

# 新年の催し



▲成人式  
 ●1月14日(祝)、式典午後2時～  
 ●八潮メセナ  
 ●社会教育課 ☎357



▲新春メセナロビーコンサート  
 ●1月6日(日)、午後1時30分～ ●八潮メセナ  
 ●「雅の会」による長唄、箏曲等の邦楽コンサート  
 ●無料  
 ●八潮メセナ ☎998-2500



◀消防出初め式  
 ●1月6日(日)、午前10時～正午(小雨決行) ●市役所前庭  
 ●消防車両分列行進、消防演技、鳶組合の木遣り、屋内消火栓操法、八條北小マーチングバンドおよび八潮市民吹奏楽団の演奏など  
 ●消防本部総務課 ☎996-0119



▲弓ぶち (木曽根)  
 ●1月14日(祝)、午前10時～  
 ●木曽根氷川神社(木曽根1092)



▲市内一周駅伝大会  
 ●1月20日(日)、午前9時市役所スタート  
 ●社会体育課 ☎996-5126



## 急病の時はこちらへ

■八潮市立休日診療所 (小児科・内科)  
 ☎995-3383  
 ●1月1日～3日・6日・13日・14日・20日・27日、午前10時～正午・午後2時～4時  
 ●八潮市立保健センター内

■草加市夜間急患診療所 (小児科・内科)  
 ☎922-1156  
 ●毎日、午後7時30分～10時30分  
 ●草加市保健センター内

■草加市休日急患歯科診療所 (歯科)  
 ☎922-1156  
 ●1月1日～3日・日曜日・祝日、午前9時～正午  
 ●草加市保健センター内

■埼玉県救急医療情報センター  
 緊急に医療機関の受診が必要なときに、診療できる病院を24時間体制でご案内します。  
 ☎048-824-4199

市では、草加保健所とともに健康日本21推進事業を展開しています。この事業は、市が策定した「八潮市栄養計画」をもとに、地域独自の健康づくり事業「生活習慣病予防に野菜料理をもう一品食卓に増やしましょう! (地場野菜の小松菜を食べましょう)」という運動です。

この運動を広く市民の皆さんに知っていたらどうと収穫量埼玉一を誇る小松菜のマスコットキャラクターを作りました。愛称は、市内の小学生から募集した結果、「ハッピーこまちゃん」に決定しました。

小松菜をはじめとする緑黄色野菜にはビタミンA・C・E・鉄・カル



小松菜マスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」です。よろしくね!

やさしい料理を食卓に

# ふれあい福祉コーナー

### ★こまつ菜のツナマヨ和え

材料 4人分  
 小松菜 1わ  
 ツナ缶(天) 1缶  
 たまねぎ 30グラム  
 しょう油 小さじ1  
 こしょう 少々  
 マヨネーズ 大さじ3

作り方  
 ①小松菜はゆでて、3センチに切る。  
 ※小松菜は、ゆでたら水さらししないで食べましょう!  
 ②ツナ缶は水気を切る。  
 ③たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼる。  
 ④①・②・③をしょう油、こしょう、マヨネーズで和える。

シウムなどが豊富で、動脈硬化などの生活習慣病予防も大いに期待できます。健康は私たち一人ひとりの意識改革からはじまります。保健センターでは、これからも健康情報や小松菜料理レシピ等をお知らせしていきます。

今夜から皆さんの食卓に小松菜料理を一品加えてみませんか。

- 2月7日(木)、午前9時30分～午後0時30分
- 市内在住の男女
- 健康づくりと食の話 調理実習(冷凍食品を使った料理)
- 20人(申込順)
- 400円
- 1月4日(金)から直接電話で保健センターへ

### ヘルスアップ料理教室&健康セミナー

●1月4日(金)から直接電話で保健センターへ

### 保健センターだより

☎9951338153

## ◆1月のすこやかカレンダー◆

◆母子健康手帳持参◆

健診等	実施日	受付時間	該当児	備考
乳幼児相談	10日(木)	午前10時～11時	満2か月～未就学児	当日受付
プレイルーム	15日(火)21日(日)31日(木)	午前10時～正午	満2か月以上	当日開放
離乳食教室	24日(木)	午前10時～正午	満4～6か月児	予約制
1歳6か月児健康診査	18日(金)	午後1時～1時45分	平成12年6月生	個別通知
3歳児健康診査	30日(水)	午後1時～1時45分	平成10年10月生	個別通知

☆4か月児健康診査は、市内委託医療機関による個別健康診査になりました。詳しくは、個別通知(満4か月になる前に通知します)をご覧ください。

〔予防接種〕

実施日	受付時間	該当児	場所	備考
ツベルクリン反応検査	9日(水)	午後1時15分～1時45分	平成13年9月生	保健センター 個別通知
ツベルクリン判定・BCG	11日(金)			

## ◆2月のいきいきカレンダー◆

●1月4日(金)から電話でお申し込みください。(検診等の詳細は電話で確認を)

実施日	結核検診	ヘルシーチェック	生活習慣病健康診査	成人歯科健康診査
17日(日)	17日(日)	17日(日)	17日(日)	15日(金)
午後1時～2時30分			午前8時45分～9時	午後1時15分～1時30分
15歳以上	20歳～39歳		40歳以上	
30人			各日とも30人	
胸部エックス線検査、身長・体重測定、尿検査、血圧測定	胸部エックス線検査、身長・体重測定、尿検査、血圧測定、血液検査、骨密度測定	身長・体重測定、血圧測定、尿検査、心電図検査、胸部・胃部エックス線検査、血液検査、便潜血反応検査、骨密度測定、(必要により眼底検査、喀たん検査)	歯科医による口腔内診査	
無料	500円	3,400円	300円	
①事業主、保険者が実施する検診の機会がある方は、対象となりません。 ②八潮市国民健康保険加入者は「生活習慣病健康診査(喀たんは除く)・成人歯科健康診査・ヘルシーチェック」の費用を八潮市国民健康保険が負担します。 ③非課税世帯、生活保護世帯の方は電話予約時の申し出で費用免除となります。 ④妊娠中の方は受けられません。(成人歯科健康診査は受けられます)				