

令和4年度春季町民グラウンド・ゴルフ大会

時 5月14日(土)9:00開会式
雨天の場合は5月17日(火)に延期
所 町民グラウンド
対 町内在住者、町内事業所勤務者
▷競技方法・個人戦
▷注意事項・マスク着用、体温測定を行ってください。体調不良(体温37.5以上)の人は参加不可
¥300円/人(申し込み時に徴収)
日 4月21日(木)までに参加費を添えて申込書を町民体育館へ提出 ※期日後の申込は受付不可
問 熊野町グラウンド・ゴルフ協会 竹川
☎854-3669

第21回自治会親善グラウンド・ゴルフ大会

時 5月29日(日)8:30~16:10(雨天中止)
所 町民グラウンド
対 小学3年生以上の町内在住者
▷競技方法・16ホール。自治会1チームにつき7人以上。(用具は貸し出しします)
▷注意事項・マスク着用、体温測定を行ってください。体調不良(体温37.5以上)の人は参加不可
日 自治会ごとに申込みを受け付けます。参加希望者は各自治会にお問い合わせください。
問 熊野町体育協会事務局(町民体育館内)
☎854-7695

第35回町民ビーチボールバレー大会

時 5月15日(日)9:00~受付、9:30~開会式
所 町民体育館
対 町内在住者、町内事業所に勤務している人、熊野ビーチ連盟登録者
¥2,000円/チーム(保険料含む) ※当日受付へ
日 5月10日(火)までに町民体育館へ申込書を提出
問 熊野ビーチ連盟 戸川
☎854-2559、090-1010-4000

▷種目・①一般女子の部(4人合計240歳以下)
②女子60歳以上の部(4人合計240歳以上)
③男女混合40歳以下の部
④男女混合40歳以上の部
▷注意事項・マスク着用、体温測定を行ってください。体調不良(体温37.5以上)の人は参加不可

熊野町まちづくり協働推進事業助成団体募集

協働によるまちづくりを推進するためまちづくりにつながる事業に対し、その事業に要する経費の全部または一部を助成します。



令和3年度の助成団体の様子

対 政治、宗教を目的としない非営利活動で、会員5人以上の団体が主体となって行う地域課題の解決、地域福祉の向上および良好な地域コミュニティの形成が期待できる事業(既に5年間助成を受けた団体は除く)
▷募集期間・5月2日(月)~5月31日(火)
▷助成金額・上限額は1団体、20万円まで
▷募集要項・生活環境課、役場エントランスホール、熊野町民会館、各防災交流センター、図書館、くまの・こども夢プラザ、各ふれあい館、町民体育館、熊野町地域福祉会館にて配布(熊野町ホームページからもダウンロード可)
問 生活環境課 ☎820-5606

令和4年成人を祝う会(延期分) 開催のお知らせ

1月9日(日)に開催を予定していた令和4年成人を祝う会を、次の日程のとおり開催します。

時 5月1日(日)
13:00 開場
13:30 記念集合写真撮影、式典
14:15 終了予定
所 熊野町民会館 ふでりんホール
対 平成13(2001)年4月2日~平成14(2002)年4月1日生まれの人
問 教育総務課社会教育グループ
☎854-3111(町民会館内)



コロナ禍に気をつけたい 6つの「こ食」とは?

みなさんは「こ食」という言葉を聞いたことがありますか? コロナ禍での自粛期間が続くと問題とされている6つの「こ食」を紹介します。

個食 家族それぞれがバラバラに自分の好きなものを食べること
別名で「バラバラ食」とも言われます。一緒のものを食べると、時間や気持ちが共有できて、一体感が得られますが、それぞれが好きなものを食べていると、好き嫌いも増え、栄養も偏ってしまいます。

孤食 孤独に一人で食べること
一人でごはんを食べると、早食いやだらだら食いつながったり、特に子どもの場合は、コミュニケーションが少なくなることで、社会性や協調性がなくなるなどの影響が出る場合もあります。

固食 いつも同じものばかり食べること
好きなものばかり食べていると、栄養が偏ってしまい、高脂質・低たんぱく・肥満などにつながります。単純に安価だから、手軽だから、低カロリーだからといった理由で同じものばかり食べるのは良くありません。

小食 少しの量しか食べないこと
こもりきりで活動量が減ると、食事の量も減ってしまいがちですが、必要量を食わずにいると栄養不足となり抵抗力が落ちたり、無気力になったりしてしまいます。

粉食 パンや麺など粉から作られているものばかり食べること
文字のとおり、パン、ラーメン、うどん、パスタなどの粉を使った主食を食べることです。時間のない朝には手軽に食べられるパンが重宝しますが、高カロリーになりがちになるため注意が必要です。

濃食 濃い味付けのものばかり好んで食べること
テイクアウトの食事が続いたり、市販のスナック菓子、加工食品などで済ませようとすると、塩分や糖分が多いため、肥満や生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

食事は生きる上で重要なことです。毎日食べた物が自分の体の材料となります。またコミュニケーションや心を養う場にもなります。コロナ禍でなかなか実践しにくいところもありますが、この機会に自身の食生活を見直してみたいはいかがでしょうか。(健康推進課)

町では、ホームページに定期的に「体にやさしいレシピ」を掲載しています。参考にしてください。



「体にやさしいレシピは」こちら→

