

おしらせHOTコーナー

イベント



平和パネル展

日①9月9日(水)～9月16日(水)
②9月25日(金)～10月1日(木) (1日は、午後3時まで)
場①八潮メセナ・アネックスロビー②市役所多目的スペース
内平和首長会議原爆ポスターと世界のこどもたちによる平和なまち絵画コンテスト入賞作品などの展示
問人権・男女共同参画課☎⑨811

やしお市民大学 市民公開講座

日9月19日(土) 午後1時～3時
対市内在住・在勤の方
場八潮メセナ集会室
内「デフバスケと出会って」の講演
講師 若松優津さん(デフバスケットボール女子日本代表デフリンピック金メダリスト)
※手話通訳あり
定100人(当日先着順)
問社会教育課☎⑨365

家族介護教室

日9月26日(土) 午前10時～正午
場市役所多目的室
対市内在住で、高齢者を介護しているご家族の方、介護に関心のある方
内お口の健康・口腔ケアについておよび介護休暇などについて
定20人(申込順)
申9月25日までに、北部地域包括支援センターやしお寿苑(☎930-5123)へ
問長寿介護課☎⑨448

事業承継セミナー

日9月29日(火) 午後5時～7時
場市役所会議室4-2
内後継者を探すための方法や事業承継の手順の実例について
講師 内藤博さん(事業承継士)
定40人(申込順)
申9月28日までに、窓口、電話、ファクスまたはメールで商工観光課(☎⑨384、FAX999-8105、✉shokokanko@city.yashio.lg.jp)へ

事業承継塾

日①10月14日(水)②10月21日(水)(全2回) 午後6時30分～8時30分
個別相談会=10月28日(水)、11月4日(水) 午前10時30分～午後6時(上記①および②に参加した方)
場八潮市商工会館大会議室
内①会社・経営者の現状把握など②財務諸表に現れない実態の整理など
定20人(申込順)
申9月30日までに、ファクスまたは電子メールで八潮市商工会(☎996-1926、FAX996-1427、✉info@yashio.or.jp)へ
問商工観光課☎⑨384

在宅医療・介護連携講演会

日10月17日(土) 午後1時30分～3時30分(受付=午後1時～)
場八潮メセナホール
対市内在住・在勤の方
内映画「あなたのおひとり」上映および監督舞台挨拶(監督:村上浩康さん)
定200人(申込順)
申10月16日までに、申込フォームまたは電話で草加八潮医師会在宅医療サポートセ

ンター(☎959-9972、受付=午前9時～午後5時※土・日曜日、祝日を除く)へ
問長寿介護課☎⑨448

おいしく食べよう栄養教室

日10月21日(水) 午前10時～午後0時30分
場保健センター栄養指導室
対市内在住で65歳以上の方
内管理栄養士による講話や調理実習
定20人(申込順)
費500円(食材料費)
申9月7日から、電話で長寿介護課(☎⑨449)へ

手話講習会 「はじめての手話」

日10月22日～11月12日(毎週木曜日・全4回) 午後7時～9時
場八潮メセナ研修室A
対市内在住・在勤の方
内あいさつ、自己紹介、基本的な対応など初心者向けの手話
講師 小野寺勝紀さん
定16人(申込順)
申9月7日から、電話または電子申請で障がい福祉課(☎⑨429)へ

終活セミナー

日10月26日(月) 午後1時30分～4時30分
場越谷コミュニティセンター小ホール
対八潮市、越谷市、吉川市在住の方
内第1部=人生100年時代 考えておきたい終活のポイント、第2部=エンディングノートの書き方
定250人(申込順)
申10月19日までに、申込フォームまたは

電話で住宅・建築課(☎⑨324)へ

フレイルチェック測定会

日10月27日(火) 午後2時～4時
場ゆまにて
対市内在住で65歳以上の方
内健康状態の確認、筋肉量などの測定およびフレイル予防について
定20人(申込順)
申9月15日から、電話で東部地域包括支援センターやしお苑(☎998-8895)へ
問長寿介護課☎⑨849

からだの調子を整える コンディショニング教室

日10月7日～11月11日(毎週水曜日・全6回) 午前10時30分～11時30分
場コミュニティセンターホール
対市内在住・在勤で60歳以上の方
内筋力(さばり筋)や柔軟性などのトレーニングを通じ体調を整える
定15人(申込順)
申9月7日から、窓口または電話で老人福祉センターすえひろ荘(☎936-9181)へ

普通救命講習Ⅰ

日10月10日(土) 午前9時～正午
場八潮消防署
対八潮市または草加市に在住・在勤・在学の中学生以上
内成人の救命に必要な応急手当(心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去法など)
定20人(申し込み多数の場合、抽選)
申9月20日までに、申込フォームまたは電話で八潮消防署(☎998-0119)へ

国際交流2026やしお ～みんなでつくろう 世界はひとつ～

問実行委員会事務局(市民協働推進課☎⑨162)

日9月12日(土) 午前10時～午後3時
場市役所サークル広場ほか
内外国人市民と日本人市民の相互交流を目的に実施するイベント(じゃんけん大会、民族楽器の演奏体験、フォークダンス、各国のあそびや音楽・工芸品の紹介、製作体験、模擬店など)
費無料※模擬店などは一部有料



八潮市・草加市交通安全大会、 秋の全国交通安全運動出発式

テーマ：ヘルメット 命のお守り 忘れずに

交通事故のない地域を目指し、交通安全大会および秋の全国交通安全運動出発式を開催します。ご来場者には記念品のプレゼントもあります。

問くらし安全課☎⑨187

日9月19日(土) 午後1時30分～3時30分(開場=午後0時30分)
場八潮メセナホール
内各種表彰、埼玉県警察音楽隊の演奏など
定400人(当日先着順)



納期限のお知らせ

後期高齢者医療保険料の第3期
国民健康保険税・介護保険料の各第4期

納期限：9月30日

おしらせHOTコーナー

埼玉県市民後見人養成研修

研修期間 11月～令和9年2月
対市内在住で、インターネットに接続できる方
内市民後見概論など（動画視聴30時間程度。集合研修1日）
用10月15日（消印有効）までに、申込書（市ホームページ、社会福祉課、（福）社会福祉協議会で入手）を窓口または郵送で八潮市成年後見センター（☎995-3636、〒340-0802 鶴ヶ曽根414-1）へ

弁護士による無料法律相談会

日10月1日（木） 午後1時30分～4時（1組30分以内）
場越谷市役所エントランス棟
内弁護士による、離婚、相続、借金、交通事故などの法律問題の相談
※事前予約制（申込順）
用9月17日から、埼玉弁護士会越谷支部（☎962-1188、受付＝月～金曜日 午前10時～午後4時30分）へ

司法書士法律無料相談会

日10月6日（火） 午前9時30分～午後0時30分
場草加文化会館第2会議室
内司法書士による、不動産・商業法人登記、成年後見などの相談
問埼玉司法書士会越谷支部・高橋（☎946-3988）

募集



八潮市立小中学校施設建設委員会委員

任期 委嘱の日～令和10年9月30日
対令和8年10月1日現在、市内に1年以上在住している18歳以上の方で、平日の昼間に開催する委員会（年2回程度）に出席できる方※市議会議員、市職員、公募による本市の附属機関の委員を除く
内小中学校の施設建設などに係

る提言など
定2人（書類審査により選考）
報酬 市の規定により支給
用9月18日（必着）までに、応募用紙（教育総務課または市のホームページで入手）を窓口、郵送または電子メールで教育総務課（☎☎171、✉kyoikuso mu@city.yashio.jp）へ

令和9・10年度の入札参加資格審査の定期受付

「建設工事、設計・調査・測量、土木施設維持管理業務」および「物品等業種」の入札参加資格審査について、申請を受け付けます。
●**建設工事、設計・調査・測量、土木施設維持管理業務の申請**
用新規申請は、9月4日（消印有効）までに、更新申請は、9月7日から11月6日（消印有効）までに、申請書類を県事業者申

請ポータルにアップロードまたは郵送で県入札審査課へ

●物品等業種の申請

用新規申請・更新申請ともに、9月7日から11月13日（消印有効）までに、申請書類を県事業者申請ポータルにアップロードまたは郵送で県入札審査課へ
問契約検査課☎☎445

八潮コミュニティ活動賞候補者

市内で地域貢献活動を行う個人および団体を表彰するため、候補者を募集します（他薦のみ）。詳しくは、募集要項（公共施設、市民協働推進課、（福）社会福祉協議会で入手）をご覧ください。
用10月30日（必着）までに、八潮市コミュニティ協議会事務局（市民協働推進課内☎☎162）へ

令和9年はカスリーン台風から80年

問利根川上流河川事務所流域治水課☎0480-52-3958

昭和22年9月に発生したカスリーン台風の洪水により、現在の埼玉県加須市の利根川の堤防が決壊し氾濫したことで、死傷者3,520人、家屋浸水約30万戸の甚大な被害が生じました。

利根川上流河川事務所では、この教訓を踏まえ、洪水への備えを進めていくために関係者と協働しつつ、「令和の大改修」として河川改修を一層推進します。

カスリーン台風の詳細は、利根川上流河川事務所ホームページでご覧いただけます。



840伝言板

健康ボイストレーニング参加者募集

日9月30日（水） 午後2時～3時30分 **場**八潮メセナ・アネックス多目的ホールA **内**お口・舌・喉を鍛えて楽しく健康長寿を目指そう **講師** 鳥居明美さん（健康ボイストレーナー） **持**飲み物 **定**30人 **費**資料代500円 **用**健康ボイトレ会・白石（☎995-8083）へ※留守電で受付（氏名を残す）

ヨネックス杯八潮市民バドミントン大会

日10月4日（日） 受付＝午前9時～（開会式＝午前9時30分、試合開始＝午前9時50

分） **場**エイトアリーナ **対**市内在住・在学・在勤・在クラブ **内**ダブルス（男女別1部・2部・3部） **費**一般1,800円、会員および高校生1,300円、中学生800円 **用**9月10日までに、八潮市バドミントン連盟・長谷川（☎997-0974）へ

※広報やしお8月号の掲載記事の日付に誤りがありましたので再掲します。

祐希恵連盟「唄と踊りの祭典」

日9月13日（日） 午前10時～午後6時（午前9時30分開場）
場八潮メセナホール **問**祐希恵連盟・小倉☎080-6673-1357

第31回

やしお市民まつりボランティア募集

総合案内などでの通訳

場やしお市民まつり会場内
問総務部会（市民協働推進課☎☎328、FAX999-8105、✉shiminkyodo@city.yashio.lg.jp）

会場案内

場やしお市民まつり実行委員会本部（市役所西側通用品付近）
問総務部会（市民協働推進課☎☎328、FAX999-8105、✉shiminkyodo@city.yashio.lg.jp）

会場の清掃活動

場やしお市民まつり会場内
問美化推進部会（環境リサイクル課☎☎285、FAX995-7367、✉kankyo@city.yashio.lg.jp）

子どもまつり部会の運営補助

場八潮メセナ駐車場
問子どもまつり部会（八潮市子ども会育成者連絡協議会代表☎090-8331-7675、✉10okabe@jcom.zaq.ne.jp）

ー共通ー

日10月25日（日）※活動時間は各部会によって異なります。
対中学生以上の方（居住地は問いません）
用9月25日（必着）までに、ボランティア参加申込書（市ホームページで入手）を郵送、ファクスまたは電子メールで担当部会へ
※謝礼金、交通費の支払いはありません。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

保健センターからのお知らせ

申問☎995-3381

ハッピーこまちゃん
健康ポイント
対象事業



9月は「健康増進普及月間」です

9月の「健康増進普及月間」に合わせ、次のとおり、展示や測定などを行います。

	日時	内容
①	9月10日(木)～18日(金) 午前9時～午後4時30分	健康づくりに関するパネル展示
②	9月14日(月)・15日(火) 午前11時30分～午後1時30分	ベジチェック(野菜の摂取量チェック)
③	9月1日(火)～30日(水) (土・日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後4時30分	体組成測定(筋肉量、脂肪量など)、血管年齢測定、マインドチェッカー(心と身体のバランスチェック)、血圧、肌チェック、健康相談など

※①は市役所多目的スペース、②③は保健センターロビーで行います。

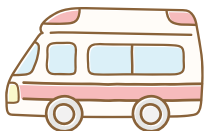


【昨年度の様子】

9月9日は救急の日です

救急業務および救急医療に対する正しい理解と認識を高めることなどを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。救急医療は適正に利用し、いざという時のために相談窓口などを知っておきましょう。

詳しくは、12面の「もしもの時はこちらへ」をご覧ください。



各種検(健)診のお知らせ

～「早期発見なら治る」時代だからこそ“今”検(健)診を受けてみませんか？～

	事業名	日時	対象	内容	定員・費用
集団検診	①胃がん検診(バリウム検査) ②肺がん・結核検診 ③乳がん検診 ④骨粗しょう症検診	11月25日(水)・26日(木)・28日(土) 12月11日(金)・12日(土) 令和9年1月23日(土) 受付時間 午前9時～11時30分	①②40歳以上の方 (①は令和7年度に胃がん内視鏡検査を受診した方を除く) ③40歳以上の女性 (令和7年度に受診した方を除く) ④20歳以上の女性	①胃部エックス線検査 ②胸部エックス線検査 ※65歳以上の方は、肺がん検診実施時に結核検診を同時実施 ③乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ④骨密度測定	定各日120人(申込順) 費①1,200円 ②300円 ③1,740円 ④200円
	⑤ヘルシーチェック健康診査	11月25日(水)・26日(木)・12月11日(金)・12日(土) 令和9年1月23日(土) 受付時間 午前10時～11時	20～39歳の方	・身体測定 ・血圧測定 ・尿・血液検査 ・診察 ・骨粗しょう症検診(女性のみ) ※結果は、後日実施する説明会で個別返却	定各日60人(申込順) 費500円
個別検診	⑥子宮頸がん検診	11月30日(月)まで	20歳以上の女性 (令和7年度に受診した方を除く)	頸部細胞診 ※医師の診察が必要な方は、体部検査を追加実施(別途800円)	費1,700円
	⑦乳がん検診	11月30日(月)まで	40歳以上の女性 (令和7年度に受診した方を除く)	乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	費1,740円
	⑧肺がん・結核検診	9月30日(水)まで	40歳以上の方	胸部エックス線検査	費800円
	⑨胃がん検診(内視鏡検査)	12月20日(日)まで	50歳以上の方 (令和7年度に受診した方を除く)	胃内視鏡検査(胃カメラ)	費3,500円

一共通一

場①～⑤保健センター⑥～⑨委託医療機関(市ホームページをご覧ください) 費減額または無料となる場合あり(詳しくは、市ホームページをご覧ください) 申①～⑤を希望する方は、希望日の1か月半前までに申込フォーム、電話または窓口で保健センターへ ⑥～⑧を希望する方で、受診券が届いている場合は、直接委託医療機関へ ⑨を希望する方、71歳以上の方、転入された方、受診券を紛失した方は、申込フォームまたは電話で受診券を保健センターから取り寄せ、委託医療機関へ ※受診できる回数は年度内1回 ※胃がん・肺がん・乳がん検診は、集団検診または個別検診のどちらか選択



申込フォーム



委託医療機関一覧

●職域等がん検診アンケート

市のがん検診以外(職場や保険組合など)での受診状況を教えてください。



回答フォーム

10月各種無料相談

☎996-2111

スマートフォンなどをご利用の場合は、市外局番(048)をつけておかけください。

★相談日が祝日の場合はお休みです(⑩の(1)を除く)。



各種無料相談の日程

①法律相談

問秘書広報課 ☎内373

法律上の諸問題についての相談(弁護士が対応)
※2日前の水曜日午前9時から電話予約

☎毎週金曜日 午後1時20分～4時
場市民相談室
定8人(電話による事前予約制)

②税理士相談

問秘書広報課 ☎内373

申告書作成などを除く相続税など税金全般についての相談
※9月24日(休)午前9時から電話予約

☎10月5日(月) 午後1時30分～4時
場市民相談室
定5人(電話による事前予約制)

③不動産相談

問秘書広報課 ☎内373

土地・建物の売買、賃貸や空き家の利活用など、不動産取引全般についての相談(宅地建物取引士が対応)

☎10月26日(月) 午前9時～正午
場市民相談室

④くらしの相談

問秘書広報課 ☎内373

日常生活の問題や国・県・市の行政サービスについての相談(行政相談委員が対応)

☎10月14日(火) 午後1時30分～3時30分
場市民相談室

⑤行政書士相談

問秘書広報課 ☎内373

紛争のおそれのない相続・遺言などの書類作成および官公庁へ提出する書類・申請書の作成などについての相談

☎10月19日(月) 午後1時～4時
場市民相談室

⑥司法書士相談

問秘書広報課 ☎内373

土地・建物の所有権移転登記、相続登記などについての相談
※10月1日(休)午前9時から電話予約

☎10月15日(休) 午後1時～4時
場市民相談室
定6人(電話による事前予約制)

⑦DV相談

問こども家庭支援課 ☎996-3955

DV被害(配偶者からの暴力)について電話・面談による相談(女性相談支援員が対応)

☎毎週月・金曜日 午前10時～正午 午後1時～4時
※面談の場合は要予約

⑧女性相談

問こども家庭支援課 ☎内246

夫婦関係などさまざまな悩みごとについて、心理士やカウンセラーが心の整理をお手伝いします(女性限定)

☎毎週火～木曜日 午前10時15分～午後0時30分 午後1時30分～3時45分
場駅前出張所内相談室
定4人(電話による事前予約制)

⑨人権相談

問人権・男女共同参画課 ☎内811

不当な差別や偏見、プライバシーの侵害など人権に係るさまざまな悩みについての相談(人権擁護委員が対応)

☎10月8日(木) 午後1時～4時
場市民相談室

⑩心配ごと相談

問社会福祉協議会 ☎995-3636

日常生活における心配ごとや悩みごとについての相談(心配ごと相談員が対応)

☎10月7日(火)・21日(火) 午後1時～4時
場身体障害者福祉センターやすらぎ ☎998-7616
(心配ごと相談専用電話)

⑪こころの健康相談

問保健センター ☎内868

不眠・不安などによるこころの病気やひきこもり、高齢者の認知症などについての相談(精神科医師が対応)

☎10月5日(月) 午後1時～2時30分
場保健センター
定2人(電話による事前予約制)
※保健師が事前に話を伺います。

⑫休日納税相談

問納税課 ☎内330

市税・国民健康保険税の納付についての相談

☎10月4日(日) 午前9時～午後4時
場納税課
※7月をもって、夜間納税相談は終了しました。

⑬生活困窮者自立相談

問社会福祉課 ☎内493

経済的な問題などの心配ごとについての相談(生活困窮者自立相談支援員が対応)
※貸付金事業は行っていません。

☎毎週月～金曜日 午前9時～正午 午後1時～4時30分
場社会福祉課 ☎949-6317
(生活困窮者自立相談支援専用電話)

⑭内職相談

問商工観光課 ☎内274

内職の求人、求職のあっせん、および相談(内職相談員が対応)

☎毎週火曜日 午前10時～正午 午後1時～3時30分
場市民相談室

⑮消費生活相談

問消費生活センター ☎内336・817

悪質商法などに関する問題や借金問題など消費生活全般についての相談(消費生活相談員が対応)

☎毎週月～金曜日 午前10時～正午 午後1時～4時
場消費生活センター
※面談の場合は要予約

⑯若年者就職相談

問ゆまにて ☎996-0123

若年者(おおむね40歳未満、学生など)の就職、転職、職業能力などについての相談(キャリアカウンセラーが対応)

☎10月7日(火)・21日(火) 午前10時～正午 午後1時～4時
場市民相談室
定5人(電話による事前予約制)

⑰教育相談

問教育相談所 ☎995-0077

児童・生徒の発達やいじめ・不登校など、学校生活全般の相談(専任教育相談員・臨床心理士・スクールカウンセラーが対応)

☎毎週月～金曜日 午前9時30分～正午 午後1時～4時
場教育相談所(八條小学校西隣)

⑱家庭児童相談

問こども家庭支援課 ☎951-5457

こどもの家庭での養育上の心配や悩みごとについての相談(家庭児童相談員が対応)

☎毎週月～金曜日 午前10時～正午 午後1時～4時
場家庭児童相談室

⑲子育てコーディネーター

問(1)やしお子育てほっとステーション ☎951-0229
(2)こども政策課 ☎070-3352-7497

就学前のお子さんの子育て関連情報の提供や子育ての不安・悩みごとを窓口または電話で相談(子育てコーディネーターが対応)

☎毎週月～金曜日 (1)午前10時～午後4時 (2)午前9時～午後4時30分
場(1)やしお子育てほっとステーション (2)こども政策課

すこやかカレンダー



場保健センター
申問こども家庭支援課 ☎内890

事業名	日時	対象	申し込み
ママのこころの相談 (臨床心理士による相談)	10月5日(月) 午前9時30分～11時15分(1人45分)	乳幼児の保護者・妊婦で子育て上の悩み、不安などがある方	電 話
すこやか相談	10月6日(火) 午後1時30分～4時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、発音不明瞭、落ち着きがないなどの心配がある方	
プレママサロン	10月13日(火) 午後1時30分～3時30分	妊婦	電話または 市ホームページ 内から電子申請
パパ・ママ学級	10月18日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7か月の初妊婦および夫	
離乳食(初期)教室	10月28日(火) 午前10時30分～正午	5・6か月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	10月29日(水) 午前10時30分～正午	9～11か月児の乳児とその保護者	

あなたの街の植木屋さん

お見積0円
(出張料金も0円)

7つの安心

☑1本からでもOK!
☑お茶・食事の気遣い無用!
☑トイレは借りません!
☑土日祝も作業OK!
☑ご要望に対して丁寧に!
☑お見積による明細会計!
☑近隣店舗からプロの植木職人が見舞に!

広報やしおを見た!

剪定作業
通常1本 3m未満
3,300円(税込)から
先着10名様
10%割引

まずはご相談ください

ハロー いいにわ ホームページは
ハローガーデン0120-86-1128

越谷店 越谷市下間久里 1168 受付時間 月～金 9:00～17:00
足立新田店 足立区新田 1-3-23 運営 株式会社 First Line

毎月無料セミナー開催中!

マンション管理・大規模修繕工事セミナー

マンションのお悩みご相談ください!

セミナー詳細
内容 大規模修繕工事の進め方・管理組合運営など
会場 越谷市市民活動支援センター会議室(越谷ツインシティ Bシティ 5F)
時間 14:00～16:00

セミナーの日程はこちらをご覧ください!

NPO法人 マンションGPS

お気軽にお問い合わせください! TEL.048-254-7622

女性遺品整理士在籍

安心の【遺品整理士】
【遺品査定士】在中!
買取の実店舗で
遺品査定もお任せ!

遺品整理・空き家片付け

株式会社 skip

03-5856-1178

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 5-14-16



水辺の楽校秋まつり ～水辺でまな防災！あそ防災！～を開催

自然の中の遊びを通して、災害時に役立つスキルも学べるおまつりです。サバイバルに役立つ焚き火体験や、水害時の避難を想定した水中歩行路、水辺の安全について楽しく学べるカヌーなど、ここでしか味わえない貴重な時間を過ごしてみませんか。

間中川やしお子どもの水辺運営協議会事務局
(商工観光課内☎内202)

日9月27日(日) 午前10時～午後2時※雨天中止

場中川やしお水辺の楽校

対3歳以上(小学3年生以下は保護者同伴)※体験内容により年齢を制限する場合あり

内焚き火体験、カヌー体験、起震車、宝さがしゲーム ほか
持着替え、替えの靴、タオル、飲み物など※体験内容により異なります

服装 汚れてもいい服

費体験無料※一部、費用がかかる場合あり



※内容は一部変更となる可能性があります。

※駐車場は中川やしおフラワーパークをご利用ください。

いきいきやしお写真館📷

おやこ料理教室

8月4日(火)・6日(木)、保健センターで「おやこ料理教室」を開催しました。「からだをつくるごはんってな～に？」をテーマに、管理栄養士監修「フライパンを使ってちぎりパン作り」に挑戦しました。親子で一緒に料理をする楽しさと、食べることの大切さを学ぶ体験となりました。

間健康増進課☎内476



情報を 発信中



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

救急電話相談(24時間365日)

☎ #7119

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

☎ 048-824-4199

埼玉県AI救急相談

内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

日～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 つくば中毒110番(24時間)

☎ 029-852-9999

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 112 小松菜飯

今月は、健康づくりの料理教室のメニューから、「小松菜飯」をご紹介します。

間健康増進課☎内476



作り方

- 1 小松菜は根を切ってよく洗い、ラップに包み、電子レンジ(600w)で1分加熱する。冷めたら水気をしっかり絞ってみじん切りにする。
- 2 コーン缶はザルに移し、熱湯をサッとかけておく。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 ボウルにごはん、小松菜、コーン、Aを入れてよく混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

ごはん	440 g
小松菜	100 g
コーン缶	40 g
白炒り胡麻	大さじ1
削り節	4 g
A 麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ2
ごま油	小さじ1



〈 告 白 〉

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

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 〒340-0822 埼玉県八潮市大瀬三丁目1-1

MUSBELL
うちの子も結婚できました!
独身のお子様の結婚相談
あきらめないで!まずはお気軽にご相談ください
結婚相談所
ムスベル大宮
マルシェマークCMS取得 第2113001(2)-3号 ムスベル株式会社
0120-138-026
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