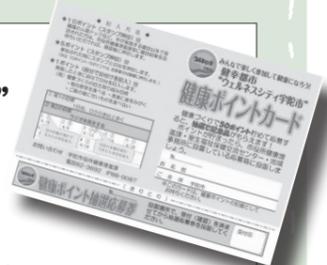


健康ポイント事業

健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”

“健康ポイント事業”

～毎日の健康づくりでポイントを貯めて当てよう！～



令和6年度の健康ポイントに応募された方は727人で、抽選の結果、特賞のコンパクトホットプレート7人、ウェルネスシティ賞のウッピー商品券200人、Wチャンス賞30人、協賛企業賞175人の方が当選されました。当選された皆さん、おめでとうございます。

令和7年度も健康ポイント事業を継続して実施します。また、まだ応募されていない健康ポイントカードは令和7年度も引き続きお使いいただけます。

健康づくりに楽しく取り組んで健康な体とポイントをダブルGet！しましょう。

また地域で行われる健康づくりに関する事業は、ぜひ「健康ポイント事業」としての申請にご協力ください。

健康ポイントカードは令和7年度も引き続きお使いいただけます。

問 保健センター（うだ健幸プラザ内）
☎ 82・2100

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
新たまねぎ



通常のだまねぎは収穫後に乾燥させますが、新たまねぎはすぐに出荷します。新たまねぎは春先だけ出回る早生種のことで、みずみずしく辛味が少ないので生食にむいています。スライスしてかつお節をまぶし、ポン酢しょうゆをかければあっという間に料理が完成します。

玉ねぎの独特のにおいと辛さの原因となる

「硫化アリル」は、新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにする効果があります。抗菌作用もあるので風邪の予防にも役立ちます。

「硫化アリル」を効率よく摂取するには生食がおススメです。

（出典：農林水産省ホームページより抜粋）



中村さん

～食生活改善推進員より一言～

山間部に住んでいる私の地域では、たまねぎの苗を11月中旬に植え付け、年を越し、合間に草を引き、春の彼岸過ぎに株元に土入れをして根張りを促します。

収穫は葉が自然に傾伏した6月頃になります。とれたた

のだまねぎの皮をむいて丸ごと器に乗せ、上部に十文字に切れ目を入れ、バターを乗せて電子レンジでチンするだけで一品でき上がります。

今が旬のみずみずしい新たまねぎをぜひ味わってくださいね。

保健センターからの
おしらせです！



問 保健センター（榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内）
☎ 82・2100/FAX82・2104

予防接種

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための予防接種説明会	29日（木）	令和7年4月生まれの児の保護者	室生福祉保健交流センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

乳幼児健診

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4か月児健康診査	21日（水）	令和7年1月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 個別に案内します
10か月児健康診査		令和6年7月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	27日（火）	令和5年10月生まれの児	室生福祉保健交流センター	
2歳児健康診査		令和5年2～3月生まれの児		
3歳児健康診査		令和3年9～10月生まれの児		

5月31日は
世界禁煙デー

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方も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、保健センターにご相談を！

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。

こころの健康相談



こんにちは！今年度も引き続き、精神保健福祉士の伊達が担当します。心のモヤモヤや、誰かに聞いてほしい話、お話ししてみませんか？

【日時】5月20日（火）
午後1時30分～4時30分

【相談受付場所】市役所 相談室
【予約申込先】保健センター（うだ健幸プラザ内）
☎ 82・2100（事前予約制）

※秘密は厳守します。

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

【日時】5月12日（月）午後1時30分～3時
【場所】榛原総合センター
【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談
【参加費】無料 ※秘密は厳守します。

こんなことはありませんか？

- 飲酒量を減らさないといけないと感じる
 - 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわる
 - 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じる
 - 神経を落ち着かせるため、「迎え酒」をした
- 思い当たれば、「アルコール依存症」が疑われます。相談機関に早めに相談しましょう。