

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の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。

