

### 第50回熊野町民ピンポン大会

時 6月19日(日) 開会式 9:00

※ 8:30受付終了

所 町民体育館

対 町内在住者、町内事業所勤務者、町内学校通学者、町内各スポーツクラブに加入している人、家族および1人でも参加可能

▷ 種目

【硬式卓球の部】

- ① 団体戦・男女別3人制、3シングルス
- ② 個人戦・男女別一般の部（年齢制限なし）  
小中学生の部

【ラージボール卓球の部】

- ① 個人戦・男女混合シングルス

▷ 注意事項・マスク着用とアルコール消毒、体温測定（平熱かつ風邪の諸症状がないこと）

¥700円/人（保険料含む）

※ 当日受付へ

申 5月20日(金)までに町民体育館へ申込書を提出

固 熊野町卓球連盟 上瀬 ☎855-2805

相知 ☎854-8329

### 第31回熊野町民ソフトバレーボール大会

時 7月10日(日) 開会式 9:30

所 町民体育館

対 町内在住者、町内事業所勤務者、町内学校通学者

▷ 種目

- ① 混成の部・中学生以上の男女各2人の計4人
- ② 女性の部・中学生以上の女性4人

▷ 注意事項

マスク着用とアルコール消毒、体温測定（平熱かつ風邪の諸症状がないこと）

¥1,000円/チーム（保険料含む）

※ 当日受付へ

申 6月8日(水)までに町民体育館へ申込書を提出  
※ 1チームの人数4人以上（8人まで）とする

固 熊野町ソフトバレーボール連盟 新迫

☎090-7891-9306



## 5月を元気に過ごそう♪ ～趣味でストレス発散!～

「五月病」を聞いたことがありますか。ゴールデンウィーク明けにおこるストレスによる心身の不調の総称です。4月に環境の変化があった人なら、誰にでも多少は生じることがあります。

コロナ禍では、マスクの常時着用とソーシャルディスタンスの状態が続くため、他人だけでなく自分自身も心身の変化に気づきにくいので、特に注意が必要です。ストレスと上手に付き合うために、まずは自分のストレスを把握しましょう。

### ☆ 食う・寝る・遊ぶ チェック

#### ① 食欲の違和感（食う）

- お腹がすかない
- 常に食べ続けてしまう
- 食欲の違和感が1か月近く続く

#### ② 睡眠の違和感（寝る）

- ベッドに入っても1時間以上寝られない
- 深夜に目が覚めて二度寝ができない
- 睡眠の不調が2週間以上続く

#### ③ 趣味の違和感（遊ぶ）

- 趣味の時間が楽しめなくなった
- 趣味をやりたい意欲が下がった

チェックが多い、  
増える場合は  
専門家に  
相談するリン



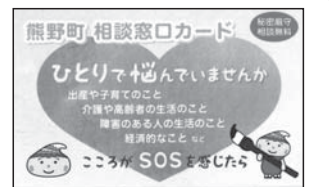
### ☆ ストレス軽減法〈ちゃんと遊ぶ〉

ストレス軽減法のポイントは『自分が心地よく感じる』ことです。中でも、適度な運動は心身の安定につながります。本格的なスポーツでなくても、「家の近所を散歩する」「意識的に階段を使う」「スーパーの駐車場を普段より遠くにとめて歩数を増やす」など、体を動かす習慣をぜひ取り入れてみてください。

#### <ストレス軽減法の例>

- 感情（笑う・泣く）が発散できるテレビや映画を見たり漫画を読んだりする
- ウォーキングやサイクリング、水泳などで体を動かす
- ヨガや太極拳で自身とゆっくり向き合う
- 料理や日曜大工、ジグソーパズルに集中する

熊野町では、相談窓口（時間帯/月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始除く））や、どこに相談したらいいかわからないときのための〈熊野町 相談窓口カード〉を設置しています。ご利用ください。（相談窓口カード設置場所・各公民館、町内施設など）



(健康推進課)

#### 令和4年度献血日程表

本年度の献血は、次の日程で行います。  
みなさんのご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
8月2日 (火)	9:00～11:30	熊野西防災交流センター
	12:30～15:30	
11月1日 (火)	9:30～11:30	熊野町民会館
	13:15～16:00	
2月21日 (火)	9:00～11:00	熊野東ふれあい館
	13:00～16:00	熊野町民会館

※ 日程および場所が変更になる場合があります。

固 熊野町公衆衛生推進協議会（生活環境課内）

☎820-5606

#### 5月は消費者月間です

4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられました。クレジットカードの契約が1人で出来るなど、出来るが増える分、責任も生じることになります。消費者トラブルに巻き込まれないよう、契約は慎重に行い、だまされない消費者になることが重要です。困ったときはまずご相談ください。

#### 相談窓口

固 月曜日～金曜日（月・水は相談員がいます。）  
10:00～12:00、13:00～16:00

所 生活環境課内

固 熊野町消費生活相談窓口（生活環境課内）

☎820-5636

※ お越しの際はなるべく事前にお電話ください。

#### 河川監視カメラをご存じですか？

洪水時の避難を促すため、広島県により二河川に監視カメラが設置されており、スマートフォンから河川の様子を確認することができます。

#### <河川の確認方法>

- ① インターネットで「広島県河川防災情報」を検索。
- ② 「概況切替」の「カメラ情報」にチェックをする。
- ③ 地図を拡大して確認したい河川のカメラをご覧ください。



広島県  
河川防災情報



▲ 河川の様子が確認できます

(防災安全課)