

いきいき やしお 写真館

介護予防で元気アップ ～おいしく食べよう栄養教室～

3月10日(月)、保健センターで「おいしく食べよう栄養教室」を開催しました。自律神経を整える栄養と食事についての話を聞いたあと、「春を感じるお花見弁当」を作りました。参加者からは、「今回学んだレシピを家で家族にも作ってあげたい」「このお弁当を持って、お花見に出かけたい」などの感想がありました。



問長寿介護課 ☎ 408



※介護予防の各教室について、参加者を募集中です。
詳しくは、4面「介護予防で元気アップ!」をご覧ください。

ダイヤモンドアフタヌーンコンサート ～サクソとオーボエ、ピアノで奏でる新たなる音～



3月16日(日)、八潮メセナで「ダイヤモンドアフタヌーンコンサート」を開催しました。このコンサートは、気軽にクラシック音楽に親しんでもらうことを目的としたカジュアルなクラシックコンサートです。本市の音楽大使である長島昇浩さん(サクソ)をはじめ、天内芽生さん(オーボエ)、高橋真也さん(ピアノ)が奏でる音色に耳を傾け、観客からは「生演奏ならではの迫力で心に響いた」「3人の演奏をまたぜひ聴きたい」などの

感想がありました。

問八潮メセナ ☎ 998-2500

情報を
発信中



LINE



やしお840メール



X(旧Twitter)



Facebook



シティセールス
PR動画



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	☎ 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	☎ 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⑨ 野菜たっぷりタコライス

今月は、学校給食だより「ミール」から、「野菜たっぷりタコライス」をご紹介します。

問学務課 ☎ 366



●材料 2人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
小松菜	2株(100g)
レタス	4枚
ミニトマト	6個
豚ひき肉	200g
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1
ごはん	茶わん2杯分

●作り方

- ①玉ねぎと小松菜はみじん切り、レタスはせん切り、ミニトマトは半分に分ける。
- ②豚ひき肉を中火で炒めて色が変わってきたら、玉ねぎを入れて火が通るまで炒める。
- ③②に小松菜と調味料を入れて、弱火で少し煮詰める。
- ④お皿にごはんをよそり、レタスをのせる。
- ⑤④に炒めた具をかけて、ミニトマトを飾って完成。

〈 告 告 〉

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

しあわせにまじめ

モンテール

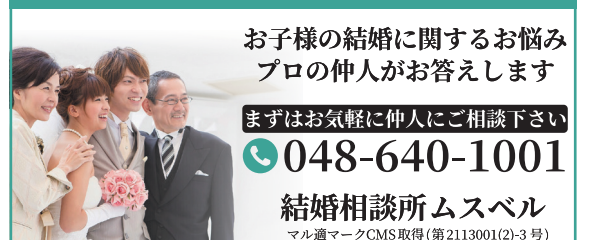
「しあわせにまじめ」に、スイーツで笑顔をお届けします

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

独身のお子様の結婚相談承ります

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

マル適マークCMS取得(第2113001(2)-3号)