

毛呂山町の職員を募集します

申・問 役場総務課職員係 ☎ (295) 2112 内線 316

試験職種	受験資格（生年月日など） ※学歴不問	初任給（地域手当を含む）	その他
一般事務	昭和59年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人	高 卒 148,835 円 短大卒 163,461 円 大 卒 184,164 円	支給要件に該当する人には、扶養・住居・通勤・期末・勤勉手当などが支給されます。 勤務時間は原則として午前8時30分から午後5時15分（月曜日～金曜日）までです。
保健師	昭和57年4月2日以降に生まれた人で有資格者および資格取得見込み者	大 卒 191,374 円	休暇は年間20日（4月1日採用の場合は15日）の年次休暇、疾病などの場合に与えられる病気休暇および結婚・忌引・出産などの場合に与えられる特別休暇があります。

男女は問いませんが、次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ①日本国籍を有しない人（保健師は除く）
- ②地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する人

採用人員 若干名（採用予定人員は、欠員状況などにより変更になる場合があります）

応募期間 7月13日（金）から8月3日（金）まで。郵送の場合は期間内消印有効。

受付場所 毛呂山町役場総務課職員係（7月9日（月）から、受付場所で申込書を配布します。また、郵送もいたしますので電子メールまたは電話でお知らせください。なお、郵送を希望する場合は、受験を希望する職種をお知らせください。）

応募方法 ①応募書類に必要な事項を記入し、受験票の裏面に50円切手を貼り、総務課職員係へ提出してください。なお、郵便により申し込む場合は、封筒の表に（採用試験）と朱書きしてください（受験票の写真は、脱落のおそれがあるので、郵送時には貼らないでください。）

②申込書を受理した後、内容について審査し、後日、受験票を郵送します。8月23日（木）までに受験票が到着しないときは、申し出てください。

③試験当日は、受験票に必ず写真（最近6か月以内に撮影した上半身脱帽正面向の縦4センチ×横3センチ）を貼って、持参してください。試験当日、写真の貼っていない人は受験できません。

筆記試験

日時 9月16日（日）受付開始／午前8時30分 試験開始／午前9時30分

会場 毛呂山町役場201・202会議室（住所／毛呂山町中央2丁目1番地）

教養試験 高等学校卒業程度で、社会、人文および自然に関する一般的知識並びに文章理解、判断推理、数的推理および資料解釈に関する一般知能について択一式の筆記試験

作文試験 主として公務員として必要な作文能力についての試験

面接試験（教養試験合格者に対して実施）

期日 10月下旬～11月上旬 **会場** 毛呂山町役場

合否発表 教養試験の合否については10月中旬、最終的な合否については、11月下旬～12月上旬に通知します。

採用方法 最終合格者は採用候補者名簿に登載されたうえ、原則、平成25年4月1日以降の採用となります。

インフォメーション

毛呂山町役場

☎ (295) 2112

FAX (295) 0771

公共施設電話案内

■ 図書館	☎ (295) 1015
■ 中央公民館	☎ (294) 1250
■ 東公民館	☎ (295) 2277
■ 歴史民俗資料館	☎ (295) 8282
■ 総合公園体育館	☎ (294) 7179
■ 福祉会館(社会福祉協議会)	☎ (295) 3111
	FAX (295) 7258
■ 保健センター	☎ (294) 5511

目……日 時	場……場所
定……定 員	対……対象者
料……料金・費用	
申……申込み	問……問い合わせ先
☎……電話番号	FAX……ファクス番号
e……電子メールアドレス	
HP……ホームページアドレス	

電子申請用QRコード



毎月末の日曜日は納税相談窓口
・納入窓口を開設しています

税金

休日納税窓口 7月29日(日)
午前9時～午後3時

場・問 税務課納税係 ☎内線193・194

介護保険料

・後期高齢者医療保険料

休日納入窓口 7月29日(日)
午前9時～午後3時

内容 保険料の納入、口座振替の申込み(通帳と銀行届出印が必要)、納入相談

場・問 高齢者支援課保険料係
☎内線158・159

お知らせ

国民年金保険料 免除制度のお知らせ

所得に応じて「全額免除」、「4分の3免除」、「半額免除」、「4分の1免除」があります。

前年所得が一定以下で、保険料の納付が困難な人は、申請し、承認を受けるとその期間の保険料の全額または一部の納付が免除されます。また、30歳未満の人を対象に納付を猶予する若年者納付猶予制度もあります。
※継続申請もできます。申請時のご希望により翌年度以降も継続して免除・猶予の審査ができます。

免除・猶予の承認期間

申請月	免除・猶予の承認期間	審査対象となる所得	添付する離職票
H24.7	H23.7～H24.6 H24.7～H25.6	H22 年中の所得 H23 年中の所得	H23.3.31 以降のもの
H24.8～ H25.3	H24.7～H25.6	H23 年中の所得	H23.3.31 以降のもの
H25.4～ H25.6	H24.7～H25.6	H23 年中の所得	H24.3.31 以降のもの

注意 失業などを理由として承認された人や4分の3免除、半額免除、4分の1免除を承認された人は、翌年度も申請が必要です。

手続きに必要なもの

①年金手帳、②印鑑、③転入者など、所得状況が町で把握できない人は、所得状況を明らかにできる書類(課税証明書、源泉徴収票、確定申告書の写しなど)、④失業などを理由とする場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの証明

公園などの植樹・植栽の希望地区を募集

緑の募金(家庭募金)を利用した、公園などの植樹や植栽を希望する地区を募集します。希望地区は、7月31日(火)までにお申し込みください。

問 役場住民課国保年金係 ☎内線127・128

なお、希望地区は、事前にご相談ください(応募多数の場合は、希望にそえない場合があります)。

問 役場産業振興課農林係 ☎内線171・172

古式銃砲および刀剣類の登録審査について

未登録の古式銃砲刀剣類をお持ちの場合は、警察署に発見の届出をすませ、埼玉県教育委員会の登録審査を受けてください。

審査日時 7月5日(木)、9月13日(木)、11月8日(木)、平成25年1月8日(火)、3月6日(水) 午前10時～11時45分、午後1時～3時

場 埼玉県庁第3庁舎講堂(さいたま市浦和区高砂3

—15—

持参するもの 登録を希望する古式銃砲刀剣類、刀剣類（古式銃）発見届出済証

銃砲刀剣類登録審査通知書
審査手数料 1件6300円

の埼玉県収入証紙（役場会計課、埼玉りそな銀行、県庁本庁舎および第2庁舎地下売店で購入可）

問 歴史民俗資料館 ☎ 295-8202

『ウイズもろやま』
臨時休館のお知らせ

ウイズもろやま（福祉会館）では、館内消毒のため次のとおり臨時休館となります。あわせて、社会福祉協議会もお休みになります。

休館日 7月15日(日)～16日(祝)

問 ウイズもろやま（福祉会館） ☎ 295-3111

『町立保育園』園庭開放

園庭を開放します。ぜひ遊びに来てください。

日(こ) 7月2日(月)▽旭台保育園、9日(月)▽若草保育園

※上町保育園はお休みです。

時間 午前10時～11時

場 町立各保育園

内容 園庭での自由遊び（雨

天時はホールで遊びます）
未就園児の親子

問 旭台保育園 ☎ 294-0857、若草保育園 ☎ 294-4820、上町保育園 ☎ 294-6066

シルバー・ドライバー・ドック

高齢運転者再教育を実施します。この機会に、運転技術や運転マナーを再確認してみませんか。なお、高齢者講習制度（70歳以上の免許更新時での講習）とは異なります。

日 7月11日(水)、25日(水)午後1時30分～4時30分（※午後1時15分までにお集まりください）

場 おごせ自動車学校

対 65歳以上の人

定 おおむね5人～10人

持ち物 運転免許証

料 無料

申・問 実施日の7日前までに、役場生活環境課交通防犯係 ☎ 内線213に申込み（電話可）

記帳・帳簿などの保存
制度が変わります

個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事

業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える人に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これからの所得を生ずべき業務を行う全ての人（所得税の申告の必要がない人を含む）について、平成26年1月から同様に必要となります。

詳細は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp/>）に記載されていますので、ご覧ください。

問 川越税務署 ☎ 235-9411

交通事故被害者のご家族への援護金について

埼玉県交通安全対策協議会では、埼玉県内在住の交通遺児などを対象に、援護一時金を給付しています。

対 平成23年4月1日以降、交通遺児などになった県内在住の18歳以下の人
給付額 10万円（1事故につき1回のみ）
給付時期 平成24年10月または平成25年5月

申請書類 役場生活環境課窓口、学校などで配布します。
提出期限 平成24年10月支給分（平成24年8月31日）平

成25年4月支給分（平成25年2月28日）

提出先 みずほ信託銀行浦和支店（〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-6-18 ☎ 048-822-0191）に郵送または、ご持参ください。

問 埼玉県県民部生活防犯・交通安全課 ☎ 048-830-2658

ホルムアルデヒドの分析について

町水道課では、5月18日の埼玉県企業局の発表を受け、県から受水している埼玉県営水道水の分析を緊急に行いました。その結果ホルムアルデヒドは、水質基準以下でしたので、安心してご利用いただけます。

問 役場水道課業務係 ☎ 内線161

ご相談を

子どもの発達障害相談会

子育て支援室では、子どもの発達に関する専門の知識を持った職員が、子育てに関する相談や支援を行います。

日 7月4日(水)午前10時～正午

場 東公民館子育て支援室
※申込み不要。直接会場へ。
問 役場子ども課子育て支援係 ☎ 内線139

入間西障害者相談支援センター出張相談

日 7月4日(水)午前10時～正午

場 役場相談室
対 障害（身体・知的・精神）のある人やその家族
相談内容 生活上の諸問題など

※申込み不要。直接会場へ。
問 役場福祉課障害福祉係 ☎ 内線116・117、FAX 295-2126

保健センター『栄養相談』

生活習慣病予防のための食生活についてご相談ください。
日 7月11日(水)午前9時～正午

場 保健センター
料 無料
申・問 保健センター ☎ 294-5511で受付（電話可）

※30分ごとに予約を取ります。

西入間広域消防組合の電話番号は☎295-0119です。よくご確認のうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

募集します

児童館夏期アルバイト募集

勤務期間 7月24日(火)～8月31日(金)
勤務時間 火曜日～土曜日、午前9時～午後5時45分(昼休み1時間)

勤務場所 児童館
応募資格 児童との遊びなどに興味・関心のある18歳以上の学生(高校生不可)
募集人員 1人
賃金 時給800円

申・問 7月10日(火)までに履歴書(写真貼付)を、児童館☎295-4111へ提出してください。

学童保育わんぱくクラブ夏休みアルバイト募集

勤務内容 学童保育に関すること
勤務期間 小学校夏期休業中
勤務時間 月曜日から土曜日まで、シフトにより3～5時間

勤務場所 岩井学童保育所(岩井西4-5-6)、川角学童保育所(川角309)

泉野学童保育所(岩井729-2)

募集人員 若干名
賃金 高校生800円、一般・大学生850円

申・問 7月10日(火)までに川角学童保育所☎295-5084までご連絡ください。

『オープンガーデン』登録者募集

「花を愛し、緑を愛し」

毛呂山町コミュニティ協議会では、個人や団体の庭を一般公開して下さるオープンガーデン登録者を募集しています。美しい町づくりの促進のため、ぜひご参加ください。

申・問 毛呂山町コミュニティ協議会(役場総務課自治振興係内) ☎内線313

埼玉県内市町村職員採用合同説明会を開催します

彩の国さいたまづくり広域連合では、分権時代を担う人材を確保することを目的に「埼玉県内市町村職員採用合同説明会」を開催します。

市町村ごとに設置するブースでは、市町村の特色や職員の募集状況、勤務条件、仕事の内容などについて、直接人

事担当者から話を聞くことができます。なお、採用試験や面接試験の場ではありません。

また、入場料無料、予約不要、入退場自由ですのでお気軽にお立ち寄りください。

※毛呂山町も合同説明会でブースを設置する予定です。ぜひお越しください。

日 7月25日(水)午後1時～6時(入場は午後5時まで)

場 さいたまスーパーアリーナ コミュニティアリーナ

問 彩の国さいたまづくり広域連合自治人材開発センター人材開発部市町村職員担当 ☎048-664-9081、<http://www.hitozukuri.or.jp/navi/>

「文芸もろやま」第38号作品募集

皆さんのご応募をお待ちしています。

- 短歌/雑詠 1人3首以内
- 俳句/雑詠 1人5句以内
- 川柳/雑詠 1人5句以内
- 随筆/自由題 1人1点(原稿用紙3枚以上5枚以内、ただし題名は除く)
- 詩/自由題 1人2編以内(原稿用紙1枚以内、ただし題名は除く)

応募資格 原則町内在住または在勤・在学者。(近隣市町在住者も可)

応募上の注意点 作品は未発表のものに限ります。

【短歌・俳句・川柳】

- ・ 作品は縦書き、楷書で常用漢字を使用し、漢字にはふりがなをつけてください。
- ・ 作品の冒頭余白部分に、①住所、②氏名(ふりがな)、③ペンネーム(ある人)、④電話番号を明記してください。

【随筆(エッセイを含む)・詩】

- ・ 作品は400字詰原稿用紙に縦書き、楷書で常用漢字を使用してください。常用漢字以外の漢字が使用された場合は、主催者側で変更する場合があります。
- ・ 作品の冒頭余白部分に、①住所、②氏名(ふりがな)、③ペンネーム(ある人)、④電話番号、⑤題名を明記してください。

パソコンを使用する場合は、随筆20字×100行、詩20字×20行としてください。

句読点も1字とします。

応募締切り 7月20日(金)まで(当日消印有効)
応募方法 中央公民館窓口へ

直接持参、または郵送してください。(フアックス可)

※応募者全員に「文芸もろやま」を差し上げます。また、入選以上に選ばれた応募者には、賞状と副賞を授与します。

詳しくは中央・東公民館・役場町民ホール・ウィズもろやま(福祉会館)・図書館・山根荘に置いてある募集要項をご覧ください。

申・問 中央公民館「文芸もろやま」係 ☎350-0465 毛呂山町岩井西1-15-1 ☎294-1125 0、☎294-11040

7月は『社会を明るくする運動』強調月間です!

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。 主唱 法務省

問 役場福祉課地域福祉係 ☎内線 111・112

平成23年度 河川水質検査結果

■ 水質検査とは

町では、河川の水質検査を年4回、町内11地点で行っています。検査はBOD、大腸菌群数など7項目の数値を測定し、環境基準値と照らし合わせて、河川の水の状態がきれいかどうか判断します。

BODとは、微生物が汚れを浄化するときに必要とする酸素の量を示したもので、その数値が少ないほど「きれいな水」ということとなります。

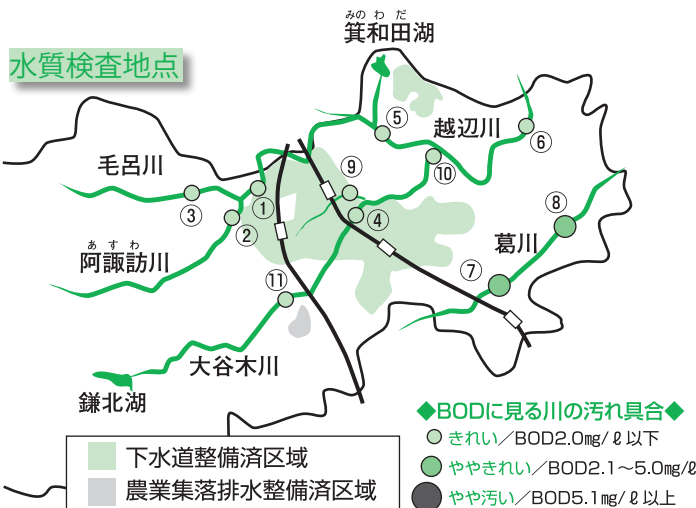
■ 町内の河川の検査結果は

昨年年度実施した検査では、9地点で環境基準値2.0ミリグラム／リットル以下の「きれいな水」と結果が出ました。しかし、前回より数値が上がってしまった地点もあります。これは、採水時の河川推

量の減少、および浄化槽が普及しても、維持管理を怠るなどが原因として考えられ、し尿、雑排水が処理できないまま直接水路に流れ出してしまうことが考えられます。

町では引き続き、河川の監視を強化するとともに、改善に向けた啓発指導を実施していきます。

問 役場生活環境課環境係 ☎ 内線212



平成19～23年度 河川水質検査結果 (BOD)

単位：ミリグラム／リットル

検査地点	実施年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
①上宿橋下流		1.1	1.5	1.5	0.6	1.3
②房田橋下流		0.9	1.2	1.0	0.5	1.0
③大木田橋上流		0.9	1.5	1.1	0.7	1.2
④上川原橋上流		0.9	1.8	1.8	1.0	1.0
⑤越辺川橋下流		0.8	1.2	1.5	0.7	1.5
⑥堂山下橋上流		1.7	1.7	1.6	1.1	1.6
⑦葛川2号橋下流		6.7	5.2	5.2	6.1	4.6
⑧葛川10号橋上流		4.6	7.0	3.3	4.7	2.9
⑨宮前都市下水路流末		2.1	2.5	2.1	3.9	1.9
⑩大谷木川流末		1.5	1.5	1.5	1.2	1.7
⑪御園橋上流		2.0	1.8	1.9	1.6	2.0

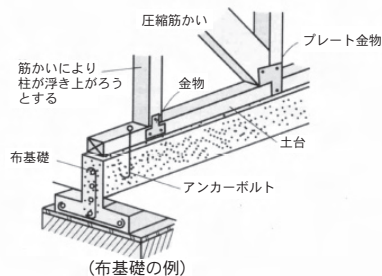
地震に強い家づくり 『古い建物は地震が心配?』

我が国は、これまでたびたび大きな地震に見舞われてきました。そのたびに建築基準法は改正され、建築物の耐震性に関する基準が強化されています。

木造住宅についても、建物の揺れに抵抗する筋かいや建物を支えるコンクリート基礎の規定など、基準が見直されています。特に昭和56年6月の法改正では、大きく耐震基準が強化されました。

それまでは、震度5強程度の中規模な地震に対して損傷しないようにしていましたが、改正により、震度6強から7程度の大規模な地震に対して倒壊や崩壊しないことについても、加えて検討することとされました。

昭和56年以前に建築された建物は、阪神・淡路大震災でも被害が集中しており、大規模な地震により倒壊する可能性があると言われていました。



(布基礎の例)



ご自宅の築年が古く、耐震性に不安のある人は、まずは建物の耐震性をチェックする「耐震診断」を実施することをお勧めします。補助制度などもありますので、気軽にお問い合わせください。

問 役場まちづくり整備課開発建築係

☎ (295)2112 内線 144・145



文化財景観保護のボランティア活動

資料館周辺の古道・鎌倉街道、川角古墳群の下草刈りと清掃を行います。文化財や自然を肌で感じながら景観保護のボランティア活動に参加してみませんか。刈った草や倒れた木の片付けなども行うので、特別な道具がなくても参加できます。

日 7月1日(日)午前9時～正午(途中からの参加も可)

※小雨決行

集合場所 歴史民俗資料館

内容 資料館周辺の鎌倉街道と川角古墳群の下草刈り、清掃など

持ち物 刈払機などの草刈り用具、作業のできる服装

問 歴史民俗資料館 ☎295-182882

親子藍染め教室

かつて、毛呂山にもあった藍染めを体験してみませんか。藍染めサークルの協力により、型染めを行います。親子でなくても申し込みます。

日 7月28日(土)午前9時～午後3時

場 歴史民俗資料館

定 30人

参加費 300円(型紙代150円、糊・染料代150円)

持ち物 弁当・ハンカチ程度の大きさで、一度洗濯した綿100パーセントの薄い布地2枚(アイロンはかけない、タオル地不可)

※染料がついても差支えない服装でご参加ください。

申・問 7月27日(金)までに歴史民俗資料館 ☎295-18282、☎295-18297に申込み(電話・フックス可)

夏の子どもの皮膚トラブルとアロマテラピー

夏に多い子どもの皮膚トラブルについての講義と、アロマテラピーを活用しながら皮膚トラブルの緩和に役立つオイル作りを行います。

日 7月2日(月)午前10時～11時30分

場 東公民館コミュニティルームゆず

対 町内在住・在勤者
定 先着20人

講師 坂口由紀子さん(日本医療科学大学講師)、久保恭子さん(横浜創英大学教授)、伏間真紀子さん(アロマインストラクター・セラピスト)

料 無料
※保育有り(5人程度。おおむね2歳以上)

申・問 6月28日(木)午後5時までに東公民館 ☎295-2277に申込み(電話可)

ペタンク大会を開催

どなたでも気軽に楽しめるスポーツです。初心者も大歓迎です。是非、ご参加ください。

日 7月14日(土)午前8時から受付、午前8時30分開会式(小雨決行)、午後3時終了予定

場 大類グラウンドペタンク広場

対 一般(小学5年生以上)
持ち物 昼食、飲み物を用意してください。

申・問 7月6日(金)までに教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 ☎内線523、☎295-13939に申込み
※3人1組、または個人でお申し込みください。試合は

チーム戦(各3人)となりま。個人で申し込まれた人は、個人申込者同士でチームを作ります。

手話講習会『入門課程』

日 7月19日(木)～11月15日(木)(毎週木曜日午後7時～9時、全17回)

場 ウイズもろやま(福祉会館)

対 手話の経験がなく、講習会終了後、地域ボランティア活動を行える町内在住・在勤・在学の人。

定 先着40人

申・問 7月11日(水)までに役場福祉課障害福祉係 ☎内線116-1117にお申し込みください(電子申請可)。詳しくは役場ホームページをご覧ください。☎ <http://www.town.moroyama.saitama.jp>

親子料理教室

毛呂山町食生活改善推進員協議会では、夏休みに子どもたちが参加できる料理教室を行います。子どものころから体に良い食べ物を選ぶ力を育て、正しい食習慣を身につけることが大切です。楽しく

作って、おいしく食べて、食育を実践しませんか。

日 7月27日(金)午前9時30分～正午

場 保健センター2階栄養指導室

対 小学生以上のお子さんと保護者(おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も可)

定 20人程度

内容 調理実習、講話など
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚
料 1人200円(材料代など)

講師 毛呂山町食生活改善推進員、保健センター管理栄養士

申・問 7月2日(月)から25日(水)までに保健センター ☎294-5511に申込み(電話可)

夏休み子ども体験教室

子どもたちを対象に、体験教室を行います。ふるってご参加ください。

■消しゴムのしくみについて勉強しよう

日 7月30日(月)午前11時30分～午後5時

場 イワコー(八潮市)
内容 消しゴム工場見学

第39回 毛呂山町音楽祭参加団体募集

日にち **11月10日(土)**

時間 開演/午後0時30分
終演/午後4時00分
場所 ウィズもろやま
(福祉会館) ホール



対象 町内を中心に音楽活動をしている、小学生以上で構成されている団体(吹奏楽・器楽・コーラス・その他楽器演奏)※カラオケは除きます。

申込み 7月13日(金)までに教育委員会生涯学習課学習支援係☎内線522まで申し込んでください。
※詳細は、役場ロビー、両公民館、ウィズもろやま(福祉会館)にある応募要項をご覧ください。

問 教育委員会生涯学習課学習支援係☎(295)2112内線522

『もろっこキャンプ2012』参加者募集

問 教育委員会生涯学習課☎(295)2112内線521・522

日にち **8月17日(金)～8月19日(日)**
2泊3日

場所 埼玉県青少年総合野外活動センター(秩父市)
説明会 7月29日(日)午後2時～(場所は後日連絡します)
対象 町内在住の小学3年生から6年生で、キャンプの全日程と説明会の両方に参加できる人
定員 30人(応募者多数のときは厳正に抽選します)
※兄弟や友だち同士で応募した場合でも、抽選の結果により一緒に参加できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

参加費 7,000円(説明会のときに集金します)
主催 毛呂山町青少年相談員協議会
申込み 7月17日(火)(必着)までに、官製はがきに①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号、④学校名、⑤学年、⑥保護者氏名を明記して、〒350-0493毛呂山町中央2-1毛呂山町役場生涯学習課学習支援係『もろっこキャンプ係』に郵送してください。(持込可)7月20日(金)以降に、こちらからご連絡いたします。

※キャンプのお手伝いをしてくれるお兄さん・お姉さん(中学生から30歳までの人)を募集しています。興味のある人は、問い合わせ先までご連絡ください。

対 町内在住の小学生
定 先着30人
料 無料
申・問 7月10日(火)午前9時から中央公民館☎2941-1250に申込み(電話・ファクス不可)
日 8月9日(木)正午～午後4時40分
場 彩の国ふれあい牧場(東秩父村)
内容 アイスクリーム手作り

対 町内在住の小学生
定 先着25人
料 2000円
申・問 7月19日(木)午前9時から費用を添えて中央公民館☎2941-1250に申込み(電話・ファクス不可)
日にち 8月18日(土)(雨天中止)
時間 受付▽午後4時から、

第12回毛呂山町ナイター陸上競技記録会

開会式▽午後5時30分、競技開始▽午後6時15分(午後4時から小学生向けのリレー講習会を行います)
場 総合公園グラウンド
種目 100メートル、200メートル、1500メートル、4×100メートルリレー(スバイク可)
対 小学生、中学生、高校生、一般、壮年(40歳以上)
料 1000円(保険代など。当日集金します。)
主催 毛呂山町体育協会陸上部

申・問 総合公園体育館にある申込用紙に記入のうえ、7月1日(日)～31日(火)までに、体育協会事務所(総合公園体育館内)☎2941-7101、FAX2941-7106に提出してください(月曜日を除く午前9時～午後5時・ファクス可)。
講演会 『膠原病の理解と治療』
全身性エリテマトーデス、強皮症、多発性筋炎・皮膚筋炎

日 7月3日(火)午後2時～4時
場 埼玉県民健康センター大会議室
講師 中嶋京一さん(国立病院機構東埼玉病院リウマチ科医長)
定 先着200人
料 無料
申・問 埼玉県難病相談・支援センター(国立病院機構東埼玉病院内)☎048-768-1116内線335(午前10時～午後4時)、FAX048-678-2305

情報交換

『町民ハイキング』参加者募集

上高地!! 大正池から河童橋あたりまで、3時間程度の散策です。

日/7月22日(日)午前5時出発
行き先/上高地 料/4000円(申込み時に集金) 定

先着35人(小学生以下は保護者同伴) 申/7月1日(日)午前9時30分から10時30分まで中央公民館ホールで受付

問/毛呂山町体育協会山岳部 292-4775本多

あいあい作業所『夕すみ会』

日/7月28日(土)午後5時30分~8時 場/あいあい滝ノ入作業所 内容/利用者による音楽演奏、踊り、模擬店販売 問/あいあい作業所 295-3045

『養光保育園』園庭開放

保育園のお友だちと遊びましょう! 保育相談も行っていただけます。お気軽にご利用ください。

日/7月11日(水)、8月1日(水)午前10時~11時 場/養光保育園 対/未就園児の親子 料/無料 申・問/前日まで養光保育園 276-11473に申込み

県立毛呂山特別支援学校『第21回PTA夏祭り』

日/7月21日(土)午後4時~6時 場/県立毛呂山特別支援学校(雨天時は体育館) 内容/在校生による出し物、太鼓、ゲーム、作業所による販売など 駐車場/大類グラウンド砂利駐車場 問/県立毛呂山特別支援学校 294-7200

小児喘息サマースクール2012

親元を離れ、医療・学生スタッフとともに喘息を見直し、夏の楽しい思い出を作りましょう。

日/8月22日(水)から8月25日(土)までの3泊4日 場/埼玉県青少年総合野外活動センター

対/喘息の小学1年生から中学生 料/2万円 定/30人 主催/埼玉小児喘息の会ほか 申/7月12日(木)までに埼玉医科大学小児センター

『ゆずり葉の会』第3回交流会のお知らせ

私たちのグループは、自分子どもにもハンディーを抱える親とボランティアの数名で、月1回程度の話し合いを行っています。このたびの第3回交流会では、NPO法人立ち上げに関する勉強会を予定しています。

子どもの件で悩みを抱えるかたは、ぜひ一緒に話して合ってみませんか。申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

日/7月8日(日)午前9時30分~11時 場/中央公民館会議室2 問/295-0197 鷺尾

カラオケサークル『ひばり』会員募集

“心を唄う”をモットーに発声練習を基本として、熱心

皆で山車を曳こう 毛呂本郷夏祭り

山車の曳き直し 7月14日(土)・15日(日) 午後5時30分から

■土曜日と日曜日では、コースが変わります。どなたでも山車を曳くことができますので、ぜひ、皆さんで曳きに来てください。
■毛呂本郷地区以外の子どもでも太鼓の練習に参加できます。7月2日(月)から、ほぼ毎日毛呂本郷集会所で練習しています(時間は午後6時から8時)。上手になって山車の上で、太鼓を叩いてみませんか?

問 毛呂本郷若連 295-6957 ブックランド・エル細田

『PC-さくら草』初心者会員者募集

で親切な講師のご指導により楽しく勉強しています。歌の好きなかたお待ちしています。
日/毎月第2・4月曜日午前9時~正午 場/中央公民館 会費/月額1500円(入会金500円) 問/295-12493 永松

ゼロから始める初心者のためのパソコンサークルです。文字入れができなくても大丈夫! 電源を入れるところから始めます。
日/毎月第2・4水曜日午後1時~4時 場/東公民館 会費/月額2000円(入会

毛呂山ギタークラブ会員募集

金なし) 問/294-391平野

私たちのサークルは、クラシックギターの音色に魅せられて集まった仲間です。ジャンルを固定せず、いろいろな課題曲に挑戦しています。一緒に活動してみたいかたで楽譜を多少読めるかたを募集しています。練習日にお越しください。

日/毎月第1~4水曜日午前9時~正午 場/中央公民館 会費/月額3000円(入会金なし) 問/295-3682 鈴木

埼玉県立毛呂山特別支援学校の学校公開

埼玉県立毛呂山特別支援学校では、一人ひとりの発達の違いに応じた教育を推進しています。本校の教育についてご理解を深めていただくため、学校公開を行います。

日 7月3日(火)午前9時30分～正午 場 県立毛呂山特別支援学校 対 本校に入学・転学を考えている人、保護者、幼稚園、保育園関係者、本校の教育に関心のある人、その他学校教育関係者など 内容 学校概要説明、授業見学、学校見学、懇談、質疑応答 問 県立毛呂山特別支援学校 ☎ 294-7200

今年のサマージャンボ宝くじの賞金は、サマー史上最高額

1等・前後賞合わせて5億円！
2000万サマーと同時発売

◎発売期間は7月9日(月)～27日(金)

◎抽せん日は8月7日(火)

問 (財)埼玉県市町村振興協会
☎ 048 (822) 5004

健康ま毛呂^{もろ}一教室 (特定保健指導) に参加してメタボリックシンドロームを解消しませんか

問 保健センター ☎ (294) 5511

保健センターでは、特定健診を受けた人のなかから、生活習慣の改善が必要な人に「健康ま毛呂一教室(特定保健指導)」をご案内しています。

■継続受診者は結果が改善

平成22・23年度に参加した人のデータを紹介します。平成22年度の特定健診受診者で健康ま毛呂一教室(特定保健指導)に参加した人のうち平成23年度も特定健診を受診した人は141人いました。下の表でも分かる通り、健康ま毛呂一教室(特定保健指導)に参加した人の健診結果の平均が次年度には改善しています。

平成22・23年度特定健診結果比較

年度	BMI	収縮期 血圧	拡張期 血圧	中性脂肪	LDL コレステロール	GOT (AST)	GPT (ALT)	γGT (γGTP)
H22	25.5	137.5	82.2	136.6	135.7	25.5	22.6	41.1
H23	25.0	131.7	78.7	128.3	130.1	24.0	21.2	36.7
差	-0.5	-5.8	-3.5	-8.3	-5.6	-1.5	-1.4	-4.4

左の表は平成22年度特定健診受診者中、特定保健指導利用者が平成23年度も特定健診を受診した141人分の平均データを比較しています。

※BMI(肥満度指数)=体重(キログラム)/身長(メートル)の二乗から求められ、標準値は22です。

■実行可能な目標で、無理なく実施

教室では、健診結果の見方やメタボリックシンドロームの説明、理想的な食事やエネルギーについて皆さんと一緒に勉強し、自分の生活習慣を振り返り、自分でできそうな目標を立て、半年間実行します。できない目標を立てると途中で挫折しやすいので、例えば「毎日、体重を量る」や「寝る2時間前に食べない」など普通の生活にひと工夫することからはじめると無理なく続けられると、参加者から聞きます。効果は1か月では実感できないようで、毎日、少しずつ気をつけ、積み重ねで3か月くらいすると効果がでてきます。高い目標ではなく実行可能な目標を設定し、日々緩やかに継続していくことがお勧めです。数年かけて固まった生活習慣を変えることはとてもたいへんなことですが、変えてみて、変えたことに慣れ、効果が実感できると継続できるようです。

特定保健指導の対象者になると保健センターよりご案内が届きますので、ぜひご参加ください。自分の健康は自分で守りましょう。

ウォーキングを始めませんか ～国保いきいきウォーキングにご参加を～

「歩く」ことは、骨粗鬆症・糖尿病・老化などを防いだり、高血圧を抑えたりする効果があるといわれています。楽しみながら体力の向上にもつながるウォーキングで健康を手に入れましょう。

ウォーキングの効能

ウォーキングには、たくさん
の効能があるといわれています。
そのなかで代表的なもの
をご紹介します。

【血流を良くする】

高血圧の原因の1つである
動脈硬化は、血管の内側にコ
レステロールなどが付着して
血管が狭くなることで起
ります。

歩いて筋肉を動かすことで、
毛細血管が発達し、血液の流
れが良くなり、コレステロー
ルの付着を防ぎます。

【体力の向上】

ウォーキングは酸素を取り
込む有酸素運動のため、実践
することで心肺機能が高まり、
体力の向上を図ることができ
ます。体力が向上することで
風邪をひきにくくすることが
望めます。

国保いきいきウォーキング事業

町国保では、昨年に引き続
き100万歩をめざして歩
く「いきいきウォーキング事業」
を行います。

【内容】

受付の際、万歩計を貸与し
ますので、記録表に歩数を記
入し、11月30日までの5か
月間で100万歩を目指して歩
いていただきます。

コースは自由。目標達成者
には、完歩賞を贈呈し、健康
講座を行います。

なお、昨年参加された人
については、現在貸与中の万歩
計をご利用ください。

町内に在住の40歳以上の
人

受付期間 平成24年6月20日

(水)6月29日(金)

申 役場住民課国保年金係

29512112内線12
8、保健センター☎294

国保いきいきウォーキング事業

15511、中央公民館
(土日は除く) ☎2941
1250、歴史民俗資料
館(月は除く) ☎2951
8282

■完歩賞授与式および健康講座

平成23年7月から11月ま
での5か月間で100万歩を達
成した人に対し、平成24年1
月16日に完歩賞の授与と健康
講座を行いました。健康講座
では、健康運動

指導士を講師に
招き、「ウォー
キングの魅力と
効用」をテーマ
に、講義が行わ
れました。



問 役場住民課国保年金係

内線128

熱中症に気をつけましょう

毎年、梅雨明けから夏の初
めにかけて、暑さに慣れてい
ないことで、熱中症になる人
が増えています。熱中症から
身を守るのは、自分自身です。
熱中症を防ぐための5つの注
意をお願いします。

①暑くなる日は要注意

梅雨明けの急に暑くなる
日、夏の猛暑日、湿度の高い
日は特に注意が必要です。

②上手にエアコンを

熱中症は暑い環境に長時間
さらされることにより発症し
ます。室内でも、湿度が高い
と熱中症になることがあります。
猛暑のときは、エアコン
のきいた涼しいところに避難
しましょう。

③水分・塩分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給
しましょう。汗をかいたら、
水分とともに塩を含む飲料を
飲みましょう。寝る前にも飲
むといいでしょう。アルコー
ルの取りすぎは、体内の水分
を出してしまい、危険です。

④「おかしい」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい・吐き気・
頭痛・だるいなどの症状から、
ひどいときには意識を失い、
命が危険になることもあります。
「おかしい」と思ったら、
涼しいところに避難し、場合
によっては、医療機関を受診
しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

高齢者の部屋の温度が暑す
ぎないか、また、炎天下で長
時間作業をしている人がいな
いかなど、周りの人・ご近所
同士で気を配りましょう。

■冷凍ペットボトルの活用

熱中症対策には、体温コン
トロールが大切です。水を入
れたペットボトルを凍らせ、
タオルで巻き携帯すると便利
です。こまめに身体を冷やす
ことができ、水分補給も可能
です。暑い日の外出時には、
冷凍ペットボトルの活用をお
勧めします。

問 保健センター☎2941

5511

東日本大震災関連情報掲示板

保育園給食の放射性物質検査について

町では町立保育園の給食について、放射性物質検査を平成24年4月から行っています。町立保育園3園の1週間分の給食についてサンプリングを行い、検査機関へ検査を依頼しました。5月は、1週間分（標準で5日間）の調理済みの給食および飲み物の採取を3回行い、放射性物質（ヨウ素131、セシウム134、セシウム137）は検出されませんでした。

今後も園児が安心して安全に食べられる給食を提供していきたいと考えています。

※検出されなかったとは、検査機器で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示しています。

☎ 役場子ども課 ☎内線 137・138

毛呂山の水道水は安全です

5月31日、町の水道水について、放射線量測定を行いました。その結果、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出となりましたのでお知らせします。

☎ 役場水道課 ☎内線 165

『東日本大震災義援金』へのご協力ありがとうございます

東日本大震災義援金へ、多くの皆さまから温かいお気持ちをお寄せいただきまして、ありがとうございます。

5月31日現在、義援金額8,045,499円のご協力をいただいております。引き続き皆さまのご協力をお願いします。

☎ 日本赤十字社埼玉県支部毛呂山町分区分（役場福祉課地域福祉係内 ☎役場内線 111・112）

平成24年度の区長さんを紹介します

平成24年4月の時点で未定であった地区の区長さんが決まりましたのでお知らせします（敬称略）。

さいど
西戸 亀井 清

☎ 役場総務課自治振興係 ☎内線 313

第9回『東公民館めじろコンサート』

☎ 東公民館 ☎ (295) 2277

心にひびく金管楽器の演奏をお楽しみください。



日にち **7月7日**（土）

時間 開場／午後1時 開演／午後1時30分
終演／午後2時15分（予定）

場所 東公民館学習ホールめじろ

出演 東邦音楽大学金管アンサンブル

入場料 無料

定員 144人

山根荘趣味の会等定例行事

7月の休館日	1日 7日 8日 14日 15日 16日 21日 22日 28日 29日	三味線・民謡の会 手芸の会	5日 12日 11日 25日
ペタンク	23日	カラオケ同好会	2日 30日 (厚年カラオケ) 27日
声を出す会	4日 18日	吟友会	11日 25日
謡寿会	10日 24日	書道の会	11日 25日
民謡同好会	9日 23日	舞わかば会	11日 25日
俳句の会	13日 27日【季語 夏の夕(なつゆ)・律(むぐら)】	FDカトレア	13日 27日
囲碁・将棋の会	4日 6日 11日 13日 18日 20日 25日 27日	健康体操3B体操	2日
お茶の会	6日 20日	楓会	12日
茜会(お花)	9日 23日	押し花の会	2日 9日
ダンス同好会	6日 20日	桜扇の会	9日 23日
ぎんれい会(大正琴)	6日 20日	パソコン教室	2日 23日 30日

山根荘は、町内在住で60歳以上の人でしたら、どなたでも無料でご利用になれます。

リサイクル情報

●ゆずりたい品物

・犬小屋（スチール製・無料）
・日本サクラソウ苗（無料）
・発電機（新品・相談）
・カラオケレーザーディスク12枚（無料）
・スノーボード1個（中古・無料）
・紙おむつ大人用フラットタイプ30枚、テープ止めタイプ20枚、介護用前開き半袖シャツ婦人用Lサイズ4枚（新品・無料）
・レコードプレイヤー（大型・無料）

●ゆずってほしい品物

なし

紹介したい品物がありましたら、お気軽にお申し込みください。また、交渉が成立した場合には、必ずご連絡ください。

掲載期間 3か月

☎・☎ 役場産業振興課商工観光係 ☎内線 175

※行事日程などについては、都合により変更する場合があります。

※上記の趣味の会に入会を希望する人は、下記までご連絡ください。

☎ 老人福祉センター山根荘 ☎ (294) 5545