

おしらせHOTコーナー

特定保健指導を利用しましょう!

糖尿病を防ぐ生活習慣を身につけましょう

●食べ過ぎない

食べ過ぎは、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの発症や重症化に影響を与えます。

食事は、野菜や海藻から食べ始めることによって、満腹感も得られ、糖の吸収を穏やかにします。



●規則正しい食生活と適度な運動

欠食やまとめ食い、早食いは止めて、1日3食、規則正しく食べて、適度な運動をしましょう。



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。

問 国保年金課 ☎ 825

教育委員会

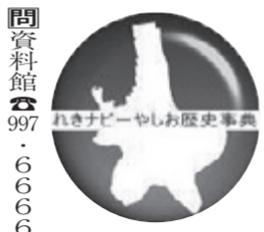
「れきナビ」でかんたん検索 やしおの歴史

資料館では、八潮市の歴史や文化地名、人物などをインターネットで検索できる「れきナビ」やしお歴史事典」を配信しています。

資料館ホームページのトップページに配置している「れきナビ」やしお歴史事典」をクリックし、50音順の「索引」や「カテゴリ(分野別索引)」から調べることができます。また、地名の由来や指定文化財の概要などのさまざまな情報を盛り込んだ「ナビマップ」を活用すれば、地

図上から調べたいページへ移動します。例えば、「八潮市」のページでは、地図・絵図・航空写真から八潮周辺の移り変わり、中世の荘郷以降から八潮市が成立するまでの沿革、八潮村以降の歴代首長など、市の歴史をさまざまな角度からご覧いただくことができます。

学校の宿題から専門分野の研究まで役立つ情報を掲載していますので、「れきナビ」やしお歴史事典」をご利用ください。



問 資料館 ☎ 997・6666

1月は『差押強化月間』です

市税の収入確保は、財政健全化および税の公平性の観点から、最も重要な課題であり、税収が不足するとさまざまな事業が出来なくなる恐れがあります。

このため、市では現在、通常の徴収業務に加え、「市税等収納率向上特別対策」を実施しています。1月までは県と県内63市町村が連携して、滞納整理強化期間と位置付け、特に1月を「差押強化月間」として差し押さえなどの処分に入れています。

市税に未納があり、既に督促状や催告書を受け取っている方は、速やかに納付してください。

なお、督促状や催告書を送付しても未納になっている方は、財産などを差し押さえするために、銀行などの預金残高や勤務先への給与の支払状況などの調査を行っています。

問 納税課 ☎ 330

町会・自治会へ加入しましょう

町会・自治会は、地域でのふれあいの輪を広げ、お互いに助け合いながら、身近な生活環境を良くするために、地域住民の皆さんが自主的に運営しています。

市では、「八潮市町会自治会への加入及び参加を進めるための条例」を施行し、町会・自治会への加入を勧めています。

また、どの町会・自治会へ加入するのか分からない場合は、ご連絡ください。

町会・自治会の主な活動

- 安全・安心の見守り活動
防犯灯の設置や維持管理、子どもの見守り活動や防犯パトロール
- 情報の提供
町会・自治会の情報や市からの情報などを回覧や掲示板などでお知らせ
- 地域住民の交流
お祭りや清掃活動など住民のふれあい、子どもからお年寄りまで世代間交流
- 災害への備え
災害に備えて、備蓄品の購入や管理、自主防災組織の結成や防災訓練など



問 市民協働推進課 ☎ 465



行ってみたい 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。ぜひ、お出かけください。

新春落語会
吉川市

●松伏町
第6回あけまつり
1月12日(日) 午前10時～午後2時
(雨天時は一部内容を変更)
場まつぶしの丘公園芝生広場(東武スカイツリーラインせんげん台駅からまつぶしの丘公園「下車」)

●越谷市
第6回協働フェスタ
1月25日(土) 午前9時30分～午後3時30分
場中央市民会館(東武スカイツリーライン越谷駅東口徒歩10分)

●草加市
歌とダンスのファンタジー
モモタローの大冒険〜おとぎの世界をめぐって鬼アイランドへ〜
1月26日(日) 午後3時開演
場草加市文化会館
市内民と市内音楽団体によるオリジナル音楽劇

●三郷市
三郷市文化協会祭
2月13日(木)～16日(日)・22日(土)・23日(日)
場草加市文化会館 ☎ 931・9325

●吉川市
吉川市文化協会祭
2月13日(木)～16日(日)・22日(土)・23日(日)
場草加市文化会館 ☎ 931・9325

●三郷市
三郷市文化協会祭
2月13日(木)～16日(日)・22日(土)・23日(日)
場草加市文化会館 ☎ 931・9325

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いたします。

一般書

「大なる遺産 改版」上・下
ダイケンズ 著

「光の王国」
梓澤 要 著

「名もなき日々を」
宇江佐 真理 著

「新釈につぼん昔話」
乃南 アサ 著

「はなとゆめ」
沖方 丁 著

「天使の柩」
村山 由佳 著

「児童書」
「パン屋のこびととハリネズミ」
アニー・M. G. シュミット 著

「ものの値段大研究」
佐和 隆光 監修

「ぼくのとん」
鈴木 のりたけ 作・絵

「空のふしぎ図鑑」
武田 康男 監修

「おふろのくまちゃん」
シャリー・パレント 文

■2月の八條図書館上映会の日
児童向け 2月2日(日)、9日(日)、16日(日)
午前11時～11日(日)、23日(日)
午後2時、
一般向け 2日(日)、9日(日)、16日(日)
午後2時、
※上映内容など、詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

■2月の休館日
八幡・八條図書館 毎週月曜日
駅前出張所図書窓口 毎週土・日曜日・11日(祝)

八幡 ☎ 995-6215
八條 ☎ 994-5500