

## 第45回町民ロードレース大会

時12月11日(土)8:30~受付  
 所熊野町民グラウンド周辺  
 (スター駅伝、熊野駅伝同一コース)  
 町内在住者、町内事業所に勤務している人、町内学校の通学者で小学3年生以上の人、町内学校の卒業者  
 各部門300円  
 申込期限・11月19日(金)  
 町民体育館 ☎854-7695

### 【種目】

#### 1.5kmの部

- ①小学3・4年男子の部・女子の部
- ②小学5年男子の部・女子の部
- ③小学6年男子の部・女子の部
- ④一般男子の部・女子の部
- ⑤中学生男子の部・女子の部

#### 3.0kmの部

- ①一般男子の部・女子の部
- ②中学生男子の部・女子の部

## 第34回新春熊野スター駅伝大会 参加チーム募集

時1月8日(土)8:00~受付  
 所熊野町民グラウンド周辺  
 小学3年生以上の人  
 1チーム3,000円  
 タイムトライアルのみ参加は一人300円  
 補員が参加する場合は、  
 3,000円+300円=3,300円  
 コース・令和4年2月13日(日)熊野駅伝  
 大会と同一コースおよび同一の測定方法  
 申込期限・12月14日(火)  
 町民体育館 ☎854-7695

### 【種目および時間 (1チーム5人)】

	一般の部 (10:00~)	小学生男子の部 小学生女子の部 一般女子の部 (11:30~)	中学生の部 (12:30~)
1区	3.0km	1.5km	3.0km
2区	1.5km	1.5km	1.5km
3区	1.5km	1.5km	1.5km
4区	1.5km	1.5km	1.5km
5区	1.5km	1.5km	1.5km

・タイムトライアルの部 (13:30~)  
 3年生以上どなたでも1.5km計測

### 新春熊野スター駅伝大会に関するお願い

大会当日は、一部の区間で車両通行止めになります。通行される皆さまにはご迷惑をおかけしますが、大会の趣旨をご理解いただき、開催についてご協力くださいますようお願いいたします。  
 また、今年度の大会は新型コロナウイルス感染症予防対策として、町民グラウンド(駐車場含む)への来場を制限させていただきます。一般のご来場はお控えいただきますようお願いいたします。



## 地域で子育てを応援します

日本は核家族化が進み、さらにコロナ禍による外出の自粛から人と会う機会が減っており子育てがより孤立化しやすくなっています。そのため育児への不安感や負担感を抱え、ひとりで苦しんでいる人が増えています。今回は子育ての不安や悩みをひとりで抱え込まず、子育てが楽しめるようなヒントをいくつか紹介しますので、自分に合っていると思う方法を試してみてください。

### まわりの人に上手に頼る

子育ては親だけでできるものではありません。地域の人や祖父母などへの協力を、積極的に求めてみましょう。身近に頼れる人がいない場合はくまの版ネウボラ(熊野町健康推進課、子育て支援課、くまの・こども夢プラザ)などにご相談ください。



### 子育て支援センターなどを利用する

子育て支援センター内の遊び場で子どもと遊べるだけでなく、子育てに関する相談や、子育て支援についての情報が入手できます。



### 家事を頑張り過ぎない

家の中が多少散らかっていても割り切ることも必要です。特に産後しばらくや子どもが小さいうちは、子どもの昼寝中に家事を済ませようなどと思わず、一緒に体を休めることも大切です。

### 子育て仲間をつくる

子どもと二人っきりでいると息が詰まることも。子育ての悩みなどを共有できる仲間がいると心強くなります。



### ときには子どもと離れる時間をつくる

子どもと四六時中一緒にいるのは、大変なものです。ときには、まわりの人や一時保育などを利用して、リフレッシュする時間を作りましょう。

町では、月3回の育児相談を実施しています。

子どもの身体計測や保健師・助産師などによる育児相談を行っており、子育ての不安や悩みを専門職の視点からお話させていただきます。子育てのしんどさをひとりで抱え込まず、気軽にご相談ください。

(健康推進課)

11月12日~25日は  
「女性に対する暴力をなくす運動」  
期間です

パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで克服すべき重要な課題です。

秘密は厳守します。  
1人で悩まず、相談してください。  
また、身近に悩んでいる人がいる場合、相談機関の連絡先を教えてください。

▽相談機関  
性被害ワンストップセンターひろしま ☎298-7878  
広島県警察本部 ☎222-1989  
生活環境課 ☎820-5606  
(生活環境課)

## 鶏肉の「ママレード焼き」

今月は、保育所ひかり学園のおすすめレシピをご紹介します。



### 【作り方】

- 1 焼く  
鉄板に鶏肉を皮が上になるように並べ、180℃のオーブンで焼く。(フライパンでも可)
- 2 煮詰める  
焼けたら、鶏肉だけ皿に盛り付け、汁は鍋に移しとろみが出るまで煮詰る。
- 3 仕上げ  
鶏肉を盛り付け、ソースをかける。

### 【材料】幼児2人分

- ・鶏もも肉 180g
- ・Aにんにく 0.8g
- ・Aママレードジャム 18g
- ・A酒 1.6g
- ・Aしょうゆ 4.6g

### 【ポイント】

- ・鶏肉を一口サイズに切る。
- ・にんにくをすりおろす。
- ・Aを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける。

### 【健康メモ】

- ・ママレードジャムを入れることで、鶏肉が柔らかく食べやすくなります。
- ・味付けも白米によく合います。
- ・子どもたちに人気のメニューです。
- ・家庭で作るのも漬け込んで焼くだけでも簡単です。



ホームページでレシピを公開中