



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	予防接種説明会	5日(月)	平成30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	20日(火)	平成27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	2歳児 歯科健康診査	15日(木)	平成28年8月～10 月生まれの児	中央保健 センター	
	10～11か月児 健康診査	27日(火)	平成29年12月～平成 30年1月生まれの児		

お知らせ

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8日(木) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 11月14日(水) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 11月22日(木) 離乳食(講話と調理実習)

【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30年7月～9月生まれの児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、三角巾、手ふきタオル

【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】 ☎へ

家族教室に来ませんか?

統合失調症の方と暮らす家族の皆さん、本人との接し方でお困りのことはありませんか?

家族の思いを聞かせてください。家族だけで抱え込まず一緒に考えましょう。

【日時】 11月19日(月) 午後2時～4時

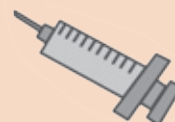
【場所】 榛原保健センター

【内容】 お話と座談会

テーマ「統合失調症と生きる」

【講師】 県精神保健福祉センター 吉岡 玲医師

予防接種について お知らせ



以下の予防接種について個別に案内していますが、転入等でご案内、問診票がお手元がない場合は☎へ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・保育園年長の時期(小学校就学前の1年間)に接種します。接種期限は平成31年3月31日までです。まだの場合は速やかに接種をするようにしましょう。

● 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。接種がお済みでない場合は早めに接種を済ませるようにしましょう。(13歳未満まで接種は可能)

親子料理教室 参加者募集



【日時】 11月17日(土)

午前9時30分～午後1時30分
(受付: 午前9時～9時30分)

【場所】 榛原総合センター 調理実習室

【内容】 旬の食材を使った簡単料理の調理実習と試食

【対象】 幼稚園・保育所等の年長組の園児から小学3年生までの児童とその保護者 20組

【講師】 宇陀市食生活改善推進員

【参加費】 親子1組500円(材料費)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル

【申し込み】 11月9日(金)までに☎へ

よい歯のコンクールを開催しました！



宇陀市と宇陀地区歯科医師会主催により「平成 30 年度よい歯のコンクール」を実施しました。8月19日の選考会にエントリーした71人の口腔診査を実施した結果、各部門から最優秀者6人を決定し、9月1日に表彰式を行いました。皆さんに歯の健康で気をつけていることを聞きました。



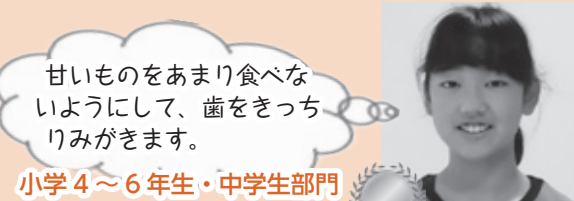
食べたらしっかり、みがぎます。

3～5歳児部門
山本 知佳ちゃん



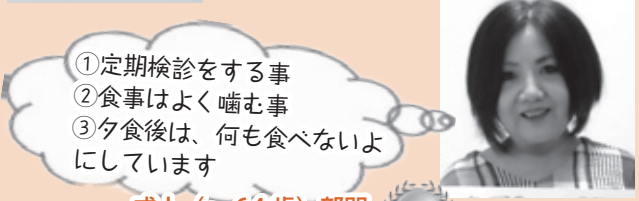
かたいものも、しっかりかんでいます。

小学1～3年生部門
植松 和香ちゃん



甘いものをあまり食べないようにして、歯をきっちりみがぎます。

小学4～6年生・中学生部門
植松 和音さん



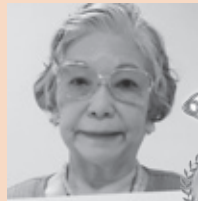
①定期検診をする事
②食事はよく噛む事
③夕食後は、何も食べないよにしています

成人（～64歳）部門
中村 万里子さん



①甘いお菓子をあまり食べない ②食事のバランスに気をつける ③歯の定期的なチェックをしています。

高齢者（65～79歳）部門
宮地 保富さん



歯みがきを念入りに！！気をつけてみががいています。硬い物を意識して、するめなどを噛んだりします。

高齢者（80歳以上）部門
橋本 孝子さん

Cooking

うだちゃん11chで10月に放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

白身魚のイタリアン
ソテー～ラタトゥイユ添え～
(4人分)



(学校給食センターのメニュー)

白身魚のイタリアンソテー

【材料】

白身魚…4切れ、[塩・こしょう…各少々、小麦粉…40g、(A) オリーブオイル…大さじ2強]、
【ラタトゥイユ】玉ねぎ…70g、赤パプリカ・黄パプリカ…各25g、なす…120g、トマト…100g、ズッキーニ…80g、[(B) オリーブオイル…大さじ3、おろしにんにく…1g、トマト水煮…100g、塩・こしょう…各少々、バジルチップ…1つまみ、イタリアンパセリ…少々]

【作り方】

①玉ねぎ、赤・黄パプリカ、トマトは1cm角に、なす、ズッキーニは5mmの小さいいちよう切りにし、なすは水にさらしておく。

- ②白身魚に塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに (A) オリーブオイルを引き、白身魚をこんがり焼く。
- ④ラタトゥイユを作る。
フライパンに (B) オリーブオイルの1/3量を引き、玉ねぎを炒める。パプリカ、ズッキーニを加えて炒める。(B) オリーブオイルの1/3量を足し、なすを加え、炒め合わせる。
- ⑤トマトを加えひと混ぜしたら、にんにく、トマト水煮、塩、こしょう、バジル、残りの (B) オリーブオイルを加え全体を馴染ませる。
- ⑥お皿に⑤を先に盛り、上に③の魚を盛り付ける。イタリアンパセリを添える。

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

