

## 令和4年度 秋季市民歩こう会 参加者募集 (参加無料・要申込)

- ～JR王寺駅から法隆寺コース(約6km)～  
**日時**＝11月23日(水・祝) 9時30分集合  
 ※小雨決行。荒天時は、当日現地にて中止決定。  
**集合場所**＝JR王寺駅(西口)  
**コース**＝JR王寺駅(西口)―三室山―竜田川緑地―龍田神社―藤ノ木古墳―法隆寺(解散)(12時頃解散予定)  
 ※各自参拝。  
**対象**＝小学生以上の市民で全コースを完歩できる人(小学生は保護者同伴)  
 ※マスクの着用など新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。  
**定員**＝先着30人(定員に達し次第、受付を締め切ります)  
**持ち物**＝飲み物・雨具・マスク(歩きやすい服装・靴でご参加ください)  
 ※参加賞としてタオルをプレゼント。  
**申込・問合せ**＝10月24日(月)～28日(金)に、申込用紙に住所・名前・年齢・電話番号を記入、または電話でスポーツ推進課(内線556)へ  
 ※当日申し込みはできません。  
**その他**＝参加中の事故等については、応急処置は主催者で行ないますが、その後の責任は参加者にあるものとします  
 ※新型コロナウイルス等の影響により、やむを得ず開催を中止する場合があります。

## 公民館まつり 中止のお知らせ

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今秋に予定しておりました各地区の公民館まつり(三の丸・南部・昭和・平和)は中止させていただきます。  
**問合せ**＝三の丸会館(☎53-5350)

## 「第12回大和な雛まつり」 元気プロジェクト in 箱本館「紺屋」参加者募集

- 着物の帯を台とした、お雛さまや春を連想する作品(手芸品・短冊・俳句・俳画など)を大和な雛まつり期間中に展示してくださる人を募集します。  
**展示期間**＝令和5年2月25日(土)～3月5日(日)  
**展示場所**＝箱本館「紺屋」  
**対象・定員**＝市内在住・在勤で、着物の帯を準備いただける人、10人程度  
**参加者事前説明会**＝11月7日(月)10時から箱本館「紺屋」にて  
 ※作品の展示に関する説明をおこないますので、必ずご参加ください。  
**申込・問合せ**＝10月17日(月)～31日(月)に電話で市観光協会(☎52-2010)へ

## 大和川サイクル月間2022

- 大和川周辺の地域が連携し、自転車を活用して地域を盛り上げるため、10月下旬からの約1カ月を「大和川サイクル月間2022」と名付け、大和川流域で様々なイベントを実施します。  
**期間**＝10月23日(日)～11月30日(水) **場所**＝大和川周辺  
**内容**＝①エリア内で開催される各種イベント  
 ②大和川周遊サイクルスタンプラリー2022(※1)  
 (※1)期間中に自転車で地域のイベントや見どころを周遊するデジタルスタンプラリーです。達成すると素敵な景品が当たります。ぜひご参加ください。  
**参加方法**＝スマートフォンアプリ「大和川周遊アプリ(仮称)」をダウンロードしてください  
**参画自治体**＝大阪府、大阪府、堺市、八尾市、松原市、柏原市、羽曳野市、藤井寺市、奈良県、大和郡山市、平群町、三郷町、斑鳩町、安堵町、王寺町  
**協力**＝近畿地方整備局 大和川河川事務所  
**詳細・問合せ**＝イベント事務局(建設環境研究所、産経新聞社)(産経新聞社内 ☎06-6633-9493)  
 HP:<https://sankeilink.com/yamatogawa-cycle/>

## 今日から始めよう がんリスクを減らすための5つの健康習慣

- 国立がん研究センター等では、科学的根拠に根ざした予防「日本人のためのがん予防法」を定めています。
- ①禁煙する: たばこは吸わない。他人のたばこの煙(受動喫煙)を避ける。
  - ②節酒する: 節度のある飲酒を心がける。
  - ③食生活を見直す: 減塩する。野菜と果物をとる。熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとる。
  - ④身体を動かす: 目安は、歩行または、それと同等以上の強度の身体活動を1日60分。息がはずむ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行う。
  - ⑤適正体重を維持する: がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなる。  
 「適正体重＝身長(m)×身長(m)×22」
- ◆5つの健康習慣に実践することでがんリスクは約4割減ると言われています。  
 今日から、日頃の生活習慣を見直しましょう！定期的ながん検診も忘れずに！ **問合せ**＝さんて郡山(☎58-3333)