

いきいき やしお 写真館

夏のスポーツ教室 「ミズノスポーツ塾(跳び箱)」

7月13日(土)、エイトアリーナで「ミズノスポーツ塾(跳び箱)」を開催し、第1部は5・6歳の園児7人が参加しました。「グー・トン・パー」のリズムに合わせて跳び方のコツを覚え、元気いっぱいに跳び箱に向かう姿が見られました。見学していた保護者からは、「わかりやすく、丁寧に説明してもらえて良かった」「子どもがとても楽しそうに跳び箱に触れることができて良かった」などの感想がありました。

問スポーツ振興課(内)395



ハ朝市に関する情報を
メールやSNSで発信中



シティセールス
PR動画



やしお840メール
X(旧Twitter)



X
Facebook



親子でハ朝産夏野菜の収穫体験

7月20日(土)、やしお駅前公園西側にある農園で「親子夏野菜旬採り合戦」が行われ、25組73人が参加しました。

当日は、枝豆・ミニトマト・じゃがいもの3種類の夏野菜を一生懸命収穫しました。

参加者からは、「自分でがんばって取った野菜なので食べるのがとても楽しみ」「親子で貴重な体験ができた」などの声が聞かれ、笑顔があふれています。

問都市農業課(内)299

もしもの時はこちらへ

医療機関名・相談窓口	日時・場所・内容など
救急電話相談(24時間365日) #7119 048-824-4199	内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A1救急相談 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html	内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
ハ朝市立休日診療所 (内科・小児科) 995-3383	日曜日、祝日 午前10時~正午、午後2時~4時 場保健センター
草加市子ども急病夜間 クリニック 954-6401	日月~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 対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	内毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだ時の応急手当の仕方

やしおハつの野菜 de 健康レシピ レシピ⑦ あんかけ焼きそば



●材料 4人分

蒸し中華麺	480g
カニカマ	40g
小松菜	80g
白菜	120g
にんじん	40g
ズッキーニ	1/2本
パプリカ	1/2個
豚肉こま切れ	200g
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
酒	小さじ2
片栗粉・水	各大さじ2
ごま油(仕上げ用)	小さじ1

今月は、おとなのための食育セミナーのメニューから、「あんかけ焼きそば」をご紹介します。

問保健センター(内)995-3381

●作り方

- カニカマを割き、小松菜、白菜、にんじんは3cmの長さに切り、ズッキーニは輪切りに、パプリカは1cm幅に切る。
- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにごま油、しょうが、にんにくを熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。
- 豚肉に火が入ったら、にんじん、白菜の芯などの固い野菜から炒め、すべての野菜を加えたら水300ccを注ぎ入れ、沸騰させる。
- オイスターソース、酒で調味し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 最後にごま油を回し入れ、火を止める。
- 蒸し中華麺はテフロン加工のフライパンで油をひかずに中火で炒める。
- 皿に⑦の麺を盛り、⑥のあんをかける。

広 告

モンテール

「おいしい・やさしい・たのしい」スイーツを通じて
「おやつの時間」のワクワクをお届けします

スイーツトップハ朝店

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います

八朝市大瀬4-14-6 営業時間10:00~17:00 048-994-0071

土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバ工芸 不動産 048-998-5678

埼玉県知事免許(8)第16039号 〒340-0822 埼玉県ハ朝市大瀬三丁目1-1

「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(内)423)へ