【対象】県内在住の70歳以上で歯の健康な方（若干の欠損歯、かぶせ等可）

【募集人数】先着120人

【応募方法】官製はがきに郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、生年月日、性別、年齢を明記し、

〒630-8002 奈良市二条町2丁目9-2

奈良県歯科医師会・高齢者いい歯のコンクール係まで

【応募期間】7月10日（水）～8月31日（土）まで（当日消印有効）

【審査および表彰】日時：10月10日（木）正午～午後4時半

場所：奈良県歯科医師会館（奈良市二条町2-9-2）

※8020達成者には認定証が授与され、最優秀者には後日、知事より賞状が授与されます。

【その他】昼食はお済ましのうえ、ご参加下さい

問 奈良県歯科医師会（☎0742・33・0861）

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

もやしのナムル

【材料】（2人分）

もやし…1袋（200g）、きくらげ…2g、きゅうり…50g、塩…少々、

【しょうゆ…小さじ2、酢…小さじ2、砂糖…小さじ1、白すりごま…大さじ1】
ごま油…小さじ1

【作り方】

①もやしは熱湯でさっと茹で、ざるにあげて湯をきり、しっかり水気を絞る。

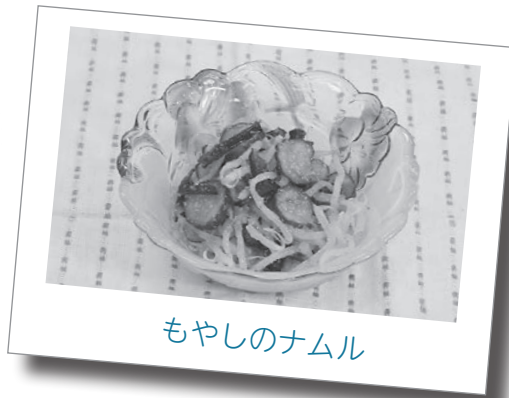
②きくらげは水でもどし、千切りにして、熱湯でさっと茹でる。

③きゅうりは小口切りにして、塩をかけてしんなりさせ、水で洗ってしっかり水気を絞る。

④ボウルにしょうゆ、酢、砂糖、白すりごまを入れてよく混ぜ、もやしときくらげ、きゅうりを加えて更に混ぜる。

⑤仕上げにごま油をかけ、器に盛る。

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！



もやしのナムル



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

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための 予防接種説明会	26日（金）	令和6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

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4 か月児 健康診査	18 日（木）	令和 6 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 5 年 9 月生まれの児		
1 歳 6 か月児 健康診査	25 日（木）	令和 4 年 11 月生まれの児	中央保健 センター	
2 歳児 歯科健康診査		令和 4 年 4 月生まれの児		
3 歳児 健康診査		令和 2 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？
※秘密は厳守します。

【日時】7月8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座・個別相談

【費用】無料

家族教室

統合失調症とは何なのか、どんな治療やサービスがあるのか。家族はどうしたらいいのか。そんな日々の悩みを語り合い一緒に勉強しませんか？※秘密は厳守します。

【日時】7月10日（水）
午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】障害者総合支援法について

【対象者】統合失調症の方のご家族

こころの健康相談



初めまして！4月より宇陀市中央保健センターで勤務している精神保健福祉士の伊達（だて）です。

誰にも話せない、話していいのかわからない、でも誰かに聞いてほしい・・・

あなたのこころの声を精神保健福祉士に相談してみませんか

毎月第3火曜日が相談日ですのでどうぞお気軽にお越しください。

【日時】7月23日（火）
午後1時30分～4時30分

【相談受付場所】市役所 介護福祉課

【担当】精神保健福祉士（7月より）

※秘密は厳守します。