



■教室・講習会・イベント等の中止・延期について

広報すぎとで告知の教室・講習会・イベント等やすぎスポ23種目の定期活動について、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、予告なく中止・延期・縮小・内容変更等の対応をとる場合がございます。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。

■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）

日時 毎週木曜日（24日は休み）
10時10分～11時15分
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

日時 毎週水曜日（23日は休み）
13時～14時15分
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

●インディアカ講習会

バドミントンコートで、羽の付いたボールを「レシーブ・トス・アタック」と打つ、簡単なスポーツです。

日時 1月24日(日)
10時～12時
対象 杉戸町民・近隣住民
一般・高齢者

内容 指導員がルールをわかりやすく説明。
基本動作を確認して、ゲームで実戦。

持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物



■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金1,000円）

●ヨガ

癒しの音楽を聞きながら、楽しく身体をほぐします。無理なく体幹を鍛える事で、健康増進に役立ちます。身体の硬い方でも大丈夫です。

日時 毎週土曜日（第5週休み）
13時～14時30分
場所 西公民館
対象 杉戸町民・近隣住民
募集人数 4名程度
会費 2,000円/月



●詩吟

「詩吟」とは、漢詩に節をつけて吟じるものです。腹式呼吸で内臓の強化や脳の活性化による認知症予防にも繋がります。

日時 毎月第1・3水曜日（月2回）
13時30分～15時30分
場所 西公民館 講座室
会費 1,500円/月



俳句

廃屋をひとつ隠して竹の春 駒田 美津子
通り抜け禁止の向こう熟柿あり 矢仲 勝
尾瀬が原木道ぞいの草紅葉 若林 和子
晴れの日の夜具いっぱいの冬支度 岡 薫子
秋の空切ない時の独り言 小野 諄子
旅の宿夢は胡弓の風の盆 浜名 勇
野仏の衣になりぬ草紅葉 佐々木 史女
柿熟れて空一枚の青きかな 相馬 治枝
散歩道あの家この家と冬支度 富樫 ふみ子
一期一会説きたる寺の紅葉散る 中里 遥
校舎より流るコーラス小鳥来る 鈴木 義雄
人気なき森の古城や小鳥来る 西松 洋子
鶏頭の手にのる種を数へ得ず 野坂 潭
秋の蚊のエレベーターにひそみをり 毛利 維子
うつすらと刈田の匂ひ道の駅 津吹 喜久子
古民家の淡き電球秋の雨 新田 雄悦
里山に保存の古木百舌高音 荻野 美智栄

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。



発熱などの症状がある場合の受診方法が変わりました
～感染防止のため、受診前に必ず電話で予約の連絡をお願いします～

身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療・検査ができるようになりました。発熱などの症状がある場合には、県ホームページなどで公表されている「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先や受付時間等を確認し、**事前に必ず電話で予約の上、受診してください。**

医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を行います。「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の一覧はこちら。

県感染症対策課ホームページ <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>

県ホームページで

「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先、受付時間などを確認
診療・検査医療機関はこちら▶



連絡・予約

感染防止のため、受診前に必ず電話で予約の連絡をお願いします。

診療・検査医療機関を受診

医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを実施

★ホームページが見られないなどお近くの「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先が分からない場合には、「埼玉県受診・相談センター」（☎048 (762) 8026、FAX048-816-5801 月～土曜日 9時～17時30分）または「県民サポートセンター」（☎0570 (783) 770 24時間、土日・祝日も受付）にお問合せください。

医療機関への連絡の際には、主に以下の項目を聞かれます。あらかじめ準備いただくとスムーズです。

- ・症状（いつから症状があるか、体温など）
- ・身近に体調の悪い人がいたか（分かる場合にはその人の病名も）
- ・現在治療中の病気 など

【冬期限定】休日夜間診療が始まります

病気等で緊急に治療が必要な場合、下記の医療機関（幸手市）で診療を受けることができます。

診療時間 19時～22時（受付18時30分～21時30分）
診療科目 内科

※必ず、電話してから受診してください。薬を飲んでいる方は「薬剤情報カード（薬の説明書）」をお持ちください。

	月日	医療機関	電話番号
12月	6日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	13日(日)	堀中病院	(42) 2081
	20日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	27日(日)	堀中病院	(42) 2081
	31日(木)	堀中病院	(42) 2081
1月	1日(金)	秋谷病院	(42) 2125
	2日(土)	堀中病院	(42) 2081
	3日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	10日(日)	堀中病院	(42) 2081
	11日(月・祝)	秋谷病院	(42) 2125
	17日(日)	堀中病院	(42) 2081
	24日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	31日(日)	堀中病院	(42) 2081

12月・1月の小児休日診療当番医（杉戸町・幸手市）

	月日	医療機関	電話番号
12月	29日(火)	堀中病院（幸手市）	(42) 2081
	30日(水)	さって西クリニック（幸手市）	(43) 8111
1月	10日(日)	のうみクリニック（幸手市）	(42) 7233
	11日(月・祝)	井上小児科皮フ科（杉戸町）	(33) 8690
	17日(日)	高野台クリニック（杉戸町）	(35) 1110
	24日(日)	入江こどもクリニック（幸手市）	(44) 1155
	31日(日)	香日向クリニック（幸手市）	(44) 3001

診療時間 9時～12時

※必ず、電話してから受診してください。

受診する際は「薬剤情報カード（薬の説明書）」をお持ちください。

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和2年9月生	1月20日(水)
9～10か月児健診	令和2年3月生	1月19日(火)
1歳6か月児健診	令和元年6月生	1月6日(水)
3歳児健診	平成29年8月生	1月27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、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。