

お楽しみ会

子どもから高齢者まで一緒に楽しめるイベントです。焼きそばや焼きもち、かき氷等を食べながら身体を動かすゲームやミニ縁日をお楽しみください。

日時 8月23日(日) 10時30分～15時

※新型コロナウイルス感染症予防のため、入場制限をします。整理券で入場時間を指定させていただきますので、ご了承ください。

場所 エコ・スポいずみ

多目的スペースほか

対象 杉戸町民・近隣住民

このイベントは杉戸町教育委員会「エコ・スポいずみ健康スポーツ等指導業務委託」です。

参加無料 スタンプラリー参加賞あり

【イベント内容（予定）】

スポーツ体験

ボッチャ・ブラインドサッカー・卓球マシーン

スタンプラリー

輪投げ・ラジコンカー・ダーツ 等

販売

（施設内での飲食はご遠慮いただきます）

焼きそば・フランクフルト

焼きもち・かき氷

ヨーヨーつり・スーパーボールすくい

アグリパークゆめすぎと出張販売

（杉戸産の野菜や食材を活かしたパン等）

●健康体操教室（通年）

日時 毎週木曜日

10時10分～11時15分

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、屋外で行う場合あり（雨天中止）

持ち物 運動靴・室内履き・飲み物等

通年実施の教室です



●ヨガストレッチ教室（通年）

日時 毎週水曜日（8月12日は休み）

13時～14時15分

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、屋外で行う場合あり（雨天中止）

持ち物 運動靴・室内履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

通年実施の教室です



●学習教室

小・中学生対象の勉強会を開催します。大学生ボランティアが、苦手科目の勉強方法や問題の解き方をわかりやすく教えてくれます。

日時 8月30日(日) 10時～12時

場所 ミーティングルーム

内容 大学生による学習指導

・中学生2教科選択（申込時に苦手な分野を申告してください）

※資料はこちらで用意します。

・小学生（ドリル等持参）

対象 小・中学生

定員 25名（要申込）

参加費 無料

要事前申込



■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金1,000円）

●ジュニア卓球

誰でも楽しく卓球が出来ます。特に小学生歓迎です。

日時 ①毎週水曜日 18時30分～21時

②毎週金曜日 18時30分～21時

③毎週土曜日 13時～15時

場所 ①・②杉戸中学校卓球場 ③杉戸小学校体育館

対象 ①中学生・小学5年生以上 男女

②中学生 男女

③小・中学生 男女

会費 1,000円/月

（保険料 800円/年）



※広報すぎとでお知らせした教室・講習会やすぎスポ23種目の定期活動について、変更になる場合があります。体験等参加希望者は、事前にすぎスポ事務局までお問合せください。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により予告なく中止・延期になる場合もございますが、ご了承ください。

▶ 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

手軽な運動のすすめ ～ラジオ体操～

ラジオ体操は立位でも座位でもできる自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができる運動です。

動きの中には前屈、後屈、ひねり、屈伸など様々な関節運動があるため、朝や運動前など、動き始めに行うことでウォーミングアップとしての効果も期待できます。5分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。心臓から遠い部分からはぐしていき、全身の血行を良くすることをイメージしてみてください。

「ラジオ体操第一」に比べ「ラジオ体操第二」は少し強度が高いです。無理のない範囲で行ってみてください。テレビやラジオの放送に合わせて行えば、一日の生活リズムも整えられます。

★ポイント ①指先までしっかり伸ばす
②呼吸を止めずに行う
③動かしている筋肉を意識する



旧優生保護法による優生手術等を受けた方へ

旧優生保護法に基づき、昭和23年9月11日から平成8年9月25日の間に優生手術を受けた方に一時金が支給されます。対象者、手続きの確認等については、埼玉県の専用ダイヤルにお問合せください。

☎ 県健康長寿課 ☎048 (831) 2777
（受付：9時～17時 ※土、日、祝日を除く）

献血にご協力ください

下記日程にて献血を行います。

血液が大変不足しております。一人でも多くの方のご協力をお願いします。

日時 9月16日(水)

9時30分～11時45分、13時～16時

場所 杉戸町役場 本庁舎1階会議室

主催 杉戸ライオンズクラブ

蚊を介する感染症の予防対策 ～蚊に刺されない・蚊を増やさない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊の吸血によって、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。日頃から、以下のことに気をつけましょう。

【蚊に刺されないようにしましょう】

- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、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。
- ・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、もし、蚊を媒介とする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。

【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。

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和2年5月生	9月16日(水)
9～10か月児健診	令和元年11月生	9月15日(火)
1歳6か月児健診	平成31年2月生	9月9日(水)
3歳児健診	平成29年4月生	9月30日(水)

受付時間 13時～13時30分

持ち物 個別通知をご確認ください。

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

瀬に遊ぶ鳥になりたし早かな	水際の螢火を待ち闇を待つ	静かなる水辺に光る螢かな	腕白の揺りて落とす杏の実	夏草や寝ころんで読む孫のたより	青田風集めて利根の舟渡る	筆先のしつくり行かぬ梅雨湿り	コロナ禍に人波消える梅雨曇り	大雨に二匹飛び入る雨蛙	浴衣着た粋な姿に見とれたる	山路来て螢の宿の露天風呂	草を引きながら話の中にをり	葉桜の葉擦れのしげし夕堤	疫禍過ぐ登校の列風薫る	汗光るどの子もみんな燥きをり	休日田植長子の里帰り	田を植ゑて心静かな夕の縁	宅配の若者の汗清清し	毛利 維子	野坂 潭	西松 洋子	鈴木 義雄	新田 雄悦	津吹 喜久子	長瀬 光江	浜名 勇	小野 諄子	岡 薫子	若林 和子	矢仲 勝	駒田美津子	中里 遥	小松 昂恵	富樫 ふみ子	相馬 治枝	佐々木 史女
---------------	--------------	--------------	--------------	-----------------	--------------	----------------	----------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	----------------	------------	--------------	------------	-------	------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------	--------

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