



いきいきやしお写真館



▶ やしおスポーツフェスティバル2026

10月12日(祝)、八潮中学校などで、やしおスポーツフェスティバル2026を開催しました。当日は、トップアスリートによる教室などさまざまなイベントが行われ、約7,600人の参加者でにぎわいました。参加したこどもから大人まで爽やかな汗を流し、スポーツの秋を満喫している様子でした。

問スポーツ振興課 ☎ 390



平田卓朗さんによる走り方教室



剣道教室



テニス体験



スナッグゴルフ体験

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

救急電話相談(24時間365日)

☎ #7119

☎ 048-824-4199

☎ 048-824-4199

埼玉県AI救急相談

☎ 995-3383



八潮市立休日診療所(内科・小児科)

☎ 995-3383

☎ 995-3383

草加市子ども急病夜間クリニック

☎ 954-6401

☎ 954-6401

(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

☎ 029-852-9999

やしおハつの野菜 de 健康レシピ 114 ぽかぽか中華がゆ

今月は、健康づくりの料理教室のメニューから、身体を温める「中華がゆ」をご紹介します。

問健康増進課 ☎ 856



作り方

- 1 米を研ぎ30分浸水し、ザルにあげる。
- 2 鍋にAを加え、弱火で10分煮て鶏むね肉、長ねぎを取り出す。鶏むね肉はラップに包んで余熱を通し粗熱がとれたら小さく裂き、こしょうをふっておく。
- 3 2の鍋を沸かし、1の米を入れて再び煮立ったら弱火で15～20分煮る。蓋はせず、時々、菜箸でかき混ぜる。
- 4 小松菜は根を切り、3cmの長さに切る。フライパンにサラダ油を引き、鷹の爪を加えて小松菜を炒め、塩、こしょうをふる。
- 5 器に3のお粥を盛り、2の鶏むね肉、4の小松菜をトッピングする。

材料 (4人分)

米	200g	〈トッピング用〉
鶏むね肉	150g	小松菜 80g
生姜	1片	塩、こしょう
長ねぎ	1/4本	少々
水	2000cc	鷹の爪 適宜
酒	大さじ1	サラダ油 小さじ2
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

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
うちの子ども **結婚** できました!
独身のお子様の結婚相談
お気軽にご連絡ください。
結婚相談所 マル適マークCMS取得 第2113001(2)-3号 ムスベル株式会社
ムスベル大宮 ☎ 0120-138-026
さいたま市大宮区宮町2-63-1 NAGAMI bldg 6階A室 営業時間:10時-19時 定休:第2・第4水曜日