

全国大会出場おめでとうございます

5月27日(土)～28日(日)に広島市南区スポーツセンターで開催された「第77回広島県高等学校総合体育大会(空手道競技)」において、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する佐々木絵梨さん(広島国際学園高等学校2年生・呉地)が、女子個人形で2位、女子団体組手で優勝されました。

この結果により、7月26日(水)～29日(土)に北海道の恵庭市総合体育会館で開催される「第50回全国高等学校空手道選手権大会(インターハイ)」に出場されます。



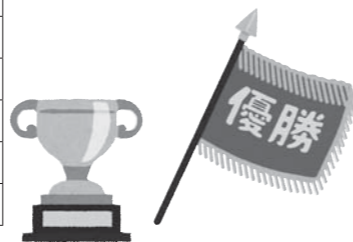
佐々木絵梨さん▶

(教育総務課社会教育グループ)

第22回自治会親善グラウンド・ゴルフ大会 結果発表

自治会相互の交流・親睦と地域スポーツの振興を目的とした町内自治会親善グラウンド・ゴルフ大会が、5月28日(日)に町民グラウンドで開催されました。町内14自治会からの選手219人が楽しくプレーし、日ごろ磨いた腕を競い合いました。

順位	自治会
1	呉地
2	萩原
3	初神
4	柿迫
5	中溝
6	川角



(教育総務課社会教育グループ)



これから来る夏に備えて ～夏バテに負けない体づくり～

梅雨が明けるといよいよ夏本番。暑い毎日をお過ごししていると、なんとなく体がだるい、やる気が起きない、食欲がないなど身体に不調が出てくる場合があります。このような夏バテ症状の原因は色々なものがありますが、現代の夏バテは、従来の夏バテとは少し様子が違ってきています。

従来の夏バテの原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものですが、最近はそのに加えて、室内外の温度差による自律神経の乱れ、冷たいものの摂りすぎや冷房の効きすぎによる「夏冷え」や血行不良、胃腸の乱れも考えられています。

夏バテの原因は人によって様々です。生活を振り返り、自分にあった対策をしましょう。

屋外と屋内をよく出入りする人、 冷房の温度設定が25℃以下の人

自律神経の乱れ、
「冷え」が心配です

暑い日は熱中症を予防するため冷房が欠かせませんが、気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなります。また、冷房の効いた屋内に一日中いると体が冷えきって血行が悪くなり、内臓の働きが低下したり、肩こりなどを引き起こしがちです。

【対策】

夏の室内温度は28℃が推奨されています。エアコンの設定温度は、日中は26～28℃ぐらいを目安にすると良いです。また、冷房が効いた屋内ではすぐに羽織れるものを常備して体を冷やしすぎないようにしましょう。

冷たいものを食べたり 飲んだりすることが多い人へ

胃腸の疲れが
心配です

暑い日はキンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュース、アイスなどの冷たい食べ物や飲み物について手が伸びてしまいますが注意が必要です。胃腸が冷え過ぎると機能が低下して胃もたれや下痢を起こすこともあります。

【対策】

水分補給は常温かそれに近い温度の水や麦茶などがおすすめです。食欲がないときでも水分補給と栄養が取れる野菜・卵スープなどはビタミンやたんぱく質を補うことができ夏バテの予防になります。

夏バテ対策にはお風呂も有効

しっかり湯船につかることで、冷房や冷たい食べ物、飲み物で冷えた体を温めてくれます。また、38℃くらいのぬるめのお湯につかることでリラックスでき、自律神経のバランスが整って疲れが取れやすくなるので、質のよい睡眠にもつながります。



疲れをためないように栄養のあるものを食べて、ぐっすり眠って今年の夏を乗り切るリン♪

(健康推進課)

7月11日(火)～20日(木)

広島県夏の交通安全運動が行われます

【スローガン】

『運転は
ゆとりとマナーの
二刀流』

この時期は、夏の解放感に加え、暑さからの疲労などにより、交通事故の多発が懸念されます。

交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故を防止しましょう。

- ◎運動の重点項目
- 歩行者の安全な通行の確保
- 飲酒運転などの根絶
- 高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進



(防災安全課)

令和6年二十歳を祝う会を開催します

町では、令和6年二十歳を祝う会を次のとおり開催します。

📅令和6年1月7日(日)

📍町民会館

📅平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人



▲昨年度の二十歳を祝う会の様子

令和6年二十歳を祝う会実行委員大募集!

町では、令和6年の二十歳を祝う会を中心となって、企画・運営する実行委員を募集します。新成人の代表として二十歳を祝う会を盛り上げてみませんか。

▷内容・記念品の選定、アトラクションの決定、式典の企画・シナリオ作成、式典の司会、誓いの言葉、記念品受け取りなど

📌次のすべてに当てはまる人

- ①平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人
- ②月1回程度の実行委員会に参加できること
- ③二十歳を祝う会前日のリハーサルと当日に出席できること

📍町教育総務課社会教育グループ(町民会館内)

☎854-3111 📠820-5820

✉shakai@town.kumano.hiroshima.jp

(教育総務課社会教育グループ)

令和5年度 熊野町防災・減災まちづくり 会議に参加してみませんか

町では、防災・減災まちづくり条例を制定し、町と町民の協働による災害に強いまちづくりを推進するため、「熊野町防災・減災まちづくり会議」を開催しています。

防災について一緒に学んで、考えてみませんか。

令和5年度のテーマ
『みんなで考えよう熊野町の防災』

○第2回開催情報『行政と町民の協働』

📅7月23日(日)13:30～16:40

📍町民会館 定員30人(先着順)

📍防災安全課へご連絡ください。

📎講師 奥村敬介(熊本県益城町復興整備課職員)

📍防災安全課 ☎820-5631

地震防災対策の現状調査に係るアンケート

内閣府では、今後の地震防災対策に向けて避難意識などに関する調査を実施します。皆さんの声を反映させるため、ご協力をお願いします。

◎回答フォームURL:
<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>



📍内閣府政策統括官(防災担当)付参事官(防災計画担当)付 大竹、吉田

☎03-3501-6996

(防災安全課)