

宇宙をテーマとした切り口で、古事記に秘められた魅力に迫る「古事記と宇宙」を開催します。

現代の音楽と最新宇宙科学の映像をコラボレーションさせ、さらに落語や朗読なども取り入れ開催。宇宙の美しさと、古事記の新しい魅力に触れてください。

＜出演予定者＞

喜多郎

(宇宙映像ライブコンサート)

林家染二

(宇宙落語)

大小田さくら子

(古事記朗読) など

くわしくは、右記問合せ先まで。

古事記と宇宙

参加者募集

日時 = 10月21日(日)

17時30分～(開場17時)

場所 = DMG MORI やまと郡山城ホール

定員 = 先着900人

申込・問合せ = 9月5日(水)から、住所・名前・電話番号・参加人数(3人まで)を、電話・FAXで下記へ。

※市ホームページからの申し込みもできます。

問合せ = 古事記と宇宙開催事業実行委員会事務局(大和郡山市企画政策課内)(内線246・☎0743-53-1049) <https://www.city.yamatokoriyama.nara.jp/>

◆ 8月20日(月) ～ 9月10日(月) は野菜週間です。いつもの食事に野菜をプラスしましょう。(保健センター)



9月は健康増進普及月間です!

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。運動習慣の定着や食生活の改善、禁煙を心掛けるとともに、各種がん検診や健康診査を利用し生活習慣病を予防しましょう。

運動 +10分運動をしましょう!!

生活習慣病予防には、1日約8000歩が効果的です。「すこやか100万歩手帳」等で目標をもってウォーキングをしませんか?



手帳の配布場所および100万歩達成した場合の届出先市役所(保険年金課・スポーツ推進課(手帳の配布のみ)・地域包括ケア推進課)・各支所・元気城下町「ラサ」(イオンモール大和郡山内)・元気城下町「ぶらっと」(アピタ大和郡山店内)・さんて郡山

食事 いつもの食事に野菜をプラス1皿!!

奈良県の野菜摂取量は全国平均よりはるかに少なく、県内でも大和郡山市は少ないということが調査で分かっています。野菜は、身体に入った栄養をうまくまわす潤滑油の働きをし、とりすぎた食塩を外に排出するなど様々な効果が期待できます。

まずはいつもの食事に野菜をプラスする「ベジたべプラス」から始めましょう



禁煙 受動喫煙のない社会へ!!

たばこを吸わない人に比べて吸う人では、肺がんになる危険度が、3～4倍になります。また、たばこを吸わない人でも、受動喫煙で肺がんのリスクがあがるということが報告されています。自分のためにも周囲のためにも禁煙しましょう。

◎禁煙は薬を使って治療できます。

◎禁煙治療が一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。

◎大和郡山市内に禁煙外来のある医療機関があります。

