

新歩数アプリ講習会 ～新歩数アプリの操作方法を知ろう～

令和6年度よりコバトン健康マイレージに代わる新たな歩数アプリが始まります。新歩数アプリ参加者向けに操作方法についての講習会を開催します。

日時 1月30日(火) 10時～11時

場所 保健センター 健診室

対象 町内在住の方でスマートフォンをお持ちの方

定員 30名程度(申込順)

申込 1月23日(火)までに電話で
保健センターへ



▲アプリのインストールはこちらから

※事前に「ALKOO」アプリをインストールしてきてください。インストールおよび初期設定方法についてはホームページをご覧ください。

ママ・パパ教室 ー第3回コースー

もうすぐママ・パパになるみなさん、出産・育児について学んでみましょう。

月日	時間	内容
2月6日(火)	9時30分～11時30分	妊娠中の生活、妊婦体操 お産の準備と進み方
2月15日(木)	13時30分～15時30分	マタニティごはん 赤ちゃんとお母さんの健康
★2月25日(日)	9時30分～11時30分	産後の過ごし方 赤ちゃんとおっぱい
★3月3日(日)		赤ちゃんをお風呂に入れよう

※4日間で1コースですが、**1日だけの参加もできます。**

対象 妊娠週数13週以降の初産婦とそのパートナー
(★はパパにもおすすめ)

定員 各回10組

申込 1月23日(火)までに電話で保健センターへ

食育講習会 「ハーブでからだを整えよう」

日時 2月3日(土) 10時30分～12時

場所 保健センター 調理実習室

内容 ハーブティー手作り体験、ハーブを使った野菜料理の試食

講師 ハーブインストラクター kiki (布施 きく江)

対象 町内在住の18歳以上の方

持ち物 ハンドタオル、ふきん、筆記用具、室内履き

定員 20名(申込順) **参加費** 無料

申込 1月26日(金)までに電話で保健センターへ

乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券対象のみなさまへ！

乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券の有効期限は2月29日(木)です。集団検診は定員に達しているため、個別検診のご利用をお願いします。終了間際は混み合いますので、早めに下記の実施医療機関に予約してください。

乳がん	春日部中央総合病院、庄和中央病院、浜崎医院、東埼玉総合病院
子宮頸がん	玉井医院、長岡産婦人科医院、ワイズレディースクリニック、春日部中央総合病院

※詳細は令和5年6月送付の個人通知をご覧ください。

ノロウイルス食中毒に注意！

ノロウイルスによる食中毒は、冬季に流行し、嘔吐、下痢などを引き起こします。食品や人の手を介して感染するため、食品の十分な加熱やこまめな手洗いで予防しましょう。特に、石けんによる手洗いを2回行う「2度洗い」が効果的です。また、消毒する際は、熱湯や薄めた次亜塩素酸ナトリウムを利用しましょう。

☎ 幸手保健所 ☎ (42) 1101

カンタン☆離乳食教室

日時 1月26日(金) 10時～11時30分

内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の作り方(デモンストレーション)、離乳食の試食(保護者のみ)

持ち物 筆記用具、室内履き、抱っこひも

定員 10名(申込順)

申込 1月19日(金)までに電話で保健センターへ

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和5年10月生	2月14日(火)
9～10か月児健診	令和5年4月生	2月13日(火)
1歳6か月児健診	令和4年7月生	2月7日(火)
3歳児健診	令和2年9月生	2月21日(火)

受付時間 13時～13時30分
(3歳児健診は12時50分～13時20分)

持ち物 個別通知をご確認ください。

※対象児には個別通知を郵送します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

【冬期限定】休日夜間診療当番医 小児休日診療当番医(杉戸町・幸手市)

病気等で緊急に治療が必要な場合、下記の医療機関(幸手市)で診療を受けることができます。※必ず電話してから受診してください。

【休日夜間】(幸手市)

診療時間 19時～22時(受付18時30分～21時30分)

診療科目 内科

	月日	医療機関	電話番号
1月	1日(月)	堀中病院	(42) 2081
	2日(火)	東埼玉総合病院	(40) 1311
	3日(水)	堀中病院	(42) 2081
	7日(日)	堀中病院	(42) 2081
	8日(月・祝)	堀中病院	(42) 2081
	14日(日)	東埼玉総合病院	(40) 1311
	21日(日)	東埼玉総合病院	(40) 1311
2月	28日(日)	堀中病院	(42) 2081
	4日(日)	東埼玉総合病院	(40) 1311
	11日(日・祝)	東埼玉総合病院	(40) 1311
	12日(月・振)	堀中病院	(42) 2081
	18日(日)	東埼玉総合病院	(40) 1311
	23日(金・祝)	堀中病院	(42) 2081
	25日(日)	東埼玉総合病院	(40) 1311

【小児休日】

診療時間 9時～12時

	月日	医療機関	電話番号
1月	7日(日)	のうみクリニック(幸手市)	(42) 7233
	8日(月・祝)	井上小児科皮フ科	(33) 8690
	14日(日)	さって西クリニック(幸手市)	(43) 8111
	21日(日)	香日向クリニック(幸手市)	(44) 3001
	28日(日)	高野台クリニック	(35) 1110
2月	4日(日)	さって西クリニック(幸手市)	(43) 8111
	11日(日・祝)	井上小児科皮フ科	(33) 8690
	12日(月・振)	入江こどもクリニック(幸手市)	(44) 1155
	18日(日)	香日向クリニック(幸手市)	(44) 3001
	23日(金・祝)	入江こどもクリニック(幸手市)	(44) 1155
	25日(日)	高野台クリニック	(35) 1110

新型コロナワクチン接種のご案内

杉戸町コロナワクチンコールセンターは終了しました。

新たに転入された方、「接種券」の再発行を希望する方は、保健センターへご連絡ください。

ワクチン接種の日時・会場・ワクチンの種類・予約枠数など、最新の情報は町ホームページをご確認ください。

☎ 保健センター ☎ (36) 3630



QRコード
(予約サイト)



町ホームページ
「ワクチン接種情報」

発熱などでお困りの場合は

発熱など新型コロナウイルスの症状があった場合、埼玉県の検索システムで受診可能な診療・検査医療機関を検索していただくか、県コロナ総合相談センターにご連絡ください。受診に迷う場合もご相談ください。

☎ 県コロナ総合相談センター ☎0570 (783) 770
FAX 050 (8887) 9553 (聴覚障がい者専用)
(看護師常駐、24時間受付)

令和5年度 ゲートキーパー養成講習

臨床心理士による「ゲートキーパー養成講習」を開催します。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、見守るなど大切な人のこころを支える人のことです。身近に悩んでいる人がいた時にどのようにサポートしていくか一緒に考えてみませんか？

日時 2月17日(土) 13時30分～14時30分

場所 保健センター 健診室

対象 町内在住の方

定員 50名

申込 2月7日(水)までに保健センターへ

ヘルスメイトの料理教室 「からだにやさしい腸活ベジごはん」

日時 2月17日(土) 10時～13時30分

場所 保健センター 調理実習室

献立 カレー風味のロール白菜 他

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室内履き

定員 15名(申込順) **費用** 400円

申込 2月9日(金)までに電話で保健センターへ

主催 杉戸町食生活改善推進員協議会