

インターハイ出場 おめでとうございます

6月17日(木)~20日(日)に山口県の維新みらいふスタジアムで開催された「第74回中国高等学校陸上競技対校選手権大会」の女子4×400mリレーで、植松憂咲さん(広島皆実高校3年・出来庭)が、優勝されました。その結果により、7月28日(水)~8月1日(日)に、「9.98スタジアム(福井県営陸上競技場)」で開催される「第74回全国高等学校陸上競技対校選手権大会」に出場されます。



(教育総務課)

令和4年成人を祝う会を開催します

熊野町では令和4年成人を祝う会(成人式)を次のとおり開催する予定です。

時 令和4年1月9日(日)を予定

所 熊野町公民館(町民会館)

※会場が変更となる場合があります。

期 平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれの人



▲令和3年成人を祝う会の様子

実行委員 大募集!

熊野町では、令和4年の成人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成人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

※以下の全てに当てはまる人

- ①平成13年4月2日~平成14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成人を祝う会前日のリハーサルと当日に出席できること

申 間教育総務課社会教育グループ(熊野町民会館内)

☎854-3111

e-mail shakai@town.kumano.hiroshima.jp

広島広域都市圏からのお知らせ

広島交響楽団オーケストラ音楽鑑賞教室
参加児童・生徒募集

時 9月4日(土)14:30~15:30

所 MSアステールプラザ 大ホール
(広島市中区加古町4番17号)

※広島広域都市圏在住または広島広域都市圏内の学校に通う児童・生徒とその保護者

定 400人(先着順)

料 小学生700円、中学生800円、高校生・保護者900円

申 8月1日(日)からチケットぴあホームページまたはセブンイレブンから申し込みください。

※詳しくは、広島広域都市圏ホームページへ

問 広島広域都市圏協議会事務局
(広島市広域都市圏推進課)

☎504-2017



『第8回ひろしま神楽の日』鑑賞者募集

時 9月25日(土)、26日(日)10:00~

▷出演神楽団

25日(土)大草神楽子ども研究クラブ、三谷神楽団、伊賀和志神楽団、上中調子神楽団

26日(日)萩原神楽保存会、河津原神楽団、日吉神楽団、雄鹿原上組神楽団

所 広島駅南口エールエール地下広場

料 無料(全席指定・要事前申し込み)

申 8月1日(日)~9月10日(金)に“神楽”まち起こし協議会ホームページから申し込みください。

問 広島広域都市圏協議会“神楽”まち起こし協議会事務局
(安芸高田市政策企画課内)

☎0826-42-5612

(平日8:30~17:00)

☎0826-42-4376



(政策企画課)



いい睡眠による脳と体のケア

寝不足だと疲れが残る、頭がぼーっとするという実感があるように、眠りには、日中にたまった脳と体の疲労回復、記憶の整理・定着、免疫力を高める働きがあります。睡眠の質を上げるには朝の習慣から見直しが必要です。毎日の過ごし方のコツを紹介するので、負担なく続けられそうだなという方法を試してみてください。

朝

同じ時間に起きて朝日を浴びる

体内時計が毎朝調整されて睡眠のリズムを一定に保つことができます。

朝食を食べる

血糖値が上がり、体内時計の乱れがリセットされます。

通勤中に仮眠する

どうしても寝足りないときは、出勤時のバスや電車で10~20分の仮眠を。ただし、帰りのバスや電車での居眠りは睡眠リズムを崩すのでご注意ください。



夜

決まった時間に寝る

睡眠のリズムが整って眠気が起こりやすくなります。



光の刺激を減らす

ブルーライトなどの明るい光は、睡眠誘発ホルモンのメラトニンの分泌を妨げ、寝付きにくくしたり眠りを浅くしたりします。



昼

眠くなる時間帯に何をするか決める

午後2~4時は眠気を感じやすい時間帯です。この時間帯は頭を使う仕事は避けて体を動かす仕事をするのがオススメです。



カフェインを効果的に取る

カフェインの効果はとってから約20分後に表れるので、コーヒーを飲んでから短い昼寝をすると目覚めがよく、その後の眠気が軽くなります。



(健康推進課)