

## 施設の臨時休館期間が延長しました

### ▷ 2月7日(日)まで休館

くまの・こども夢プラザ、町民会館、東公民館、くまの・みらい交流館、郷土館、各健康センター、中央ふれあい館、町民体育館、町民グラウンド、各学校体育施設、深原地区公園(グラウンド)

※くまの・こども夢プラザでの相談事業、未就学児用マスクの配布は行います。

※くまの・みらい交流館の大型遊具は利用可能。トイレは西部ふれあい広場を利用ください。

### ▷ 2月8日(月)まで休館

町立図書館

※インターネットなどでの予約貸出は行います。

### ▷ 通常どおり開館

熊野町役場、各出張所、町立小・中学校、各児童クラブ、各保育所・幼稚園、筆の里工房、熊野中溝簡易郵便局(中央ふれあい館内)、各公園、環境センター

## 防災行政無線の早朝チャイムを試験的に停止します

防災行政無線とは、緊急時に町から避難情報などの緊急情報を放送する設備です。このため、毎日、早朝(土日を除く)、昼、夕方に、点検のためのチャイム音などを放送をしています。

この度、近年の生活様式の変化などを踏まえ、2月より1ヶ月間、試験的に早朝のチャイム音を停止することと致しました。3月以降につきましては、2月の状況を確認し、継続・廃止の判断をする予定です。

また、放送設備も現在調整していますので、ご理解ご協力をお願い致します。

(防災安全課)



## 幼児期から生活習慣病を予防しよう

毎年2月を生活習慣病予防月間と定め、生活習慣病予防に対する意識向上と、これによる健康寿命の延伸を目指しています。この生活習慣病は幼児期の生活習慣が大きく関わってきます。幼児期に身につけた生活習慣の基礎はなかなか変えられないものです。そのため子どもの肥満は成人の肥満にもつながりやすく、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高くなります。また、コンプレックスを抱える原因にもなり、精神面での影響もでてくるため、幼児期から生活習慣病を予防することが重要になってきます。

### <家族みんなで見直したい生活習慣のポイント>

#### ポイント1

#### 食事制限より、食事のとり方を見直す

幼児が自主的に生活習慣を改めるのは難しいものです。家族も一緒に取り組んで、生活習慣を見直してみましょう。

- 例) ・ジュースやお菓子などは、必要な分だけ買う  
・薄味の和食を中心とした食事内容にする  
・よく噛むような食材を使う



#### ポイント2

#### 日常で身体を動かせる工夫をする

やせるために運動を始めるのは、大人でも難しいものです。しかし子どもは「遊ぶ」ことで簡単に身体活動量を増やすことができます。遊びの延長で身体を動かして活動量を増やしてみましょう。

- 例) ・階段を使うようにする  
・お手伝いをする中で、自立を促す  
・休日は公園へ出かける



#### ポイント3

#### 家族そろって楽しく食べる日をつくる

テレビを見ながらの食事や、一人で食べる「孤食」は好きなものばかりを食べたり、食べ過ぎたりしがちになります。家族そろって楽しく食事をしましょう。

- 例) ・食事の時はテレビを消す  
・会話の中から抱えているストレスを把握する  
・約束の時間を過ぎたら食べない、などのルール作り



(健康推進課)

## 令和3年 熊野町消防出初式

1月10日(日)、熊野町役場において、令和3年熊野町消防出初式が行われました。

今年の式典は、新型コロナウイルス感染症の拡大を考慮し、表彰状の授与のみとし、永年勤続している優良消防団員が表彰されました。

寒い日々がまだまだ続きますが、火の元には十分に注意してください。(防災安全課)



1



2



3

- ①式に参列する団員たち  
②各分団の消防積載車  
③表彰状授与の様子

### 【表彰者一覧】

広島県知事表彰			
副団長	梶山	龍生	
広島県消防協会表彰			
(勤続25年以上)			
第1分団(中溝)	団員	山井 弘明	
第4分団(呉地)	分団長	若島 一裕	
第10分団(団地)	班長	渡部 貴幸	
	団員	久保 哲郎	
(勤続20年以上)			
第1分団(中溝)	副分団長	小澤 克朗	
第7分団(新宮)	団員	時村 隆太	
第10分団(団地)	班長	宇野 秀樹	
	団員	近藤 忍	
(勤続15年以上)			
第6分団(城之堀)	班長	阿原 寿弥	

熊野町長表彰			
(勤続5年以上)			
第1分団(中溝)	団員	中内 雅也	
	団員	伊原 友洋	
第3分団(初神)	団員	佛圓 英治	
	団員	村井 栄	
	団員	伴之木 義将	
第4分団(呉地)	団員	奥道 大介	
第6分団(城之堀)	団員	北本 暁雄	
	団員	中村 和広	
第8分団(川角)	団員	池田 敏己	

【材料】2人分	
赤ピーマン	2
米	40
A水	40
Aターメリック	2
A顆粒和風だし	2
A塩	2
Aこしょう	0.1
Aオリーブオイル	8
Bローリエ	2
Bむきえび	8
ブロッコリー	8
レモン汁	8
(小さじ2cc)	
合計	88



## ピザ風の炊飯



- 【作り方】
- 炊飯器に入れる米、Aを入れ混ぜ、ピーマンとBを加える。
  - 炊く
  - 早炊きで炊飯する。混ぜる
- ご飯が炊けたら、ローリエを取り除く。ゆでたブロッコリーとレモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- 【健康メモ】  
ブロッコリーにはビタミンCが含まれ、抗ストレス作用、疲労回復効果が期待できる。(健康推進課)
- 【今日のレシピ】  
1日の塩分目標 男 57.5g 未満 6.5g 女 0.7g (1人分)