



一般の部 熊野町長賞 内村 寿美子 (72歳 岡山県)

第21回筆の里ありがたのちよつと大きな絵てがみ大賞優秀作品展  
【一般の部】12月22日(日)まで【子どもの部】1月4日(土)～26日(日)

全国47都道府県から届いた筆で描いた絵てがみ6千687点の中から選ばれた2千点の優秀作品を展示します。

筆で紙面いっぱい描かれたそれぞれの「ありがたう」の気持ちをぜひご覧ください。

保健行事

当番医

園子育て・健康推進課 ☎820-5637

12月15日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585	12月22日(日) 酒井医院 ☎855-2629	12月29日(日) 児玉クリニック ☎855-4700	1月5日(日) 宗盛医院 ☎854-1111
1月1日(水) 梶山医院 ☎854-2771	1月2日(木) 片山医院 ☎854-0252	1月3日(金) おかだ眼科 ☎855-6633	
年末歯科当番医 (9:00～15:00) 12月31日(火) かくわ歯科医院 ☎855-4646			

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。  
※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ(育児相談)	11日(水)	中央ふれあい館	13:30～15:00	保健師などによる体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、0カ月～未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00～11:30	
	24日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00～11:30	
	1月8日(水)	中央ふれあい館	13:30～15:00	
けんこう華齢教室【要予約】	12日(木)	町民会館	13:30～15:30	テーマ:転倒しないための足づくり ▷講師:県立広島大学 長谷川教授 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)、普段履いている靴、動きやすい服装 ※熊野町介護予防ボランティアポイント対象事業です。「すくすく手帖」を忘れた人へのポイント付与はできません。
健康相談	18日(水)	西部地域健康センター	13:30～15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください。 ※熊野町介護予防ボランティアポイント対象事業です。「すくすく手帖」を忘れた人へのポイント付与はできません。
	23日(月)	東部地域健康センター		
アルコール相談 認知症チェック	23日(月)	東部地域健康センター	13:30～15:00	日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか? 周りに「お酒を飲みすぎじゃないかな?」「気になる人がいる」など、本人やご家族以外の人も気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています。希望の人には認知症チェックも行います。
母親学級	1月7日(火)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 9:45～10:00 (実施時間) 10:00～11:45	妊娠中の過ごし方、マタニティストレッチ、母乳のお話(予約不要) ☎妊婦(妊娠週数関係なし) ☎母子健康手帳、動きやすい服装
離乳食教室	1月10日(金)	町民会館	(受付時間) 13:15～13:30 (実施時間) 13:30～15:00	栄養士による離乳食準備やすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎4～7カ月頃の乳児の保護者

将棋棋士の加藤一二三さんが真剣勝負の世界で培った人生観や、前向きな気持ちを表現した書作品22点と、人となりうかがえる写真32点を紹介しています。

また、常設展示では町内の香草会の協力で、駒と将棋盤を展示しています。



一般の部 優秀賞 野村 珠李 (17歳 熊野高等学校)

新春イベント  
新春 筆の調べ  
常設展のテーマ「初春」にあわせ、筆と尺八の演奏会を開催します。



加藤一二三

当タンの前のことなどばかり有難うと言ふのです



ワークシヨップ  
大筆の書き初め  
70cm×70cmの大きな紙に大きな筆を使って書き初めをします。

時令和2年1月5日(日)午前10時半～12時半  
¥1千円(要入館料)  
PAL会員 700円  
定20人(要申込)  
講師 井田明宏(筆の里工房学芸員)

時令和2年1月4日(土)午後2時～3時半  
¥無料(要入館料)  
定100人(申込不要)  
★出演  
熊野高等学校箏曲部  
熊野町箏曲グループ  
「美希琴会」  
熊野町尺八グループ  
「鶴山会」

入館料  
大人 600円  
小中高生 250円  
未就学児 無料  
PAL会員は無料です

特別審査員の人気絵本作家・長谷川義史さんが来館! 即興で描く楽しい実演ライブです。  
時令和2年1月11日(土)  
〈絵てがみライブ〉  
午後3時10分～4時10分  
¥無料(要入館料)  
定100人(要申込)  
〈サイン会〉  
午後4時15分～55分  
当日、当館で指定書籍を購入した人、先着50人(要入館料)

長谷川義史  
絵てがみライブ&サイン会  
1日の塩分目標 8g以下(1人分)  
今回のレシピ 14g(1人分)  
【健康メモ】  
♪きのこの繊維で満腹感が得られます。

「体」を「つくる」  
「つくる」を「つくる」

【材料】(4人分)  
精白米……………2合  
まいたけ……………1/3袋(50g)  
しいたけ……………大2個(50g)  
えのき……………1/3袋(50g)  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
かつおだし……………300ml程度  
【下ごしらえ】  
◆精白米はといで30分以上浸水する  
◆まいたけは石づきを切り落し、ほぐしておく  
◆しいたけは石づきを落とし、芯とカサを薄く切る  
◆えのきは石づきを切り落とし、半分は切ってほぐす  
◆かつおだしは2～3%の濃いめの濃度で用意する(水300mlに対してかつお節6～9g)

【作り方】  
1. 合わせる  
米の水けをきって炊飯釜に入れる。しょうゆ、みりんを入れて、その後にかつおだしを2合の目盛まで入れて軽く混ぜる。上からまいたけ、しいたけ、えのきを平らにのせて炊飯する。  
2. 仕上げ  
炊き上がったら底からふんわりとかき混ぜる。  
※三つ葉や小口切りにしたねぎやあさつきを飾ると見た目が鮮やかになります。

【健康メモ】  
♪きのこの繊維で満腹感が得られます。

(子育て・健康推進課)

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。