



▲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!)  
エコ・スポいずみでは「健康体操教室」と「ヨガストレッチ教室」を通年実施しています。「健康体操教室」は毎週木曜日10時10分～(11月23日は祝日のため休み)、「ヨガストレッチ教室」は毎週水曜日13時～(第4・5週休み)実施しています。詳細はすぎスポ事務局までお問合せください。

### ●ノルディックウォーキング講習会

ノルディックウォーキングの基本動作や、用具の使い方、歩き方指導の後、エコ・スポ近郊を散策します。

日時 11月29日(水) 13時30分～15時30分

対象 町民および近隣住民 募集人数 20名程度



### ■すぎスポ会員募集(すぎスポ入会金1,000円)

#### ●ハイキングウォーキング

日時 毎週火曜日 9時～10時

場所 杉戸倉松公園

対象 町民および近隣住民 一般～高齢者

会費 500円/月



## ■いきいきふれあいスポーツ事業(秋のイベント)

### ●杉戸宿ウォーク2023

エコ・スポ周辺の散策、柿狩り、園芸場、ふるさと農園を巡ります。柿などのお買い物はエコ・スポいずみにスタッフが運びます。

日時 11月19日(日) 受付 9時30分～ 出発 10時 解散 14時頃(予定)

集合場所 エコ・スポいずみ正面玄関

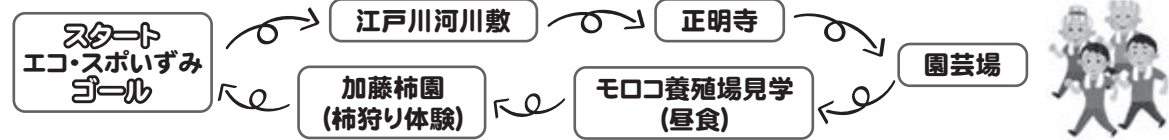
※雨天中止(中止の場合は、当日8時以降にすぎスポホームページでお知らせします。)

対象 町民および近隣住民 参加費 1,500円(保険料等) 持ち物 歩きやすい服装・飲み物

昼食 新井ふるさと農園(持ち込み可、お弁当600円で事前申込ができます。)

募集人数 60名程度(申込締切11月17日(金)15時) ※お弁当を申し込まれる方は申込時にお伝えください。

コース



### ●体力測定

運動を始める、継続する上で、「体力測定」で自身の体力・運動能力「体力年齢」を知ることは大切です。普段から運動している方もそうでない方も、この機会にぜひ参加してみませんか?ご家族、友人と一緒に、もちろんお一人さまでも大歓迎。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 12月10日(日) 9時45分～12時 受付 9時30分～

場所 杉戸小学校 体育館 対象・定員 町民および近隣住民・50名程度 持ち物 動きやすい服装、飲み物

内容 体力・運動能力調査(年齢によって測定種目が異なります)

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④開眼片足立ち ⑤反復横跳び
- ⑥10m障害歩行 ⑦20mシャトルラン ⑧立幅跳び ⑨6分間歩行

参加費 300円(保険料等) ※参加賞あり 申込方法 12月5日(火)までにすぎスポ事務局まで電話

注意事項 自身の体調に合わせてお申込みください。医師等から運動を禁止または制限されている方や当日体調の優れない方(発熱、倦怠感、普段より高血圧など)は、申込み後でも実施を控えていただく場合があります。



## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

問合せ 子育て支援課 子育て支援担当  
内線278



児童虐待に関する相談対応件数は年々増加し、特に、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たず、児童虐待問題は社会全体で早急に解決すべき課題となっています。そのため、虐待の発生予防、早期発見・早期対応から虐待を受けた子どもの自立に至るまでの切れ目のない総合的な支援が必要です。

### ～児童虐待とは?～

親や親に代わる養育者が、子どもの心や体を傷つけ、健やかな成長や人格の形成に重大な影響を与える行為のことをいい、次のように分類されます。

#### ●身体的虐待

殴る、蹴る、首をしめる、おぼれさせる など

#### ●性的虐待

子どもへの性的行為を強要する、ポルノグラフィーの被写体にする など

#### ●保護の怠慢

食事を与えない、病気やケガをしても病院に連れて行かない など

#### ●心理的虐待

ひどい言葉で傷つける、子どもの目の前でDVが行われる など

### ～相談窓口をご利用ください～

不安や悩みがあったら一人で悩まず、相談しましょう。

- 全国共通ダイヤル ☎189 (いちはやく)
- 埼玉県虐待通報ダイヤル #7171、☎048 (762) 7533
- 子育て支援課 子ども家庭総合支援拠点 ☎(31) 9921
- 健康支援課、教育委員会
- 越谷児童相談所 ☎048 (975) 4152
- 児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120 (189) 783
- 子どもスマイルネット ☎048 (822) 7007
- よい子の電話教育相談 (子ども用) #7300、☎0120 (86) 3192 (保護者用) ☎048 (556) 0874 (Eメール相談) soudan@spec.ed.jp

## 11月は「いじめ撲滅強調月間」です

問合せ 県青少年課 ☎048 (830) 2907

県は、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に集中的に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。



### 【相談窓口等】

#### ●よい子の電話教育相談(県立総合教育センター)

・毎日24時間対応

18歳以下の子ども用(無料) #7300または ☎0120 (86) 3192

保護者用 ☎048 (556) 0874

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

※Eメール相談の確認・返信は、平日の9時～17時に行います。

#### ●いじめ通報窓口(県教育委員会)

※「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、返信は行いません。  
※通報された情報は学校に提供します。学校は送信者がわからないように調査・対応します。



#### ●特定非営利活動法人 さいたまチャイルドライン

・毎日16時～21時

18歳以下の子ども用(無料)

☎0120 (99) 7777

・オンラインチャット



#### ●埼玉県こころの電話(県立精神保健福祉センター)

・平日(祝日・年末年始を除く) 9時～17時

☎048 (723) 1447

・SNS相談 こころのサポート@埼玉



#### ●埼玉県警察少年サポートセンター

・月～金(祝日・年末年始を除く)

8時30分～17時15分 ※面接は要予約

少年用 ☎048 (861) 1152

保護者用 ☎048 (865) 4152

#### ●子どもスマイルネット

・毎日(祝日・年末年始を除く) 10時30分～18時

☎048 (822) 7007

#### ●子どもの人権110番(さいたま地方法務局)

・平日(祝日・年末年始を除く)

8時30分～17時15分

無料 ☎0120 (007) 110

子どもの人権SOS-eメール



#### ●社会福祉法人 埼玉いのちの電話

・毎日24時間対応 ☎048 (645) 4343

・毎日16時～21時

毎月10日8時～翌日8時

☎0120 (783) 556

・毎日10時～22時 ☎0570 (783) 556

・インターネット相談 ホームページから

