



広報もろやま

7.20

日々の努力が

あなたを変える!!

特集

脱!

メタボ

消防ポンプ操法大会

総合公園で開催された県消防協会西入間支部消防ポンプ操法大会の様子です。鍛え抜かれ、強い気力をもった選手たちは、それぞれの役割を果たし、一つの組織となって、火点を目指します。キビキビとした動きは、有事の際の活動にも確実に生かされるはず。

主な内容

- 特集 脱!メタボ 2 ~ 7
- エコチェックシートで二酸化炭素を削減 ... 8
- 再確認しよう! 交通ルール 9
- わだいの特選 ● ぼくらのキャンパス 10・11
- オープンガーデンを紹介します! 12
- キラリ輝いてます ● 歴史散歩 13
- お知らせ 14 ~ 23
- 毛呂山思い出写真館 24



この広報は再生紙と、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

毎週水曜日は、午後7時まで窓口開庁しています。

(窓口業務を延長している課は、次のとおりです。
税務課、住民課、子ども課、高齢者支援課、福祉課、水道課)



QRコード



特集

脱！メタボ

内臓に脂肪がたまり、放っておくと^{しんきんこうそく}心筋梗塞や^{のうこうそく}脳梗塞などの病気になる恐れがあるといわれるメタボリックシンドローム。生活習慣を変えて、内臓脂肪を燃やす努力をすることが、改善の早道です。

まずは、町で行っている特定健康診査を受けて、自分の体について知り、関心を持つことから始めませんか。町では、国民健康保険ご加入の年度内に40歳から74歳になる人を対象として、メタボリックシンドロームに着目した健診（特定健康診査・特定保健指導）を行っています。

今回は、メタボリックシンドロームについて特集します。

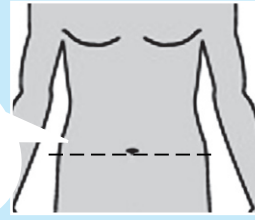
あなたは大丈夫ですか？ メタボリックシンドローム傾向チェック！

腹囲の測り方

チェック
1

腹囲が
男性：85cm以上
女性：90cm以上

ウエスト位置ではなく、おへその高さで測ります。



はい

いいえ

チェック
2

- 血圧 最高血圧：130mm Hg 以上
最低血圧：85mm Hg 以上
- 血液 中性脂肪：150mg/dℓ以上
脂質 HDL コレステロール：40mg/dℓ未満
- 血糖 空腹時血糖値：110mg/dℓ以上

メタボリックシンドロームの可能性は低いです。このままの体型を維持しましょう。

2項目以上あてはまる

0～1項目あてはまる

あなたはメタボリックシンドロームです

あなたはメタボリックシンドローム予備軍です

メタボリックシンドロームとは？

肥満には、皮膚の下に脂肪がたまるタイプと内臓の周囲に脂肪がたまるタイプがあります。メタボリックシンドロームは、内臓の周囲に脂肪がたまるタイプの肥満に加えて、血圧や中性脂肪、血糖値のうち2項目以上がやや高い状態のことをいいます。

放置しておく危険なメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームには、とくに自覚症状がないため、血圧や中性脂肪、血糖値が多少高めても「まだ大丈夫」と思いがちです。しかし、軽度の異常でもこれらの症状が重なるとう動脈硬化が促進され、心臓病（狭心症や心筋梗塞など）や脳卒中（脳梗塞や脳出血など）、といった命にかかわる病気を引き起こしたり、血糖の代謝異常を引き起こして糖尿病などを発症する危険性を高めます。

脱！メタボは生活習慣の見直しから

放置しておく危険なメタボリックシンドローム。あなたは、大丈夫でしょうか。上の表を使ってメタボリックシンドロームに該

当するか、自分の傾向を調べてみましょう。

その結果メタボリックシンドロームとわかった人は、生活習慣の改善を、そうでなかった人もこれを機にもう一度生活習慣を見直してみませんか。

内臓脂肪は、たまりやすく減りやすいという特徴がありますので、日ごろの生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームを解消しましょう。

なお、最近、健診を受けていない人は、左の表にあるBMIという指標を利用して、肥満の程度を調べてみてください。

BMI（ボディ・マス・インデックス）の計算式

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※18.5未満で「やせ」、18.5以上25.0未満で「標準」25.0以上で「肥満」と判定されます（理想体重は、BMI22.0）。

（計算例）

体重75.0kgで、身長1.70mの人のBMIは $75.0 \div 1.70 \div 1.70 = 25.95$ となり、「肥満」と判定されます。

※この指標は、肥満の程度を判定するものでメタボリックシンドロームを判定するものではありません。

恐ろしい病気につながる メタボリックシンドローム ~Uさんの場合~



※この写真はイメージです。

若山にお住まいのUさんは、昨年6月に町の健診を受診しました。検査結果は、中性脂肪が300mg/dlを超える状態で、すぐに精密検査を受けるよう指導されました。

これまでの生活習慣

以前から、焼肉、から揚げ、天ぷらなど、油っこいものが好きで、毎晩、ビールと日本酒2合ほどを飲んでいました。また、運動も4年前にゴルフをやめてからは、全くしていませんでした。身長158センチメートル、体重67キログラム、おへそ周りのウエストは、94センチありました。体調は、いつもだるく重いうえに、膝の痛みもありました。

Uさんは、当時の生活習慣を変えずにいたら、今ごろ、糖尿病や脳梗塞などを発症し、取り返しのつかないことになっていたかもしれないと振り返ります。

生活習慣を変えることにチャレンジ

高カロリーの食事を摂取し、運動をしない生活を続けていたUさんのウエストはどんどん大きくなり、ついに自宅には、履けるズボンがなくなっていました。これをきっかけに、生活習慣改善に取り組みました。まず、食事の改善を始めました。

妻には、低カロリーの食事を作ってもらい、低力ロリーの食事を作った。朝は、白米に魚、味噌汁。昼は食パン1枚とバナナ1本。夜は、白米は食べず、魚、豆腐、生野菜を主とした食事に変えました。晩酌も焼酎に変更し、天ぷらも衣を取って食べるようにしました。

ウォーキングも始めました。「はじめの3日から7日間くらいは、息が切れてとても苦しかった。でも、体が慣れてくるにしたがって、汗をかくことに爽快感を感じるようになった」といいます。30分程度から始めて、徐々に歩く時間を増やしていき、現在では、独自に5コースを設定して週3日程度、2時間から3時間かけてウォーキングを続けています。

中性脂肪が改善

先日、人間ドックを受検しましたが、結果は、中性脂肪が半分になりました。Uさんは、「体重や体型に大きな変化はないけれど、膝の痛みも無くなり、体がとても軽くなった」といいます。医師からもこのままの状態を継続するようにいわれているそうです。なお、生活習慣を改善する秘訣は、「自分の体調に合わせて、無理をせずに、継続することです」と話してくれました。



保健師の栗原、戸野倉です

4月から特定健康診査（メタボ健診）がスタート

各医療保険者が40歳から74歳の人を対象に「特定健康診査・特定保健指導」を行うことが今年の4月から義務づけられました。特定健康診査（メタボ健診）は、自覚症状のない生活習慣病になる前に早期発見・早期予防し、自分自身の健康管理に役立てていただく健診です。

恐ろしい生活習慣病

生活習慣病とは、高血圧・高脂血症・糖尿病が代表的なものになります。今回の健診で注目しているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）も生活習慣病に含まれます。

生活習慣病は症状のないのが特徴で、日々の食べ過ぎや運動不足の積み重ねにより発病します。自覚症状がないため、「私は、痛くもかゆくもないから大丈夫」と健診から逃げてしまうと軽度の段階で改善するチャンスを逃し、気がつ

メタボリックを発見するには
特定健康診査が有効です！

けば重症化して手遅れになることもあります。軽度の異常であれば、短期間で改善する可能性もありますが、重症になると回復するまでに長い期間が必要になってしまいます。

特定健康診査を受診して生活習慣を変えましょう

家族で同じ食事や運動をしても、持って生まれた体質がそれぞれ違うため、パパは血圧が高め、ママはコレステロールが高めなど違う症状が出現します。自分にあった生活習慣を見つけるためにも特定健康診査（メタボ健診）は利用できます。

平成18年の国民健康・栄養調査（厚生労働省）では40歳から74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボ（内臓脂肪症候群）かその可能性が高いという結果がありました。4月から新しい制度が開始となりましたので、ぜひ、特定健康診査（メタボ健診）を受診し、生活習慣を変えるきっかけにしてください。

特定健康診査（メタボ健診）

Q & A

今まで保健センターに問い合わせや質問が多かったものをご紹介します。

Q：特定健康診査は、必ず受けないといけないのですか。

A：特定健康診査は、実施する町（国保保険者）に義務がありますが、受ける人には義務はありません。ただし、ご自分の健康管理のために毎年受診することをお勧めします。

Q：特定健康診査は、生活習慣病で定期的に受診中でも受けなければならないのですか。

A：生活習慣病で定期的に受診中の人も対象に入ります。なお、同等の健診を医療機関や事業所で受診した人は、保健センターに健診・検査結果のコピーをいただければ特定健康診査を受診したことになります。
※国が定める基準では、6か月以上の入院、入所中や妊産婦の人などは対象外となっています。

Q：特定健康診査を受けられる医療機関は、1つだけなのですか。

A：特定健康診査を受けられる医療機関は、6月1日現在、下記のとおり9つに増えました。また、保健センターや福祉会館でも集団健診を9月・10月に行います。

特定健康診査は、次の医療機関でも受診できます。

医療機関一覧

医療機関名	住所
初野医院	長瀬 718 番地
長瀬クリニック	川角 133 番地 6
根岸内科医院	下川原 171 番地
ゆずの木台クリニック	中央 2 丁目 5 番地 5
柴崎皮膚科医院	中央 4 丁目 19 番地 12
毛呂病院	毛呂本郷 38
市川医院	越生町大字越生 981 番地
埼玉・長島クリニック	// 越生東 3 丁目 1 番地 14
越生メディカルクリニック	// 大字黒岩 199 番地 1

申込方法

受診希望月	申込期間	申込先
9/1(月)～10/31(金)	8/1(金)～15(金)	保健センター
10/1(水)～11/28(金)	8/29(金)～9/12(金)	
11/4(火)～12/26(金)	10/1(水)～15(水)	

未回答 51.8%
(3,864人)

未回答の人は、ぜひご返送ください。今からでも申し込めます！



特定健康診査申込書の回収率は…。

回答 48.2% (3,599人)

内訳

- 集団健診 32.0% (2,390人)
- 個別健診 4.6% (344人)
- 人間ドック 3.2% (242人)
- 同等の健診 3.6% (266人)
- その他 4.8% (357人)

今年の4月から特定健康診査（メタボ健診）がスタートしました。町では、4月下旬から5月上旬にかけて今年度40歳から74歳になる人（昭和9年4月1日から昭和44年3月31日生まれの人）で国民健康保険の加入者を対象に、特定健康診査申込書を送付しました。

5月末現在の回収率は、48.2%（3,599人）で、残念なことに約5割の人からは、返送がありません。なお、この健診は、「高

特定健康診査実施計画

	特定健康診査受診率	特定保健指導実施率
20年度	25%	20%
21年度	35%	30%
22年度	45%	35%
23年度	55%	40%
24年度	65%	45%

齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて、各医療保険者が特定健康診査実施計画を策定することになっていきます。町で策定した計画では、平成24年度の特定健康診査受診率65%を目標にしています。今後、受診率向上を目指して、さまざまな活動を行っていきます。

保健センターでは、左記の日程で40歳から74歳で国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査を行っていきます。町が指定した医療機関で、12月末まで受診可能ですので、ひとりでも多くの人のご連絡をお待ちしています。

なお、おもに75歳以上の人を対象とした健診も随時行っていますので、詳しくは、6月20日発行の広報もろやまをご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。

申込み 保健センター（電話可）
※申込者には、申込み締切日から2週間程度で受診券を送付します。受診券がお手元に届いたら、直接医療機関に受診予約をとり、受診してください。

【健診受診にあたっての注意事項】
※受診は年度内1回となります。
※受診する人は、健診前10時間以内の飲食はしないでください。

問合せ 保健センター
☎294-5511

特定健康診査のお申込みはお済みですか

多くの人の受診をお待ちしています

食生活を改善しよう (特定健康診査 [運動、栄養] 担当の水野です)

～メタボだってあきらめない!! 私の簡単ダイエット生活～



梅と鶏肉のあっさりにゅうめん (1人分)

脂肪分が少なく高タンパク質の鶏ササミを使用したヘルシー麺。梅の風味で美味しさアップ!

- エネルギー 1人 340kcal
たんぱく質 1人 18.5g
- 材料**
- そうめん……小1把
 - だし汁……2カップ
 - 酒……大さじ1
 - みりん……大さじ1
 - 醤油……大さじ1
 - 鶏肉(ささみ) 40g
 - 青ネギ……1本
 - 油あげ……1/4枚
 - ワカメ……15g
 - 梅干……1個
 - 七味唐辛子……適宜
- 作り方**
- ①そうめんは、かためにゆでて水洗いをし、水を切っておく。
 - ②鶏肉とワカメは、食べやすい大きさに、青ネギは斜め切りにし、油あげは細めの短冊切りにする。
 - ③鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら鶏肉、梅干、油あげを加えてひと煮立ちさせる。
 - ④鶏肉に火が通ったら、①を入れて温め、最後にワカメ、長ネギを加えて火を止める。お好みで七味を加える。

こんにゃくのさっぱり炒め (4人分)

- エネルギー 1人 76kcal
たんぱく質 1人 2.1g
- 材料**
- こんにゃく……1丁
 - ※3～5mmに切り、中央に切れ目を入れて片端を穴にくぐらせ、手綱こんにゃくにする。
 - しめじ……1パック
 - にんじん……80g
 - かいわれ大根……1パック
 - レモン……1/2個
 - だし醤油……大さじ4
 - ごま油……大さじ1.5
- 作り方**
- ①こんにゃくは、熱湯で下ゆです。しめじは石づきをとって小房に分け、にんじんは千切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
 - ③しめじがしんなりしたら、だし醤油を加えて炒め、火を止める。
 - ④半分に切ったかいわれ大根を皿のまわりに敷き、③を盛り付け、くし切りにしたレモンを添える。食べる直前にレモンを全体に絞る。



献立作成：町立保育園 田口栄養士

私の生活習慣

国の機関が策定した食事バランスガイドでは、一般的な女性、活動量が低めの男性、高齢者の1日の目標摂取カロリー、理想的な食事バランスが、下記のように紹介されています。

以前の私の食事をみると、エネルギー摂取量が多いことや食品についても偏りが大きいことがわかりました。典型的にもメタボ状態。これでは、いつかは健康な生活を送れなくなってしまふと感じ、半年ほど前から次のような食生活の改善に取り組みました。

「食事バランスガイド(1日あたり)」	「以前の私の場合」
<主食> (ご飯、パン、麺) ご飯中盛り4杯程度	→ 麺類中心で1日4食
<副菜> (野菜、きのこ、いも、海藻類) 野菜料理5皿程度	→ 野菜ジュースだけ
<主菜> (肉、魚、卵、大豆など) 料理3皿程度	→ 肉料理、揚げ物が中心
<乳製品> 牛乳びん1本程度	→ 牛乳、ヨーグルトを摂取
<果物> みかん2個程度	→ ほとんど摂取せず
<摂取カロリー> 2,200kcal程度	→ 3,500kcal程度

食生活改善後

私の身体データ (平成20年2月1日と現在の比較)

体重	73.3kg	61.5kg (-11.8kg)
体脂肪率	23.0%	11.0% (-12.0%)
ウエスト	84.0cm	69.5cm (-14.5cm)

食生活の改善方法 お勧め5項目

- ① 食事の内容をメモ帳に記入する
食事の時間、種類、量をだまか
で良いのでメモ帳に記録します
(意外に夜食や間食が多いことや、
食品に偏りが多いことを実感でき
ます)。
- ② 体重などを量る
体重、体脂肪を量り、歩数なども
できれば計測します(自分の身体
状況、活動量に合わせて食事や運
動に気を使うようになります)。
- ③ 食事の取り方を工夫する
仕切りを作った小さめのお弁当
箱に料理をバランスよく詰め直し
てから食べます(余計に食べてし

まうことをなくし、自然にバラ
ンスの取れた食事となります)。

④ 食品、調理の工夫をする
白米から玄米食へ。野菜ジュ
ーから生野菜へ。揚げ物から煮物
料理へ。ノンオイルドレッシング
の利用。デザートには、こんにゃ
く、寒天ゼリーを多く取るなど、
食事内容を見直します(食物繊維
が多く、カロリー、脂質、糖質が
少ないものへ変更します)。

⑤ 専門職の意見を聞く
必要に応じて、保健センターの
保健師などの専門職に相談してア
ドバイスを受けます(無理なダイ
エットを防止し、個人に合わせた
食事改善に取り組みます)。

はじめのうちは、食事の量が少
ない、味気ないと感じましたが、
よく噛んで食べることにより、食
品本来の美味しさも知ることがで
きて満足感が得られるように変
わっていきます。

改善後、1か月ぐらいはほとん
ど効果も出ませんでした。2か
月目くらいから、体重も体脂肪も
減り始め、今では、心も身体も軽
くなり、スポーツをするのも食事
をするのも楽しみになりました。
健康の基本はまず食事から。で
きることからひとつずつ、あなた
も食生活の改善に取り組んでみて
はいかがですか。

ウォーキングでメタボ解消

(特定健康診査 [運動、栄養] 担当の水野です)

～積極的に「歩く」ことで、さまざまな健康効果が期待できます～

最近、運動不足だなく。少しでも体を動かさなくちゃ。何か、手軽に始めることが出来て、安全で健康効果が高い運動はないかな？ そう、そんな時は、ウォーキングがお勧めです。ウォーキングの効能や、安全で、楽しく、健康的に取り組むポイントとはどんなところにあるのか、ご紹介します。

ウォーキングの効能

- ① **内臓脂肪の減少**
脂肪を燃焼させる運動効果により、内臓脂肪が減少する。
- ② **生活習慣病の予防、改善**
血液状態の改善がはかられ、血圧の降下、血糖値の低下につながる。
- ③ **骨粗鬆症予防に**
骨に適度な刺激が加わり、骨粗鬆症予防になる（なりやすい女性にお勧め）。
- ④ **老化や認知症を防ぐ**
足腰を動かすことで、脳神経が刺激され、脳が活発に活動するようになる。
- ⑤ **心も体も健康に！**
自然や新たな環境と接することにより、気分転換になり、ストレスが解消される。

ウォーキングの目標は

30分程度

- ① **時間、回数** はじめは1日30分くらい、週2〜3回がお勧め。
- ② **歩数** はじめは1日、5000歩くらいから。慣れてきたら1日、8000歩から1万歩を目指して。
- ③ **歩幅の目安** 健康維持⇨普段の歩幅より、少し広めで歩く。
脂肪燃焼⇨身長(cm)×0.45の歩幅で歩く。
(例) 身長が165cmの人で歩幅は約74cmとなります。
- ④ **歩行の早さ** 健康維持⇨時速4km程度（1分間に66m程度）
脂肪燃焼⇨やや早歩きで。時速6km程度（1分間に100m程度）
- ⑤ **運動の強さ** 健康維持⇨呼吸に余裕がある程度の運動。

脂肪燃焼⇨呼吸がやや大変と感じる、息が弾む程度の運動。
※最近の研究では、5分程度のこまぎれの運動でも、健康増進、脂肪燃焼の効果があることが示されています。

自分にあったウォーキングスタイルを

ウォーキングに関してさまざまな目標値がありますが、自分の生活環境や健康状態に応じて、あなたに合ったウォーキングスタイルを見つけていただくのが一番良いでしょう。大切なのは、無理をせず、楽しみながら、継続して行うことです。

好きな音楽を聴きながら自然散策、プレゼントを探してウインドウショッピングなんていうのもいいかも知れませんね。

仲良く山を登る夫婦（長瀬一区） ～生活の一部に山登りがある～

昨年、国民健康保険のウォーキング事業で夫婦揃って100万歩を達成した鈴木哲夫さん(74)、節子さん(72)夫婦。二人は、ほぼ毎日、右尊山(烏峠)に登っている。所要時間は、自宅から往復1時間ほど。以前は、平地を歩いていたが、哲夫さんの病気を機に、昨年暮れごろから登山に切り替えた。今までに150回ほど登頂している。

哲夫さんは、「ねじり鉢巻をして、一生懸命打ち込むのでは長続きはできない。それよりも、気張らずに、ふだんの生活の延長として山に登れば、気楽だし、長く続けられる」と話す。

がんばらないけれど、あきらめない、投げ出さないという姿勢が、長続きの秘訣のようだ。

「森の間を吹き抜ける風や季節のうつろいを感じながら、頂上を目指し、その頂から眺める景色は、とても素晴らしい。これからも体力が続く限り山に登りたい」と淡々とした口調で語る哲夫さん。その横で、夫を見守る節子さんの温かい眼差しが印象的だった。



ウォーキングのポイント



夏のチエックポイント!!

あなたのエコ度はどれくらい?</p></div>

〜エコチエックシートで二酸化炭素を削減〜</p></div>

海水面上昇や、異常気象など、</p></div>

深刻な影響をおよぼす地球温暖化。</p></div>

この100年間で、地球の平均気温は0.74度上昇しました。この原因は、私たちが人間が出す二酸化炭素などの温室効果ガスの増加です。</p></div>

このまま気温が上昇すると、気象パターンが変化し、水不足、食料不足におちいることとなります。</p></div>

私たちの暮らしを、子どもや孫の世代に引継ぐために、今こそ一人ひとりが日ごろの暮らしを見直し、温室効果ガスの排出削減に向けた行動を実践しましょう。</p></div>

一年で最もエネルギー使用量が増える夏、埼玉県では、温暖化防止のためのキャンペーンを実施しています。</p></div>

また、町では継続的にエコライフDAYに参加し、昨年度、夏期・冬期に町内小中学校の児童・生徒および家族7479人が参加し、約4.67トンの二酸化炭素を削減することができました。</p></div>

夏のライフスタイルで減CO₂

〜キャンペーン期間 9月30日まで〜

すだれやカーテンで日射を防ぐ

冷房時の室温を28度に設定

オフィスではノーネクタイ、ノー上着の軽装

「エコライフDAY」に挑戦!

「近いところに行くには自動車を使わなかった」など、省エネ・省資源の成果をチェックシートで把握します。

チェックシートは埼玉県ホームページおよび役場にあります。ぜひご参加ください。

HP <http://www.pref.saitama.lg.jp/A09/BE00/ecolife/ecolifeDAY.htm>

こまめな消灯電源オフ

毛呂山町役場もCO₂削減に取り組んでいます!!

〜環境にやさしいエコ・オフィス便〜

毛呂山町役場の駐輪場に職員が自由に乘れる自転車を設置し、職員が庁舎の近隣に出かけるさいや通勤などで、積極的な利用を心がけています。この自転車は、地球温暖化防止、二酸化炭素の排出の削減を目指していることから、「エコ・オフィス便」と名づけられました。

「エコ・オフィス便」は、町内に乗り捨てられたり放置された自転車のうち、拾得物期間が満了したもののや所有権を放棄したものを再利用(リサイクル)したもので、毛呂山自転車商組合の協力を得て、自転車安全整備士による点検を行い、安全基準に適合した車両です。

問合せ 役場生活環境課環境係

☎(295)2112 内線211・212

8

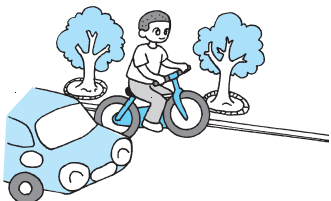
◆自転車安全利用五原則◆

※これらの違反行為には罰則が科せられます

ルール1

自転車は車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところでは車道通行が原則です。



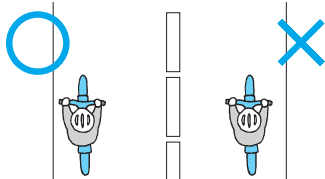
★身体障害者用の車いす（規定の原動機を用いたものを含む）や、二輪車を押している人は歩行者とみなされます。



ルール2

車道は左側を通行

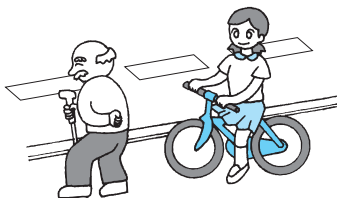
自転車は道路の左端に寄って通行しなければなりません。



ルール3

歩道は歩行者優先で、車よりを徐行

歩道では、すぐ停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。



ルール4

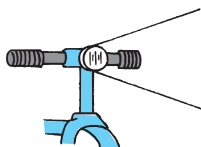
安全ルールを守る

■飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止。



■夜間はライトを点灯

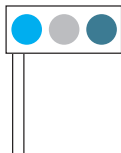


■二人乗りは禁止

6歳未満の子どもを1人のせるなどの場合をのぞき、二人乗り禁止。

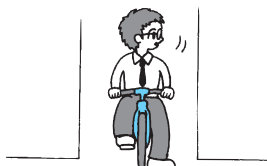


■信号を守る



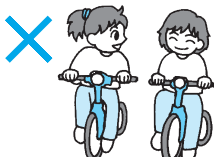
■交差点での一時停止と安全確認

一時停止の標識を守り、狭い道から広い道にでるときは徐行。安全確認を忘れずに。



■並進は禁止

「並進可」の標識のある場所以外では、並進禁止。



ルール5

子どもはヘルメットを着用

児童・幼児の保護責任者は、児童・幼児に乗車用のヘルメットをかぶらせるようにしましょう。



再確認しよう！ 交通ルール

～自転車安全利用五原則～

いよいよ、子どもたちには楽しみな夏休みがやってきました。この時期、子ども同士で自転車で遊びに行くことも多くなります。しかし、道路にはたくさんの危険がひそんでいます。

交通事故にあわないように、みなさんで、もう一度交通ルールを再確認して、楽しい夏休みを過ごしましょう。

問合せ 役場生活環境課交通防犯係

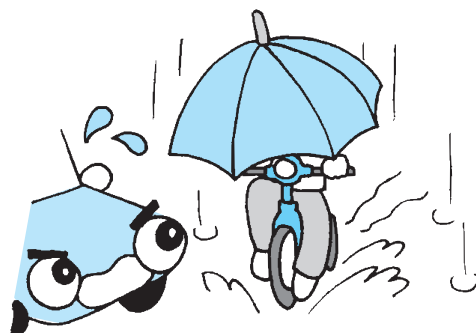
☎ 295-2112 内線213



運転中の携帯電話



傘さし運転



第14回埼玉県消防協会西入間支部消防ポンプ操法大会 **示**せ、猛訓練の成果！ 競え、団の誇りにかけて！

6月29日、毛呂山総合公園において「埼玉県消防協会西入間支部消防ポンプ操法大会」が行われました。消防ポンプ操法とは、ポンプ自動車や可搬ポンプを用いて火災を消火する技法のことで、訓練を通じて消火活動



に必要な技術および消防精神を養うものです。

この日のために何か月も前から仕事の合間を縫って、早朝や夜間に猛訓練を積んできた各分団の消防団員たち。大会当日は、あいにく雨が降り続く一日になってしまいましたが、選手たちは雨にも負けず、日々の努力の成果を発揮すべく頑張っていました。会場は、終始選手たちの熱気や緊張感に包まれ、張り詰めた空気のなか選手たちの声が響きわたっていました。

大会結果

ポンプ車の部	
優勝	毛呂山消防団第3分団
準優勝	毛呂山消防団第2分団
3位	越生消防団第1分団
4位	毛呂山消防団第1分団（ポンプ車）
5位	毛呂山消防団第1分団（タンク車）
6位	鳩山消防団第3分団

小型ポンプの部

優勝	鳩山消防団第3分団
準優勝	毛呂山消防団第3分団
3位	毛呂山消防団第2分団



泉野小学校5年生『田植え体験』 **泥**だらけでも笑顔はじける！



6月6日、泉野小学校脇の田んぼで泉野小学校5年生による「田植え体験」が行われました。当日は、天候にも恵まれ、みんなで泥だらけになりながら、



約1時間で600平方メートルの田んぼに苗を植え付けました。

田植えの後は、別の田んぼでの綱引きやリレー。田んぼに入る経験の少ない子どもたちにとって、楽しく貴重な一日になりました。

親支援講座 ~ Nobody's Perfect ~ **は**じめから一人前の親なんていない！

5月から6月にかけて、「親支援講座」が開催されました。全6回でおこなわれ、参加者は8人でした。この講座は小さな子どもをもつ親同士が推進役の手助けのもと、さまざまな子育てに関する悩みや関心についてみんなで話し合いながら、自分にあった子育ての仕方を見つけていくものです。毎日子育てにおられるお母さんたちは、ひととき子どもから離れ、みんなで悩みを話し合うことでほっと一息つけた様子でした。会場は終始和やかな雰囲気包まれていました。



児童館 行こう

8月の休館日

毎週日・月曜日
☎(295)4111

■「児童館まつり」に遊びに来てね!

「児童館まつり」でいっしょに遊ぼう! みんなが遊びにくるのを楽しみに待ってるよ。

日時 7月31日(木) 受付:午後1時30分~
対象 幼児(大人の付き添いが必要です)・小学生
費用 入場無料

■万年カレンダーを作ろう!

お父さんといっしょに、のこぎりとかなづちを使って、木で万年カレンダーを作りませんか?

日時 8月23日(土) 午前9時30分~正午
対象 小学生とそのお父さん
材料費 一組300円
講師 平野由夫さん
持ち物 のこぎり・かなづち(なければ用意します)
申込み 材料費を添えて8月9日(土)までに児童館に申し込んでください。

■遊びにおいでよ! ぴよんぴよん広場

日時 8月6日(水)、20日(水)、27日(水)
午前10時30分~11時30分
対象 2歳前後の子とその保護者
内容 体操・ふれあい遊び・おはなしなど
(申込み不要)

図書館 行こう

8月の休館日 毎週月曜日
☎(295)1015

貸出点数(貸出期限)

図書・雑誌・紙芝居など/1人10点まで(3週間)
ビデオ・CD・DVD・カセット/1人3点まで(1週間)

■「折り紙教室」を開催します!

夏休みの思い出として、8月の毎週水曜日に折り紙教室を開催しますのでご参加ください。

第1・第2水曜日が6歳から小学3年生
第3・第4水曜日が小学4年生から6年生
時間 午後2時~4時 定員 各週30人
会費 100円(折り紙代)
場所 図書館2階視聴覚室
申込み 7月26日(土)から、図書館に申し込んでください。



■子ども映画会

日時 8月9日(土)
午後2時~3時
定員 先着50人
内容 「ポパイ」

■おはなし会

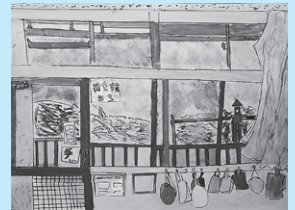
日時 8月23日(土)
午後2時~2時30分
内容 おはなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など
対象 1歳児から小学生まで。
小さなお子さんは、保護者同伴でご参加ください。

ぼくらのキャンパス

314 川角小学校



5年 小林 晴風さん



「ななめから見たまどと外の風景」



「カナヘビとったよ」



3年 御園生 岬くん



2年 宇部 明鈴さん



「バレエ」

■本の紹介

「しずかに! ここはどうぶつのとしょかんです」

ドン・フリーマン/作 ながかわ ちひろ/訳
BL出版/出版

「どうぶつたちも本をよみたいかもしれない」としょかんがだいすきなカーリーナは心の中でそっとつぶやきました。そんなカーリーナがカウンターにすわると、どうでしょう。次から次へとどうぶつたちがとしょかんにやってきました。としょかんのなかは・・・。

フリーマンの夢がつまったあたたかい絵本です。

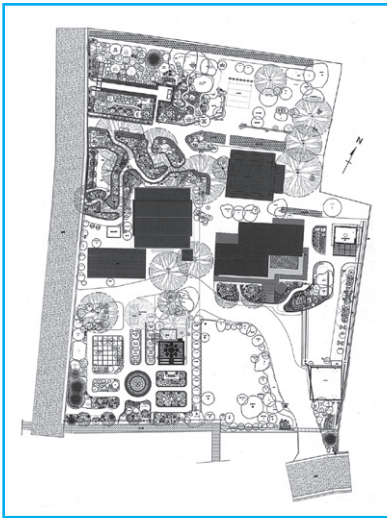


オープンガーデン を紹介します！



「オーク・ガーデン」

西大久保 峯岸 章さん宅



「オーク・ガーデン」見取り図

峯岸さんのオープンガーデンは、植えはじめから約7年を費やし、花だけでも約600種。樹木や果樹をあわせると実に約700種もの植物が敷地内に植えられている。

その庭は、3つのエリアからなり、バラや果樹が植えられ、和風庭園もあるエリア。オークがそびえ日陰が涼しげなシェイドガーデンエリア。そして多彩な花ばなが植えられメインとなる英国風ガーデンエリアで構成されている。

始まりは英国！

8年ほど前に仕事の都合でイギリスへ行った際、コッツウォルズ地方などのイギリス各地の有名なガーデンを訪れ、イングリッシュガーデンの美しさに圧倒された。「自分でもこんな庭を造ってみたいと思ったことがきっかけなんです」と語る峯岸さん。その後、花の種類や育て方の研究を重ねた。

理想の庭のため

始めた当初は、思ったとおりには進まなかった。イギリスと日本とでは気候風土が違い、植え付けた苗もすべてが根付くわけではなく、幾種類も枯らしてしまった。しかし、「花が好きで、咲かせた花を皆さんに見てもらいたい」という信念のもと工夫を重ね、現在の庭を作り上げた。

花を語りつつ

「庭を眺めながらガーデニング好きの人と語らうことも楽しみの一つなんです」と峯岸さんは語ってくれます。開園当初は、近所の人々が散歩でふと足を止めるくらいだったのが、今では近隣の市町からも多くの人が訪れるようになった。



7月の見ごろの花

ヘメロカリス・キキョウ・ベルガモット・フロックス・ギボウシ・ユリ・ルドベキア・ダリア・エキナセア・パンパスグラス など

更なる充実を目指して！

今後は、庭の拡張はせず、デザインや種類を変えていくことが目標という。峯岸さんのオープンガーデンは、これからも訪れた人を楽しませ続けるだろう。

★オーナーからのメッセージ★

「春・夏・秋と季節に応じた色いろな種類の花が咲きます。メインガーデンは、英国風ガーデンをイメージして造りました。花の好きな人、ガーデニングに興味のある人お待ちしています」

※オープンガーデンを訪れるときは、タバコやペットの禁止、近隣の住民に迷惑をかけないなどの注意事項を守り、オーナーにお声かけのうえご覧ください。



★「オークガーデン」の場所
住所：毛呂山町大字西大久保 100-2

オープンガーデンに登録する人を募集しています。詳しくは毛呂山町コミュニティ協議会（役場総務課自治振興係） ☎295-2112 内線 314まで

異文化交流の楽しみ方

内野せつ子さん（ゆずの台台）

埼玉県では、日本語国際センターで日本語を学んでいる研修生に、ホームステイを通じて日本の文化に触れる機会を提供するワンナイトステイという事業を行っている。

これまでに何回もワンナイトステイに協力をいただいた、内野せつ子さんに外国人研修生を受け入れる楽しみについて話をうかがった。

内野さんは、海外旅行がきっかけで外国の文化に興味を持つようになった。しかし、旅行ではその国の人と直に接する機会が少ないため、実際に外国の習慣や生活する人の価値観に触れるにはホームステイの受け入れが、いい機会になると考えた。「実際に話してみないと分からないことってたくさんあるんですよ。この事業は、日本語が話せる人が来てくれるので助かりますね」と語ってくれた。

6月21日、22日にもタイで日本語を教える研修生ピシャイさんを受け入れてもらった。ピシャイさんは当初、緊張もあり、口数も少なめだったが、夕食で焼き鳥パーティーを催したところ徐々に慣れてきた様子で、翌日には、いっしょに和紙作りを体験したり、家族とボーリングにも行

った。「来た人に楽しい思い出を作ってもらおうと思ってはいますが、うちの場合、家族と一緒に楽しもうと考えています」と語る内野さん。必要以上の気を使わずに、普段の生活のなかにそのまま受け入れられている様子が印象的だった。

「根本的に人と接することが好きなんです。ホームステイも家族が一人増えた感じで、かえって家がにぎやかになって楽しいですよ」と笑顔で話してくれた。内野さんは、ホームステイの人たちのことを話すときは本当にいきいきとしている。何事もまず興味を持ち、そして自分が楽しむことが必要であると感じた。

内野さんは、これからも外国人研修生の受け入れに協力するという。異文化交流を心から楽しんでいる様子が、その笑顔から伝わってきた。



内野せつ子さん（左）とタイからの研修生ピシャイさん（右）

ワンナイトステイについての問合せ

役場秘書広報課広報聴係

☎295-2112内線332

毛呂山歴史散歩

文化財シリーズ 185

盆迎え・盆送り

毛呂山のお盆は一部の地域を除いて毎年、7月23・24・25日とされています。このころになると町内のあちらこちらで提灯を持って祖先の精霊を送り迎える姿が見られます。

意外にもお盆の行事は7月初旬から始まります。7月1日は地獄の釜の蓋が開けられ、霊が旅立ってくる日といわれます。新盆の家では1日から盆まで夕方、提灯に火を灯し、亡くなった方の帰りを待ちました。田植えと麦の刈入れも終わったこの日は、まんじゅうなどの祝い食（毛呂山ではよくカワリモノといわれます）を作りました。

7月23日は盆迎えの日です。今はほとんど行われていませんが、以前は青竹などで盆棚を作り、位牌・仏具・花・果物などを供えて鬼灯を飾り、行灯に火をいれて精霊を迎えます。提灯と線香を持って墓地に向かい、墓地では線香の火で提灯に火を灯し、昔は「さあさ皆さん、お待ち

どうさまでした。お迎えにきました」などといっておんぶする真似をして歩き、縁側から家に招き入れました。盆の間は毎日ぼたもちやうどん、煮物などを供えて精霊をもてなし、盆送りの25日夜遅くまたは26日朝、再び提灯を灯して縁側より出て墓地に精霊を送り届けます。送り火といって盆送りの日に家の門口で火を焚くこともありました。いずれも精霊がああ世への道を間違えうことなく帰ることができるよう案内します。

このような祖先の霊を送り迎える行事は中世には庶民の間で行われていました。それ以前の平安時代には朝廷の仏教行事として7月15日に行われる読経を盂蘭盆会としていました。それが祖先の霊を敬いながらも霊がさまようことを恐れていた日本人の古来からの信仰と結びつき「お盆」として成立したのです。

日本人に長く受け継がれ、今も生活に息づいている盆行事にあらためて注目してみたいかがでしょうか。



写真：新盆の送り火を門口で焚く様子

INFORMATION

お知らせ

毛呂山町役場

☎ (295) 2112
FAX (295) 0771

公共施設電話案内

■ 中央公民館	☎ (294) 1250
■ 東公民館	☎ (295) 2277
■ 歴史民俗資料館	☎ (295) 8282 FAX (295) 8297
■ 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 FAX (295) 5850

日……日 時	場……場 所
定……定 員	対……対 象 者
料……料 金・費 用	
申……申 込 み	問……問 合 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	

毎月末の土・日曜日は
納税・納入窓口を開設しています

税金

休日納税窓口	8月30日(土)・31日(日) 午前9時～午後3時
夜間納税窓口	8月29日(金)午後8時まで
場・問	税務課納税係 ☎ 内線 193・194

介護保険料

・長寿医療 (後期高齢者医療) 保険料

休日納入窓口	8月30日(土)・31日(日) 午前9時～午後3時
内容	保険料口座振替の申込み (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

『母子のよい歯のコンクール』優秀賞を受賞

6月5日、坂戸保健所で行われた「平成19年度埼玉県母子のよい歯のコンクール」に、毛呂山町の261組の親子の代表として、國分由紀子さん、琉世くん親子が参加し、優秀賞を受賞しました。



献血にご協力を

8月21日(休)午前9時30分

～正午

場 役場前駐車場

持ち物 身分証明書

問 保健センター ☎ 294-5511

受給者現況届の手続きを忘れずに!

児童扶養手当と特別児童扶養手当の認定をすでに受けている人は、「現況届」が必要となります。8月上旬に通知を送付しますので、届いたら受給者本人が必要書類を添えて8月29日(金)までに手続きをしてください。

●児童扶養手当

父母の離婚、父の死亡などによって父と生計を同じくしていない子どもや、父に一定の障害のある子どもを育てて

いる人に支給される手当です。

●特別児童扶養手当

精神または身体に一定の障害がある20歳未満の子どもを育てている人に、支給される手当です。

※児童扶養手当、特別児童扶養手当ともに所得制限があります。申請のあった翌月から認定となります。

問 役場子ども課児童係 ☎ 内線 113・114

◆第53回◆毛呂山町成人のつどい

問 教育委員会生涯学習課学習支援係
☎ (295) 2112 内線 521・522、☎ (295) 3939

日 時 平成 21 年 1 月 11 日 (日)
午後 1 時 30 分から



対 象 昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人 (対象者には、11月上旬ごろに案内状をお送りします。)

8月の休館日	2日 3日 9日10日16日 17日23日24日30日31日
ゲートボール	4日11日25日
パタンク	18日
声を出す会	6日20日
謡 寿 会	5日12日
民踊同好会	5日11日25日
俳 句 の 会	22日29日【季語 秋〇あきぐち、葛くず】
囲碁・将棋の会	1日 6日13日15日20日 22日27日29日
お茶の会	1日15日
菫会(お花)	11日25日
ダンス同好会	15日22日29日
ぎんれい会(大正琴)	1日15日
三味線・民謡の会	7日14日
手芸の会	13日27日
吟 友 会	13日27日
書道の会	13日27日
舞わかば会	13日27日
カラオケ同好会	4日18日(厚年カラオケ)29日
フォークダンス	4日(FDカトリア)1日22日
楓 会	お休み
押し花の会	6日
光華の会	11日25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。

※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、次のところまでご連絡ください。

☎ 老人福祉センター山根荘 ☎(294) 5545

●——リサイクル情報——●

●ゆずりたい品物

・こけし20個(無料)・50ccスクーター(相談)・布おむつ、スイングステッパー(中古、無料)・学習机、整理たんす(中古、相談)・1人用ソファベット(紺色)、ベビータンス、洋服たんす(中古、相談)、テレビ(25~30インチくらい、無料)

●ゆずってほしい品物

・自転車(相談)・ATI学園の制服、かばん、体操着一式(100~120cm、相談)・足踏みミシン(無料)

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

☎・☎ 産業振興課商工観光係 ☎内線 175

☎ 医療機関に直接予約のうえ、役場住民課国保年金係

指定医療機関

医療機関名	住所・電話	金額	補助額	
埼玉医科大学病院健康管理センター	毛呂本郷38 ☎2761550	1日外来	42,000円	21,000円
		1泊2日	80,850円	30,000円
【新】坂戸中央病院	坂戸市南町30-8 ☎2830019	1日外来	47,250円	23,625円

※40歳以上の国民健康保険加入者が対象です。
※各種オプションは、助成対象外となります。

7月1日から、坂戸中央病院が人間ドッグ検査機関として追加されました。

国民健康保険の人間ドッグ検査機関が増えました

158・159 年齢者支援課保険料係 ☎内線

☎内線 193・194、高

必要なもの(預貯金通帳、通帳の届出印)

●従来は金融機関のみの受付でしたが、役場でも受付できるようになりました。

●三井住友銀行・中央労働金庫が取扱金融機関に追加されました。

町税や保険料を指定口座から自動引落しすることができ

る「口座振替」の申込手続きがさらに便利になりました。

町税・介護保険料の口座振替がますます便利に!

町税・介護保険料の口座振替がますます便利に!

☎内線 127・128で受診券を申請してください。

保健センターにおける採血用器具の不適切な使用についてのお詫びとお知らせ

☎ 保健センター ☎(294)5511

次の保健事業において血糖値測定を行う際に、針は一人ごとに交換・廃棄していましたが、指先に触れる先端キャップ部分は交換できるものではなく、再使用していました。

保健事業にご参加いただいた皆様には、ご心配、ご迷惑をおかけいたしましたので、心からお詫び申し上げます。

国内での先端キャップ再使用によると疑われる感染事例は報告されていませんが、感染など健康不安のある人には検査受診などのご案内を行いますので、血糖値測定を受けたと思われる人は、毛呂山町保健センターまでご連絡をお願いいたします。

採血用器具の使用状況

保健事業名	実施時期
スポーツ健康フェア	平成10年度~17年度
糖尿病予防教室	平成10年度~16年度
生活習慣病予防教室	平成17年度
健康相談	平成14年度~20年5月
ふれあい・いきいきサロン	平成18年度~19年度

ご参加を

東公民館 『夏休み子ども映画会』

夏休みのひとときを映画で楽しみませんか。

日 8月23日(出)

内容/時間(予定)

- 1回目 まんが日本昔話3 (浦島太郎、絵姿女房、一休さんなど)・はだかの王様/午前10時~11時10分
- 2回目 タッチ〜背番号のないエース〜/午後1時30分~3時

場 東公民館学習ホール

定 各回先着144人

料 無料

問 東公民館 ☎295-2277

夏休み子ども体験教室 『鉄道博物館へ行く!』

日 8月20日(水)午前8時集合・出発(集合場所は中央公民館または東公民館)

場 鉄道博物館(さいたま市)

内容 鉄道模型の見学など

料 400円(入館料)

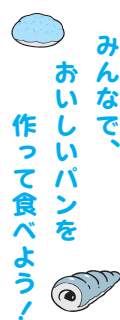
対 町内在住の小学4年生から6年生

持ち物 弁当、飲み物

定 先着30人

申・問 8月4日(月)午前9時から、参加費を添えて東公民館 ☎295-2277 に申込み(電話・FAX不可)。
※申込み一件につき一人。ただし兄弟・姉妹などは可。

夏休み子ども体験教室 『パン作りに挑戦!』



みんなで、
おいしいパンを
作って食べよう!

日 ①8月5日(火)、②8月26日(火)

時間 午前9時~午後1時

場 中央公民館調理室

対 町内在住の小学生

定 各回先着20人

料 各回300円(材料費)

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申・問 7月28日(月)午前9時から、参加費を添えて中央公民館 ☎294-1250 に申し込んでください(電話・FAX不可)。

上級救命講習のお知らせ

日 9月14日(日)午前9時~午後5時

場 西入間広域消防組合消防

署

定 先着20人

料 200円(テキスト代含む)

申・問 8月1日(金)から31日(日)までに、消防署 ☎295-10178 に申込み
※講習会終了後、修了証を交付します。

『夏休み子ども環境教室』

日 8月22日(金)午前8時(役場前駐車場集合)

対 町内在住の小学4年生か

ら6年生

行き先 彩湖自然学習センター(戸田市)、鉄道博物館(さいたま市)

定 先着30人

持ち物 弁当、水筒、雨具、筆記用具

料 500円(入館料・保険料など)

申・問 各小学校に配布した申込書を7月30日(水)から8月8日(金)の間に役場生活環境課環境係 ☎内線211・212 に提出してください。

国民年金 付加保険料を納付しませんか!!

問 役場住民課国保年金係 ☎(295)2112 内線 126・127

毎月の国民年金保険料に、「付加保険料」月額400円を上乗せして納めると、受け取る年金額が次のように多くなります。

例) 付加保険料を10年間納付した場合

上乗せ保険料「付加保険料」
400円×10年(120月)=48,000円

増える年金額「付加年金額」
200円×10年(120月)=24,000円(年額)

基礎年金に毎年24,000円上乗せ!
(65歳から老齢基礎年金を受給する場合)

つまり2年間年金を受け取ると、付加保険料と付加年金額が同額になります。

対象 国民年金第1号被保険者または任意加入被保険者
※保険料納付の免除・猶予を受けている人や国民年金基金に加入している人は加入できません。

手続きに必要なもの 年金手帳、印鑑

ご相談を

埼玉青年司法書士協議会
会生活保護110番

司法書士による生活保護に関する無料電話相談です。

日 8月9日(土)午前10時〜午後4時

相談電話番号 ☎0120-

052-0888(開催当日
だけ通話可能な相談会専用
電話番号)

問 埼玉青年司法書士協議会
☎04-2900-373
3塚田

「身元不明相談所」を開設します

家族が「事故などに遭遇しているおそれがある」、「病気を苦に家を出している」などでご心配の人は、当相談所へご相談ください。

日 8月5日(火)、6日(水)午前9時〜正午、午後1時〜5時

場 埼玉県警察本部6階特設相談会場(県庁第2庁舎)

問 埼玉県警察本部刑事部鑑識課 ☎048-832-0110
内線4625

第31回 毛呂山鎌北湖マラソン

申・問 毛呂山鎌北湖マラソン実行委員会事務局
(教育委員会生涯学習課スポーツ振興係内) ☎(295)2112内線523

日 時 10月26日(日)※雨天決行
受付/午前8時15分〜9時15分 開会式/午前9時15分
※受付時間を厳守。時間以降は受け付けません。

場 所 毛呂山総合公園周辺
募集種目

距離	スタート	性別	部門	参加料
10km	10:15	男子	一般(39歳以下)	2,500円 (高校生は 2,000円)
			40歳代	
		50歳代		
		60歳以上		
女子	一般			
	男子	一般(44歳以下)	1,000円	
女子	45歳以上			
5km	10:20	男子	中学生	500円
		女子	中学生	
3km	9:45	男子	小学生(4年生以上)	
		女子	小学生(4年生以上)	

参加賞 全員に参加賞があります。そのほか、スポーツドリンク、とん汁サービスなど。

申込み 次のいずれかの方法でお申し込みください。
①郵便振替口座への払込取扱票にて9月26日(金)までに申込み(必着)
②毛呂山鎌北湖マラソン実行委員会事務局に、参加費を添えて直接申込み
※当日の参加受付は行いません。また、申込み後の参加取消や荒天などによる中止の場合は、参加料の返金はいたしません。

夏の風物詩
サマーフェスティバルもろやま

問 サマーフェスティバル実行委員会
(毛呂山町商工会内) ☎(294)1545

開催日
8月30日(土)

※小雨決行
※荒天時は31日(日)に順延

時間
午後4時〜9時

場所
毛呂山総合公園

その他 会場内に記念観覧席(体育館前)を設けます。午後3時45分に大会本部前にて抽選を行います。50組の皆さんを観覧席にお招きします。ふるってご参加ください。



駐車場について

ご協力をお願いします!

会場付近には、いっさい駐車場がありません。無料町内巡回バスを利用するか、埼玉医科大学病院の小田谷の駐車場、または役場の駐車場に駐車し、そこから無料バスを利用してください。

募集します

学童保育所

『夏休みアルバイト』募集

募集人員 若干名

勤務日 月曜日から土曜日まで（シフト制）

勤務場所 町学童保育所

賃金 時給750円

申・問 7月31日休までに履歴書（写真貼付）を川角学童保育所 ☎295-5084 に、連絡のうえ持参してください。

旧給食センター厨房器具の有償払い下げについて

説明会の日時 8月11日（月）午後1時

場所 旧給食センター（川角661）

対 限定なし（個人、町外も可）

問 役場管財課財産管理係 ☎542-543

※説明会で要綱などをお渡しします。

※一括で払い下げとなります。

レインボー情報

坂戸市『よれいこ』

第8回目の開催となる今年の坂戸よさこいは105チーム、約6千人の踊り子が坂戸の街を彩ります。

●前夜祭 8月22日（金）

場所／時間 パレードⅡ坂戸 駅南口会場／午後5時30分～8時

●本祭 8月23日（土）、24日（日）

場所／時間 ステージⅡ坂戸 小学校／正午～午後8時、（24日（日）は午後1時～）、こどもフェスタ会場／午後2時～6時、パレードⅡ午後2時～8時

問 坂戸よさこい実行委員会

事務局（坂戸市役所商工労働課） ☎283-1331
内線346・347、HP <http://www.sakadoyoosakoi.com>

川越市『第19回小江戸川越花火大会』

水中スターマイン、スターマイン、結婚・出産などのメッセージとともに打ち上げるメッセージ花火など、約5千5百発の花火が川越の夏の夜空を彩ります。

日 8月9日（土）、午後7時30分～9時（荒天の場合は、

10日（日）、16日（土）、17日（日）順に延期

※午後5時30分より民謡大会が予定されています。

場 伊佐沼公園

問 川越市川越駅観光案内所 ☎222-5556

川島町『神野美伽&藤原浩歌謡コンサート』

チケット好評発売中！

日 8月31日（日）午後の部／午後2時30分開演、夜の部／午後5時30分開演

料 3500円（全席指定）

問 財川島町勤労文化協会 ☎297-1667（毎週月曜日・毎月第3日曜日は休館）

緑の募金にご協力ありがとうございました

緑の募金（家庭募金）のご報告

募金額 959,546円

皆さんにご協力いただいた募金は、(社)埼玉県緑化推進委員会へ送金し、公共施設などの緑化や森林整備、緑化に関する国際協力への資金として活用されます。

平成19年度は、毛呂山町に緑化事業等交付金47万6千円が交付され、これを資金に住吉農村公園の整備事業を実施しました。

問 役場産業振興課農林係 ☎内線172

◆◆◆保険税（料）のお支払い方法の変更について◆◆◆

年金から国民健康保険税が徴収される人へ

現在、国民健康保険税が年金から特別徴収されている人、または10月以降から特別徴収が始まる通知が届いた人のうち、税務課の窓口へ申し出て、次の①および②のいずれの要件も満たすと判断された人は、支払い方法を口座振替へ変更することが可能になります。

対象者 ①これまで国民健康保険税を滞納することなく納めていて、今後も確実に納めていただけの人、②口座振替依頼書を提出しただけの人（現在、口座振替で納付している人を除く）

申出期限 8月13日（水）まで

持ち物 納税者の認印、振替先の預金通帳および銀行届出印

問合せ 役場税務課町民税課税係 ☎内線195・196

年金から長寿（後期高齢者）医療制度の保険料が徴収される人へ

本年4月より長寿（後期高齢者）医療制度の保険料を年金からお支払いいただいている人、または10月より年金からお支払いいただく予定となっている人のうち、次のいずれかの要件を満たす人は高齢者支援課の窓口へお申し出いただくことにより、お支払い方法を口座振替へ変更することが可能になります。

対象者 ①国民健康保険税を確実に納付していた人（本人）が口座振替により納付する場合、②世帯主または配偶者がいる人（年金収入が180万円未満の人、非課税年金も含む）でその口座振替により納付する場合

申出期限 8月13日（水）まで

持ち物 被保険者の認印、振替先の預金通帳および銀行届出印

問合せ 役場高齢者支援課保険料係 ☎内線158・159

※各課の窓口にお申し出いただき、承認となった場合には、速やかに10月分の年金からお支払いを中止する手続きを行います。8月13日（水）を過ぎた場合は、10月分の中止手続きが間に合いませんので、12月分以降の年金から中止させていただくことになります。

※審査結果によっては、引き続き年金からお支払いいただく場合もありますので、ご了承ください。

毛呂山・越生都市計画の一部が変更になりました

武州長瀬駅の北側および南側地区（約6.2ha）にかかる、一連の都市計画については、7月15日をもって、埼玉県および毛呂山町の告示により、都市計画の変更などが行われました。

●埼玉県決定

①用途地域の変更

商業地域 容積率400% 建ぺい率80% 近隣商業地域 容積率200% 建ぺい率80%

●毛呂山町決定

②防火地域（北側地区）・準防火地域（南側地区）

※現在の建物は、そのまま使用して構いません。

※建替えや改築の際に耐火建築物、準耐火建築物にさせていただく必要があります。

③地区計画の変更

・地区整備計画・・・建築物等に関する事項

区域区分	区域の名称	北側地区（商業地域） 容積率400%・建ぺい率80%	南側地区（近隣商業地域） 容積率200%・建ぺい率80%
	区域の面積	約 3.5ha	約 2.7ha
建築物等の用途の制限	次に掲げる建築物は建築してはならない。ただし、既存建築物で同一用途の建替えは除く。 (1) 倉庫業を営む倉庫 (2) 畜舎 (3) 工場（ただし、建築基準法施行令第130条の6に規定するものを除く） (4) 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律第2条第4項に定める接待飲食等営業、同条第6項に定める店舗型性風俗特殊営業及び同条第9項に定める店舗型電話異性紹介営業の用に供する建築物。 (5) 計画図の凡例に掲げる・・・が表示されている道路に面する敷地の建築物の1階部分のうち、道路側に面する部分で、居住用に供するもの。ただし、玄関、階段、その他これらに類するものを除く。		
建築物の敷地面積の最低限度	130㎡。ただし、次のいずれかに該当する敷地については、この限りでない。 (1) 当該規定が定められた際、現に建築物の敷地として使用されている土地で、当該規定に適合しないもの及び所有権その他の権利に基づいて建築物の敷地として使用するならば当該規定に適合しない土地。 (2) (1)の土地を拡張しても、当該規定に適合しないもの。		
建築物等の高さの最高限度	—		15m
建築物等の形態又は意匠の制限	建築物の屋根、外壁の色彩は、けばけばしい色彩とせず、周辺の景観と調和した色彩とすること。屋外広告物は、けばけばしい色彩とせず、周辺の景観と調和した色彩とすること。		
垣又はさくの構造の制限	道路境界側及び隣地境界側に垣又はさくを設ける場合は、次の(1)から(3)のいずれかに掲げるものとする。（ただし、門柱等出入口、駐車スペースに用いる部分を除く） (1) 生垣 (2) 透視可能なフェンス等で、宅地地盤からの高さは、1.2m以下とする。 (3) 高さ0.6m以下の基礎部分の上に透視可能なフェンス等を設置したもので、宅地地盤からの高さは、1.2m以下とする。		



で囲われた部分が毛呂山・越生都市計画
地区計画の変更



で囲われた部分が毛呂山・越生都市
計画防火地域及び準防火地域の決定



で囲われた部分が毛呂山・越生都市
計画用途地域の更新

凡例 ●●●●

問合せ 役場まちづくり整備課都市計画係 電話(295)2112 内線143・144・145

情報交換

第14回あいあい園 夕すずみ会

障害者地域デイケア施設あいあい園では、第2回あいあい園と合同で夕すずみ会を行います。

模擬店、金魚すくい、毛呂本郷囃子などのほか、園生の楽器演奏や踊りもあります。夏の夜、楽しい時間をみんなで一緒に過ごしませんか？

日／7月26日(出)午後5時30分～8時 場・問／あいあい園(滝ノ入) ☎295-1256

武蔵越生高等学校 『げやき祭』PTAバザー

日／9月7日(日)午前9時30分～午後2時ごろ(げやき祭2日目)。品物がなくなり次第終了) 場／武蔵越生高等学校4階 問／武蔵越生高等学校PTA後援会事務局 ☎292-3245

毛呂病院盆踊り大会

日／8月7日(休)午後6時～(雨天時は8月8日(金)) 場／毛呂病院本館前「いこいの広場」 問／毛呂病院 ☎29

6-1496

第13回『ふれあいの里・夏まつり』

毎年恒例の阿波踊りと太鼓花火など、『ふれあいの里・どんぐり』の夏まつりをいっしょに楽しみませんか？

また、夏まつりを一緒に作りあげてくれるボランティアさんを募集しています。左記までご連絡をお待ちしています。

日／8月9日(出)午後5時～8時15分(雨天の場合は施設内で開催します) 場・問／ふれあいの里・どんぐり ☎295-9321(担当/佐々木梅沢、島)

カラオケサークル 『カトレア』会員募集

♪心を鳴らす♪

幅広い選曲で、親切丁寧、ちよっぴり厳しくも優しい魅力ある指導に、唄うことが楽しくなります。どうぞ一度見学にお出かけください。

活動日時／毎月第2・4水曜 日午後7時20分～9時20分 場／東公民館視聴覚室 会費／月額1800円(入会金5000円) 問／☎294-

6882島崎

『レッツパソコン』 会員募集

見学、体験に来ませんか。ハガキの作成方法、メール機能を使い、趣味の輪を広げませんか。

活動日時／毎月第2・4土曜日 場／中央公民館 会費／月額2000円(入会金500円) 持ち物／ノートパソコン 問／☎294-5446金久保

『リズム体操第1部』 会員募集

若さと健康のため、さわやかな汗を流しませんか？

活動日時／毎月第1・3木曜 日午後1時15分～3時 会費／月額2000円(入会金なし) 問／☎294-7251 永井

「寄附ありがとうございました」教育費として 5千円 西入間セラロジー様

第3回 毛呂山町民ゴルフ大会

問 毛呂山町ゴルフ連盟会長 ☎090(8874)1962 平林

町民の親睦と健康増進を図るため、毛呂山町ゴルフ連盟主催によるゴルフ大会を開催します。ふるってご参加ください。

開催日 9月29日(月)
場所 鶴ヶ島ゴルフ倶楽部(滝ノ入1724)
参加資格 毛呂山町在住・在勤者とその関係者
費用 13,000円(参加費3,000円を含む)
募集人員 200人



競技方法 18ホール新ペリア方式
表彰 男子の部、女子の部別に表彰。全員に参加賞あり。
申込み 8月29日(金)までに体育協会事務局(大類グラウンド管理棟内・月曜日休み・☎(295)5300)に申込用紙、参加費(3,000円)を添えてお申し込みください。
※電話では申し込みません。
※申込用紙は大類グラウンド、総合公園体育館、両公民館、リンクスゴルフ場にあります。

テレビについての大切なお知らせ

2011年7月24日までに、これまでのアナログ放送は終了し、デジタル放送に完全に移行します。

それ以降、今までお使いのテレビ(アナログテレビ)については、チューナーなどを取り付けなければ視聴できなくなります。

～地上デジタルテレビ放送を見るには?～
大きく分けて以下の3通りの方法があります

その1 UHFアンテナを設置して、地上デジタルテレビに買い換える
地上デジタルテレビなら、地デジの番組や機能をすべて楽しめます。

※新たなUHFアンテナの設置が、不要な場合もあります。

その2 UHFアンテナを設置して、デジタルチューナーを買い足す

今のテレビで引き続き、地デジの番組を見ることができます。機種によっては地デジの機能の一部が使えない場合もあります。

※新たなUHFアンテナの設置が、不要な場合もあります。

その3 ケーブルテレビで視聴する

ケーブルテレビ会社や共聴組合によって、地デジ対応の時期や必要な手続きが異なります。お住まいの地域のケーブルテレビ会社、共聴組合にお問い合わせください。

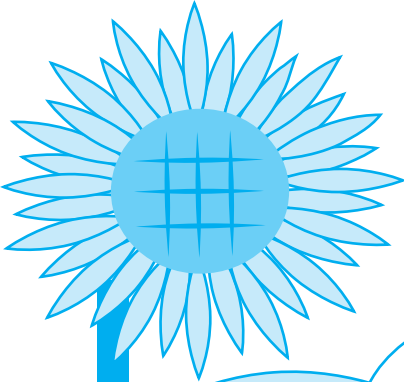
2011年 アナログテレビ
放送終了 [総務省]

注意!!

- **悪徳商法にご注意ください!** テレビの地デジ対応やアンテナ交換などを口実にした訪問販売による詐欺や、電話による振り込め詐欺が発生しています。地デジ対応で総務省やテレビ局、役場などがお金を請求することは一切ありませんので、くれぐれもご注意ください。請求があっても、すぐには支払わず、関東総合通信局(☎03-6238-1944)、または西入間警察署(☎049-284-0110)へご相談ください。
- 電波の受信状況は、周辺の地形および近隣の建物の様子など、一軒一軒の状況によって異なります。テレビやアンテナを購入する前に、一度、販売店にご相談ください。

問合せ

- 地上デジタル放送全般について 総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター
☎0570-07-0101(午前9時～午後9時、土・日・祝日は午後6時まで)
- ケーブルテレビによる地上デジタル放送受信について お住まいの地域の共聴組合、ケーブルテレビ会社にお問い合わせください。共聴組合、ケーブルテレビ会社の連絡先がわからない場合は、役場総務課自治振興係☎(295)2112 内線313・314までお問い合わせください。
- 町内の地上デジタル放送に関する総合相談窓口 役場情報推進室情報推進係☎(295)2112 内線221



保健センターからのお知らせ

申込み・問合せ・実施場所
保健センター Tel 049(294)5511

※保健センターへの電話のかけ間違いが大変多くなっています。よくご確認のうえ、おかけください。

子ども

健診※対象者には個別に通知します。

- 4か月児健診 8月 7日(休)
- 10か月児健診 8月29日(金)
- 1歳6か月児健診 8月 6日(休)
- 3歳児健診 8月 5日(火)

予防接種

- BCG予防接種 8月4日(月) 申7/28(月)から
9月3日(水) 申8/27(水)から
- 麻しん風しん(MR)予防接種 8月1日(金) 申7/25(金)から
9月2日(火) 申8/26(火)から
- 三種混合 9月1日(月) 申8/25(月)から

つくしんぼ(赤ちゃん)サロン

日時 7月31日(休)・8月27日(火)
10:30~11:30 (受付は10:00~10:15)

内容 親子遊びの紹介、参加者の交流

健康相談

成人健康相談

8月 4日(月)・29日(金) 9:30~11:30 場 役場ホール
8月22日(金) 9:00~12:00 場 保健センター

老人健康相談(山根荘利用者のみ)

8月 5日(火) 9:30~11:30 場 山根荘

電話相談 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~12:00

育児学級 身体測定・育児相談など

日時 8月19日(火)
午前の回/10:00~11:30 (受付は10:00~10:30)
午後の回/13:30~16:30 (受付は13:30~14:00)
※受付開始15分前に整理券配布。午後のみ離乳食指導あり。

対象 乳幼児とその保護者

申込み 7月29日(火)から受付

中学生・高校生の麻しん風しん(MR)予防接種

日時 8月22日(金)、26日(火)、27日(水)
※当日は13:30から14:00に受付をします。

対象 毛呂山・川角中学校以外の中学1年生および高校3年生に相当する年齢の人

申込み 8月11日(月)8:30から受付

8月の在宅当番医

なし

※埼玉医科大学病院(毛呂本郷 38 ☎ 276-1465)は、救急部が日曜・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

肝炎ウイルス検診

日時 8月22日(金) 14:30~15:30

定員 20人

申込み 7月28日(月)から8月11日(月)

対象 満40歳以上になる人(今年度40歳になる人を含む)で以下の①から⑤の項目のいずれにもあてはまらない人

- ①過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある人
- ②C型肝炎の治療を受けたことがある人、受けている人
- ③B型肝炎の治療を受けている人
- ④大きな手術(開胸手術、開腹手術など)を受けたことがあり、定期的に肝機能検査を受けている人
- ⑤(女性のみ)妊娠・分娩時に多量に出血したことがあり、定期的に肝機能検査を受けている人

場所 埼玉医科大学病院健康管理センター

健康診査のお知らせ

日時 集団健診 9月4日(木)・8日(月)・19日(金)・20日(土)・27日(土)
当日受付時間 11:30~正午
申8月1日(金)~15日(金) 定員 各20人

個別健診 9月1日(月)~10月31日(金)
申8月1日(金)~15日(金)

対象 ①平成20年7月末までに後期高齢者医療制度に加入している人
②今年度、後期高齢者医療制度に加入予定の国民健康保険加入者(昭和8年10月1日~昭和9年3月31日生まれの人)
※糖尿病、高脂血症、高血圧で、定期的に医療機関に受診している人はご遠慮ください。

健診料 500円

健診方法 集団健診・個別健診のいずれかを選択して受診
注意事項 受診は年1回。受診する人は、健診前10時間以内の飲食はしないでください。

場所 集団健診:保健センター

個別健診:埼玉医科大学病院健康管理センター、柴崎皮膚科医院、長瀬クリニック、根岸内科医院、初野医院、毛呂病院、ゆずの木台クリニック、市川医院、越生メディカルクリニック、埼玉・長島クリニック

国民健康保険加入の昭和8年8月1日~昭和8年9月30日生まれの人の健康診査

国民健康保険加入の昭和8年8月1日~昭和8年9月30日生まれの人は、75歳の誕生日から2か月経過後に個別健診を受けることができます。健診内容、日程などについては、後期高齢者医療に加入している人の個別健診と同様になります。

8月の行事カレンダー

毛呂山町役場 ☎ (295) 2112

日	月	火	水	木	金	土
					1 先勝	2 友引 ・子ども体験教室 場資料館
3 先負 ㊦ ・子ども会ソフトボール・ ティーボール大会 場大類グラウンド ・9月分総合公園予約日 場総合公園	4 仏滅 ㊦㊧㊨㊩㊪	5 大安 ・パン作りに挑戦! 場中央公民館→P16 ・体育施設9月分調整会議 場総合公園	6 赤口 ・折り紙教室 場図書館→P11 ・ぴよんぴよん広場 場児童館→P11	7 立秋 先勝	8 友引	9 先負 ・子ども映画会 場図書館→P11 ・古文書解読教室 場資料館
10 仏滅 ㊦ ・トレーニング機器 説明会 場総合公園	11 大安 ㊦㊧㊨㊩㊪	12 赤口	13 先勝 ・折り紙教室 場図書館→P11	14 友引 ・子育てサロン 場東公民館	15 終戦記念日 先負	16 仏滅 ・ナイター陸上競技記録会 場総合公園
17 大安 ㊦	18 赤口 ㊦㊧㊨㊩㊪	19 先勝	20 友引 ・鉄道博物館へ行こう! →P16 ・折り紙教室 場図書館→P11 ・ぴよんぴよん広場 場児童館→P11	21 先負 ・献血 場役場→P14	22 仏滅 ・夏休み子ども環境教室 →P16	23 大安 ・夏休み子ども映画会 場東公民館→P16 ・おはなし会 場図書館→P11 ・万年カレンダーを作ろう! 場児童館→P11 ・おはなしきやらばん (人形劇) 場福祉社会館
24 赤口 ㊦	25 先勝 ㊦㊧㊨㊩㊪	26 友引 ・パン作りに挑戦! 場中央公民館→P16	27 先負 ・折り紙教室 場図書館→P11 ・ぴよんぴよん広場 場児童館→P11 ・つくしんぼサロン 場保健センター→P22	28 仏滅 ・子育てサロン 場福祉社会館	29 大安 ・小・中学校授業開始 ・夜間納税窓口 場役場→P14	30 赤口 ・サマーフェスティバル 場総合公園→P17 ・休日納税・納入窓口 場役場→P14
31 友引 ㊦ ・休日納税・納入窓口 場役場→P14					施設のお休みマーク ㊦図書館 ㊧歴史民俗資料館 ㊨児童館 ㊩総合公園体育館 ㊪グラウンド(大類・総合公園) ㊫川角公園テニスコート 場=場所	

8月の相談コーナー

法律相談

■弁護士(要予約)
8月14日(木)、25日(月)
13:30~16:00

■行政書士
8月20日(水)
10:00~15:00

場 所 役場会議室
問合せ 総務課自治振興係
☎内線314

✿土地家屋のトラブル、交
通事故、金銭貸借や補償、
相続問題など

人権・行政相談

8月14日(木)13:00~16:00
場 所 役場会議室
問合せ 総務課自治振興係
☎内線314

✿人権問題・行政に関する
苦情など

教育相談

月~金 10:00~16:30
場 所 教育センター
電話相談番号☎(295)2525

✿不登校、いじめ、しつけ
など

心配ごと相談

毎週水曜日 10:00~正午
場 所 福祉社会館
問合せ 社会福祉協議会
☎(295)3111

✿生活上の悩み、困りごと
など

消費生活相談

毎週木曜日 10:00~15:00
場 所 役場相談室
問合せ 産業振興課商工観
光係☎内線175

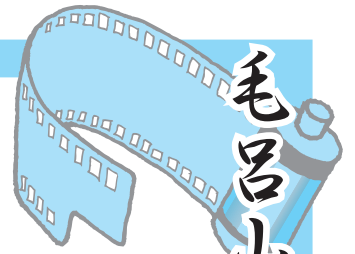
✿違法な契約や商品の苦情
など

結婚相談



相談を希望される方はお
気軽にご相談ください。後
日、町から依頼された結婚
相談員がご相談にのりま
す。

申込み・問合せ
産業振興課農林係
☎内線172



現在の風景



長瀬地内の陸橋からの写真
(昭和40年代) (松田太郎さん提供)

長瀬地内の陸橋から八高線の軌道^{きどう}を写した写真です。線路は、当時のままですが、周りの景色は大きく変わりました。県水の水道管や県道飯能寄居線バイパスの陸橋が線路の上をまたがっています。バイパスが開通すれば、ここから見える景色は、更に変わることでしょう。

徒然歳時記



夏野菜がおいしい季節になってきました。夏野菜といえばトマトがその代表ともいえます。近年では、ビニールハウス栽培などで、年中店頭で見かけられるトマトですが、本来トマトは、夏が旬の野菜です。

トマトが日本に伝えられたのは江戸時代です。当時は青臭さと赤い色が敬遠され、観賞用とされていました。明治になって食べられるようになり、その後品種改良がされ、おいしくなったのは昭和になってからでした。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とはイタリアの諺^{ことわざ}です。トマトはさまざまなビタミンだけでなく、特に真っ赤なトマトにはリコピンが豊富に含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化抑制に効果があるといわれています。真っ赤なトマトを生で食べたり、ジュースで飲んだりするだけでなく、煮込んだり、炒めたりして、リコピンを効率よく摂取すれば、メタボリックシンドロームの予防にも一役買ってくれることでしょう。

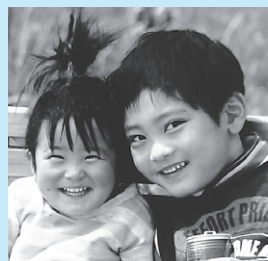
編集後記 「キラリ輝いてます」で新しき村に暮らす人びとを取材させていただきました。取材のなかで、そこに暮らす人びとの何気ない言葉や仕草などから、何ともいえない暖かさを感じました。これまで、自分のなかでは、遠い存在だった新しき村ですが、取材のたびに、身近な存在となり、週末には、家族連れて特産のたまごやしいたけを買いに出かけています。(Y)

わがやのアイドル



持田 ^{ゆな} 結菜ちゃん
(2歳1か月)

いつでも遊ぶときは仲良し兄ふたりと一緒にだよ♥「よ〜いどん!」と言って走り回ったり、「も〜い〜よお!」と言ってかくれんぼしているニコニコゆなちゃんです。家中がとっても賑やかだけど、パパとママはそれが一番嬉しいよ✿



吉川 ^{ひろあき} 博章くん
(6歳)
^{かな} 佳那ちゃん
(2歳1か月)

アタシはあんぱんまんとお兄ちゃんが大好きでしゅ♥ いたずらしてもこの笑顔をするママ許してくれましゅ! エハッ♥

広報もろやま 7月20日号 No 815 〒350-0493 埼玉県入間郡毛呂山町中央2丁目1番地
■発行 毛呂山町 ■1部当り 34.8円 TEL 049(295)2112 Fax 049(295)0771
■編集 秘書広報課広報広聴係 URL <http://www.town.moroyama.saitama.jp>

人口 37,133人(-19人)
【男18,528人(-27人) 女18,605人(+8人)】
世帯 14,861戸(+3戸)
※平成20年7月1日現在(カッコ)内は前月比

口広報もろやまは、役場ホール、両公民館、図書館、保健センター、教育センター、総合公園体育館、歴史民俗資料館、福祉会館に置いてあります。