

八潮市制施行50周年記念 キャッチフレーズを募集

八潮市は、令和4年1月15日に、市制施行50年という大きな節目を迎えることから、50周年記念キャッチフレーズを募集します。

問企画経営課 ☎⑨227
メールアドレス m-kikaku@city.yashio.lg.jp

応募資格 市内在住・在勤・在学の方
募集概要 キャッチフレーズは、これまでの八潮市の歴史やこれからの八潮市の未来をイメージし、15文字以内で表現するものとします。漢字、ひらがな、カタカナ、数字、アルファベットの使用を可とします。

応募方法 応募用紙（市ホームページまたは市内公共施設で入手）に必要事項を記入のうえ、窓口、郵送または電子メールで企画経営課へ。

また、市ホームページ内応募フォーム（右の2次元コードからアクセス）からも応募できます。



募集期間 12月18日(金) (消印有効) まで
審査結果 広報やしお令和3年4月号および市ホームページで公表

表彰 採用者には、八潮市制施行50周年記念式典で表彰および記念品の授与を予定

やしお八つの野菜de健康レシピ



レシピ④ 牛肉と野菜のラグー

やしおの八つの野菜（こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ）を使用したレシピを毎月ご紹介しています。

今月は、「牛肉と野菜のラグー」をご紹介します。

問保健センター ☎995-3381

●材料 4人分

牛肉(こま切れ)	200グラム
玉ねぎ(中)	1個
にんじん	2分の1本
小松菜	100グラム
にんにく(みじん切り)	1片分
【A】	
トマト水煮缶	1缶
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ3
コンソメ(固形)	1個
水	100ミリリットル
オリーブ油	小さじ2
サラダ菜	4~6枚
オクラ	4本
ミニトマト	4個
レーズン	10グラム
こしょう	少々

●作り方

- ①牛肉は細かく、粗みじんに切る。
- ②にんじんは皮ごと7~8ミリメートルの角切り、玉ねぎは1センチメートルの角切り、小松菜は根を切り、1センチメートルの長さに切る。
- ③オクラは塩少々でもみ洗いし、下ゆでしておく。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・牛肉・にんにくを加え、炒める。
- ⑤牛肉の色が変わったら、小松菜を加え炒め、Aを加え15~20分弱火で煮込む。最後にこしょうで味をととのえる。
- ⑥平らな皿にご飯を盛り、ラグーをかけ、サラダ菜・オクラ・ミニトマトを添え、レーズンを散らす。

やしお de まなぶ

小松菜 江戸時代から江戸川区の小松川付近を中心に栽培されたので、小松菜と呼ばれています。昭和30年代から栽培され、現在、やしおの主要野菜です。

トマト ナス科の果菜類で原産地は南米アンデス山脈。日本へは江戸時代初期に入ってきたとされていますが、食されたのは明治以降といわれています。

魅力的な写真の撮り方



9月25日(金)、八幡公民館で八幡公民館講座「プロカメラマンが教える魅力的な写真の撮り方」を開催し、23人が参加しました。

アングル・採光・レンズなどカメラの基礎を学習し、実際に写真を撮りながら実技を学びました。

参加者からは、「大きいカメラはずっと使っていませんでしたが、これから使えそうです」「練習の成果をブログに上げてみようと思います」などの感想が聞かれました。

問八幡公民館 ☎995-6216

フレイルサポーター養成講座



9月1日(火)・4日(金)・11日(金)の3日間、八潮メセナ・アネックスで「フレイルサポーター養成講座」を開催し、24人が参加しました。

初めは筋肉量などの測定練習に四苦八苦していましたが、徐々に慣れ、楽しそうな笑顔が見られました。

今回の講座で、県内初となるフレイルサポーター12人、フレイルトレーナー候補6人、フレイルサブトレーナー6人を養成しました。

※フレイルとは、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

今後は、フレイルサポーターを中心に実施する「フレイルチェック測定会」を市内公共施設で開催します。

問長寿介護課 ☎⑨449

〈 告 告 〉

**土地有効活用
店舗・倉庫**

(株)シバエ葺 不動産 ☎048-998-5678
埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

モンテールは「おやつ時間の
ワクワク」をお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております
八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎0120-46-8823

働きたいシニアの方募集中!!

公益社団法人
八潮市シルバー人材センター

八潮市大字伊勢野257番地
☎048-995-5817
URL <https://webc.sjc.ne.jp/yashio-sc/>

この広報紙は、再生紙と植物由来インクを使用しています。

◆広報やしおは、毎月1回、10日（新聞休刊日を除く）に新聞折り込みで配布しています。届いていない世帯の方は、最寄りの公共施設、金融機関、一部のコンビニエンスストア、八潮駅などでお受け取りになれます。なお、次の新聞折り込みは、11月10日（火）です。