

冬のスポーツ教室

ワンデーレッスン追加しました

冬のスポーツ教室のワンデーレッスンの日程を追加しました。お気軽にご参加ください。

問エイトアリーナ 999-7011

①ZUMBA教室

日2月7日(土) 午前9時30分~10時30分
定30人程度(当日先着順)

②ボディメンテナンス教室

日2月7日(土) 午前10時45分~11時45分

③かんたんピラティス教室

日2月21日(土) 午前9時30分~10時30分

④引き締めエクササイズ教室

日2月21日(土) 午前10時45分~11時45分、3月6日(金) 午後7時~8時

⑤脂肪燃焼ヒート教室

日2月2日(月)・27日(金) 午後7時~8時

⑥パワーヨガ教室

日3月31日(火) 午後7時~8時

—①~⑥共通—

場エイトアリーナ多目的室2
対市内在住・在勤・在学で15歳以上の方
※中学生を除く
費500円

—②~⑥共通—

定各回25人程度(当日先着順)



情報を発信中

防災行政無線電話サービス
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、再度聞き直します(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	因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AI救急相談 	利用者が入力した内容をもとに、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、年末年始 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、年末年始 午後6時30分~10時30分 場草加市立病院内 対0~15歳で内科系(発熱、腹痛、おう吐など)の症状がある方
(公財)日本中毒情報センター つくば中毒110番(24時間) 029-852-9999	因毒物(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 105 こまちゃん菜飯おにぎり

今月は、学校給食だより「ミール」から、「こまちゃん菜飯おにぎり」をご紹介します。



●材料 約4個分

ごはん	400g
小松菜	50g
ベーコン	30g
コーン(冷凍)	20g
塩	適量
いりごま(白)	小さじ1

●作り方

- 小松菜、ベーコンを細かく切る。
- フライパンでベーコン、コーンを炒める。
- ②に小松菜を入れて、しんなりするまで炒め、塩で味を調える。
- ごはんをボールに入れ、③といりごま(白)を加え、軽く混ぜる。
- ラップを使って、おにぎりの形に整えて、できあがり。

土地有効活用
店舗・倉庫

株式会社シバ工芸 不動産 048-998-5678
埼玉県知事免許(8)第16039号 〒340-0822 埼玉県八潮市大瀬三丁目1-1

しあわせにまじめ
モントール

「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

第17回「八潮朝市」&
第33回八潮市消費生活展 同時開催

日2月21日(土) 午前10時~午後1時
(第17回八潮朝市は荒天中止)

●第17回八潮朝市

場やしお駅前公園内※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
内新鮮野菜・パン・お菓子・手づくり雑貨などの販売、ワークショップなど



詳しくは、(一社)八潮市観光協会ホームページをご覧ください。

問(一社)八潮市観光協会 951-0323



●第33回八潮市消費生活展

場八潮メセナ・アネックス

内消費者団体などによる暮らしに関する展示、オリジナルグッズが作れるワークショップ、健康チェック、環境・悪質商法に関する啓発品配布

問商工観光課 内336

（広 告）

うちの子も結婚できました!
独身のお子様の結婚相談

あらめないで!まずはお気軽に連絡くださいませ

MUSBELL

結婚相談所 ムスベル大宮 0120-138-026

マル・ヨー・ムスベル CMS取得 第2113001(2)-3号 ムスベル株式会社

さいたま市大宮区下町1-6-2 TS-1ビル7階 営業時間:10時~19時 定休日:第2・第4水曜日