

■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
（12月26日は休みです）
10時10分～11時15分
持ち物 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（12月25日はお休みです）
13時～14時15分
持ち物 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、「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。

日時 1月26日(日) 10時～12時

対象 町内および近隣住民
一般・高齢者

内容 指導員がルールを分かりやすく説明します。基本動作を確認して、ゲームをします。

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

身体の硬い方でも大丈夫。ケガ予防・痛みの緩和にオススメです。
まずは体験してみませんか？

日時 毎週土曜日・隔週木曜日（月5～6回程度） 13時～13時30分

場所 西公民館 対象 町内および近隣住民

会費 2,000円/月（その他保険料 任意）



年末年始休業のお知らせ

年末年始休業のお知らせ		12月					1月							
施設・サービス名		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
杉戸町役場		27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6	7	8
町民サービスコーナー（西公民館、杉戸深輪産業団地地区センター）		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
町内巡回バス「あいあい号」		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
杉戸子育て支援センター たんぽぽ		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
泉子育て支援センター ひまわり		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
泉児童館		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
保健センター		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
すぎとピア		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
杉戸町社会福祉協議会		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
杉戸町シルバー人材センター		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
環境センター		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
ごみ収集		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
し尿収集（※28日と4日は午後休業）		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
公民館（中央・東・西・南・泉）		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
高野農村センター		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
カルスタすぎと	生涯学習センター	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
	町立図書館	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
エコ・スポいずみ（28日～30日は、浴室のみ12時～18時）		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
杉戸深輪産業団地地区センター		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
上下水道課 ※緊急時は第1配水場 ☎(32) 1383		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
倉松公園管理事務所 ☎ (34) 9981		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
西近隣公園管理事務所 ☎ (35) 0419		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
屏風フットサルパーク		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
アグリパークゆめすぎと		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
埼玉斎場組合 ☎048 (752) 3441	通夜	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
	告別式	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
	火葬	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8

で塗られた日はお休みです。

▶ 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

生活習慣病予防の料理教室
賢く食べて血液サラサラ！コレステロール対策

コレステロール値を上げにくくする食事のコツを管理栄養士がお伝えします！

日時 1月24日(金) 10時～13時30分

内容 講話、調理実習

場所 保健センター 2階 調理実習室

費用 300円

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避けてください）

定員 5名（申込順。定員になり次第締切）

申込 1月17日(金)までに電話で保健センターへ

杉戸町産後ケアのご案内

産後4か月未満の赤ちゃんとお母さんで、ご家族から十分な支援を受けることが出来ない方を対象に、授乳や育児について助産師がご自宅にお伺いして子育てをサポートします。（1日1回、1回につき2時間、最大7日間）



利用料金

	初回	2回目以降
住民税課税世帯	1,400円	1,000円
住民税非課税世帯	700円	500円

※詳細は、お問い合わせ下さい。

問合せ 杉戸町子育て世代包括支援センター
（保健センター内） ☎ (31) 0066

【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。

月日		医療機関	電話番号
12月	1日(日)	堀中病院	(42) 2081
	8日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	15日(日)	堀中病院	(42) 2081
	22日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	29日(日)	堀中病院	(42) 2081
1月	31日(火)	秋谷病院	(42) 2125
	1日(水)	秋谷病院	(42) 2125
	2日(木)	堀中病院	(42) 2081
	3日(金)	秋谷病院	(42) 2125
	5日(日)	秋谷病院	(42) 2125
	12日(日)	堀中病院	(42) 2081
	13日(月・祝)	秋谷病院	(42) 2125
	19日(日)	堀中病院	(42) 2081
	26日(日)	秋谷病院	(42) 2125

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和元年9月生	1月22日(水)
9～10か月児健診	平成31年3月生	1月21日(火)
1歳6か月児健診	平成30年6月生	1月8日(水)
3歳児健診	平成28年8月生	1月29日(水)

受付時間 13時～13時30分

持ち物 母子健康手帳、バスタオル（3歳児健診は母子健康手帳のみ）

※対象児には個別通知があります。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。

ヘルスメイトの料理教室
～郷土料理を食べよう！～

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 1月21日(火) 10時～13時30分

場所 保健センター 2階 調理実習室

献立 いりどり、すいとん 他

費用 300円

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避けてください）



定員 25名 ※定員になり次第締切

申込 1月14日(火)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

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(日)	さって西クリニック（幸手市）	(43) 8111
	30日(月)	堀中病院（幸手市）	(42) 2081
1月	5日(日)	井上小児科皮フ科（杉戸町）	(33) 8690
	12日(日)	のうみクリニック（幸手市）	(42) 7233
	13日(月・祝)	井上小児科皮フ科（杉戸町）	(33) 8690
	19日(日)	高野台クリニック（杉戸町）	(35) 1110
	26日(日)	野口内科小児科医院（幸手市）	(42) 0123

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。