



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(火)	平成30年2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	4～5か月児健康診査	26日(木)	平成29年11月～12月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査		平成29年5月～6月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	17日(火)	平成26年8月～10月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	24日(火)	平成28年8月～10月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	27日(金)	平成29年11月～12月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】4月16日(月)
午後1時～3時頃
【場所】フレンドパーク集合
(雨天時：榛原保健センター)

- 【内容】○春の榛原を満喫しよう
○情報交換
- 【対象】精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方
- 【持ち物】飲み物
- 【申し込み】問へ

妊娠・出産・育児について 「中央保健センター」へご相談ください



中央保健センターでは、妊娠・出産・育児というかけがえのない時間を健やかに過ごすことができるよう、「子育て世代包括支援センター」の機能を持った窓口として、母子保健事業を実施します。



- ・妊娠したけど、出産・子育てが不安…
- ・子育て支援サービスって何があるの？
- ・上の子どもの赤ちゃん返りが大変！
- ・母乳・ミルクは足りてる？
- ・赤ちゃんが泣いてばかり…
- ・子どもの成長、発達が不安…



妊娠

- ・母子健康手帳の交付
- 子育てプランシートの作成
- ・妊婦健康診査の補助
- ・妊婦歯科健康診査
- 妊婦全戸電話相談
- ・妊産婦交流会 (たまひよサロン)
- ・妊婦相談 (電話、訪問、面接)



出産

- 産後全戸電話相談
- ・こんにちは赤ちゃん訪問
- ・保健相談 (電話、訪問、面接)



● → 今年度より新事業

子育て

- ・予防接種説明会
- ・育児教室 (ひよこクラス)
- ・妊産婦交流会 (たまひよサロン)
- ・各種健康診査
- ・保健相談 (電話、訪問、面接)



妊娠届出時（母子健康手帳交付時）のお知らせ



母子保健法施行規則改正に伴い、母子健康手帳の交付時に、妊婦本人の個人番号（マイナンバー）の記載と、身元確認が必要です。持ち物をご確認のうえ、交付申請場所にお越しください。

申請方法

母子手帳の交付と妊婦健康診査の補助についての手続きをします。30分ほどお時間をいただきますので、時間の余裕をもってお越しください。

申請場所

中央保健センター

※中央保健センターの来所が難しい場合はご連絡ください。

申請時の持ち物

【妊婦本人が届出をする場合】

- 個人番号の確認書類（1点） マイナンバーカード、通知カード、個人番号が記載されている住民票の写し、または住民票記載事項証明書
- 身元確認書類 ●顔写真付き身分証明書の場合は1点
（※） マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど
- 顔写真なし身分証明書の場合は2点
通知カード、健康保険証、学生証、年金手帳など

【代理人が届出をする場合】

- 委任状
- 代理人の身元証明書類 …上記（※）に同じ。

妊娠・出産・育児などお気軽にご相談ください。



Cooking

うだちゃん 11ch で 3月放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

カレーの
野菜あんかけ
(4人分)



カレーの野菜あんかけ

【材料】

カレー…4切、小麦粉・サラダ油…各適量、干し椎茸…3枚、人参…50g、ほうれん草…60g、塩…少々、だし汁…2カップ、砂糖…大さじ1、薄口しょう油…大さじ2、酒…大さじ1、[片栗粉…大さじ1.5、水…大さじ3]

【作り方】

①干し椎茸はぬるま湯に20分ほどつけて戻し、石づきを取って薄切りにする。人参は3cm長さの短冊切りにする。

- ②ほうれん草は塩を入れた熱湯で色よく茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- ③カレーに小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて180℃に熱し、カレーを揚げ、器に盛る。
- ⑤鍋にだし汁を入れて煮立て、椎茸、人参を加え、火が通ったら砂糖、薄口しょう油、酒を加えて味をつける。
- ⑥ほうれん草を加え、味をからめる。ひと煮立ちすれば火を弱め混ぜながら水溶性片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑦カレーに野菜あんをかける。

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**