



おんかつ「温活」で免疫力アップ!!

健康推進課 ☎820-5637

2月は、暦上は春ですが、寒さが続き、まだまだ春とは言いがたい時期です。寒さによって身体が冷えると、血流が減少し、免疫細胞の働きが鈍くなるため、免疫力が低下します。免疫機能は、体温が36.5～37.1℃程度で十分発揮され、体温が1℃下がると、30%も低くなってしまいますといわれています。

『温活(体を温めることで基礎体温を上げ、体調不良などを改善するための活動)』で、残りの冬を元気に乗りきりましょう。

1 内側から「温活」

●体を温める食材を選ぼう!

寒い環境で育つ冬の野菜や土の中で育つ根菜類には、体を温めてくれる効果があります。また、発酵食品は、新陳代謝を促したり、血流を良くしたりしてくれます。

冬野菜と根菜類を使ったみそ汁は「温活」に最適!



●体を温める飲み物を選ぼう!

発酵させて作られるお茶、ポリフェノールが含まれるココアや黒豆茶などは、冬の冷えた体を温めてくれます。

3 運動で「温活」

●適度な運動で、筋肉量を増やそう!

体温の約4割は筋肉によってつくられています。特に、筋肉が多く集まっている下半身の筋肉を鍛えることで、体を温める効果が上がります。ウォーキングやスクワット、ヨガなどを生活に取り入れてみましょう。

ウォーキングやスクワット、ヨガなどを生活に取り入れてみてはどうかしら?



●ストレッチで筋肉をほぐそう!

急に運動をすると、ケガをするおそれがあります。運動の前にはストレッチで体をほぐしましょう。また、普段使っていない筋肉を動かすことで、血液の流れが良くなり、体を温める効果があります。

(健康推進課)

2 外側から「温活」

●衣類を工夫して、体の熱を保とう!

“首”がつく部分(首、手首、足首)は、皮膚に近いところに太い血管が通っているため、温めることで全身の血流が良くなります。

また、臓器が集まるお腹や体の約7割の筋肉が集まる下半身を温めることで、効率よく体を温めることができます。

●お風呂に浸かって、体を温めよう!

お風呂に浸かることで、体を温め、血流促進、自律神経を整えることができます。



38～40℃のぬるま湯に10分以上浸かるう!

小型特殊自動車をお持ちの人へ

小型特殊自動車は公道を走行する・しないに関わらず、軽自動車税の課税対象となります。

小型特殊自動車をお持ちの人は、原動機付自転車などと同様に、税務住民課で軽自動車税の申告を行い、ナンバープレート(標識)を取得してください。

【軽自動車税の対象となる小型特殊自動車】

	要件	例
農耕用	下記のすべてを満たす車両 ・乗用装置がついている ・最高速度35km/時未満	トラクター、田植え機、コンバインなど
その他	下記のすべてを満たす車両 ・最高速度15km/時以下 ・長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.8m以下	フォークリフト、ショベルローダ、タイヤローラなど

税務住民課町民税グループ ☎820-5603

身体障害者自動車改造費給付をご存じですか?

身体障害者自らが所有し、運転する自動車の操行装置や駆動装置などの改造に必要な費用を助成しています。

▷限度額 10万円



☑1～4級の上肢・下肢・体幹機能障害の身体障害者手帳をお持ちの人
※過去2年間で制度を利用した人、所得が一定以上ある人は対象外です。

☑①運転免許証 ②自動車検査証
③身体障害者手帳 ④印鑑
⑤改造費の見積書

※必ず、改造前に申請してください。

☎社会福祉課 ☎820-5635

熊野駅伝大会実行委員会からのお願い

2月9日(日)は、「第50回 熊野駅伝大会」開催のため、一部の区間で車両通行止めになります。駅伝コース付近の住民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、車利用時には、迂回などのご協力をお願いいたします。(熊野駅伝大会実行委員会事務局(町民体育館内))

全日本少年少女空手道選抜大会 出場おめでとうございます

令和6年7月20日(土)・21日(日)に開催された「令和6年度中国地区空手道選手権大会」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する佐々木茉梨さん(第四小6年・呉地)が女子個人形で、佐々木茉梨さん(第四小6年・呉地)、大上珠奈さん(第一小5年・萩原)、渡邊夏穂さん(第三小4年・川角)が女子団体形で選考通過されました。

この結果により、2月14日(金)～16日(日)に神奈川県横浜BUNTAIで開催される「第4回全日本少年少女空手道選抜大会」に出場されます。



▲左から佐々木さん、大上さん、渡邊さん(教育総務課社会教育グループ)

ポッチャ交流大会 参加者募集中!

子どもから大人まで楽しめるポッチャの交流大会を行います。未経験者も大歓迎です。

時 3月16日(日) 9:30～11:00

所 町民体育館

対 小学生以上

※町内在住者または町内事業所勤務者

¥無料

定 12チーム(先着順)

※3人1チーム

申 3月3日(月)までに町民体育館へ申込書を提出

講師 熊野町スポーツ推進委員

☎熊野町スポーツ推進委員協議会事務局

(町民体育館内)

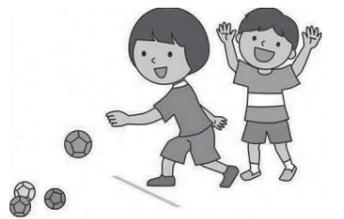
☎854-7695

ポッチャとは…

赤・青のボールを1チーム6球ずつ、投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競う競技です。



▲日本ポッチャ協会ホームページ



【広島東洋カープ応援イベント】

元カープ投手 佐々岡真司 トークショー

☎熊野健康スポーツ振興会

(町民体育館内)

☎854-7695



〈ゲスト〉

佐々岡真司(元カープ投手)
坂上俊次(RCCアナウンサー)
松本裕見子(タレント)
三浦マイルド(芸人)
佐々木リョウ(シンガーソングライター)

時 3月2日(日) 14:00～16:00 所 町民体育館

対 小学生以上(乳幼児の入場不可) ¥1,000円 定 500人(先着順、全席指定)

▷チケットの販売について

【販売開始日時】2月1日(土) 8:30～

【販売場所】町民体育館受付窓口 ※電話での受付・予約はできません。

シーズンイン直前のカープに熊野からエールを送るリンク



STOP9 わが家の「ケータイルール」

夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、

十分な睡眠を取りましょう。

毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身に付けましょう。