

# いきいきやしお写真館

## 筋トレ&ウォーキング講座



10月21日(木)、エイトアリーナで『筋トレ&ウォーキング講座』が行われました。講師の指導を受けながら、約40人の参加者が熱心に取り組む姿が見受けられました。

参加者からは、「大変気持ちよくトレーニングできた」「日常生活の中に取り入れて効果的に無理のない体力づくりをしていきたい」などの感想が聞かれました。

問保健センター ☎995-3381

# イチオシやしお

## 八潮のあゆみ④

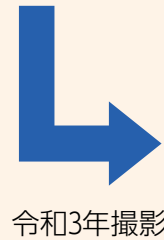
令和4年1月15日に八潮市制施行50周年を迎えることを記念し、これまでの八潮市のあゆみを写真で紹介いたします。

問秘書広報課 ☎423



### 諏訪神社前 (バス停)

昭和40年頃に撮影 (当時のバス停名は役場前)



令和3年撮影

### やしお de まなぶ

当時はこの場所に、町役場がありました。その跡地は現在、八幡図書館・公民館になっています。

## 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



## やしお八つの野菜 de 健康レシピ

### レシピ54 秋の小松菜ごはん

今月は、健康づくりの料理教室のメニューから、「秋の小松菜ごはん」をご紹介します。

問保健センター ☎995-3381

- 材料 3-4人分
- 米 2合
- 塩 小さじ3分の1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 鶏胸肉 100グラム
- にんじん 25グラム
- ごぼう 10センチメートル
- しめじ 50グラム
- 小松菜 20グラム



### ●作り方

- ①鶏胸肉はこま切れ、にんじんとごぼうはせん切り、しめじは小房に分けておく。
- ②小松菜はゆでて固くしぼり、2センチメートル程度に切っておく。
- ③炊飯器に、洗った米と調味料を入れ、普通炊きの線まで水を入れ、①を入れて炊く。
- ④炊きあがったら②を入れ、さっくりと混ぜて盛り付ける。

## 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   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

シバエ若 不動産 ☎ 048-998-5678  
埼玉県知事免許(7) 第16039号 〒340-0822 埼玉県八潮市大瀬三丁目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ア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 / お客様相談室 ☎0120-46-8823

「広報やしお」へ掲載する  
広告を募集しています。

申し込みは  
秘書広報課 (☎423) へ