

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 ☎ 395



親子で八潮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「親子夏野菜収穫体験」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した。

問都市農業課 ☎ 299



八潮市に関する情報を
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)



Facebook

防災行政無線テレホンサービス
0120-840-225

防災行政無線で放送した内容が聞き取れなかった場合、再度聞き直せます(定時放送を除く)。通話料は無料です。

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	☎ 緊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 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html	☎ 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	☎ 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	☎ 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

やしお八つの野菜 de 健康レシピ

レシピ07 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 ☎ 995-3381

●作り方

- ①カニカマを割り、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。
- ②しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥最後にごま油を回し入れ、火を止める。
- ⑦蒸し中華麺はテフロン加工のフライパンで油をひかず中火で炒める。
- ⑧皿に⑦の麺を盛り、⑥のあんをかける。

〈 告 白 〉

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
「おやつ時間」のワクワクをお届けします

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 10:00～17:00 048-994-0071

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(8)第16039号 〒340-0822 埼玉県八潮市大瀬三丁目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(☎ 423)へ