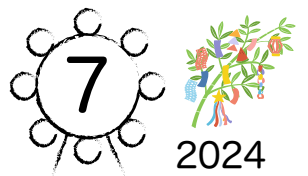




Miyashiro Calendar



日	月	火	水	木	金	土
30	1 相 ③⑬	2 相 ③ 村 ひんやりスイーツフェア (~7/31)	3 相 ②④⑥⑬ 陽 ほっとカフェ ピラティス	4 相 ①	5 相 ③ 陽 ボッチャかるた	6
7 子 Aブレッツェル作り 村 森のコンサート	8 相 ③⑧⑬	9 相 ③⑨ ●害虫駆除①(予備日 11日)16p	10 相 ②④⑥⑬ ●害虫駆除②(予備日 12日)16p ウエルラウンド すいようえほんの会	11 相 ①⑫ 子 A子育てサロン赤ちゃん の日	12 相 ③ 子 C身体測定・手形 図 ライブラリーシアター	13 ●宮代の偉人島村盛助 (~10/20)11p 子 Aちびっこ鉄道クラブ宮代、 積み木あそび 図 紙芝居と折り紙 村 生産者土曜市
14 図 マネー講座 村 森のコンサート	15 相 ③ 	16 相 ③⑩ 子 A2歳児教室、C緑日 陽 折紙タイム	17 相 ②④⑥⑬	18 相 ① ●職場見学会5p 子 B赤ちゃんげんきっ子	19 相 ③ ●原爆写真展等 (~8/10)9p 子 A7月のお誕生会、 C誕生日カード	20 宮代町 69th Birth Day ●大人のスポーツフィールド10p、 昆虫博士になろう!12p 陽 センサーボトルを作ろう はじめての水泳 図 おはなし会、調べ学習 ワークショップ 村 バジルオイルとその活用法
21 ●生き物で水質検査12p 子 Aブレッツェル作り 図 調べ学習ワークショップ ナクノ音楽会 村 森のコンサート、ブルー ベリー摘み取り(~8/21)	22 相 ③⑬ ●知っ得けんこう講習12p、 いさいき百歳体操体験 教室17p 子 A親と子の絵本の日、 B絵本の日 陽 将棋教室、子どもさ をり織り体験	23 相 ③⑨ ●いさいき百歳体操体 験教室17p 陽 大人のきっさこ 村 森のコンサート	24 相 ②④⑥⑬ ●いさいき百歳体操体 験教室17p 短期体操教室(~7/26) 村 西口サービスデー	25 相 ① ●戦争・平和読み聞かせ 9p 離乳食教室10p 	26 相 ③ 子 A水遊び、C水遊 び・魚釣り 陽 将棋教室、子ど もさをり織り体験	27 ●お笑い消費生活講座4p、 戦争・平和読み聞かせ9p、 スーパーナイトハイク12p 進 利用者懇談会 はじめての水泳、ビーチ ボールバレー 図 おはなしと映画の会 村 森のコンサート、木工講座
28 ●マイナンバーカード受 取(要予約)16p 図 にちようえほんの会、 こども映画会 村 自然で婚カツ	29 相 ③⑬ 陽 布ぞうり作り	30 相 ③ 子 Aバスソルトづくり 短期水泳教室(~8/1)	31 納期限 相 ②⑬ ●夏休み親子運動教室11p 短期体操教室(~8/2)	子 子育て支援センター(A:きしゃぼっぽ B:げんきっ子 C:のびのび)13p 進 進修館14p 陽 陽だまりサロン14p ぐるる14p 図書館15p 村 新しい村18p 相 無料相談18p ●ハクモクレン4p~12p、インフォメーション16p~17p		

今月の納期限 7/31(水)

固定資産税・都市計画税 2期
国民健康保険税 1期
後期高齢者医療保険料 1期



《記事ID 21644》

◀ 地方税お支払いサイト
保険料の支払いを
スマホ決済アプリで ▶



《記事ID 21386》

今月の漏水修理当番

問 上下水道事務所 33・5554
(休日は宮東配水場 32・0460)



日頃から災害に備えて、
1日1人3L、3日分を備蓄しよう



《記事ID 969》

修理は原則有償	優輝設備	33・5508	7/1~6
	セキ住設工業	32・3161	7/7~13
	空衛設備	37・3317	7/14~20
	中村工業所	32・4817	7/21~27
	木村設備	32・7788	7/28~31

在宅医療・介護の相談はこちらへ

在宅医療・介護・福祉に従事されている方の相
談に対応しています。

■相談窓口 南埼玉都市在宅医療サポートセンター
■相談時間 9時~17時(平日のみ)
■電話番号 080・8147・4890(秦診療所内)
■ファックス 048・797・7084

火災救急統計速報 令和6年5月

■ 火災件数	0 (2)	建物火災	0 (1)
		車両火災	0 (0)
		その他の火災	0 (1)
■ 救急件数	161 (792)	急病	116 (576)
		交通事故	10 (39)
		その他	35 (177)

※ () 内は令和6年1月からの累計

▼埼玉東部消防組合 宮代消防署 34・0119

▼火災情報ガイド 21・9999

(火災・救急・救助の通報は119番)



野菜フォトレシピ紹介

申問 保健センター 32・1122



YUCOさんの 夏野菜のサラダそば~柚子胡椒風味

応募者からのコメント

一日に必要な野菜摂取量の約半分をまとめて一皿で。パパッと
作れて休日の昼御飯におすすめ。トマト・なす・みょうが・青じそ
に、味付けは白だしとオリーブ油、さらに柚子胡椒がピリッとア
クセントに。



司馬遼二郎さんの ズッキーニ中華サラダ

応募者からのコメント

2本のズッキーニを2mm幅でスライス(ヘタは落とす)。薄塩で灰
汁抜きする。軽く絞って胡麻油と中華スープの粉末で和える。量
は各大さじ2位。彩でトマトも良い。冷やして食べる。

夏野菜は、ビタミンなど体の調子を整える栄養素を豊富に含み、夏バテ予防にぴったり!
そんな夏野菜を彩り豊かに使ったお二人の作品は、暑い夏に食べた一品ですね。

野菜を使ったあなたのとおき料理やスイーツの写真を大募集!
野菜レシピで、健康づくりのヒントをシェアしてみませんか?
応募いただいた方全員に、ご当地商品券「ありがとう」1,000円分の
進呈と応募作品を「広報みやしろ」等に掲載します。



《記事ID 22590》



広報みやしろは
再生紙を使用しています