

すぎスポ情報



▲すぎスポホームページ

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
☎(48)5161(月・水・金10時～16時)

■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

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
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
その他 7月26日(水)実施します。(6月7日の振替) 8月はお休みです。



●夏のエコ・スポ

お楽しみ会
「スポーツ縁日」
日時 8月27日(日)
詳細については広報すぎと8月号にてお知らせします!



■すぎスポ会員募集(すぎスポ入会金1,000円)

●インドアカ

バドミントンコートで、レシーブ・トス・アタックと羽のついたボールを打つ、簡単なスポーツです。楽しく身体を動かしましょう!お気軽にお問合せください。
日時 毎週金曜日 19時～21時 場所 杉戸中学校体育館 会費 500円/月
対象 杉戸町民および近隣住民 一般・高齢者(親子で参加可) 持ち物 動きやすい服装・室内履き・飲み物



会員募集

■ボランティア会員募集

●すぎスポと一緒にボランティアしてみませんか?

活動内容 ・障がいを持つ子どもたちと一緒に障がい者スポーツを実施
・得意なスポーツでの指導(バレーボール・卓球・バドミントン・体操・フットサル・硬式テニス等のすぎスポジュニア種目)
・町のイベントでのボランティア

※活動種目や資格、イベント等の相談は事務局までお問合せください!



体力測定ボランティア



柴又100Kマラソン給水ボランティア



杉戸宿ウオークボランティア

大学生も大歓迎

シバルを打つおもちゃ屋の猿うらら
うららかや鳶舞ふ海を見て飽かず 野坂 潭
麗かやゆらゆらりとアドバルーン 毛利 維子
増山 澄子
庚申塚探し歩きや春うらら 増山 澄子
立読みの週刊雑誌日の永き 新田 雄悦
うららかや硬貨を賽す一の宮 鈴木 義雄
百人の若衆ひきずるいかのぼり 西松 洋子
冷麦や過不足のなきこの輪 浜名 勇
古希すぎて友とくらべ飲む新茶古茶 佐々木 史女
相馬 治枝
苗の行日毎せばまる水ノート 松田 英雄
蝙蝠や納屋より低き夕の月 駒田 美津子
菅浦浮く町の銭湯爺ばかり 矢仲 勝
蝙蝠や子供等走る夕餉時 岡 薫子
一人居も今が幸せ冷しそば 小野 諄子

俳句

このコーナーは、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。

▶ 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

発熱などでお困りの場合は

発熱など新型コロナウイルスの症状があった場合、埼玉県の検索システムで受診可能な診療・検査医療機関を検索していただくか、県コロナ総合相談センターにご連絡ください。受診に迷う場合もご相談ください。
☎ 県コロナ総合相談センター ☎0570(783)770
FAX 050(8887)9553(聴覚障がい者専用)
(看護師常駐、24時間受付)

ヘルスメイトの料理教室 ～旬の夏野菜たっぷりメニュー～

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 7月26日(水) 10時～13時30分
場所 保健センター 2階 調理実習室
献立 鶏肉となすのおろし炒め煮、ズッキーニのトマト煮 他
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不可)
費用 400円 定員 15名(申込順)
申込 7月19日(水)までに電話で保健センターへ
主催 杉戸町食生活改善推進員協議会

ヘルスメイトの料理教室 ～平時にも災害時にも役立つ! ポリ袋クッキング～

災害時等にも役立つ「ポリ袋」を使った湯煎調理を体験してみましょう。

日時 8月17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 ツナじゃが、麩の卵とじ 他
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不可)
費用 400円 定員 15名(申込順)
申込 8月10日(木)までに電話で保健センターへ
主催 杉戸町食生活改善推進員協議会

カンタン☆離乳食教室

日時 7月28日(金) 10時～11時30分
内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の作り方(デモンストレーション)、離乳食の試食(保護者のみ)
定員 10名(申込順)
持ち物 筆記用具、室内履き、抱っこひも
申込 7月21日(金)までに電話で保健センターへ

保+健

保健センター
(健康支援課)
☎(34)1188

新型コロナワクチン接種のご案内

新たに転入された方、「接種券」の再発行を希望する方は、コールセンターへご連絡ください。

ワクチン接種の日時・会場・ワクチンの種類・予約枠数など、最新の情報は町ホームページをご確認ください。

☎ 杉戸町コロナワクチンコールセンター ☎0570(021)567
9時～17時(土・日・祝日を除く)
FAX 048(647)4484
☒ info_sugito.vaccine@jtb.com



QRコード
(予約サイト)



町ホームページ
「ワクチン接種情報」

蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊が媒介する感染症にかからないためには、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

- 蚊に刺されないようにしましょう。
・海外へ渡航する際には、現地での流行状況を把握しましょう。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。
・屋外で活動する場合は、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないようにしましょう。
- 住まいの周囲に、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清掃を心がけましょう。
※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。

☎ 県感染症対策課 感染症担当 ☎048(830)7330

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和5年 4月生	8月23日(水)
9～10か月児健診	令和4年10月生	8月22日(火)
1歳6か月児健診	令和4年 1月生	8月 2日(水)
3歳児健診	令和2年 3月生	8月30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。