

おしらせHOTコーナー

特定保健指導を受けましょう!

寒さ厳しくなる季節、血圧の管理が大切です

まずは減塩! 取りすぎに注意して高血圧予防

塩分の取りすぎは、血管に与えるダメージが大きいことが分かっています。

1日にとる塩分は8グラム未満(高血圧の治療をしている方は6グラム未満)を目標にしましょう。



・みそ汁は、具たくさんにして、汁は減らしましょう。

・うどん、そば、ラーメンなどの汁は残しましょう。

特定保健指導の通知が届いた方は、今がチャンスです。無料で保健師や管理栄養士と食生活や健康状態の相談をすることができます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

問 国保年金課 ☎825



教育委員会

人権講座「私はサギにだまされたい」

市内で詐欺被害が多発していることを存じでしょうか。考えもしなかった事件に巻き込まれ、傷つき苦しんでいる方がたくさんいます。そのような被害者を少しでも減らすため、人権講座「私はサギにだまされたい」を開催します。

この講座では、八潮市消費生活相談室が受理した実際の被害相談内容や、どのような言葉にだまされ、どのように解決したのかなどの事例を相談員がお話しします。また、高校演劇部の特別出演による詐欺被害についての寸劇を上演します。高齢者と高校生、詐欺グループが登場するユーモアに溢れた寸劇の予定です。



詐欺被害についての寸劇

ぜひ、ご参加ください。

日 平成27年1月10日(土) 午後1時30分～3時
場 八幡公民館視聴覚室
対 市内在住・在勤の方
講 師 成島峰子さん(八潮市消費生活相談員)
出 演 県立草加高等学校演劇部
定 50人(申込順)
日 12月14日から、窓口または電話で八幡公民館 ☎995・6216、受付 ☎午前9時～午後5時)へ

滞納市税に係る一斉催告を行いました

市では、10月末時点で、平成26年度の市税が未納の方には12月3日、平成25年度以前の市税を滞納している方には11月26日に、一斉に催告書を送付しました。まだ納税がお済みでない方は、至急納付してください。

納付が遅れると延滞金が加算され、納付額が多額になっていきます。

なお、特別な事情(災害・疾病・事故など)により指定納付期限までの納付が困難な方は、必ず納税相談を行ってください。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27年1月4日を除く毎月第1日曜日)や夜間納税相談(毎週木曜日)も行っています。また、平成27年1月までの特別対策期間中は下記の日程でも納税相談を行っています。

特別休日納税相談

12月21日(日)、平成27年1月18日(日) 午前9時～午後4時

問 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。

問 市民協働推進課 ☎465

一 塚町会

塚町会は市内の南部に位置し、つくばエクスプレスの線路が東西に通っており、付近には八潮駅があります。現在29班461世帯で構成され、一部では区画整理が進められています。

塚町会では、毎年多くのことを行っています。特に、女性部は定期的に、ふれあい健康サロン・絵手紙・押し花・手芸・健康体操を開催し、多くの会員が参加しています。

また、公民館には通信カラオケが設置されており、毎週の「カラオケ教室」は大変人気があります。そして、今年も日ごろの活動の成果を11月22日の「塚ふれあい会館まつり」で発表しました。10月5日には、48人の参加で防災訓練とバス旅行を合同で行いました。午前中に、本所都民防災教育センター「本所防災館」で地震体験と都市型水害を体験し、昼食は買い物を兼ねて築地で過ごし、最後は江戸東京博物館を楽しみました。今後も塚町会は、女性部・長寿会・子ども会と地域の絆をしっかりとつなぎ、楽しく活気ある地域を目指します。



敬老会

行ってみたいな

なりまち



松伏町

New Year Concert 2015

日 平成27年1月12日(祝) 午後2時(午後1時30分開場)

場 田園ホール・エロラ(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ラ行きバスで「中央公民館前」下車) J. シュトラウスII「ワルツ」春

越谷市

キャンベルタウン野鳥の森・花田苑・こしがや能楽堂無料開放
日 平成27年1月1日(祝)・2日(金) 午前10時～午後4時

場 キャンベルタウン野鳥の森(東武スカイツリーライン北越谷駅東口からゆめみ野東・エロラ行きなどのバスで「小田急弥栄団地入口」下車徒歩5分) ▼花田苑(東武スカイツリーライン越谷駅東口から花田循環または越谷市立図書館前行きバスで「花田苑入口」下車) ▼こしがや能楽堂(花田苑隣り)

三郷市

消防出初式

日 平成27年1月11日(日) 午前10時(荒天時は文化会館内で式典・木遣りなどを実施)

場 三郷市文化会館前(JR武蔵野線三郷駅北口徒歩15分)
内 三郷組合による木遣り・はしご乗り、消防特別演技など
問 三郷市消防本部消防総務課 ☎952・1215

草加市

草加松原太鼓橋ロードレース大会
日 平成27年3月15日(日) 午前9時～午後9時
場 市内各所(草加小学校スタート、国指定名勝「草加松原」や二つの太鼓橋などを駆け抜けるコース)
問 キャンベルタウン野鳥の森 ☎979・0100 ▼花田苑 ☎962・6999 ▼こしがや能楽堂 ☎964・8700

吉川市

クリスマス映画会

日 12月13日(土) 午後1時30分

場 中央公民館ホール
対 幼児以上
内 「アナと雪の女王」
定 400人(当日先着順)
費 無料
問 中央公民館 ☎981・1231

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

「埋れた牙」

堂場 瞬一 著

「断貧サロン」

堀川 アサコ 著

「あなたの本当の人生は」

谷川 直子 著

「トオリスケキンシ」

大島 真寿美 著

児童書

「ほげちゃんまいごになる」

加納 朋子 著

「4ひきのりっぱなこぐま」

アノルド・ローベル 著

「ほしいもマン」

あきやま ただし 著

「キユッパのおんがくかい」

オーシル・カンスタ・ヨンセン 著

「おにいちやんだいすき」

ローラ・M. シェイファー 著

1月の上映会の日

八幡図書館 児童向け ▼ 18日(日)・22日(木) 午後2時

八條図書館

児童向け ▼ 11日(日)・18日(日)・25日(日) 午前11時

一般向け ▼ 11日(日)・12日(祝)・25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。

1月の休館日

八幡・八條図書館 13日(火)・19日(日)・26日(日)

駅前出張所図書窓口 毎週土・日曜日、12日(祝)

年末年始休館 12月29日(月)～平成27年1月5日(月)

※駅前出張所図書窓口のみ1月5日(月)から開館します。