

おしらせHOTコーナー

特定保健指導を受けましょう!

寒さが厳しくなる季節、血圧の管理が大切です
塩分の取りすぎに注意しましょう

 ラーメン (塩分 8.1g)	 かけそば (塩分 6.4g)	 みそ汁 (塩分 1.4g)	●みそ汁は、具たくさんにして、汁は減らしましょう。 ●ラーメンなどの汁は、全部飲まずに残すようにしましょう。
--	--	---	---

塩分の取りすぎは、血管に大きなダメージを与えます。1日に取る塩分は10グラム未満(高血圧の治療をしている方は6グラム未満)にしましょう。

特定保健指導の通知が届いた方は、無料で管理栄養士などと食生活や健康状態の相談をすることができますので、ご利用ください。



☎国保年金課 ☎825

こども教育委員会

ぬいぐるみのおとまり会

図書館では、子どもたちが、図書館を利用することや絵本との出会いのきっかけとするために、「ぬいぐるみのおとまり会」を行いました。子どもたちは、お気に入りのぬいぐるみと一緒に絵本に登場するキャラクターと対話しながら、おとまり会を楽しみました。図書館の館内を探検したり、本を読んだり、本の貸し出しの仕事をしているかのように撮影し、子どもたちにぬいぐるみたちの活動をお話するものです。

☎八幡図書館 ☎995・6215、八幡図書館 ☎994・5500



「この絵本読んでいたんだね。おうちでも読んでみようね」「お友だちができてよかったね」「階段に登ったんだ、すごいね」などと、ぬいぐるみが読んでいた絵本を見て喜ぶ親子の姿がみられました。

市税一斉催告を行いました

市では、10月末時点で、平成25年度の市税が未納の方には12月4日、平成24年度以前の市税を滞納している方には11月27日に、一斉に催告書を送付しました。

納付が遅れると延滞金が加算され、納付額が多額になりますので、まだ納税がお済みでない方は、至急納付してください。

なお、特別な事情(災害・疾病・事故など)により納期限内の納付が困難な方は、納税相談をご利用ください。

また、通常の開庁時間のほか、窓口を拡大して休日納税相談(平成26年1月5日を除く毎月第1日曜日)や夜間納税相談(平成26年1月2日を除く毎週木曜日)、平成26年1月までの特別対策期間中は、次の日程でも納税相談を行っていますので、ご利用ください。

特別休日納税相談

12月15日(日)、平成26年1月19日(日) 午前9時～午後4時

☎納税課 ☎330

町会・自治会へ加入しましょう

町会・自治会の活動を紹介します。 ☎市民協働推進課 ☎465

大曾根東町会

大曾根東町会は市の南西部に位置し、10月現在、563世帯が加入しています。

大曾根東町会内には大曾根八幡神社があり、3年に一度の例大祭は、大曾根地区内の4町会(大曾根東、中、西、北町会)が合同で盛大に実施しています。

また、町会では、避難所運営ゲーム(HUG)による防災訓練、日帰りバス旅行、納涼大会などのほか、多くの行事を開催しています。毎年1月には「町会だより」を発行し、各種行事に参加した町会員の感想や写真などが紙面を飾っています。

今後は、町会員の協力を得ながら新たな取り組みにも挑戦するために、役員一同努力していきます。



防災訓練(HUG)の様子

行ってみたいな となりまち

近隣4市1町のイベント情報をお知らせします。

吉川市

クリスマス映画会
12月14日(土) ①午前10時②午後1時30分
場中央公民館ホール
対幼児以上
内アンパンマンの映画
費用無料
☎中央公民館 ☎981・1231

越谷市

ウッドデッキイベント「水辺のクリスマスナイト」
12月21日(土) 午後4時～9時(雨天中止)
場葛西用水ウッドデッキ(東武スカイツリーライン越谷駅東口徒歩10分)
☎キャンドルナイト、スペシャルライブ、クリスマスデコレーション

草加市

草加松原太鼓橋ロードレース大会
平成26年3月16日(日)
場草加小学校をスタート・フィニッシュとする市内特設コース
内①松並木の部 10キロメートル②草加宿の部 1・2キロメートル③親子の部 1・2キロメートル④応援の部
定①2000人②300人③300組(600人)④10組
費①3000円(中学生1500円)②1500円③2500円(1組)④無料(振替用紙は12月20日まで、大会ホームページでは平成26年1月17日まで)
☎スポーツ振興課 ☎922・2861

三郷市

新春恒例「消防出初式」
平成26年1月12日(日) 午前10時～
場三郷市文化会館前(丁JR武蔵野線三郷駅北口徒歩15分)
☎三郷市消防組合による木遣り・はしご乗り、消防特別演技など

松伏町

New Year Concert 2014
ウィーン・キング・アンサンブル
平成26年1月5日(日) 午後2時(午後1時30分開場)
場田園ホール・エローラ(東武スカイツリーライン北越谷駅東口またはJR武蔵野線吉川駅北口からエローラ)

越谷市

ウッドデッキイベント「水辺のクリスマスナイト」
12月21日(土) 午後4時～9時(雨天中止)
場葛西用水ウッドデッキ(東武スカイツリーライン越谷駅東口徒歩10分)
☎キャンドルナイト、スペシャルライブ、クリスマスデコレーション

草加市

草加松原太鼓橋ロードレース大会
平成26年3月16日(日)
場草加小学校をスタート・フィニッシュとする市内特設コース
内①松並木の部 10キロメートル②草加宿の部 1・2キロメートル③親子の部 1・2キロメートル④応援の部
定①2000人②300人③300組(600人)④10組
費①3000円(中学生1500円)②1500円③2500円(1組)④無料(振替用紙は12月20日まで、大会ホームページでは平成26年1月17日まで)
☎スポーツ振興課 ☎922・2861

BOOKS 図書館だより

新しく入った両館所蔵の図書の一部を紹介します。

- 【一般書】
 - 「金色機械」 恒川 光太郎 著
 - 「寄る年波には平泳ぎ」 群 ようこ 著
 - 「北天の馬たち」 貫井 徳郎 著
 - 「なきもの」 山本 文緒 著
 - 「京都西陣シエアハウス」 鏑木 蓮 著
 - 「たからもの」 北原 亜以子 著
- 【児童書】
 - 「おさかないちは」 加藤 休ミ 著
 - 「ぼくらはいつもいっしょだよ」 サム・マクブラットニー 著
 - 「つんつくせんせいとまほうのじゅうたん」 たかどの ほうこ 作・絵
 - 「としよかのよる」 ローレンツ・パウリ 文
 - 「なぞかけときじろう」 もとした いづみ 作

■1月の休館日
八幡・八條図書館 6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(日)
駅前出張所図書館 毎週土・日曜日・13日(祝)
年末年始休館 12月29日(日)～平成26年1月4日(土)