

普通救命講習Ⅰを実施します

問合せ 杉戸消防署
救急担当 ☎ (33) 0119



「もし、大切な人が目の前で倒れたら、あなたは何かができますか？」
救急車が来るまでの数分間、その時が命を救う最も大切な時間だと言われています。
普通救命講習Ⅰは、心肺蘇生法・AED（自動体外式除細動器）を中心とした、私たちに何ができるのか、何をすべきなのかを一緒に学んでいく講習会です。
日時 5月16日(土) 9時～12時
場所 埼玉東部消防組合 杉戸消防署 2階第1会議室
内容 心肺蘇生法（成人）、AED（自動体外式除細動器）の使用方法など
対象 埼玉東部消防組合管内（杉戸町・加須市・久喜市・幸手市・白岡市・宮代町）4市2町の在住・在勤・在学の中学生以上の方
費用 無料 **定員** 30名
申込期間 4月16日(木)～5月15日(金) ※定員になり次第締切とさせていただきます。
その他 令和2年度の各種救命講習日程は、埼玉東部消防組合のホームページでもご覧いただけます。
なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になる場合があります。

5月1日(金)～31日(日) 九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間を実施します

問合せ くらし安全課 交通・防犯担当
内線284

自転車交通事故を防止する運動を県民総ぐるみで展開し、県民一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組むことを通じて、自転車交通事故防止の徹底を図ります。

スローガン「自転車も のれば車の なかまいり」

埼玉県重点 ・自転車損害保険等への加入促進
・自転車乗用時のヘルメットの着用促進
自転車安全利用五則 ①自転車は車道が原則、歩道は例外
②車道は左側を通行
③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
④安全ルールを守る

- ・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
- ・夜間はライトを点灯
- ・交差点での信号遵守、安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用
 - ・子どもが自転車に乗るときや、子どもを補助いす等に同乗させるときは、安全確保のために保護者が積極的にヘルメットを着用させましょう。
 - ・子ども以外の方も乗用時にはヘルメットを着用しましょう。



次のような行為も絶対にやめましょう

次のような行為は、道路交通法違反となり、罰則が適用されます。

- ・傘を差しながらの運転
- ・携帯電話などでの通話や操作しながらの運転
- ・イヤホンなどで音楽を聞きながらの運転



新入学児童・園児等の登下校時の見守り活動へご協力をお願いします

問合せ 杉戸警察署 ☎ (33) 0110

待ちに待った新学期が始まります。4月から5月にかけて、子どもが事件・事故に遭遇するケースが多発します。
警察では、重大な犯罪に至る前に、「声をかける」「手を引く」「後をつける」などの行為を犯罪の前兆行為として、前兆行為者に対して検挙、指導・警告を行う先制予防活動を行っています。
被害の多くが、15時から17時台の単独での下校時に集中しています。
そこで、子ども達が安心して学べるように、下校時間帯にウォーキング、犬の散歩、買い物等をして、多くの目で子ども達を見守りましょう！



「まいにち体操教室」 参加者募集

申込・問合せ 高齢介護課
地域包括支援センター担当 内線302・303

みなさんで楽しく体を動かしてみませんか。無理なくできる簡単な体操ですので、自宅でも続けることができます。
対象 町内在住の65歳以上の方（医師による運動制限のない方）
※当日の体調チェックの結果、体操教室に参加できない場合があります。
※60～64歳の方も各会場3名程度参加できます。
内容 簡単な体操、ストレッチ、介護予防・健康づくりに関する講話、簡単な体力測定など
定員 西公民館・すぎとピア／各コース50名、深輪産業団地地区センター／各コース40名（定員を超えた場合は抽選）
申込 4月20日(月)～24日(金)までに、担当窓口または電話。
※1名につき1コースのみの申込で、令和元年度まいにち体操教室(後期)に参加していない方が優先です。また、グループでお申込みいただいてもご希望に沿えない場合があります。
定員に満たない場合は、申込期間後も受け付けます。
費用 無料 **その他** 令和2年度より6月～3月の開催になりました。

開催日程（全29回）

場所	曜日	コース	時間	予定日
西公民館 多目的ホール	月曜日	午前	10時～11時30分	6月8・15・22・29日、7月6・13・20・27日、8月3・17・31日
		午後	13時30分～15時	9月14・28日、10月5・12・19日、11月2・9・16・30日 12月14・21日、1月18・25日、2月8・15・22日、3月8・15日
すぎとピア 多目的ホール	水曜日	午前	10時～11時30分	6月10・17・24日、7月1・8・22日、8月5・19日
		午後	13時30分～15時	9月2・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18日 12月2・9・16・23日、1月13・20・27日、2月10・17・24日、3月10日
深輪産業団地 地区センター 会議室1・2	木曜日	午前	10時～11時30分	6月11・18・25日、7月2・9・16・30日、8月6・20日
		午後	13時30分～15時	9月3・17日、10月1・8・15・22日、11月5・12・19・26日 12月10・17・24日、1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4日

げんきSUGI体操サポーター 養成講座（前期）受講者募集

申込・問合せ 高齢介護課
地域包括支援センター担当 内線302・303

げんきSUGI体操は、重さを変えられる重錘（じゅうすい）バンドを使った体操です。体力や体調に合わせて重りの数を調節でき、6種類の簡単な体操で、足・腰・腕等の筋力を鍛えることができます。週1回、地域の集会所等で行うので気軽に徒歩で通え、一人で体操するよりも仲間が一緒だから続けられます。ご近所のつながりや支え合いが深まるのも魅力的！自治会やシニアサロン、老人クラブや地元の集会所で…げんきSUGI体操をはじめてみませんか。

場所 南公民館 研修室（堤根4089-1）
時間 13時30分～15時30分
対象 ①町内在住で介護予防に関心がある方（年齢不問）
②地域でげんきSUGI体操を実施している・立ち上げを検討しているグループ
定員 30名程度 **費用** 無料
講師 げんきSUGI体操アドバイザー（理学療法士）
持ち物 タオル・飲み物・筆記用具
服装 運動しやすい服装・内履き
申込 5月13日(水)までに、担当窓口もしくは電話（定員に満たない場合は、締切後も受付）
その他 6回参加で「げんきSUGI体操サポーター証」を交付します。



講座の日程（各日水曜日・全8回コース）

	日程	内容
1	5月27日	オリエンテーション・介護予防の必要性・実技
2	6月3日	介護予防の効果・体力測定①・実技
3	6月10日	体力測定の結果報告・実技・グループワーク
4	6月17日	実技・グループワーク
5	6月24日	先輩サポーターとの交流・実技・グループワーク
6	7月1日	地域づくりについて・実技・グループワーク
7	7月8日	体力測定②・実技・グループワーク
8	7月15日	体力測定の結果報告・まとめ・修了式

24グループ（約550名）が体操に取り組んでいます！
げんきSUGI体操サポーターが語る

げんきSUGI体操の効果

- ・体操の合間のおしゃべりが楽しいです。
- ・杖なしで歩けるようになりました。
- ・駅までタクシーで行っていた方が今は歩いています。
- ・地域のつながりが強くなりました。
- ・外出が楽しくなり、外に出る機会が増えました。
- など



サポーター歴3年
大字清地 豊サロン21の皆さん

一緒に始めてみませんか？