

## 申込・問合せ

NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ事務局  
☎(48)5161・FAX(48)5162(月・水・金10時～16時)



広報すぎとで告知の教室・講習会・イベント等すぎスポ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。**参加希望の方は、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!)

※これ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」として実施しているものです。

#### ●健康体操教室(通年)

日時 毎週木曜日(第5週休み)  
10時10分～11時15分  
持ち物 運動靴・室内履き・飲み物等



#### ●ヨガストレッチ教室

日時 毎週水曜日(第4・5週休み)  
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



#### ●ポッチャ大会

初心者の方でも楽しく参加できる競技ですので、ぜひご参加ください。優勝・準優勝には賞品をご用意!

日時 3月20日(日) 10時～12時

対象 杉戸町および近隣住民

募集人数 8チーム(3人1組)  
※3人揃わない方はご相談ください。

参加費 無料(参加賞あり)

持ち物 飲み物・室内履き等



### すぎスポ会員募集(すぎスポ入会金1,000円)

#### ●英会話(初級)

英会話の入門編!  
正しい発音を基礎から学びましょう。  
日時 毎月第2・4木曜日 10時～12時  
場所 西公民館  
対象 杉戸町および近隣住民  
会費 1,000円/月



#### ●ラージボール卓球

少し大きめのボールを使う卓球です。  
卓球初心者におススメ!  
日時 毎週土曜日 19時～21時  
場所 杉戸中学校 体育館卓球場  
対象 杉戸町および近隣住民  
会費 500円/月



#### ●ヨガ

初めての方はもちろん、身体の凝りをほぐしたい方や心と身体の疲れを癒したい方などにオススメ!  
日時 毎週土曜日 13時～15時 場所 西公民館 対象 杉戸町および近隣住民  
募集人数 5名程度 会費 2,000円/月



▶ お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

## 乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和3年12月生	4月20日(水)
9～10か月児健診	令和3年6月生	4月19日(火)
1歳6か月児健診	令和2年9月生	4月6日(水)
3歳児健診	平成30年11月生	4月27日(水)

受付時間 13時～13時30分  
(3歳児健診は12時50分～13時20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。

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

令和3年度の対象者は、**接種期限が3月31日(木)まで**です。接種を希望する方は、既に郵送してある予診票を使って早めに契約医療機関で接種しましょう。  
令和4年度の対象者には4月初旬に予診票を郵送します。詳しくは、広報すぎと4月号でお知らせします。

## 3月は自殺対策強化月間です ～ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう～ ～周りの人も身近な人の変化に気づいたら、声をかけましょう～

3月は、進級や卒業、就職や転勤など、生活環境が大きく変わり、特に、ストレスや不安を抱えやすい時期です。1年の中で3月・4月の自殺率が高くなっています。さらに新型コロナウイルス感染症の影響により、これまでの日常とは違った生活に不安やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

### ◆1人で悩んでいませんか? 「自己チェック」してみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

### 判定方法

上に挙げた状態のうち**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性がります。このほかにも、「眠れない」「食欲がない」状態が続く場合にはうつ病の可能性がりますので、ひとりで抱え込まず、保健センターや医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

### ◆身近な相談窓口

健康支援課(保健センター) ☎(34)1188 幸手保健所 ☎(42)1101  
県立精神保健福祉センター ☎048(723)6811 埼玉いのちの電話 ☎048(645)4343(24時間365日)  
埼玉県こころの電話 ☎048(723)1447(平日9時～17時)

※その他相談窓口は、右QRコードをご覧ください。



## 新型コロナウイルスに関する相談窓口

◆**新型コロナウイルスに関する一般的な相談**  
埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター ☎0570(783)770(24時間受付(土・日・祝日も対応))  
※感染が疑われる場合や発熱などの症状がある場合には「埼玉県指定 診療・検査医療機関」等を紹介いたします。

◆**発熱などの症状がある場合**  
県ホームページで「埼玉県指定 診療・検査医療機関」を検索し、連絡先や受付時間等を確認のうえ、事前に必ず**電話で予約してから受診**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などを行います。

◆**ホームページを見ることができないなど、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」が調べられない場合**  
・「埼玉県受診・相談センター」 ☎048(762)8026  
9時～17時30分(土・日・祝日も対応)



▲「埼玉県指定 診療・検査医療機関」一覧