



## 腸内環境を整えよう

新年度が始まりました。環境の変化に、緊張やストレスを感じる瞬間も多くなってきます。そんな時期こそ、腸内環境をしっかり整える活動（腸活）をしてみましょう。

### 1 腸活のメリット

- 免疫機能が高くなり病気を防ぐ
- 生活習慣が整い認知症の予防になる
- 集中力や判断力が高まる
- ストレスに強くなる
- 肌がきれいになる

### 2 理想的な便とは？

腸活を始める前に自分の便をチェックしてみましょう。腸内環境が整うと理想的な便になります。

- 太さ：バナナ1～2本程度
- におい：強い臭いではない
- 重さ：トイレの水に浮く
- かたさ：歯みがき粉のようになめらかでやわらかい

### 3 腸活を始めてみよう

#### 朝ごはんを食べる

腸の動きは、一日の中でも朝が活発化しやすいです。そのため、「朝ごはんを食べること」で眠っていた腸の動きも活発になります。腸の動きが活発になると便秘予防にもつながります。時間がない人はすぐに食べられるもの（食パンやバナナ、ヨーグルト、牛乳など）を常備しておきましょう。

#### 朝のトイレタイムを習慣づける

朝食後にはトイレに行き、排便する習慣をつけましょう。便意がなくても腸は動いています。排便しやすくするために、トイレに座っている数分はリラックスした気分で過ごしましょう。

#### 軽い運動をする

運動は腸の動きを活発にします。ウォーキングやストレッチは腸の動きが活発になるだけでなく、便を出す力となるお腹の筋肉を鍛えることもできます。また、運動でなくても、やや早足で歩く、階段を使う、家事をする、買い物に行くなども腸の動きが活発になります。

(健康推進課)

#### 献血のご協力ありがとうございました

3月5日(火)に東ふれあい館、役場で実施した献血では、59人にご協力いただきました。ありがとうございました。ここでは、5回以上、5回刻みの献血回数に到達した人を紹介しています。

回数	氏名(地区)
10回	梅木 智子(萩原)
	谷水 直子(呉地)
15回	林 朋大(川角)
30回	小澤 克朗(中溝)

回数	氏名(地区)
40回	丸井 泰昭(川角)
50回	菅本 眞智子(平谷)
70回	脇田 賢治(新宮)
75回	西山 晃司(城之堀)

町公衆衛生推進協議会 (生活環境課)

## 第23回自治会親善グラウンド・ゴルフ大会

時 5月26日(日) (雨天中止)  
9:30～14:30

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

単位自治会1チーム(7人以上)

※用具は貸出します。

申 自治会ごとに申込みを受け付けます。参加希望者は、各自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



### 熊野町まちづくり協働推進事業助成団体を募集します

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。

※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1日(水)～31日(金)

▷ 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、他町内各施設にて配布(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

### 狂犬病予防注射のお知らせ

狂犬病予防法により、生後91日以上飼育された犬は毎年1回(原則4月～6月までの間)狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。

◆令和6年度集合注射日程(予約不要)

実施日	会場	時間
5月8日(水)	町民会館	10:00～11:30
	出来庭老人会館	13:30～14:00
	町民体育館	14:30～15:00
5月9日(木)	呉地公会堂	10:00～10:30
	萩原老人集会所	11:00～11:30
	深原地区公園(東ふれあい館)	13:30～14:30
5月10日(金)	西防災交流センター	10:00～11:30
	城之堀老人集会所	13:30～14:00

¥3,100円

(内訳) 狂犬病予防注射実施手数料2,550円、予防注射済票交付手数料550円)

※新規に登録する人は、登録手数料3,000円が別途必要です。

※預託病院で受ける場合の費用は病院にご確認ください。

◆預託動物病院

病院名	住所	電話番号
ハダ動物病院	安芸郡海田町西浜三丁目17-4	822-1010
こうじば動物病院	安芸郡海田町南昭和町1-29	822-5777
すずペットクリニック	広島市安芸区矢野西四丁目13-7	888-2211
KAITA動物病院	広島市安芸区船越五丁目29-3	823-4188
かみがいち動物病院	広島市安芸区船越南一丁目5-13	847-5533
平野動物病院	広島市安芸区青崎二丁目8-29	282-4822
ハピネス動物病院	広島市安芸区矢野西一丁目2-8	820-4777
くろかわ動物病院	広島市安芸区中野東四丁目7-39	554-6161

▷ 預託病院について

預託病院では、狂犬病予防注射を受けることにより同時に注射済票の交付が受けられます。また、新規登録の場合も同時に鑑札の交付が受けられます。

問 生活環境課 ☎820-5606