



アーツ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)   | インテリア書 (荒谷大丘)   |
| 水彩画 (栗林忠孝)   | 金曜絵てがみ (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 (三栞正典) |
| 実用書道 (堀田佳風)  |                 |

●後期 2月16日(火)~28日(日)

|              |               |
|--------------|---------------|
| 写経 (佐藤芙蓉)    | 土曜絵てがみ (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

申込受付中  
デッサンビギナーズ

絵を描くのに基本となる技法を分かりやすく指導。初心者対象です。ぜひご参加ください。

時 5月スタート 土曜日13:30~15:30  
(月1回、年10回)

¥10,000円 (別途PAL年会費2,000円)

講師 河内貴実子 (広島市生。広島市立大学大学院博士前期課程日本画専攻在籍)



講師作品「あしたになれば」

学芸員のおすすめ

大内基康コレクション紹介②

本作品は、色紙1枚に1首の和歌が書かれており、計24枚の色紙がアルバム状の折帖に貼ってあります。とても豪華な装飾を施した紙に、季節ごとに「花」と「鳥」にちなんだ和歌を12人の親王・公家が分担して書いています。

写真の作品は、有栖川宮熈仁親王による書。親王は明治政府の基本方針である「五箇条の御誓文」を書いた人で、現在の皇室にも伝わる「有栖川流」書道の大成者です。筆の弾力をたくみに使い、変化に富む書風が魅力です。

(本作品は後期で公開します。)



十二カ月花鳥和歌色紙 (部分) 江戸

大内基康コレクション寄贈記念展  
書は人なり~書をあつめる楽しみ

時 3月6日(土)~4月18日(日)  
(前期・3月6日(土)~28日(日))  
(後期・3月30日(火)~4月18日(日))

呉市在住の蒐集家、大内基康氏が、熊野町町制施行100周年を記念して熊野町へ寄贈された全コレクションを前後期に分けて紹介します。

このコレクションは、30余年の歳月をかけて、歴代天皇や内閣総理大臣経験者など、日本史上に名を残した人々の書を中心に蒐集されています。

本展では日本史上の人々の書に表れる個性や特長、即ち「くせ」に注目し、書を見ること、あつめることの楽しみを紹介します。

寄贈者による  
ギャラリートーク

時 3月6日(土)10:00~

¥無料 (要入館料)

講師 大内基康 (寄贈者、蒐集家)

定 20人 (申込不要)

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。

マイナンバーカードに関するお知らせ

マイナンバーカードの申請・交付のために  
休日夜間開庁します

時 2月13日(土)・8:30~12:00

2月18日(木)、25日(木)・17:15~20:00

※申請の場合・通知カード

交付の場合・ハガキ、身分証明証(写真付きの証明書がない場合は2点必要です)、通知カード※本人の来庁が必要です。

〒税務住民課 ☎820-5604

(ほかの業務は行いません)

マイナポイント申込期限が  
延長されました

3月31日(木)までにマイナンバーカードの申請を行うと、マイナポイントが取得可能です。

▷ポイント付与期限・9月30日(木)まで

~役場でマイナポイントの申し込みができます~

既にマイナンバーカードを作成している人も申し込み可能です。

時 平日 8:30~17:15 所 役場1階 元喫茶スペース

※ マイナンバーカード

(数字4桁の暗証番号が必要)

・キャッシュレス決済サービスのカードやスマホ

〒政策企画課 ☎820-5658

~3月からいよいよスタート~  
マイナンバーカードが健康保険証として  
利用できるようになります

どんないいことがあるの?

- ①就職や転職、引っ越しをしてもずっと健康保険証として使える。
- ②初めて行った病院でも、今まで使った薬の情報などを医師と共有できる。
- ③限度額適用認定証を病院に持参しなくても限度額以上の支払いが免除される。 など

利用には申し込みが必要です

以下の手順で申し込みください。

- (1)「申込者のマイナンバーカード」と「数字4桁の暗証番号(マイナンバーカード作成時に設定したもの)」を準備する。
- (2)「マイナポータルAP」アプリから申し込み。  
※アプリから申し込みができない人は、(1)を持参のうえ、税務住民課にお越しください。

申し込み後も現在お使いの健康保険証は利用可能です。また、マイナンバーカード利用準備ができた病院から順次利用可能となります。令和5年3月末にはどの病院でも利用可能となる予定です。

〒税務住民課 ☎820-5604 ☎855-0155

くまのハーブ通信 Vol.9

ハーブでニコニコもからだもリフレッシュ ~くまの美人になろう~

冬の冷え性対策に!ハーブでおいしく温活しよう!

冬になると、手足の指先が冷たくなったり、体の内側がなかなか温まらなかったりと、「冷え症」に悩む人が多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」とも言われるとおり、体の冷えはさまざまな心身の不調の引き金にもなります。今回は、体の内側からきれいになる「漢方」の考え方から、冷え性改善におすすめのハーブを紹介します。日々の食卓にハーブをうまく取り入れて、冷え知らず、不調知らずのぽかぽかボディを目指しましょう!

冷え症の主な原因2つと症状

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| ① 血行不良(瘀血)      | ② 必要な栄養素の巡りが滞り、熱が行き届かない(気滞) |
| ・目の下に青いクマができやすい | ・怒りっぽくイライラしやすい              |
| ・顔色が悪い          | ・喉が詰まったり、おなかや胸が張ったりする       |
| ・肩や首の凝りがひどい     | ・ため息やげっぷが多い                 |
| ・手足の冷え、生理痛がひどい  | ・夜眠れない                      |

瘀血や気滞に効くハーブ&冬のおすすめメニュー

- ☑ バジル・胃の働きを助け、消化を促進する  
(おすすめメニュー・肉料理と合わせて胃もたれ防止に◎)
- ☑ フェンネル・冷えを取り胃腸の調子を整える、腹部の冷えを取って痛みを緩和する  
(おすすめメニュー・ひき肉と合わせて滋養強壮に◎、カキと炒めて老化防止に◎)
- ☑ タイム・咳や痙攣を抑える、入浴剤として用いるとリウマチや神経痛、痛風に良い  
(おすすめメニュー・カツオのオープン焼きで血流改善◎)
- ☑ ローズマリー・強い香りで記憶力・集中力アップ、関節の炎症を抑え血流を改善、胃腸の働きを助ける  
(おすすめメニュー・たらと一緒に蒸すor焼いて疲労回復に◎)

(資料) 諭静/植木もも子(2018)、「薬膳・漢方 食材&食べ合わせ手帖」(産業観光課)

