

第46回町民ロードレース大会

時12月10日(土)9:30受付

熊野町民グラウンド周辺

(スター駅伝、熊野駅伝と同一コース)

町内在住者、町内事業所勤務者、町内学校通学者のうち小学3年生以上の人、町内学校卒業生

各部門300円

11月25日(金)までに町民体育館に申し込み

町民体育館 ☎854-7695

【種目】

1.5kmの部

- ①小学3・4年男子の部、女子の部
- ②小学5年男子の部、女子の部
- ③小学6年男子の部、女子の部
- ④一般男子の部、女子の部
- ⑤中学生男子の部、女子の部

3.0kmの部

- ①一般男子の部、女子の部
- ②中学生男子の部、女子の部

(教育総務課社会教育グループ)

～今年もこの季節がやってきた～

第34回新春熊野スター駅伝大会参加チーム募集

時1月7日(土)9:00から受付

町民グラウンド周辺

小学3年生以上の人

【種目および時間】(1チーム5人)

	一般の部 (11:00～)	小学生男子の部 小学生女子の部 一般女子の部 (12:30～)	中学生の部 (13:30～)
1区	3.0km	1.5km	3.0km
2区	1.5km	1.5km	1.5km
3区	1.5km	1.5km	1.5km
4区	1.5km	1.5km	1.5km
5区	1.5km	1.5km	1.5km

・タイムトライアルの部(14:30～)
3年生以上どなたでも1.5km計測

1チーム4,000円(補員が参加する場合は別途500円が必要)

タイムトライアルのみ参加は1人500円

各チームでエントリーサイトから申し込みください。

(<https://joyjoin.jp/event/342301R84>)

申込期間・11月7日(月)～12月13日(火)

熊野町スポーツ推進協議会事務局(町民体育館内)

☎854-7695

申し込みは
エントリーサイトから



熊野を駆ける
風になれ

注意事項

- ①大会当日は、一部の区間で車両通行止めになります。通行される皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、大会の趣旨をご理解いただき、開催についてご協力くださいますようお願いいたします。
- ②令和5年2月12日(日)熊野駅伝大会と同一コース・同一の測定方法で行います。

(教育総務課社会教育グループ)



今日からできる健康づくり

季節の変わり目である11月は比較的過ごしやすい気候ではあるものの、体調不良になりやすい時期です。このような環境では、体温や発汗などを目まぐるしく調整しなければならず、頭痛や不眠、肩こり、倦怠感といった症状が現れやすくなります。体調を崩しやすい季節だからこそ不調を感じる前に「自分の健康」に目を向けてみましょう。健康に過ごしやすい方法をいくつか紹介しますので、出来そうなことから試してみてください。

1日3食栄養バランスよく食べる

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、自然と栄養バランスが整います。惣菜や冷凍食品なども活用して、バランスアップしましょう。



こまめに動く

身体をこまめに動かして、適正体重をキープしましょう。エスカレーターではなく階段を使う、歩いて買い物に出かけるなど、普段の生活の中で出来るところからスタートしましょう。



禁煙・節酒

たばこは、がんや心臓病、脳卒中などを引き起こします。また不妊のリスクも高めます。

お酒は「適量を楽しく飲む」のが基本です。水と交互に飲む、時間を決めて飲むなど飲み過ぎない工夫をしましょう。



歯・口のケアをしよう

歯周病は20歳代から増え始め、歯を失う原因となるだけでなく、心臓病や糖尿病などさまざまな病気を発症・重症化させます。また妊娠中に歯周病にかかっていると、早産や低出生体重児出産のリスクが高まります。かかりつけ歯科医のもとで、定期的に歯科健診を受けて、歯と口の健康を守りましょう。



熊野町では、月3回の健康相談を実施しています。血圧測定や体重、体脂肪測定などを行っており、日頃の健康チェックに活用できます。また保健師・栄養士による個別相談も行っておりますので、普段気になっていることなどなんでも気軽にご相談ください。

(健康推進課)

国際ソロプチミストからのお知らせ

国際ソロプチミスト熊野では顕彰事業の一環として「夢を生きる女性の為の教育・訓練賞」にふさわしい人を募集しています。(自薦他薦は問いません)

応募資格

家族の主な経済的扶養責任を負っている女性。
※現在、職業・技能訓練プログラム、あるいは専門学校、短期大学、大学の学部課程(大学院はのぞく)に在籍中、または入学資格があること。
※令和5年3月卒業の場合は応募不可。

募集締め切り

11月30日(水)
国際ソロプチミスト熊野事務局
〒731-4229 安芸郡熊野町平谷1-15-10
☎854-4785 ☎854-4785

(教育総務課社会教育グループ)