

# 第48回 熊野駅伝大会

この日のために練習を重ねてきた各チームの選手が、皆様のご協力のもとタスキをつないで走破します。

熊野駅伝大会実行委員会事務局（町民体育館内） ☎854-7695

2月12日(日)雨天決行

※積雪・凍結・コロナ感染症拡大状況によっては中止をする場合があります。

	子ども会 の部	女子の部 一般二部	中学生の部 一般一部
駐車場開門時間 (時間厳守)	8:30		
受付(時間厳守)	9:30~10:30		
スタート	11:30	12:30	13:30

町民グラウンド発着による町民グラウンド周辺  
区間と距離

	一般二部 女子の部 子ども会の部	一般一部 中学生の部	中学生の部 区間
第1区	1.5km	3.0km	男子
第2区	1.5km	1.5km	女子
第3区	1.5km	3.0km	男子
第4区	1.5km	1.5km	男子
第5区	1.5km	3.0km	女子
総距離	7.5km	12.0km	



ーコース図の訂正ー  
12月に掲載したコース図に誤りがありました。正しいコースは上図をご覧ください。

(教育総務課社会教育グループ)

## 全国大会入賞おめでとうございます ～第31回日整全国少年柔道大会～

11月20日(日)に、東京都の講道館大道場で開催された「第31回日整全国少年柔道大会」にスポーツ少年団柔道の早瀬獅竜さん(第四小6年・川角)が出場し、団体戦で3位に入賞されました。



(教育総務課社会教育グループ)

## 受賞おめでとうございます

12月3日(土)にリーガロイヤルホテル広島で開催された「令和4年度公益財団法人広島県スポーツ協会スポーツ賞表彰式」で、熊野町体育協会の荒瀬一浩さん(中溝)が長年にわたる活動を称えられ「スポーツ賞(功労賞の部)」を受賞されました。



(教育総務課社会教育グループ)

## 筆の日イベントと一緒に 盛り上げてくれる人を大募集

3月21日(火)の「筆の日」を含めた3月14日(火)～28日(火)の筆の日週間に、町内各所で筆に親しめる企画を検討しています。そこで、「筆の日」週間と一緒に盛り上げてくれる人や事業所などを募集します。

産業観光課 ☎820-5602  
✉kanko@town.kumano.lg.jp

### 募集1 イベント共催事業者の募集

筆に関するワークショップや体験メニューなどのイベントを開催する事業所など(法人、個人問わず)を募集します。

☎1月16日(月)までに産業観光課に問い合わせ。

### 募集2 ボランティアスタッフの募集

企画・事前準備～当日の運営、またSNSなどでのイベント情報発信を通じた仲間づくりや町の魅力づくりに興味のある人を募集します。

☎1月31日(火)までに産業観光課に申し込み。

(右のQRコードからも申し込み可能)



## よい睡眠で生活リズムを整えよう

よい睡眠をとると、免疫力アップ・記憶力アップ・認知症予防など、よいことがたくさんあります。反対に、寝不足を感じたり、疲れがとれないと、昼間に頭がぼーっとしたり食欲が低下したりすることもあります。

### 【質の良い睡眠をとるポイント】

#### <朝>

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる  
(脳の時計がセットされます)
- 朝食をとる  
(腹時計がセットされます)

#### <昼>

- 30分以内の昼寝  
(13:00～15:00がおすすめです)
- 家事や趣味で身体を動かす
- 明るいところで過ごす

#### <夕食>

- 軽い運動をする  
(夕食からは居眠りしないことがポイントです)

#### <夜>

- ぬるめのお風呂につかる
- アルコールやカフェインは避ける
- 寝る1時間前からスマホやテレビを控える
- 寝床で悩み事を考えない  
(眠れないときは気分転換をしてみましょう)

### おすすめ朝食の食材

#### トリプトファンを含む食材

ヨーグルト、チーズなどの乳製品や豆腐、納豆などの大豆製品、卵など

#### ビタミンB6を含む食材

バナナ、海苔、魚、肉など

トリプトファンとビタミンB6を朝食でとり、太陽の光を浴びることで、セロトニンが作られます。セロトニンは睡眠に必要なメラトニンを作るのに必要です。メラトニンはリラックスして眠れるような身体に変化させます。



食欲がない朝は、バナナとヨーグルトだけでも食べましょう。



よい睡眠を取るためには、朝起きる時間や朝食、1日の過ごし方が関係しています。無理をせずにできそうなことから取り組んでみましょう。

しかし、生活習慣を変えても眠れないことが続くようなら、専門家(かかりつけ医、心療内科など)に相談することも考えてみてください。また、睡眠不足の原因になるような悩みやストレスは、一人で抱え込まずに誰かに打ち明けるとよいでしょう。町で定期的開催している健康相談もぜひご利用ください。

(健康推進課)