

## くまのキッズジム教室 参加者募集

幼児期と児童期は、子どもの運動能力や身体能力が発達する黄金期です。その時期に柔軟性・バランス力・瞬発力を高める運動を取り入れ楽しく身体を動かし体力をアップしましょう。

📅 4月7日(金)から毎週金曜日  
キンダークラス・16:00~17:00 (年中・年長対象)

ジュニアクラス・17:30~18:30 (小学生対象)  
※4月7日(金)、14日(金)、21日(金)は無料体験が可能です。(一人につき1回参加可能)

▷講師  
大歳千絵 (ジュニアスポーツインストラクター)

📍町民体育館

👤キンダークラス・年中~年長  
ジュニアクラス・小学1年~6年生

💰キンダークラス・3,500円  
ジュニアクラス・5,000円

📄町民体育館にある申込書を会費と共に町民体育館へ提出。

📞町民体育館 ☎854-7695

## 第22回自治会親善グラウンド・ゴルフ大会

📅 5月28日(日)9:30~15:30

※雨天中止

📍町民グラウンド

👤小学3年生以上の町内在住者

▷競技方法

16ホール。自治会単位で1チーム7人以上。

※用具は貸し出します。

📄参加希望者は各自治会に問い合わせください。

📍熊野町体育協会事務局 (町民体育館内)

☎854-7695

## 第37回町民ビーチボールバレー大会

📅 4月30日(日)受付9:00~、開会式9:30~

📍町民体育館

👤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

▷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歳未満の部
- ④男女混合40歳以上の部

💰1チームあたり2,000円 (保険料含む) を当日受付へ。

📄4月25日(火)までに町民体育館へ申込書を提出。

📍熊野ビーチ連盟 戸川

☎854-2559、携帯090-1010-4000

## 令和5年度春季町民グラウンド・ゴルフ大会

📅 5月13日(土)開会式9:00~

※雨天の場合は5月16日(火)に延期

📍町民グラウンド

👤町内在住者、町内事業所に勤務している人

▷競技方法

個人戦

💰400円

📄4月20日(木)までに町民体育館へ申込書と参加費を提出。

📍熊野町グラウンド・ゴルフ協会 竹川

☎854-3669

## 熊野町スポーツ推進計画(案)に対するパブリックコメントを実施します

熊野町では、町民一人一人が、スポーツを通して幸せと豊かさを実感でき、元気で活力があるまちづくりを切り開くことができる環境の醸成を図るため、「熊野町スポーツ推進計画」の作成を進めています。この計画案の内容を公表し、次のとおりパブリックコメント(意見募集)を実施します。

📅 4月30日(日)まで

📍町ホームページ、役場、町公民館、各防災交流センター

▷意見書提出方法

持参、郵送、FAX、電子メール

※詳細は町ホームページをご覧ください。

📍教育総務課社会教育グループ ☎854-3111



## 生活習慣を振り返ろう

4月は新年度が始まり、多くの方が周りの環境の変化を実感します。環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な身体を作りましょう。

### 早寝早起きで生活リズムを整えよう

人間の身体のリズムは、脳が毎朝、太陽の光を目で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。



### 朝ごはんをしっかりとろう

朝ごはんを食べることは子どもにとっても大人にとっても大切なことです。朝ごはんは栄養を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。また、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



### 家族みんなで話をしよう

家族の間で「おはよう」「行ってきます」など挨拶をしたり、家事の分担を決めてお手伝いをする、テレビやゲームの時間を決めることなど、親子で話し合っ家庭でのルール作りをしてみましょう。また、家族みんなで食事をする日を決めたり、一緒にお出かけするなど、親子のコミュニケーションを深めましょう。



基本的な生活習慣づくりには家族でのコミュニケーションが大切です。まずは「早寝早起き朝ごはん」について話をすることから始め、大人も子どもも一緒になって無理せずできることから挑戦してみましょう。(健康推進課)

## ごみに関するお知らせ

### (1) 家庭用生ごみ処理機の購入を補助します

対象機種	補助金額
電動生ごみ処理機	1世帯につき1台。2万円を上限として購入費用(税込)の2分の1相当額を補助。
生ごみ堆肥化容器	1世帯につき2基まで。1基につき3,000円(税込)を上限として購入費の2分の1相当額を補助。
シマミミズ利用の生ごみ堆肥化容器	1世帯につき4基まで。1基につき7,000円(税込)を上限として購入費の2分の1相当額を補助。

📄購入日の属する年度の3月末日までに生活環境課に申し込みください。(予算がなくなり次第終了)

📍生活環境課 ☎820-5606

### (2) ごみステーションの利用について

#### ○資源物 I

資源物 I は「紙・布」と「プラスチック」を別の車両で収集しており、乱雑にごみステーションに出されると収集時の取り残しの原因となります。出す時は「紙・布」と「プラスチック」を左右に分けて置くなど乱雑にならないようご協力をお願いします。

また、「紙・布」は濡れると資源として再利用ができないため、雨の日には出さないでください。

#### ○大量のごみが出た場合

引っ越しなどで一時的に大量のごみが出たときは、ごみステーションに出さずに環境事務所まで直接持ち込んでください。

## 第55回筆の都くまの町民文化祭 参加者・グループ募集

日常活動の発表の場、地域の人たちとのふれあいの機会として参加してみませんか。

開催日	10月14日(土)、15日(日) (予定)
開催場所	町民会館
部門	作品展示、芸能発表、バザー、その他
主催	くまの町民文化祭実行委員会

👤文化を愛するグループ、個人

💰3,000円

📄教育総務課、町公民館、各防災交流センターにある申込書を5月12日(金)までに町民会館へ提出。

📍町民会館 ☎854-3111