



保健センター  
からのお知らせ

毛呂山町保健センター

(川角305番地1)

☎049-294-5511 FAX049-295-5850

☎=毛呂山町健康マイレージ事業対象事業

大腸がん検診



便に血が混じっていないかを  
ご自宅で簡単に確認できる検  
診です。便を2日分採取し、郵  
送するだけの検診ですので、  
お気軽にお申し込みください。  
**容器の配布** 1月16日(火)〜26  
日(金) (土・日を除く)  
**対象** 町内在住の40歳以上の人  
で令和5年度にまだ大腸が  
ん検診を受けていない人  
※令和5年度中に40歳になる  
人を含みます。  
**便潜血2日法**  
**①** 保健センター窓口にて料金を  
払い、容器を受け取る (予  
約不要)。  
**②** 容器に便を採る(2日間分)。  
**③** 提出用封筒に容器を入れ、  
郵送する。

料 500円

**申** 直接保健センターにお越  
しください。

※容器の受け取りは代理の人  
でもかまいません。

※クーポン券対象の人および  
生活保護受給者は無料です。

生活保護受給者は、申込み時  
にお申し出の上、受給者証を  
持参してください。

コバトンALKOO  
マイレージアプリ講習会

埼玉県の新歩数管理アプリ  
「コバトンALKOOマイレ  
ージ」の講習会を実施します。  
スマートフォンを歩数計にし  
て、楽しみながら気軽に参加  
してみませんか？ これから  
ウォーキングを始めたいと考  
えている人や歩数計からアプ  
リに切り替えたい人、アプリ  
の登録方法がわからない人な  
ど、ぜひお申し込みください。  
**日** 1月22日(月)  
午後1時30分〜2時30分  
**場** 保健センター  
**対象** 18歳以上の町内在住者で  
次のいずれかに該当する人  
・埼玉県コバトンALKOO  
マイレージのスマートフォ  
ンアプリで参加を希望する人

・すでに持っている歩数計ま  
たはコバトン健康マイレ  
ージアプリから新アプリに切  
り替えたい人

**定** 50人(先着順)

**料** 無料(アプリ登録による  
通信料は自己負担です)

**持** お使いのスマートフォン、  
筆記用具

**申** 1月4日(木)から保健セン  
ターでお申し込みください  
(電話可)。

また、下記から電  
子申請での申込み  
もできます。



糖尿病予防教室



毎回大人気の糖尿病教室を今  
年も開催します。糖尿病は自  
覚症状がないうちに、糖尿病  
予備軍になってしまう、誰で  
もなりうる病気です。この機  
会に一緒に学んでみませんか  
(無料)。  
**日** 2月21日(水)  
午前10時〜正午  
**場** 保健センター  
**内容** ・講義「糖尿病の基本」  
(保健師)  
・講義「糖尿病を予防する  
食事のコツ」(管理栄養士)  
・健康長寿サポーター養成

講座(保健師)

・講義「歯周病予防とブラ  
ッシング指導」(歯科衛生士)

**対** 40歳以上の人  
**定** 20人(先着順)

**持** 筆記用具

**申** 1月10日(水)から保健セン  
ターでお申し込みください  
(電話可)。

また、下記から電  
子申請での申込み  
もできます。



こころの健康相談

悩みや不安な気持ちをひとり  
で抱え込んでいませんか？  
公認心理師に話すことで状況  
が改善したり、解決策が見つ  
かることがあります(無料)。  
**日** 2月7日(水)  
**場** 保健センター  
**内容** 個別相談  
**対象** こころの健康について悩  
みがある人、その家族  
**定** 3組(先着順)  
※要予約。定員になり次第受  
付終了です。  
**申** 1月9日(火)から保健セン  
ターにお申し込みください  
(電話可)。  
※受付時に相談内容を確認し  
ます。

## 町の無料相談

相談種類	日にち	時間	相談場所	申込み・問合せ	
法律相談	弁護士	1/9(火)、1/22(月) 2/13(火)、2/26(月)	13:30~16:00	役場会議室	役場総務課 ☎④313 (要予約)
	行政書士	1/17(水)、2/21(水)	10:00~15:00	役場会議室	役場総務課 ☎④313
人権・行政相談	1/11(木)、2/8(木)	13:30~16:00	役場会議室	役場総務課 ☎④313	
成人健康相談	1/9(火)	10:00~11:00	保健センター	保健センター ☎294-5511	
	2/1(木)	10:00~11:00	役場1階町民ホール		
電話健康相談	平日	9:00~17:00	保健センター ☎294-5511		
育児ほっと相談室	1/24(水)、2/28(水)	10:00~11:00	児童館内子育て支援室	保健センター ☎294-5511	
もの忘れ相談会	毎月第3木曜日	10:00~12:00	中央公民館	地域包括支援センター ☎295-2112④127	
子育て相談	平日 ※オンライン相談あり	10:00~15:00	役場相談室 子育て支援センター	子育て支援センター ☎294-4820 (要予約)	
教育相談	平日	10:00~16:30	教育センター ☎295-2525 (電話相談可)		
心配ごと相談	毎月第2・4水曜日	10:00~12:00	社会福祉協議会 (毛呂山町川角303-3) ☎295-0601		
消費生活相談	毎週月・火曜日	10:00~15:00	役場相談室	役場産業振興課	
生活困窮者自立相談 ※生活保護受給者以外	平日	8:30~17:00	アスポート相談支援センター埼玉西部毛呂山出張所 (社会福祉協議会内) ☎080-2274-1445		

## 歴史散歩

第355回

「龍」の名を持つ毛呂山の山

令和6年の干支の辰(龍)は、十二支のなかで唯一空想上の動物です。その神秘的な姿は多くの人を魅了し、彫刻や物語や神話などの創作物とともに、雄大な地形を「龍」の姿に見立てて地名につけることで、現実世界に「龍」を投影しようとなりました。

毛呂山町にも、「龍」を冠する山が2つあります。阿諏訪地区の「竜ヶ谷山」と、出雲伊波比神社が鎮座する「臥龍山」です。

竜ヶ谷山は、外秩父山地から東に突き出た尾根の先端に位置する標高203mの山です。竜ヶ谷山という山の名のいわれについては定かではありませんが、かつて山頂から中腹にかけて存在した山城(龍谷山城)にちなみ「要害山」と呼ばれていた呼び名が変容した、と考える説があります。山城が築かれた竜ヶ谷山とその周囲は、急な斜面と谷が入り組む複雑な地形をしており、起伏に富んだ山の形を「龍」に見立てたのかもしれない。

出雲伊波比神社が建つ「臥龍山」も、山形が臥せた「龍」の姿を想起させることから、この名で呼ばれるようになった山です。

出雲伊波比神社にまつわる縁起をまとめた「臥龍山宮伝記」には、古代の英雄倭建命(日本武尊)と臥龍山にまつわる次のようなエピソードが登場します。

朝廷の命により、東征に赴いた倭建命は、この地で敵の襲撃に遭い、窮地に陥ります。不利な戦いのなか倭建命が神々に祈ると、清水で身を清め、軍勢を整え直し、雷鳴のごとく太鼓を打って、笛を吹き鳴らすように、とお告げを受けました。倭建命がお告げに従うと、空は暗くなり、雲間から巨大な龍が現れ、次々と敵を打ち倒していき、龍を恐れた敵の軍勢は戦意を失い、降伏しました。

荒れ狂う龍に対して、倭建命が「臥せよ」と唱えたところ、龍はたちまち地に臥して山となってしまつたことから、龍が臥す山「臥龍山」と名付けられました。

伝説がもととなつた臥龍山の名は、その後人々の間で親しまれるようになり、江戸時代には「臥龍山」という石の扁額が神社に掲げられていた時期もありました。

干支の「龍」の年は、1964年の東京オリンピックや東海道新幹線の開通、1988年の瀬戸大橋の開通といった生活に大きな変化をもたらす出来事が起きる年と言われています。龍の名を冠する山で、天に昇る龍を想像しながら、一年の飛躍を願ってみてはいかがでしょうか。



空から望む臥龍山と竜ヶ谷山