

■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 10時10分～11時15分
（第5週休み）

持ち物 運動着、室内履き、飲み物、ヨガマット（貸出可）

通年
大好評

●ヨガストレッチ教室（通年）

日時 毎月第1～3水曜日
13時～14時15分

持ち物 運動着、室内履き、飲み物、
ヨガマット（貸出可）

通年
大好評



●スポーツ縁日開催

こどもから大人まで一緒に楽しめるイベントです。パラリンピックで話題のスポーツやゲーム、ミニ縁日を楽しみませんか。スタンプラリーに参加すると参加賞がもらえます。

日時 8月24日(日) 10時～14時 ※熱中症警戒アラートにつき時間短縮の可能性あり

場所 エコ・スポいずみ 多目的スペース、フリースペース、ミーティングルーム、文化財展示室

内容 ◎スポーツ体験（スタンプラリー）

ビーンボウリング・卓球バレー・卓球マシーン・ポッチャ

◎ミニ縁日

ヨーヨーつり・スーパーボールすくい・かき氷・焼きそば等

◎組み紐 ◎田原ぶどう園販売



縁日

■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 町民および近隣住民 一般～高齢者 会費 500円／月



会員募集

●英会話（初級）

英会話入門の方大歓迎！正しい発音を基礎から学べます。

日時 毎月第2・4木曜日 10時～12時 場所 西公民館

対象 町民および近隣住民 会費 1,000円／月



会員募集

俳句

麦秋の空にふんはりアドバールン 鈴木義雄
揚雲雀碧き高みを私す 佐川喜克
若葉して森の奥行深くなる 野坂潭
ゆるキャラの町のバス行く麦の秋 新田雄悦
昭和歌聞こゆ介護の梅雨の家 浜名勇
築山に吾を留むる月見草 佐々木史女
峠には富士と可憐な月見草 相馬治枝
せわしなきうちわの音す縁将棋 松田英雄
リハビリの母は笑顔で汗を拭く 武藤芳夫
聞きほれる間合にあおぐ渋団扇 西松洋子
あいづちを打ったび風の団扇かな 駒田美津子
海と山分ける単線雲の峰 野口千晴
亡き夫と訪ひし花巻蟬時雨 古賀康子
旅の夜に閃きひとつ月見草 矢仲勝
どくだみや夕暮白のきわだてる 岡薫子

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

9月9日は救急の日

「救急の日」は救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、意識の高揚を図ることを目的として定められました。

○救急車の適正利用

救急車は、事故によるけがや急病など緊急に病院で診察が必要な人を運ぶための緊急車両です。緊急搬送が必要でない場合は出動要請を控えてください。

いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみましょう。

○埼玉県救急電話相談

県では、急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる埼玉県救急電話相談（＃7119）を24時間365日実施しています。

○埼玉県AI救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット方式で気軽に相談できます。埼玉県救急電話相談（＃7119）と併せてご利用ください。



お肉の食中毒にご注意ください！

生の食材の多くには、食中毒菌が潜んでいることがあります。特に、お肉を生や生焼けのまま食べることは大変危険です。例えば、新鮮な鶏肉にもカンピロバクターが潜んでいることがあり、少量の菌でも食中毒を発症する原因になります。「新鮮だから安全」は間違いです。食材は中心部まで十分に加熱し、食中毒を防止しましょう。
☎ 幸手保健所 ☎ (42) 1101

熱中症を
予防しよう！

今年も暑い夏がやってきました。熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。

1

上手にエアコンを使用

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。

2

暑くなる日は特に要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。暑い日は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところで過ごしましょう。

3

水分はこまめに補給

知らないうちに汗をかいていることがあります。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

4

「おかしい！？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5

周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

ヘルスメイトの料理教室
～夏野菜たっぷり楽しいランチ～

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 8月20日(水) 10時～13時30分

場所 保健センター2階 調理実習室

献立 とうもろこしごはん、キーマカレー、夏野菜のきんぴら風 他

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室内履き（スリッパ等の脱いびやすいものは避けてください）

定員 15名 ※定員になり次第締切

申込 8月14日(木)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7年5月生	9月17日(水)
9～10か月児健診	令和6年11月生	9月16日(火)
1歳6か月児健診	令和6年2月生	9月10日(水)
3歳児健診	令和4年4月生	9月24日(水)

受付時間 12時40分～13時30分

（3歳児健診は12時30分～13時10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。