

# いきいきやしお写真館

## ウォーキング講習会



11月10日・17日・24日に、「ウォーキング講習会」が開催され、延べ100人が参加しました。

当日は、「八潮市健康づくりウォーキングマップ」のコースを散策し、ウォーキングの楽しみ方や長く歩くための実技指導などを行いました。

参加者からは、「初めて歩く道があり、いろいろな発見があった」などの感想がありました。

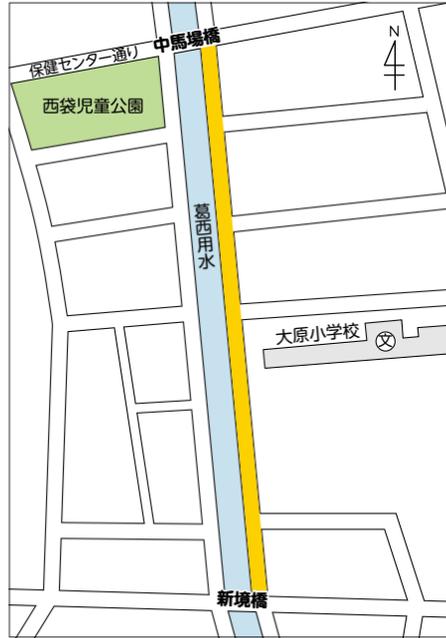
問保健センター ☎995-3381

## ソーラーライトを設置(一戸一灯運動)

一戸一灯運動とは、各家庭の玄関灯や門灯を夜間点灯していただき、道路の明かりを補完するものです。防犯対策や地域の安全・安心のため、市では試験的に葛西用水沿いのフェンスにソーラーライトを設置しました。各家庭でも無理のない範囲で一戸一灯運動にご協力をお願いします。

問交通防犯課 ☎397

設置場所(中馬場橋から新境橋までの葛西用水沿いの部分)



点灯時の様子

### 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⑦ 「ほうれん草と厚揚げの白あえ」

今月は、健康づくりの料理教室のメニューから、「ほうれん草と厚揚げの白あえ」をご紹介します。

問保健センター ☎995-3381

- 材料 4人分
- ほうれん草 180グラム
- 厚揚げ 150グラム
- にんじん 30グラム
- 白ねりゴマ 大さじ1
- ④ 砂糖 大さじ2分の1
- しょうゆ 大さじ2分の1



#### ●作り方

- ①ほうれん草はやわらかくゆで、2センチメートルの長さ切る。にんじんは、細切りにし、やわらかくゆでる。厚揚げもゆで、油抜きをし、1センチメートル角に切っておく。
- ②ボールに④を入れてよく混ぜ、①を入れてあえる。

## 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

〈広告〉

## モンテール

本社:八潮市大瀬3-1-8 お客様相談室 ☎0120-46-8823

### スイーツストップ八潮店

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4-14-6 営業時間 10:00～17:00

## 土地有効活用 店舗・倉庫

(株)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

### 独身のお子様の結婚相談承ります

独身のお子様を結婚に導くための相談会開催中



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎048-640-1001

結婚相談所 ムスベル  
マルマークCMS取得(第2113001-1号)