



# 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	4日(水)	平成29年8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5月～6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28年11月～12月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	10日(火)	平成26年2月～4月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	16日(月)	平成28年2月～4月生まれの児		
	4～5か月児健康診査	30日(月)	平成29年5月～6月生まれの児		

## お知らせ

### なかま会のご案内

- 【日時】10月4日(水) 午後1時～3時頃
- 【場所】カエデの郷 ひらら (現地集合・解散)  
(雨天時: 榛原保健センター)
- 【内容】○カエデの郷ひららとその周辺散策  
○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】喫茶代
- 【申し込み】問へ

### 家族教室に来ませんか

- 統合失調症の方と暮らすご家族のみなさん。「受診してくれない…。本人にどこまで言っているのだろう…。」など本人との接し方でお困りのことはありませんか? ご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8日(水) 午後1時30分～3時30分
- 【場所】榛原保健センター 大会議室
- 【内容】お話と座談会 テーマ「家族の関わりと支援」  
二上ファミリー訪問介護ステーション 川田幸一氏 症の方
- 【持ち物】喫茶代
- 【申し込み】問へ

## がん予防講演会を開催しました。

8月26日(土) 榛原総合センターにおいて、城井内科医院の城井啓医師による講演会「胃がんってどんな病気?」を開催し、180名の方が参加されました。

城井医師には、胃がんの原因や検査方法についてわかりやすくお話しいただきました。また、市の健康ボランティア「がん予防推進員(けんしんすすめ隊)」のみなさんが、がん予防のキャンペーンを展開され、検診の受診を呼びかけました。

### 参加者の声

- ・ピロリ菌が胃がんの原因とは知らなかった
- ・がん検診の大切さを改めて痛感した
- ・とても分かりやすい話だった



▲城井啓医師



▲がん予防推進員のみなさん

高齢者

## インフルエンザ予防接種 接種費用一部助成のお知らせ



予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行います。

- 【対象】** ①接種当日 満65歳以上の市民  
 ②接種当日 満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民  
 (厚生労働省令で定める者)
- 【接種期間】** 10月1日～12月31日 ※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額
- 【接種回数】** 1人1回 個人負担になりますのでご注意ください。
- 【自己負担金】** 1,500円 (生活保護世帯の方は無料)
- 【医療機関および申し込み方法】** ※原則として宇陀市内の医療機関でお受けください。

### ●宇陀市内の医療機関で受ける場合

医療機関に予約し、自己負担金1,500円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳(お持ちの方のみ)を持って接種してください。

### ●宇陀市以外の県内医療機関・県外の医療機関で受ける場合

事前に、健康増進課・中央保健センター(室生福祉保健交流センター)・各地域事務所のいずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書・問診票をお渡します。

#### ※県内医療機関で接種される場合

申し込み時に、自己負担金(1,500円)をお支払いください。

#### ※県外医療機関で接種される場合

申し込み手続き後、全額自費で接種し、後日、自己負担金(1,500円)を差し引いた金額を返金させていただきます。

- 【問い合わせ先】** 健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)  
 中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)

## Cooking

うだチャン11chで  
9月放映したレシピです。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

さんまのピリ辛煮  
(4人分)



### さんまのピリ辛煮

#### 【材料】

さんま…4尾、切干大根…40g、にら…80g、しょうが…小さじ3、コチュジャン…小さじ5、水…450cc、酒・しょう油…各大さじ2、砂糖…小さじ2

#### 【作り方】

①さんまは洗って頭と尾を切り落とし、3つに筒切りにする。ワタを取り除いて洗い、クッキングペーパーで水気を取る。

②切干大根は水でもどし、水気を切り3cm長さに切る。にらは4～5cm長さに切る。しょうがはみじん切りにする。

③鍋にしょうが、コチュジャン、水、酒、しょう油、砂糖を煮立て、さんまを並べ入れ、落とし蓋をし5分程弱火で煮る。

④切干大根を鍋の端に入れ、さらに弱火で10分煮る。

⑤煮汁が少なくなったら、にらを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り合わせる。

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