



第22回 筆の里ありがとうの
ちょっと大きな絵でがみ大賞優秀作品展
【子どもの部】
時 1月5日(火)～28日(木)

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。奨励賞は前・後期で作品を入れ替えます。熊野町内から出品された奨励賞受賞作品は、前期(1月5日(火)～17日(日))に展示します。

【町内の優秀賞受賞者】

- 伊藤 龍馬 (淳教幼稚園年長)
- 山尾 愛奈 (第二小学校1年)
- 角西 夏颯 (第一小学校2年)
- 久保隅 絢志 ()
- 藤本 光咲 (第一小学校3年)
- 佐々木 翼 (第四小学校4年)
- 白井 遥都 ()
- 久保隅 颯志 (第一小学校5年)
- 世良 樹 ()
- 神鳥 恵 (熊野東中学校1年)
- 鈴木 七歩 ()

アートスクウェア教室作品展
時 2月2日(火)～28日(日)

教室の受講生による作品展です。来年度の新規教室受講の申し込みも受付しています。



●前期 2月2日(火)～14日(日)

水墨画 (中野嘉之)	インテリアの書 (荒谷大丘)
水彩画 (栗林忠孝)	季節を楽しむ絵でがみ (上野裕子)
油絵 (松村卓志)	キッズアート (加藤宇章)
イラスト (小林つかさ)	ARTパラダイス (三桝正典)
実用書道 (堀田佳風)	

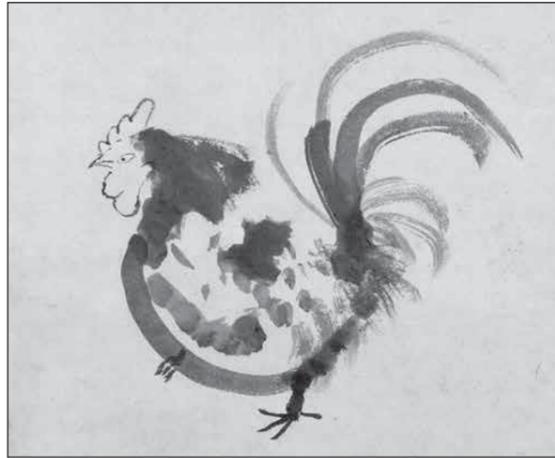
●後期 2月16日(火)～28日(日)

写経 (佐藤芙蓉)	絵でがみに心をのせて (向井利子)
日本画 (大庭孝文)	印づくり (井田明宏)
かな (松本未穂)	裏打ち表装 (倉谷敏夫)
教科書書道 (松田朗子)	手描き友禅 (大津陽)

※ () 内は講師

学芸員のおすすめ
大内基康コレクション紹介①

熊野町町制施行100周年を記念して、大内基康氏から寄贈された作品の中から、優品を紹介します。このコレクションは、3月からの展覧会で公開します。



徳川家綱筆 鶏之図部分 (江戸前期)

このコレクションには、著名な武士の書画が含まれています。本作品は、江戸幕府第四代将軍で、優しく温かな人柄で知られる徳川家綱(1641～1680)が描いたトリの絵です。

尾羽は軽やかな筆づかいですが、顔は大変ゆるく描かれています。このギャップが本作品最大の魅力です。細かい技法にこだわらない、家綱のおおらかな性格が表れています。

父、家光もウサギなどの小動物を墨絵でたくさん描いており、その画風にも似ています。家綱の描いたコミカルなトリの顔、ぜひご覧ください。

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

◆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。



コロナ禍も『バランスよく食べる』を大切に

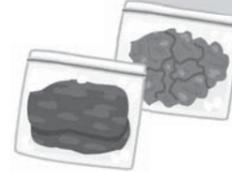


新型コロナウイルス感染症の流行で、「新しい生活様式」を取り入れた食生活にも様々な変化がありました。『バランスよく食べる』ことは大切です。今日からできる調理のポイントをご紹介します。

ポイント1

下ごしらえで簡単・時短への近道へ!

- 野菜はまとも切りをして保存袋に入れ、空気を抜いて封をする
- 肉や魚は調味液に漬けて保存袋に入れる。袋に日付を記入してそれぞれ冷蔵・冷凍保存



ポイント3

頑張りすぎない自炊のすすめ

- 冷凍食品、カット野菜、お惣菜の使用
- テイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(配達)などの利用



ポイント2

シンプル調理でらくうま料理♪

- 調理の手順が少ないものにする
例・焼くだけ、炒めるだけ、煮るだけ
- そのまま食べられる食材を常備しておく
例・豆腐、納豆、魚肉ソーセージなど



ポイント4

食材の旬や産地を知り、美味しくお得に

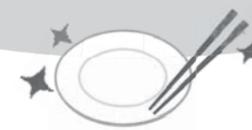
- 出回る量が多く安価で手に入りやすい
- 栄養価が高く美味しい



ポイント5

安心・安全な食卓を心がけて

- 手洗い、調理器具や食器の清潔、食材の温度管理
- 個々のお皿に盛り付ける、取り箸や専用スプーンをつける



(健康推進課)

ホームページでもレシピを公開しています↓



- 【材料】4人分
- ・ベーコン 1パック
 - ・キャベツ 2枚
 - ・トマト 1個
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・しめじ 1パック
 - ・サラダ油 大きじ1
 - ・水 3カップ
 - ・みそ 大きじ2



『体じやわつらふ』
美味しゅう汁

【作り方】

- 1 鍋にサラダ油を熱し、野菜とベーコンを炒め合
- 2 水を加え煮る。
- 3 味噌を溶き入れる。

【健康メモ】
♪野菜、ベーコンの旨味により、だしがなくても美味しいみそ汁です。
(健康推進課)

今日のレシピ
1日の塩分目標
1.4g(1人分)
男 6.5g 未満
女 5.7g 未満