



▲すぎスポ
ホームページ

申込・問合せ

NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ
☎(48)5161(月・水・金10時～16時)

■健康スポーツ・文化教室（会場：エコ・スポいずみ多目的スペース、参加費無料、当日申込OK！）

●健康体操教室（通年）

音楽にあわせて楽しく体操できます。
無理なく有酸素運動ができます。

日時 毎週木曜日（第5週休み）
10時10分～11時30分

持ち物 運動着、室内履き、飲み物等

通年
大好評

●ヨガストレッチ教室（通年）

日時 毎週水曜日（第4・5週休み）
13時～14時15分

持ち物 運動着、室内履き、飲み物
ヨガマットまたはバスタオル

通年
大好評



●お楽しみ会開催予定

日時 8月25日（日）

場所 エコ・スポいずみ
多目的スペース、フリースペース、ミーティングスペース
詳細については広報すぎと8月号にてお知らせします！



速報

■すぎスポ会員募集(すぎスポ入会金1,000円)

●ハイキングウォーキング

公園内をウォーキングし、健康増進、体力
づくりができます。

年数回会員で郊外ウォーキングに行きます。

日時 毎週火曜日 9時～10時

場所 倉松公園

対象 杉戸町民および近隣住民
一般・高齢者

会費 500円/月



会員募集

●ディスクゴルフ

公園を歩きながら、フライングディスクを
ゴールに入れるスポーツです。

日時 毎週火曜日 10時～12時

場所 倉松公園

対象 杉戸町民および近隣住民

持ち物 動きやすい服装、運動靴、
飲み物

会費 500円/月



会員募集

★ウォーキングをしてからディスクゴルフに参加される方が多いです。複数種目も活動できます。

●太極拳

音楽にあわせて、楽しく、ゆっくりと動く事で、体幹を鍛え健康増進に役立ちます。

日時 毎週金曜日 13時～15時（第5週休み）

場所 西公民館

対象 杉戸町民および近隣住民 一般・高齢者

会費 1,500円/月



会員募集

よかつたら車庫使いなよ初燕
訪ぬるも一声遠き田草取り 松田 英雄
草笛を鳴らし母待つ一人っ子 駒田 美津子
麦秋や白雲風に影落とす 矢仲 勝
鮎釣や胴長ぬぎつ指で丸 岡 薫子
草笛を吹く老人や懐古園 浜名 勇
万緑の星型美しき五稜郭 佐々木 史女
万緑やたぐる十割蕎麦の音 相馬 治枝
黄管咲く世界彼方此方黄信号 武藤 芳夫
どの顔も老いて陽気な花見酒 西松 洋子
鈴木 義雄
行く春を転がしてゐる万華鏡 鈴木 義雄
花見客つぎつぎ拾ひ路線バス 野坂 潭
毛利 維子
春惜しむ駅の足湯に浸りつつ 新田 雄悦

俳句

このコーナーは、公民館で活動する「光風会」「杉風会」による投句を掲載しています。

▶ お子様の用事でお越しになる際は母子健康手帳をお持ちください

カンタン☆離乳食教室

日時 7月19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)

定員 10名(申込順)

持ち物 筆記用具、室内履き、抱っこひも

申込 7月12日(金)までに電話で保健センターへ

蚊を介する感染症の予防対策
～感染症流行地域へ渡航する場合には
万全な対策を～

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊が媒介する
感染症にかからないためには、一人一人が、感染症の流
行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない
対策をすることが重要です。

○蚊に刺されないようにしましょう。

・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を
把握しましょう。感染症の流行地域へ渡航される場合
には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

・屋外で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よ
け剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

○住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう。

・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜
まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日
頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけ
ましょう。

※蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの
対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

☎ 県感染症対策課 感染症担当 ☎048 (830) 7330

乳がん・子宮頸がん個別検診

	乳がん	子宮頸がん
対象	40歳以上で偶数月生まれの女性	20歳以上で偶数月生まれの女性
内容	視触診 マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	子宮頸部の細胞診 視診・内診
費用	1,500円	1,200円
実施期間	令和6年7月1日(月)～令和7年2月28日(金)	
会場	各実施医療機関	
実施医療機関	東埼玉総合病院 ☎0480-40-1420 春日部中央総合病院 ☎048-736-1221 庄和中央病院 ☎048-746-3122 蓮田病院 ☎048-766-8155	玉井医院 ☎0480-33-2464 長岡産婦人科医院 ☎0480-33-3325 ワイズレディースクリニック ☎0480-44-0555 春日部中央総合病院 ☎048-736-1221
申込	実施医療機関に直接予約をしてください。 受付時間等については、年間計画表「げんきになるゾウ～」P6をご覧ください。	

●受診の際、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など、住所・氏名・生年月日が確認できるもの)と健康保険証をお持ちください。

ヘルスメイトの料理教室
～夏を乗りきるスタミナメニュー～

ヘルスメイト(食生活改善推進員)と一緒に簡単・お
いしい・ヘルシーな料理を作りましょう！

日時 7月26日(金) 10時～13時30分

場所 保健センター 2階 調理実習室

献立 棒ぎょうざ、枝豆ごはん 他

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室
内履き(スリッパ等の脱げやすいものは不可)

費用 400円 定員 15名(申込順)

申込 7月19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

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和6年4月生	8月21日(水)
9～10か月児健診	令和5年10月生	8月20日(火)
1歳6か月児健診	令和5年1月生	8月7日(水)
3歳児健診	令和3年3月生	8月28日(水)

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。