

## イチオシやしお

住みやすさナンバー1のまち 八潮のイチオシの話題をご紹介します。

問商工観光課 ☎ 202

### フラワーパークにスマートフォンスタンドを設置

中川やしおフラワーパークには丹精を込めて育てた色とりどりの花が咲いています。それらの花々を背景にスマートフォンで気軽に撮影できるよう、「スマートフォンスタンド」を設置しました。ぜひ、ご利用ください。



#### 花の見頃

菜の花とストック：3月上旬、ネモフィラ：5月上旬※時期は天候などにより前後することがあります。

## やしお八つの野菜 de 健康レシピ

レシピ 45

### こまちゃんとイカの中華炒め

やしおの八つの野菜（小松菜・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、「こまちゃんとイカの中華炒め」をご紹介します。

問学務課 ☎ 366



#### 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。

#### ●作り方

- ①小松菜は、3センチメートルの長さに切る。イカは、2センチメートルの幅・3センチメートルの長さの短冊切りにする。にんじん、キャベツ、ゆでたけのこ、黄ピーマンは千切り、玉ねぎはスライスする。
- ②フライパンに油を熱し、イカを押し付けながら焼く。イカに火が通ったら、野菜を全部入れ中華だしをふりかけ、10～15分くらいかけて熱を通す。
- ③片栗粉に大さじ1の水とおろししょうが、しょうゆを混ぜて②に回し入れる。味を確かめて足りなければ、塩、こしょうで味をととのえて仕上げる。

#### ●材料 4人分

小松菜	120グラム
イカ	120グラム
にんじん	40グラム
キャベツ	160グラム
ゆでたけのこ	120グラム
黄ピーマン	32グラム
玉ねぎ	160グラム
油	小さじ2
中華だし	小さじ1
片栗粉	大さじ1
おろししょうが	少々
しょうゆ	大さじ2分の1
塩	小さじ3分の1
こしょう	少々

### やしお840メール配信中

登録はこちらから

※Facebook、Twitterでも同時配信中



### シティセールス PR動画配信中



## ハッピーこまちゃんのイラストをご活用ください

問秘書広報課 ☎ 423

八潮市マスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」のイラストをチラシやポスターなどに使用できます。

新しいイラストを随時追加していますので、ぜひ、ご活用ください。

※イラストの使用には申請が必要です。使用できるイラストや申請について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



## いざという時はこちらへ

医療機関名・相談窓口	日時・場所・内容など
埼玉県新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター (24時間) ☎0570-783-770	☎新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談
救急電話相談 (24時間365日) ☎#7119 ☎048-824-4199	☎急な病気やけがについて、受診の必要性など看護師によるアドバイス
埼玉県A I 救急相談 <a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html</a>	☎利用者が入力した内容をもとにした、可能性のある症状や家庭での対処法についての案内
八潮市立休日診療所 (内科・小児科) ☎995-3383 (要事前連絡)	☎日曜日、祝日 午前10時～正午、午後2時～4時 場保健センター (公園側)
草加市子ども急病夜間 クリニック ☎954-6401	☎月～金曜日 午後7時30分～10時30分 土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分 場草加市立病院内 ☎0～15歳の患者で内科系 (発熱、腹痛、おう吐など) の症状
(公財) 日本中毒情報センター 大阪中毒110番 (24時間) ☎072-727-2499	☎毒物 (薬、化学薬品など) を誤って飲んだ時の応急手当の仕方

〈 告 告 〉

## 土地有効活用 店舗・倉庫

(株) シバエ 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/>

