

おしらせHOTコーナー

特定健診を受けましょう

8月10日は「健康ハートの日」! 心臓を大切に

心臓病は、冬場だけでなく夏場も注意が必要です。夏場は大量の汗をかき、体内の水分が失われ、血液がドロドロとなり血栓ができやすくなります。こまめの水分補給や、特定健診で血液の状態を確認するとともに、心臓を大切にするための心がけに努めましょう。

【心臓を大切にするための心がけ】

脂肪の摂取は植物性を中心に

食塩は調理の工夫で無理なく減塩

タバコは吸わない頑固に禁煙

食事の量は運動量とのバランスで

定期健診忘れずに



問 国保年金課 ☎825

入学準備金・教育資金の貸付金制度

こちら教育委員会

高等学校・専修学校・大学に入学する際または在学中で、経済的な理由により修学に要する費用の調達が困難な方に、予算の範囲内において無利子で貸し付けを行います。入学準備金の貸付限度額は、高等学校・専修学校の場合15万円、大学の場合25万円です。貸し付けの対象

者は、保護者です。教育資金の貸付限度額は、高等学校・専修学校の場合30万円、大学の場合50万円です。貸し付けの対象者は、学生本人です。なお、教育資金は、長田義弘教育基金などを原資として貸付制度を行っています。

どちらの貸付制度も、申請者の資格要件、連帯保証人の資格要件、受付期間や返済方法などがあります。詳しくは、お問い合わせください。※市ホームページで「入学準備金」または「教育資金」を検索すると、制度の概要や申請書などをダウンロードすることができます。問 教育総務課 ☎377

夏バテを予防しよう

問 保健センター ☎995-3381

体は、夏の暑さに対応するために、体温を一定に保とうとしますが、冷房の効いた室内と暑い室外の温度差などによって、体温の調節機能が弱り、疲れ、肩こり、頭痛などの症状がでます。

また、冷たい飲み物やあっさりしたものを多く食べることで、胃腸が冷えて消化不良となり、食欲がなくなることもあります。

【夏バテを防ぐために心がけましょう】

- ・朝、昼、晩の3食をしっかり食べ、偏食はやめましょう。
- ・適度な運動、入浴やマッサージで血行をよくしましょう。
- ・適切な温度調整などを行い、睡眠不足にならないようにしましょう。

【夏バテ予防には、夏野菜】

夏の野菜や果物は水分が多く含まれ、体を冷やす効果があります。また、疲労回復に効果のあるビタミンC、老化防止（抗酸化作用）のビタミンEも豊富です。

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

－ 八潮団地自治会 －

八潮団地は昭和46年に入居が始まり、昭和47年に自治会を設立しました。現在、加入会員数は421世帯となり、四季折々の草花に囲まれた緑豊かな環境の中、生活しています。

自治会では協力して団地生活を過ごすために、防災訓練、環境整備、親睦を目的としたバス旅行、ふれあいサロンを実施しています。納涼大会では子どもみこし、盆踊り、抽選会などを行っています。また、昨年には餅つき大会を復活させ、とても好評でした。

数年前までは敬老会も実施していましたが、高齢者数が増加し、全員が一堂に会することが困難となったことから、お祝い品をお届けしています。

今後は、外国の方との交流を考慮した行事についても話し合っていく予定です。



八潮団地納涼大会

行ってみたいななりまち



近隣4市1町のイベント情報をお知らせします。

越谷市

第30回南越谷阿波踊り

地元のを連を中心に、本場徳島からも参加します。また、阿波踊り教室やコンテストも実施します。

■前夜祭 8月22日(金) 午後7時～9時、本祭 8月23日(土)・24日(日) 午後2時～9時(流し踊り、舞台踊り、組踊り)
場 新越谷駅・南越谷駅周辺(交通規制あり)
問 新越谷駅 ☎377

松伏町

秋野恵子 ふるさとの唄・踊り・民話のうた語り

■8月31日(日) 午後1時30分～(午後1時開場)
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行きバスで「中央公民館前」下車)
出演 秋野恵子(唄)、吾妻春千穂(踊り)ほか
費 大人1500円、高校生以下500円(全席自由)
問 田園ホール・エローラ ☎992・1001

吉川市

夏休み映画会

■8月23日(土) ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分
場 吉川市中央公民館ホール
対 幼児～一般
内 クレヨンしんちゃん嵐を呼ぶアッパレ! 戦国大合戦
定 各回40人(当日先着順)
費 無料
問 中央公民館 ☎981・1231

草加市

音楽のおくりものクアルテットと歌の花たば

クラシックや映画音楽など耳になじみのある曲を楽しめる0歳から入場可能なファミリー向けのコンサートです。
■9月21日(日) 午前11時～午後0時20分
場 草加市文化会館
出演 峰岸由佳、アンサンブル・デイズ
費 500円(全席指定、2歳以下のひざ上鑑賞無料)
問 草加市文化会館 ☎931・9325

三郷市

2014みさとサマーフェスティバル花火大会

■8月23日(土) 午後7時～8時30分
(雨天の場合は8月29日(金)に順延)
場 江戸川運動公園周辺(JR武蔵野線三郷駅北口から徒歩10分)

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

「モノクローム」 乾ルカ 著

「トワイライト・シャッフル」 乙川 優三郎 著

「芥川症」 久坂部 羊 著

「流転の細胞」 仙川 環 著

「ミドリノミ」 吉川 トリコ 著

「児童書」 「虫のお知らせ」 おのりえん 著

「図書室のふしぎな出会い」 小原 麻由美 著

「ワカンネットワーク」 中松 まるは 著

「さあ、はこをあげますよ!」 ドロシー・クーンハート 著

「おぼけぼうやのかいすいよく」 わたなべ ゆういち 著

9月の上映会の日

●八幡図書館 児童向け 7日(日)・21日(日)・25日(木) 午後2時

●八條図書館 児童向け 14日(日)・21日(日) 午前11時、23日(祝) 午後2時、一般向け 7日(日)・15日(祝)・28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。

9月の休館日

八幡・八條図書館 15日(祝)を除く
毎週月曜日・16日(火)
駅前出張所図書窓口 毎週土・日曜日・15日(祝)・23日(祝)