



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	8日(水)	平成29年9月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	3歳児健康診査	16日(木)	平成26年3月～5月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
榛原・室生	10～11か月児健康診査	21日(火)	平成28年12月～平成29年1月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査	28日(火)	平成27年8月～10月生まれの児		

よい歯のコンクールを開催しました!

これからも歯を大切にします!

8月20日の選考会にエントリーした66人の口腔診査を実施した結果、各部門から最優秀者6人が決定しました。

9月2日には最優秀者の表彰式を行いました。受賞したみなさんに、歯の健康について気をつけていることをお聞きしました。



好き嫌いなく何でも食べています。家族は、仕上げ磨きをしてくれます。

3～5歳児部門
立道 杏奈ちゃん



1本1本丁寧にみがいています。野菜や硬いものを食べるようにします。

小学1～3年生部門
大門 昇太郎くん

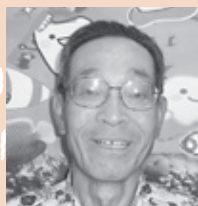
あまい食べ物をあまり食べないようにしています。

小学4～6年生・中学生部門
松原 寛太くん



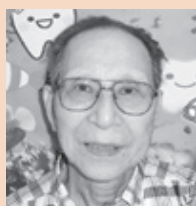
歯間ブラシでこまめに手入れしています。定期的に検診も受けています。

成人(～64歳)部門
古野 俊一さん



1回10～15分歯みがきしています。親から貰った歯です。親に感謝しています。

成人(65～79歳)部門
深田 浩士さん



食後は必ず歯みがきをします。夕食後、歯を磨いた後翌朝まで何も食べないようにしています。

高齢者(80歳以上)部門
佃 至幸さん



ひよこクラス (育児教室)



“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。

【日程・内容】

- ① 11月13日(月) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 11月22日(水) 離乳食(講話と調理実習)
- ③ 11月27日(月) 絵本・歯のケア・けがの予防

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 中央保健センター

【対象】 平成29年7月～9月生まれの子の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、②はエプロン、三角巾、手拭きタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ

奈良県知事表彰を受賞!

市がん予防推進員“けんしんすすめ隊”のみなさんが、平成29年度がん検診普及啓発の取組に対する奈良県知事表彰を受賞されました。

この賞は、がん検診の受診勧奨や啓発活動を積極的に推進し、その功績が顕著な団体におくられるものです。

10月10日には、秋篠音楽堂において「がん検診を受けよう」奈良県民会議総会が行なわれ、代表して中西寛一さんが表彰を受けられました。



Cooking

うだちゃん11chで10月放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

豆腐入り卵焼き (4人分)



豆腐入り卵焼き (学校給食センターのメニュー)

【材料】

卵…4個、木綿豆腐…200g、人参・しいたけ・エリンギ…各50g、ぎんなん(ゆで)…40g、小松菜…50g、だし汁・サラダ油…各大さじ1

【あん】 だし汁…1カップと1/2、みりん・うすくちしょう油…各大さじ2、しょうが…小さじ1、片栗粉・水…各大さじ1、かつおぶし…小2袋、青ねぎ…20g

【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、水を切っておく。
- ② 人参は粗みじん、しいたけはスライス、エリンギは半分に切って薄切り。ぎんなんは半分に切っておく。小松菜を2cmに切り、下ゆでし、軽く絞る。
- ③ しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りする。

- ④ 卵を割りほぐしておく。
- ⑤ ボウルに豆腐を入れ軽くつぶし、卵を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②の野菜と、だし汁を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンにサラダ油を引き、⑥を一度に流し入れ焼く。蓋をして弱火で形が崩れないように8分焼く。全体が固まってきたら、蓋を利用してひっくり返す。うら面も8分焼く。
- ⑧ あんを作る。
だし汁に調味料を加えて煮立たせる。
水溶き片栗粉を加え一度煮立たせてから、おろししょうがを加える。
- ⑨ ⑦を八等分に切り分け、二切れずつ盛り付け⑧のあんをかける。上から③の青ねぎとかつおぶしを盛り付ける。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング [検索](#)