

令和3年成人を祝う会 実行委員 大募集！

熊野町では、令和3年の成人を祝う会を中心となって、企画・運営する実行委員を大募集！新成人の代表として成人を祝う会を盛り上げてみませんか。

▽内容：記念品の選定、アトラクションの決定、式典の企画・シナリオ作成、式典の司会、誓いの言葉、記念品受け取りなど

☑以下の全てに当てはまる人

- ①平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人
- ②月1回程度の実行委員会に参加できること
- ③成人式前日のリハーサルと当日に出席できること

甲冑教育総務課社会教育グループ（熊野町民会館内）

☎854-3111 mail: shakai@town.kumano.lg.jp

令和3年成人を祝う会を開催します

熊野町では令和3年成人を祝う会（成人式）を次のとおり開催する予定です。

📅令和3年1月10日(日)

📍熊野町公民館（町民会館）

📅平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人



▲昨年の成人を祝う会の様子

経験者に直撃！



令和2年成人を祝う会実行委員
池田さん

【どんな企画を考えましたか？】

よしもと広島芸人「クレメンス」「藩飛礼」によるお笑いライブを企画しました。

【実行委員をやった楽しかったことは？】

当日の受付を行った際に、参加者みんなと話したりかかわることができたことです。

【令和3年成人を祝う会実行委員に一言！】

新成人のみなさん、おめでとうございます！成人式が人生の中で楽しい思い出となるよう、頑張ってください！

ハーブでこころもからだもリフレッシュ ～くまの美人になろう～

くまのハーブ通信 Vol.3

友人とのティータイムに 夏休みの実験に！

ブルーマロウカルピスで色変化を楽しもう

ブルーマロウは、和名では「うすべにあおい」と呼ばれているハーブの一種です。草丈は大きいもので2mにも達し、初夏から紫色の花をたくさん咲かせます。抗酸化・抗菌作用のあるタンニンや粘液質を含んでいるため、のどの調子が気になる時にハーブティーにして飲むのがおすすめ。

こんな花が咲きます



■材料

- ・乾燥または冷凍したブルーマロウ※ 適量
 - ・希釈用カルピス お好みの濃さで
 - ・水
 - ・水 お好みで
- ※摘みたてのマロウでは色が出ません。乾燥または冷凍して細胞壁を破壊させてから使しましょう。

■つくりかた

- ①マロウを水につけて色素が溶け出すまで待つ（30分～1時間）。時間が無いときは、お湯で一気に煮出しても良いが、水出しの方が色は長持ちする。
- ②グラスに希釈用カルピス（1杯分）と水を入れる。
- ③水出したマロウティー（①）をコップに注ぐ。
- ④不思議！色が変化します。ゆっくり注ぐと二層に分かれ、混ぜるとピンク色に。

なぜ色が変わるの？

マロウの花に含まれるアントシアニンという色素成分は、水溶液の性質（pH）に応じて色が変化します。

この性質を利用し、マロウティーに酸性の果汁などを入れると青から紫、ピンクと色の変化が楽しめます。

同じ淹れ方をしても同じ色になることはなく、お湯の温度や時間の経過、気温によって、少しずつ色が異なります。



【お知らせ】熊野町公式「ハーブ日記」の受付がはじまりました！
みなさまの投稿をお待ちしています♪



家庭読書「くまどく」

家族と一緒に同じ本を読み、感想などを共有し、家族の絆を深めましょう。
新刊本リストは図書館の玄関にも置いています。



食中毒に気を付けよう ～広島県全域に食中毒警報発令中～

高温多湿な日が続くため食中毒が発生しやすい状況になっています。食中毒は、予防方法をきちんと守れば防ぐことができるので、食中毒の症状や予防ポイントを知り、家庭での食中毒を予防しましょう。

食中毒の原因

- 細菌
例) サルモネラ菌
カンピロバクター
- ウイルス
例) ノロウイルス
- 動物性自然毒
例) フグ
二枚貝（カキ）
- 植物性自然毒
例) 毒キノコ
- 化学物質
例) ヒスタミン
- 寄生虫
例) アニサキス

主な食中毒の症状



食中毒の疑いがある時には、自己判断で内服などせず、早めに医療機関を受診しましょう！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

厚生労働省HPより

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

できれば保冷剤（氷）などと一緒に

point 2 家庭での保存

濡れたらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

ゴミはこまめに捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚を生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

作業前に手を洗う

加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗いや、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

（健康推進課）