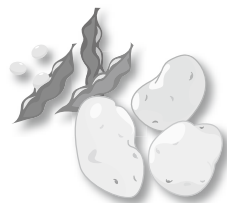


## レシピ募集!

# うわじまん! 野菜料理コンテスト



### 【募集内容】

宇和島産の野菜を活用した、ヘルシーで手軽に作れるおいしい料理のレシピを募集します。

### 【制作条件】

- ①宇和島産の野菜を1人分70g以上使用したものであること(きのこ類・いも類を含む)
- ②ヘルシー(健康的)なものであること
- ③簡単に作れて、地域に普及しやすいものであること
- ④おいしいこと
- ⑤応募者自らが考えた、未発表の料理であること

### 【応募資格】 市内在住の人

※年齢や一般・プロは問いません。

### 【提出内容】

- 応募用紙
- 料理写真 L判 (89mm×127mm)

※メールで応募する場合は、写真データでも可。  
※応募用紙・要項は、保険健康課・各支所(吉田支所健康推進係・三間保健福祉センター健康推進係・津島支所健康推進係)にあります。  
市ホームページからもダウンロードできます。

### 【賞・賞品】

賞:「最優秀賞」「優秀賞」「アイデア賞」  
賞品:「ふるさとの味研究会」招待券(平成27年2月開催)、地場産物  
※応募者全員に「うわじまの味レシピ集」(食生活改善推進協議会作成)を贈呈します。

【応募締切】10月31日(金)まで(必着)

【応募方法】応募用紙に必要事項を記入し、写真を添えて保険健康課・各支所へ持参、郵送またはEメールで応募してください。



### 【応募・問合せ先】

〒798-8601 宇和島市曙町1番地  
うわじまん! 野菜料理コンテスト係  
(保険健康課母子保健係内)  
☎24-1111 内線2131・2179  
✉kenko@city.uwajima.lg.jp



～ 今月のテーマ ～

## 「健康ウォーキング大会」開催!

スポーツの秋です。吉田の秋を楽しみながらウォーキングをしてみませんか。運動習慣は生活習慣病や介護予防にとっても効果的です。ぜひ、ご参加ください。

- 【とき】10月5日(日)  
(受付)午前9時～9時30分  
(開始)午前9時30分～正午
- 【集合場所】吉田公民館
- 【内容】吉田町内の5kmをウォーキングします。
- 【対象】概ね40～64歳の人
- 【定員】50人(先着順)
- ※事前申し込みが必要。



【問合せ先】吉田支所健康推進係 ☎52-11113

【問合せ先】④ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線2182 母子保健係 内線2130 保健企画係 内線2137

⑤ 吉田支所健康推進係 ☎52-1113 (直通) ③ 三間支所健康推進係 ☎58-1050 (直通)

② 津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

## ヘルスアップ実践講座

健康のプロが楽しく健康の秘訣を伝授します。10年後も元気で過ごすために、今の生活を見直してみませんか。

参加無料

### ■ 筋力アップでロコモ知らず ～ 体力年齢若返りのために ～

内容：講話、実技「体力測定、自宅のできる筋トレ、ストレッチ など」

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合せ先
9/18(木)	総合福祉センター	13:15～15:30 (受付)13:30まで	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	室内用運動靴 タオル・飲みもの 健康手帳(ある人)	④
10/8(水)	三間保健福祉センター	9:15～11:30 (受付)9:30まで				③
15(水)	北灘公民館					②

### ■ 野菜でげんきUP ～ からだが喜ぶ食べ方 ～

内容：講話、簡単野菜料理の紹介(実演)と試食「健診結果の見方、メタボチェック、野菜をもう1皿増やしましょう」

とき	ところ	時間	対象	定員	持参品	申込・問合せ先
9/24(水)	三間保健福祉センター	13:15～15:15 (受付)13:30まで	40～64歳の人	20人程度 (先着順・要予約)	筆記用具 健康手帳(ある人)	③
10/7(火)	北灘公民館					②

## 歯周疾患検診

《申込が必要》

歯科医師による歯周疾患検診を行います。歯を失う大きな原因は、「むし歯」と「歯周病」です。この機会に、ぜひお越しください。

【対象】40歳以上の市民の人 【定員】各15人

とき	時間	ところ	申込・問合せ先
10/1(水)	8:30	宇和島保健センター(祝森)	④
6(月)	～	吉田公民館	⑤
19(日)	10:30	津島保健センター	②

【問合せ先】④ 成人保健係

## 妊婦さんへの思いやり

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、この時期は「つらい症状」があることが多いにも関わらず、外見からは妊婦であるかどうか判断しにくい時期でもあります。

マタニティマークを付けているお母さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある心づかいをお願いします。



【問合せ先】④ 母子保健係

## 宇和島市食生活改善推進協議会事業

### 男の料理倶楽部 参加者募集

男子厨房に入るべし！まずは、ごはんのみそ汁から作ってみましょう。宇和島市食生活改善推進員(ヘルスメイト)が、初めての人にも優しく手ほどきしています。楽しみながら、料理のレパートリーも増やせ、健康になる秘けつも学べます。

【とき】①9月30日(火) ②10月11日(土) ③10月29日(水) ④11月16日(日) ⑤11月27日(木)  
(年5回) いずれも午前10時～午後1時

【ところ】鶴島公民館 調理室

【内容】調理実習 【定員】20人

【持参物】エプロン・手拭タオル・筆記用具

【申込締切】9月24日(水)まで

【問合せ先】食生活改善推進協議会事務局  
(保険健康課母子保健係内)  
☎内線2131・2179

## 難病相談

県難病相談・支援センターでは、難病患者や家族の人から療養上の悩みや不安などについて、電話や面接での相談を受け付けています。また、患者交流会を定期的開催し、同じ悩みを抱える患者や家族同士の交流の輪が広がっています。

【とき】

<電話・面接相談>

○月・水曜日 午前10時～正午、午後1時～4時

○金曜日 午前10時～正午

<患者交流会> ※初回は要予約。

○金曜日 午後1時30分～4時

【ところ】県難病相談・支援センター(松山市本町)

【問合せ先】県難病相談・支援センター  
(県総合保健福祉センター内)  
☎089-917-8784

# 母子保健サービス

赤ちゃんがより健やかに成長していくことを願い、子育て講座を開きます。

参加無料

## もぐもぐ子育て講座

【内容】身体計測、講話「離乳食の進め方」、育児・栄養相談 など【持参品】母子健康手帳、筆記用具、育児のしおり

とき	時間	受付	ところ	対象	申込・問合先
10/6(月)	13:00～15:00	13:20まで	宇和島保健センター(祝森)	H26.3～4月生まれの子どもとその母親(家族)	☎9/29(月)まで

## けんこう相談

育児や健康についての相談

### 乳幼児・妊産婦

とき	受付時間	ところ	持参品など	問合先
9/8(月)	9:30～11:00	三間保健福祉センター	母子健康手帳	☎
12(金)	9:30～11:00	立間公民館		☎
16(火)	10:00～11:00	津島保健センター		☎
26(金)	10:00～11:30	宇和島保健センター(祝森)		☎

### まちの健康相談室(一般・成人)

とき	受付時間	ところ	持参品など	問合先
9/8(月)	9:30～11:00	市役所202会議室	健康手帳(ある人)	☎
		吉田支所		☎
16(火)	9:30～11:00	三間保健福祉センター		☎
22(月)	9:30～11:00	津島保健センター		☎

### 心の健康相談(毎月第2水曜日・予約制・相談無料)

子どもから高齢者までの心の健康に関する個別相談。

【とき】9月10日(水)10:00～12:00、13:00～15:00(保健師)

10月8日(水)10:00～12:00(保健師)、14:00～16:00(精神科医師)

【ところ】市役所【申込・問合先】☎成人保健係

### 思春期の子を持つ親のつらい

学童期や思春期・青年期の子どもの中で、今抱えているさまざまな悩みや不安を親同士で考えてみませんか。

【とき】9月26日(金)19:30～21:00

【ところ】市役所202会議室

【申込・問合先】☎母子保健係

### 思春期の個別相談

カウンセラーによる個別相談。予約制・相談無料。

【とき】9月11日(木)

11:00～12:00、13:00～16:00

【ところ】宇和島保健センター(祝森)

【対象】学童期・思春期の子とその保護者など

【申込・問合先】☎母子保健係

## 市立宇和島病院 各種教室

### ○糖尿病教室

《申込は必要ありません》

糖尿病は、日本人に多い疾患で、さまざまな合併症を引き起こします。正しい知識をもって自己管理をしましょう。

【とき】9月4日・11日・18日 いずれも木曜日 午後2時～3時

【内容】糖尿病専門医、糖尿病療養指導士などによる講義・臨床検査技師による血糖値測定

### ○お料理教室

《申込が必要》

生活習慣病対策のためのお料理教室を開催します。

【とき】9月10日(水) 午後1時30分～3時30分

【内容】管理栄養士によるヘルシーレシピの実習

【定員】先着10人

### ○心臓病教室

《申込は必要ありません》

心臓病は適切な治療をしなければ、生命を脅かす病気です。まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

【とき】9月17日(水) 午後2時30分～3時30分

【内容】内科医師による心疾患についての講義  
管理栄養士による食生活の講義

### ○やわらか食お料理教室

《申込が必要》

脳血管障害や高齢のため、食事のときにムセたりスムーズに飲み込めない人のための食事の作り方を学びましょう。

【とき】9月19日(金) 午後2時～4時

【内容】管理栄養士・調理師による飲み込みやすい食事の実習

【定員】先着10人

### ○4教室共通

【ところ】市立宇和島病院北棟多目的栄養相談室

【申込・問合先】市立宇和島病院食養科 ☎25-1111 内線20010



【問合先】㊦ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線2182 母子保健係 内線2130 保健企画係 内線2137

㊧ 吉田支所健康推進係 ☎52-1113 (直通) ㊨ 三間支所健康推進係 ☎58-1050 (直通)

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062 (直通)

## 集団健診

【対象】

特定健診：宇和島市国民健康保険被保険者のうち、平成27年3月31日までに40歳以上になる人  
 後期高齢者健診：後期高齢者医療の被保険者のうち、生活習慣病の治療・経過観察中でない人  
 各種がん検診：平成27年3月31日までに40歳以上(子宮頸がん検診のみ20歳以上)の人  
 ただし、検診部位の術後、治療中、経過観察中でない人  
 肝炎ウイルス検診：平成27年3月31日までに40歳以上の人で、肝炎ウイルス検査を受けたことのない人 ただし、肝炎の治療中、経過観察中でない人

特定健診を受けた人に、「うわじま健康づくり応援ガイド・地場産物でイキイキげんきかんたんレシピ集」を差し上げます。

ところ	とき	健診項目
き さ い や 広 場	11/11(火)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
市役所 2階大会議室または正面玄関	13(木)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳
	16(日)	特 肝 前 CR 胃 大 子 乳

※平成26年度の集団健診日程は、広報うわじま4月号折り込みの「集団健(検)診日程表」に掲載しています。  
 ※健診の申込は、健診日の40日前に締め切ります。受診を希望する人は、早めに電話でお申し込みください。  
 健診日の5日前までに問診票などを送ります。(定員満了のため、申し込みを締め切る場合があります)  
 ※職場での健診と同じ項目の受診はご遠慮ください。

特 = 特定健診・後期高齢者健診  
 CR = 肺がんデジタル検診CR  
 大 = 大腸がん検診

肝 = 肝炎ウイルス検診  
 CT = 肺がんデジタル検診CT  
 子 = 子宮頸がん検診

前 = 前立腺がん検診  
 胃 = 胃がん検診  
 乳 = 乳がんマンモグラフィ

## 乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもに個人通知を送ります。人数調整のため、個人通知の健診日が対象児・校区と異なる場合があります。受診希望で通知が届いていない人は、事前に連絡してください。

	とき	受付時間	ところ	対象児(校区)
3か月児健康健診	10/2(木)	13:00~13:30	宇和島保健センター(祝森)	H26.6月生まれ(城東・津島)
8か月児健康相談	9/8(月)	9:30~10:00	三間保健福祉センター	H26.1月生まれ(三間)
	12(金)	9:30~11:00	立間公民館	H26.1月生まれ(吉田)
	16(火)	9:30~10:00	津島保健センター	H26.1月生まれ(津島)
	19(金)	9:30~11:00	宇和島保健センター(祝森)	H26.1月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
1歳6か月児健康診査	9/30(火)	13:00~13:40	市役所	H25.1月生まれ(三間) H25.2月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
2歳児健康相談	9/9(火)	9:30~10:30	立間公民館	H24.2~5月生まれ(吉田)
	25(木)	9:30~10:00	津島保健センター	H24.2~5月生まれ(津島)
3歳児健康診査	9/17(水)	13:00~13:40	宇和島保健センター(祝森)	H23.3~4月生まれ(城東)
				H23.2月生まれ(津島)
5歳児健康診査	9/22(月)	決まり次第個人通知します	宇和島保健センター(祝森)	H21.8~9月生まれ(全市)

## 市立宇和島病院 子育てセミナー

【とき】毎月第1月曜日 午後3時~4時  
 ※祝日の場合は、第2月曜日。  
 【ところ】市立宇和島病院 北棟1階  
 【9月の内容】「ぜんそく」  
 【対象】子育てに不安を感じている人  
 【講師】市立宇和島病院 小児科医など  
 ※申込方法など、詳しくは市立宇和島病院ホームページをご覧ください。  
 【問合先】市立宇和島病院小児科外来  
 ☎25-1111 内線22052  
<http://www.uwajima-mh.jp/>

## 三種混合予防接種

対象者はできるだけ早く接種を済ませましょう。  
 【対象】生後3か月~7歳6か月の誕生日の前日まで  
 ※四種混合予防接種が終了している人は対象外です。  
 【接種回数】<第1期>初回3回、追加1回  
 【接種方法】個別接種  
 (市内の実施医療機関で受けます)  
 【持参物】母子健康手帳、保険証、予診票  
 ※予防接種に行く前に医療機関に電話で予約をしてください。  
 ※予診票を紛失した場合は、お問い合わせください。  
 【問合先】㊦保健企画係