

探偵ふでりんと黄金の筆  
時9月22日(火・祝)まで

入館料《特別料金》  
大人 300円 高校生以下、PAL会員 無料

伝説の筆を探すクイズにはもう挑戦しましたか?! 全問正解者には、会期中毎日、先着限定100人にお宝ゲットのチャンスがあります。入館料は特別料金300円、高校生以下は無料。会期中は何度でも挑戦できます(1日1回)。ぜひご来館ください。

また、館内外にある写真スポットで撮影した写真にハッシュタグ(#探偵ふでりん)をつけてSNSにUPすると、シールをプレゼントします。

陽明文庫展  
ユネスコ世界記憶遺産 近衛家1000年の栄華  
時10月3日(土)~11月15日(日)

入館料( )は20名以上の団体料金)  
大人:600円(500円)小中高:250円(200円)  
PAL会員、幼児:無料

藤原鎌足以来の歴史と伝統を誇る近衛家は、平安時代中期に摂政関白の重職を担う五摂家筆頭として栄華を極めました。歴代当主は宮中での官職の最高位に就いて、朝廷の儀式を執り行い、それらの歴史を伝える約20万点もの重要な書物や宝物が、今も陽明文庫で保存継承されています。

本展では、ユネスコ世界記憶遺産に登録されている藤原道長の自筆日記「御堂関白記」をはじめ、陽明文庫に伝わる名宝を公開します。熊野では平成22年以来10年ぶり、2回目の開催です。国宝や重要文化財のほか、今回は出品されていない、短刀 銘 吉光や、茶人、千利休の茶杓なども紹介します。



白磁無地金襴手馬上盃

(前、後期で一部作品入替あり)

一筆ちょうだい! 交流しま書

館内に用意している筆、墨を使って、色紙大の紙にお題にあわせてひとこと書いてみませんか。作品は11月21日(土)からはじまる「絵てがみ大賞展(一般の部)」で館内に展示予定です。ぜひ、ご参加ください。企画限定の参加賞もあります。

時毎週土曜日11:00~12:00、14:00~15:00

¥無料(ミニ参加賞あり)

▼町内各所にも、一筆をいただきに出張します。

[熊野町役場1階] 9月29日(火)10:00~12:00

[フジ熊野店] 9月16日(水)、30日(水)14:00~17:00

講演会

時10月10日(土)13:00~15:00

講名和修(陽明文庫文庫長)

定50名(要申込)

¥無料(要入館料)



10年前の小・中学生  
オープニング参加者募集中

10年前に熊野町内の小中学校に通学しており、当時、陽明文庫展を見学した人のうち、今回の陽明文庫展オープニングイベントに参加して下さる人を募集しています。詳細は電話でお問い合わせください。

レッツ! 拓本体験

凸凹のある石碑などから、墨を使って文字や絵を紙に写し採る拓本。熊野町のマンホールと、ふでりんのデザインを、拓本の歴史や採り方を説明しながら、楽しく採る体験をします。

時毎月第1土曜日11:00~

¥無料(要入館料) 当館学芸員

◆ご注意◆  
入館時には検温、マスク着用をお願いしています。また、災害や新型コロナウイルス感染の状況により、内容や日程を予告なく変更することがあります。開催の有無は、来館前にホームページを確認、または電話でお問い合わせください。

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。



子どもと親のストレス対処法

外出自粛により、親子が自宅で過ごす時間が増えています。「親子の時間がゆっくり持てた」「普段気づかないことに気づけた」という声がある一方、ストレスを感じている親子もいるのではないのでしょうか。

~親子のストレス対処法はここがポイント~

<p><b>規則正しい生活をする</b> 早寝早起きをする、3食きちんと食事をとることは、健康な心とからだの基本です。</p>	<p><b>子どもと一緒に予定を立てる</b> ダラダラ過ごしていると小言が増えがちに。起床・食事・勉強・遊びなど時間を決めてメリハリをつけましょう。</p> <p>7時に起きようか 勉強は9時からする!</p>	<p><b>声のかけ方を工夫する</b> 命令形ではなく、子どもに決定権を持たせてみましょう。</p> <p>×「勉強しなさい」 ×「ゲームをやめなさい」</p> <p>↓</p> <p>○「何時からなら勉強できる?」 ○「ゲームの時間は何時までにする?」</p>
<p><b>体を動かす</b> 外出自粛で体力も低下しがちに。体を動かすことで、適度に疲れてよく眠れるようになります。</p>	<p><b>1人の時間も大切に</b> リフレッシュできる趣味の時間や、1人でくつろぐ時間も意識して確保。時には他の人を借りることも大切です。</p>	<p><b>「〇〇でなければいけない」をやめる</b> 頑張りすぎると心も疲れます。「今はのんびりしたっていい」「また明日やればいい」と考え方を変えると楽になります。</p>

(健康推進課)

**今回のレシピ**

1日の塩分目標

男	6.57.5g未満
女	5.56.5g未満

1.1g(1人分)

**【材料】4人分**

- 豚ももこま切れ肉... 240g
- かたくり粉... 適量
- ピーマン... 2個
- パプリカ... 2個
- たまねぎ... 1/2個
- ケチャップ... 1/3個
- A酢... 大さじ3
- A砂糖... 大さじ2
- Aしょうゆ... 大さじ1
- A水... 大さじ2
- サラダ油... 大さじ2

**【作り方】**

1 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を一口大にまめながら置き、両面に焼き色がつくまで焼く。

2 野菜を加えて炒め合わせ、野菜が透明になったらAを加えて全体からめ合わせる。

**【健康メモ】**

♪揚げる工程が無いので、手軽に作れて、ヘルシーな酢豚です。

(健康推進課)

今回掲載したレシピ以外もホームページで公開中