

いきいき やしお 写真館

～介護予防で元気アップ～ 俺の体操教室

5月27日(月)から9月9日(月)まで、「俺の体操教室」を開催しました。この教室は介護予防のために全14回のコースで行われ、65歳以上の方(男性限定)が参加できます。軽いストレッチ運動のあと、ボディー・スパイダーというトレーニングマシンを使い、ゴムの負荷を利用して、腕引き運動や足踏み運動、腰ひねり運動などを行いました。参加者からは、「同じマシンを複数人で同時に使うことができ、仲間と楽しく健康づくりができた」「無理なく運動を続けられて良い。次回も参加したい」などの声がありました。

問長寿介護課 ☎ 408



※介護予防の教室について、11月以降の各種講座の参加者を募集中です。詳しくは、3面「介護予防で元気アップ!」をご覧ください。

歴史講座「我孫子の史跡めぐり」

9月12日(木)、歴史講座「我孫子の史跡めぐり」を開催し、22人が参加しました。

この日は、大曾根八幡神社の彫刻を手掛けた後藤藤太郎の作品が残る社寺、志賀直哉や嘉納治五郎などの文化人たちの邸宅や別荘跡、手賀沼干拓事業の中心を担った旧井上家住宅などを訪れました。

参加者からは、「彫刻のすばらしさに感激した」「我孫子市はいつも通り過ぎるばかりで、こんなに歴史的に深いところだとは知らなかった」「手賀沼に関わる先人たちの足跡には大いに感じるころがあった」などの声が聞かれました。暑い中の見学でしたが、時折吹く風に癒されながら我孫子の歴史や文化について学ぶことができました。

問資料館 ☎ 997-6666



旧村川別荘

旧井上家住宅

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 救急相談 	☎ 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 ※10月27日のみ、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
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 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	☎ 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09 こまちゃんの炒りたまごおむすび

今月は、学校給食だより「ミール」から、「こまちゃんの炒りたまごおむすび」をご紹介します。 問学務課 ☎ 366

●材料 2個分

炊いたごはん 茶碗2杯分
小松菜 20g
みそ 小さじ1
卵 1個
砂糖 小さじ2分の1
塩 少々
油 小さじ1



●作り方

- ①小松菜をゆでて、0.5cmくらいの幅で細かく切り、みそで和えておく。
- ②ボウルに卵を割り入れて、砂糖、塩を加えてほぐす。
- ③フライパンを熱し、油と②を入れ弱火にし、箸で混ぜながら炒りたまごを作る。
- ④炊いたごはんを①③をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤好きな形ににぎって完成。

〈 告 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)シバエ若 不動産 ☎ 048-998-5678
埼玉県知事免許(8)第16039号 千340-0822 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