

5月31日は 世界禁煙デー

5月31日が何の日か知っていますか？

この日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。世界中でこの日に禁煙を始める方が多いようです。禁煙をしたい方も、ちょっとでも興味がある人も、宇陀市を超えて世界の皆さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？「タバコをやめてみようかな…」と思ったら、中央保健センターにご相談ください。市内禁煙支援医療機関等のご紹介や禁煙サポートもさせていただきます。



Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～ 端午の節句



「日本歳時記」には端午の節句の行事として菖蒲・よもぎを軒に挟む、粽（ちまき）を食べる、菖蒲湯に入るなどをあげていますが、いずれも「荆楚（けいそ）歳時記」などから中国の風習を引いて説明しています。端午の節句は日本では奈良時代から朝廷をはじめ民間の行事ともなり、江戸時代には盛んに行われました。新生児の死亡率の高かった昔、「子どもが健やかに育つよ

うに」と願いを込めて粽（ちまき）をつくり、神様に供えました。地域によっては柏の葉であったり、朴の葉で巻いた「でんがら」であったりします。葉で包むことにより、いずれも保存性の高いものになり、また、葉の香りがよい食べ物になります。

（出展：大和の食文化 富岡典子著より抜粋）



大窪さん

～食生活改善推進員より一言～

我が家では、端午の節句に子どもの健やかな成長を願い、米を粉にひいて団子をつき、茅（かや）で巻いた粽（ちまき）を作ったり、餡（あん）を包んだ団子を柏の葉で巻いて柏餅を作って食べます。蒸して食べると一層葉の香りがして風味が増しておいしく頂けます。

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

問 大宇陀保健センター
☎83・2255/IP☎88・9113

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全域	4か月健康診査	20日（木）	令和3年1月生まれの児	宇陀市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します
	10か月健康診査		令和2年7月生まれの児		
大宇陀 菟田野	3歳児健康診査	24日（月）	平成29年9月～11月生まれの児	大宇陀保健センター	
	2歳児歯科健康診査	26日（水）	平成31年1月～4月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	31日（月）	令和元年8月～11月生まれの児		
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	28日（金）	平成31年2月～4月生まれの児		

乳幼児健診

なかま会のご案内

お知らせ

【日時】6月7日（月）午後1時～3時
【場所】榛原保健センター
【内容】○スクラッチアートに挑戦
○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】材料代500円程度
【申し込み】問大宇陀保健センターへ

いきいきリモート運動教室 参加者募集！

運動したいけど基礎疾患もあるしコロナで出にくい、家族の介護で家を空けにくい、会場に行けないなど、運動教室に参加できない方も「zoom」を使って自宅で運動を始めてみましょう！

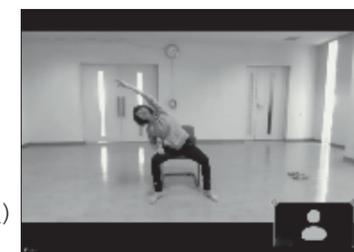
【実施期間】6月～3月（月3回程度、いずれも水曜日）
【時間（2部制）】①午後1時15分～1時45分
②午後2時～2時30分
【受講費】月500円（ただしインターネット通信料については参加者負担）
【講師】健康運動指導士 井上明美先生 他
【締め切り】5月12日（水）※定員に空きがあれば随時申し込みます。

【参加のための注意】

◆教室を受講するには、スマホやタブレット、パソコンから「zoom」を使う必要があります。「zoom」の接続をしたことがない、わからない、不安がある方は問中央保健センターへ

ズーム
zoomを使って
自宅で運動を

はじめてみませんか？



～参加者の声～

・「zoom」の接続はサポートしてもらったので、簡単にできました。