筆の里工房
〒731-4293　広島県安芸郡熊野町中溝5-17-1
TEL:(082)855-3010 FAX:(082)855-3011
開館時間 10:00～17:00(入館は16:30まで)
URL:http://fude.or.jp
Shopping site:http://www.kumanofude.com/

第22回　筆の里ありがとうのちょっと大きな絵てがみ大賞優秀作品展

時【一般の部】12月24日㈭まで
【子どもの部】1月5日㈫～28日㈭

入館料《特別料金》
大人‥300(240)円
高校生以下、PAL会員‥無料
(　)は20人以上の団体料金

見応えのある高校生以上の優秀作品の展示は12月24日㈭まで。
年明けからは、中学生以下の子どもたちによる力作を年齢別に紹介します。
【町内の特別賞受賞者（子どもの部)】

特別審査員賞　浜口　颯音（熊野第四小学校４年）

熊野町教育委員会教育長賞　原　桃華（熊野中学校２年）

鈴鹿市長賞　松村　優花（熊野第一小学校５年）

NHK広島放送局長賞　宗森　瑠璃子（熊野中学校３年）

俵越山と交流しま書展

時12月24日㈭まで

TV番組「探偵ナイトスクープ」で人気を集めたタレント越前屋俵太さんは、書動家「俵越山」としても活動しています。越山が書きためた「タワラの書」と、筆の里工房で書を通して交流した人々の「一筆書」を紹介します。

大書の書き初め

大きな筆を使って70cm×70cmの紙に書き初めをします。
時1月11日（月・祝）
10:30～12:30
¥一般‥1,000円
ＰＡＬ会員‥無料

クリスマスコンサート

時12月20日㈰
<午前の部>
11:00～11:40　（開場10:30指定席）
子ども向けの楽曲が中心です。
<午後の部>
14:00～14:40（開場13:30指定席）
クリスマスらしい楽曲が中心です。
※未就学児入場不可
演上垣内寿光（ギター）川岡光一（チェロ）
定50人（要入館料、要申込）
¥大人‥1,000円
小中高生‥500円
PAL会員‥無料

◆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、または電話で問い合わせください。

けんこう通信　アルコールとうまく付き合おう

これからの季節、忘年会やクリスマスなどお酒を飲む機会が増えてくる方も多いのではないでしょうか。適度な飲酒は気持ちをリラックスさせるとともに、ストレスを解消させてくれます。一方で、大量の飲酒を続けていると、肝疾患だけでなく、がんや生活習慣病のリスクを高めます。アルコールとうまく付き合って、からだにやさしい年末を過ごしましょう。

◆アルコールとうまく付き合うポイント

適度な飲酒量を守る

<成人男性の目安>
・ビール‥中瓶１本（500mL）
・日本酒‥１合（180mL）
・ウイスキー‥ダブル１杯（60mL）
・焼酎‥0.6合（110mL）
・ワイン‥グラス1.5杯（180mL）
※女性や高齢者の目安は、男性の１／２～２／３

休肝日を設ける

アルコールの分解にはかなりの時間がかかります。肝臓を休ませるために、１週間に１～２日は休肝日を設けるようにしましょう。宴席でお酒を控えるのは、時に難しいこともあると思います。「休肝日」を決めるなど、１週間単位で酒量をコントロールしていくことも大切です。

一気飲みは避ける

大量のアルコールを急激に摂取すると、アルコールを分解できず肝臓に負担がかかります。少しずつゆっくり飲むようにしましょう。

いろいろな種類のお酒を一度に飲まない

飲んだお酒の量がわかりにくくなり、気づかないうちにお酒の量が増えてしまいます。

熊野町では、「アルコール相談」を定期的に開催しています。
ご自身の飲酒習慣を見直したい人や家族や周りに「お酒の飲みすぎじゃないかな？」と心配な人はぜひご利用ください。専門のスタッフが相談に応じます。また、健康相談でも相談を受けていますので、お気軽にご利用ください。

アルコール相談【予約不要】
時１月25日㈪
13:30～15:00
所東部地域健康センター

（健康推進課）

「体にやさしいレシピ」～マーボー風小松菜～

【材料】２人分
・小松菜　100g
・にんにく　1かけ
・しょうが　1かけ
・絹厚揚げ　150g
・豚ひき肉　60g
・サラダ油　大さじ1/2
・カレー粉　小さじ1/2
・しょうゆ　小さじ2

【下ごしらえ】
◆小松菜の軸は１cmの長さに切り、葉は縦に４つに切ってから１cmの長さに刻む。
◆にんにくとしょうがはみじん切りにする。(チューブでも可)
◆絹厚揚げは１cm角に切る。

【作り方】
1　炒める
フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、ひき肉を入れて、肉の色が変わるまで炒めたら、カレー粉、絹厚揚げ、小松菜も加えて炒める。
2　仕上げ
仕上げにしょうゆを加え、ひと混ぜしたら火を止める。

【健康メモ】
♪カレー粉を入れることで、味にアクセントがつき、減塩になります。
♪野菜とたんぱく質がしっかり摂れるレシピです。
（健康推進課）

1日の塩分目標　男7.5g未満　女6.5g未満
今回のレシピ　0.9g（1人分）

ホームページでもレシピを公開しています↓

毎月17日は『青少年の日』　毎月第３日曜日は【家庭の日】