

会員募集

コリアクッキング

時 毎月第2月曜日 9時30分～12時
所 高野農村センター
内 韓国家庭料理を作ること、食べることが好きな人が集まり学んでいます。専門店の味が楽しめてメニューの幅が広がります。初心者、ベテラン、老若男女大歓迎です。（エプロン、布巾、三角巾、持ち帰り用空き容器を持参）
¥ 会費2,000円
問 国本 ☎048（754）1009

教室

スマホ・パソコンなんでも相談会

時 10月5日～12月16日（木・金・土日祝は休み）
所 すぎとピア 談話室
内 「操作方法」「アプリの入れ方」など日本工業大学の学生ボランティアが対応可能な範囲で相談に応じます。
申・問 社会福祉協議会 ☎（32）7402 社会福祉協議会HP

案内

遺言・相続無料相談会

時 令和9年1月23日(土) 10時～16時
所 ①面談相談 大宮ソニックシティ 703・704
②電話相談 ☎048（872）8055 ※当日のみ可
内 遺言や相続に関する相談
申 ①は12月3日(休)～令和9年1月21日(木)（土日祝・年末年始は休止）までに事務局へ電話で申込
問 埼玉司法書士会事務局 ☎048（863）7861

観音クラシックVol.10 音のよりみちトリオ ～秋を彩る音風景～

時 11月22日(日) 15時開演（14時30分開場）
所 宝性院 観音堂
内 ファゴット、クラリネット、ピアノの『音のよりみちトリオ』によるクラシックの名曲コンサート
¥ 一般2,500円、学生1,500円
申・問 宝性院 高岡 ☎（32）0342

埼玉スタジアム25周年記念試合 三菱重工浦和レッズレディース VSちふれASエルフェン埼玉

時 11月14日(土) 15時～（予定）
所 埼玉スタジアム2002
内 三菱重工浦和レッズレディースは埼玉スタジアム25周年記念試合として、埼玉県民の方を無料招待します。
問 詳細は浦和レッズレディースHPを確認ください。 レディースHP

募集

ボランティア始めてみませんか？ 秋のボランティア体験月間

時 11月～12月 ※日程は各団体による
内 町内で活動するボランティア6団体の見学・体験 ※要予約
申・問 社会福祉協議会 ☎（32）7402 社会福祉協議会HP



催し

シルバーまつり

時 11月15日(日) 9時40分～12時30分（9時20分開場）
所 すぎとピア
内 ブラスバンド演奏、漫談、歌 ほか お楽しみ抽選会あり
問 杉戸町シルバー人材センター ☎（31）1855（平日のみ）

杉戸白百合幼稚園 子育て支援センター

リズムに合わせてリンリンリン♪
時 11月20日(金) 10時30分～11時30分
内 外遊び、プチ幼稚園体験（リズム遊び・体操等）
対 2歳～未就園児の親子
定 40組
水筒・帽子を持参してください。
親子でのんびり♡「子育てサロン」
時 12月4日(金) 10時30分～11時30分
内 室内遊び、親同士の交流、子育てアドバイス『親子ふれあい遊び』
対 0・1歳児の親子
定 20組
～共通事項～
申 幼稚園ホームページ「WEB予約」から 幼稚園HP
問 杉戸白百合幼稚園 ☎（32）3641

家計簿が教えてくれる ちょどよい暮らし

時 11月17日(火) 10時～12時
所 草加友の家（杉戸1-5-22）
内 ちょどよいお金の使い方・暮らし方（ワークショップ、展示あり）※こども同伴可（要事前相談）
¥ 400円（資料代含む）
問 草加友の会 桐原 ☎080（4370）7852

▶ 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

食事バランス教室（全3回）

気になる検査値を食事で改善する効果的なポイントを、管理栄養士がお伝えします。（1回のみ参加も可）
日時 ①12月4日(金) ②12月10日(木) ③12月14日(月) 10時～11時
場所 保健センター1階 健診室
内容 ①意外と知らないコレステロールと食事の関係 ②ここがポイント！高血圧予防 ③今日からできる高血糖予防のコツ
対象 杉戸町民 **定員** 各回10名（申込順）
持ち物 筆記用具、健診を受けている方はその結果（血圧・血糖・血清脂質の結果が分かるもの）
申込 各開催日の1週間前までに保健センターへ電話

ヘルスメイトの料理教室 ～高齢期のフレイル予防の食事～

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 12月3日(木) 10時～13時30分
場所 保健センター2階 調理実習室
献立 豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き 他
対象 杉戸町民 **定員** 14名（申込順）
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避けてください）
費用 400円
申込 11月26日(木)までに保健センターへ電話
主催 杉戸町食生活改善推進員協議会
※食物アレルギー対策（材料の代替や除去、器具の使い分けなど）は行っておりません。詳細な使用食材については保健センターへお問合せください。

ヘルストレーニング教室 こころとカラダのリラックスヨガ

「最近なんとなくすっきりしない」、「疲れた」と感じていませんか？ヨガでリフレッシュしましょう。
日程 12月2日・9日・16日・23日 1コース全4日（全て水曜日） 各回10時30分～11時30分
場所 保健センター2階 研修室
内容 運動（ヨガ、ストレッチ等）60分
対象 杉戸町民 ※原則全日程参加可能な方
定員 10名（申込順）
持ち物 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、筆記用具
申込 11月25日(木)までに保健センターへ電話

保＋健

保健センター
（健康支援課）
☎（34）1188



乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和8年8月生	12月9日(木)
9～10か月児健診	令和8年2月生	12月8日(火)
1歳6か月児健診	令和7年5月生	12月2日(木)
3歳児健診	令和5年7月生	12月16日(水)

受付時間 12時25分～13時15分
※詳細は個別通知をご確認ください。健診日の1週間前までに通知が来ない方はご連絡ください。

5歳児相談会

期日 12月17日(木)
対象 令和3年10・11月生まれ
申込 11月19日(木)～12月3日(木)に電話
※対象児には個別通知を郵送します。詳細は個別通知をご確認ください。

母と子のつどい ～クリスマス飾りを作ろう～

杉戸町母子愛育会によるお遊び会を行います。一緒に楽しく遊びましょう！
日時 12月7日(月) 10時～11時
場所 保健センター2階 研修室
対象 就園前のお子さんと保護者の方
※事前予約は必要ありません。お気軽にご参加ください。

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動 (10月1日～11月30日)

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分の健康を害するだけでなく、家族や周りの人にも大きな影響を与えます。覚醒剤や大麻等の薬物の誘いは、はっきり断りましょう。薬物でお困りの方は一人で悩まず相談しましょう。
問 幸手保健所 ☎（42）1101または 埼玉県薬務課 ☎048（830）3633