



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

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)	平成29年5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
榛原・室生	3歳児健康診査	18日(火)	平成25年11月～26年1月生まれの児	中央保健センター	午後1時～1時50分
	1歳6か月児健康診査	24日(月)	平成27年11月～平成28年1月生まれの児		
	10～11か月児健康診査	25日(火)	平成28年8月～9月生まれの児		

お知らせ

お子さんの定期予防接種について

市では、お子さんの定期予防接種を行っています。定期の予防接種は予防接種法により接種回数や対象年齢が定められています。受けていない予防接種がないか、母子健康手帳をご確認のうえ、定められた期間内に受けるようにしましょう。

平成29年度、以下の表に該当する年齢の方には、4月に接種についての個別案内をしています。転入等で案内が届いていない場合は問までお問い合わせください。

予防接種の種類	接種案内対象の年齢
MR2 期	小学校入学前の1年間(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)の方
DT【2種混合】	小学校6年生(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の方
日本脳炎	年度内に18歳になる方(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)で4回目(第2期)の接種が完了していない方
	小学校4年生(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)で4回目(第2期)の接種が完了していない方
	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれで1回目の接種を開始していない方

日本脳炎定期接種についてのお知らせ

日本脳炎の予防接種は平成17年度～21年度にかけて接種の積極的勧奨が差し控えられていました。これにより下記①、②の方は定期接種の特例措置対象者となります。下記生まれ・年齢に該当する場合は4回目接種(2期)と併せて1期3回接種までの不足分の定期接種が可能ですので、母子健康手帳で接種状況を確認のうえ、接種希望の場合は問までお問い合わせください。

①平成19年4月1日以前(4月1日含む)に生まれた方で、接種日に20歳未満の方は4回の接種のうち不足分を定期として接種できます。



既に接種した回数	接種間隔
全く受けていない方	①6日以上(標準的には6～28日)の間隔をおいて2回、2回目接種から6か月以上(標準的にはおおむね1年)おいて3回目を接種します ②4回目(2期)は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あけます
1回～3回接種している方	①6日以上の間隔をおいて、計4回のうち不足分を接種します ②4回目(2期)は9歳以上で接種してください

②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、9歳以上～13歳未満の間に4回目の接種(2期)と併せて1期3回までの不足分を定期として接種できます。

※接種状況により、間隔が変わってきますので、接種回数・間隔等はお問い合わせ時にご確認ください。

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みなさんご応募ください。



【日時】 8月20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】 3歳児・4歳児・5歳児部門
小学1～3年生部門
小学4～6年生・中学生部門

【おとな】 成人（高校生～64歳）部門
高齢者（65～79歳）部門
高齢者（80歳以上）部門

【応募方法】 7月28日（金）までに問へ

※申込者には、後日受付票と質問票を送ります。



Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

うだちゃん11chで
6月放映したレシピです。

ささみの
しそ梅カツ・
ミネストローネ
(4人分)



ささみのしそ梅カツ

【材料】

鶏ささみ…6本、〔青じそ…6枚、練り梅（減塩）…30g〕 塩・こしょう…少々、小麦粉・卵・パン粉・サラダ油…各適量、〔ピーマン…2個、黄パプリカ…1/2個、塩・こしょう…少々〕

【作り方】

- ①ピーマンと黄パプリカは種を取り、千切りにする。
- ②青じそは3等分に切って、細切りにし、練り梅と混ぜ合わせる。
- ③鶏ささみの筋を取り、真ん中に切り目を入れて切り開き、塩、こしょうをする。
- ④鶏ささみに練り梅と青じそを混ぜたものを塗り、端を折り返します。
- ⑤鶏ささみに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、フライパンに少し多めのサラダ油をひき、両面をこんがり焼き、取り出す。
- ⑥フライパンにピーマンと黄パプリカを入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ⑦カツを半分に切り、ピーマンのソテーを添えて盛り付ける。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

ミネストローネ

【材料】

ベーコン…30g、玉ねぎ…1/2個、人参…1/3本、キャベツ…50g、じゃが芋…中1個、セロリー…20g、にんにく…1かけ、トマト水煮缶…240g、スパゲティ…30g、オリーブオイル…大さじ2、水…4カップ、固形コンソメ…2個、塩・こしょう…少々

【作り方】

- ①ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、セロリーは1cmの角切りにする。にんにくはみじん切り。スパゲティは3cm程に折っておく。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、セロリーを加えて炒める。
- ③水と固形コンソメ、トマト水煮缶を入れて沸騰したら、スパゲティを加える。
- ④全体にやわらかく煮えたら塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑤スープ皿に盛り、好みでセロリーの葉を刻んだものを散らす。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索