



毛呂山町国保運営協議会の委員が委嘱されました

▶任期 令和7年1月1日～令和9年12月31日(3年間)

選出区分	氏名
被保険者代表	岡野 里美さん
	小山 三重子さん
	大野 謙一さん
保険医等代表	小林 正幸さん
	奥田 晴美さん
	下田 宏幸さん
公益代表	高坂 純一さん (会長)
	岡野 博一さん (副会長)
	砂子 文子さん

▶問合せ 役場住民課国保年金係 ☎295-2112⑩136



4月からの国民年金は月額1万7,510円です

令和7年度(令和7年4月～令和8年3月分)の国民年金保険料は月額1万7,510円です。なお、保険料は、日本年金機構から送られる納付書での現金納付のほか、口座振替、電子決済(Pay-easy)、スマートフォンアプリ、クレジットカードで納付できます。保険料をまとめて納めると割引になる前納制度や、毎月の納付でも割引になる口座振替をぜひご利用ください。※所得が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な場合には、納付が免除または猶予される制度があります。所得制限などがありますので、まずはお気軽にご相談ください。

▶問合せ 役場住民課国保年金係 ☎295-2112⑩136

～ウィズもろやま 3月の催し物～

季節の変わり目☆骨盤&自律神経調整ヨガ！

花粉症や眠気、だるさで気分が沈みがちな季節の変わり目に骨盤調整とともに自律神経を整えて、すっきり軽やかに春を迎えましょう。

▶日時 3月3日(月)、5日(水)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、24日(月)、26日(水)

各日午前10時～正午

▶定員 各回20人(先着順) ▶講師 佐成千佳さん

▶料金 1,500円(1回あたり)

▶持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(レンタルあり)

ウィズもろやまのホールで歌おう

自分の声質を知って、ボイストレーニングを始めてみましょう。歌う喜びを感じたり、ストレス発散、顔のリフトアップにもおすすめです。

▶日時 3月14日(金) 午前10時～11時

▶定員 10人(先着順) ▶講師 西澤真奈美さん

▶料金 500円

▶持ち物 フェイスタオル、飲み物、手鏡(任意)

ウィズもろやまみんなの音楽会

ジャンル・レベルを問わない誰でも参加できる音楽(楽器演奏・声楽・カラオケなど)の発表会を観覧しませんか？

▶日時 3月16日(日)

午前10時～正午、午後1時～4時

▶料金 無料

マタニティ・産後ヨガ講座

ヨガで痛みや不調、悩みや不安を解消して健やかに赤ちゃんとの日々を楽しみましょう。産前、産後の心・身体のケア、体力づくり、リフレッシュにもおすすめです。

▶日時 3月31日(月) 午前10時～正午

▶対象 妊娠16週以降のマタニティの人、産後6週以降のママとハイハイまでの赤ちゃん、検診で運動許可が出ている人

▶定員 15人(先着順) ▶講師 佐成千佳さん

▶料金 1,500円

▶持ち物 バスタオル、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(レンタルあり)

【共通事項】

▶場所 ウィズもろやま

▶申込み 開催日前日までにお申し込みください。

▶問合せ ウィズもろやま ☎295-3111



歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業報告会を開催します

令和6年6月～11月に行った「歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業」の報告会を行います。6か月間1日8,000歩と1日30回のスクワットを実施した結果、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性が低下することがわかりました！参加者全体の結果をもとに埼玉医科大学国際医療センターリハビリテーション科の高橋教授がウォーキングの効果についてわかりやすくお伝えします。ウォーキングを始めるきっかけ作りにぜひご参加ください。

- ▶日時 3月30日（日） 午前10時～11時
- ▶場所 役場201・202会議室
- ▶対象 町内在住、在勤の人 ▶定員 30人程度
- ▶講師 埼玉医科大学国際医療センターリハビリテーション科 高橋秀寿さん
- ▶料金 無料 ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込み 3月6日（木）から電話または窓口でお申し込みください。

※令和5年度・6年度「歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業」参加者は、すでに申込みが済んでいますので、再度申込みをする必要はありません。

▶問合せ 保健センター ☎294-5511



山根荘4月の予定をお知らせします

利用時間 午前9時～午後4時 休荘日 土日祝日

趣味の会予定

カラオケ同好会	7日 21日	PCクラブ	7日 21日
押し花の会	7日 14日	民謡同好会	14日 28日
桜扇の会	14日 28日	太極拳	21日
声を出す会	2日	手芸の会	9日 23日
身体障害者福祉会	4日 16日	吟友会	9日 23日
三味線民謡の会	3日 17日	ダンスサークル	4日 18日
年金カラオケ	18日	ゆずカラオケ	11日 25日
いっぷくの会(お茶)	18日	健康体操	9日
囲碁の会 将棋の会	2日 4日 9日 11日 16日 18日 23日 25日	健康麻雀	3日 10日 17日 24日
		パークゴルフ	7日 14日 28日
ペタンク	21日	マレットゴルフ	11日 25日

※行事日程などは、都合により変更する場合があります。

※趣味の会に入会を希望する人はご連絡ください。

▶問合せ 老人福祉センター山根荘 ☎294-5545



みんなで手話を覚えよう

災害・緊急時の手話

手話が身近な言語になるよう、日常生活で使える簡単な手話を紹介します。皆さんも手話で話してみませんか？

〈備えあれば憂いなし〉

■準備



両手のひらを向かい合わせ
そのまま左から右に動かす

■きちんと



胸の前で両手親指と
人差し指を立てる



指先をくっつけながら
下げる

■安心



両手のひらを上に向けて
胸の前におき、下げる

※このコーナーは毛呂山町聴力障害者会、毛呂山手話サークル、手話サロン虹の協力により作成しています。

▶問合せ 役場福祉課障害福祉係 ☎295-2112①113・114・115・116



TJUP わくわくランド 2024

▶日時 3月22日（土） 午後0時30分～4時

▶場所 東邦音楽大学（川越市今泉84）

※当日は公共交通機関をご利用ください。

①JR埼京線・川越線「南古谷駅」より徒歩又はバス利用

②東武東上線「上福岡駅」よりバス利用

▶対象 地域の幼児と児童およびその保護者

▶内容 ファミリーコンサート・わくわく
教室・ワークショップ・成果報告会



※詳細はTJUPホームページをご覧ください。

▶料金 無料

▶申込み 「わくわく教室」のみ3月3日（月）から
14日（金）午前10時までにHPよりお申し込みくだ
さい。（※先着順）

▶問合せ 埼玉東上地域大学教育プラットフォーム
（大東文化大学）

☎03-5399-7399 ✉tjup-daito@jm.daito.ac.jp



もの忘れ相談会・オレンジカフェ ～ひとりで悩まず相談しよう～

「探し物が多くなった」、「同じことを繰り返し言う」、
「最近怒りっぽくなった」など悩みや不安を抱えてい
ませんか？ もの忘れ相談会は個別で専門スタッフが
お話を伺います。ズームによるオンライン相談も可能
です。オレンジカフェも同時開催しています。興味が
ある人はお立ち寄りください。

※もの忘れ相談会は予約制です。

▶日時 3月13日（木） 午前10時～正午

▶場所 中央公民館

▶料金 無料

▶内容 もの忘れや認知症に関する相談など

▶対象 町内在住で、もの忘れや認知症について不安
がある人や家族

▶申込み 前日までに電話でお申し込みください。

▶問合せ 役場高齢者支援課高齢者福祉係

☎295-2112⑩126



パパ・ママ応援ショップ優待カードの更新

18歳までのお子さん、または妊娠中の人がいる家庭にご利用いただいている「パパ・ママ応援ショップ優待カード」は、令和7年3月末日をもって有効期限が満了となります。埼玉県LINE公式アカウントで優待カードをご利用の人は、自動的に新しいカードに切り替わりますので、更新手続きは不要です。

現在紙の優待カードをご利用の人も、今後は便利なLINE版カードをぜひご利用ください。

紙の優待カードは、子ども課、児童館、保健センター、子育て支援センター、子育て支援室にて3月から配布します。

▶対象 18歳までのお子さん、または妊娠中の人がいる家庭

▶問合せ 役場子ども課子育て支援係 ☎295-2112⑩143



LINEホーム画面の
「友だち追加」から、
こちらの二次元コー
ドをスキャンしてく
ださい。



新しく始まる「かんたん椅子ヨガ」教室のご案内

椅子に座ったままでできる簡単なヨガのポーズを通じて、体をリラックスさせ、柔軟性や筋力を向上させるプログラムです。体の緊張をほぐし、姿勢改善やストレス軽減に効果的で、参加者の体力に合わせて調整できるため、初心者でも安心して取り組みます。

お気軽に参加してください！

- ▶日時 毎週水曜日 午後1時～2時
- ▶場所 毛呂山総合公園
- ▶対象 高校生以上 ▶定員 15人
- ▶講師 仲さん
- ▶料金 750円
- ▶持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- ▶申込み 総合公園体育館窓口にお申し込みください。
- ▶問合せ 毛呂山総合公園 ☎294-7101



歴史民俗資料館 ボランティア活動報告展

歴史民俗資料館のサークルおよびサポーターの1年間の活動を振り返り、その成果をご紹介します。今年度も、どのボランティア団体も充実した活動ができました。どうぞご覧ください。

- ▶日時 3月22日（土）～5月11日（日）
- ▶場所 歴史民俗資料館特別展示室
- ▶共催 古道を楽しむ会、藍染めサークル、古文書に親しむ会、毛呂山醤油作りサークル、資料館サポーター
- ▶問合せ 歴史民俗資料館 ☎295-8282



結婚予定のカップルに向けた 町営住宅入居募集のご案内

町内外にお住まいの「結婚予定のカップル」、町外にお住まいの「子育て世帯・若者夫婦世帯」に向けて間取りが広く低廉な家賃で入居できる町営住宅の入居受付を開始しました。

▶入居者要件 申し込み期間の開始日において婚約中であり、住宅の引き渡し日までに婚姻の届出を行う予定の夫婦のみで構成される世帯であり、かつ夫婦の年齢がいずれも39歳以下であること。【新婚夫婦世帯】※このほかに、町外在住の子育て世帯・若者夫婦世帯向けの入居要件もあります。

※いずれの要件も収入制限はありません。

※詳細は町ホームページをご覧ください。



- ▶場所 町営杉ノ入団地 ▶募集戸数 5戸
- ▶家賃 個別に算定（上限月額45,000円）
- ▶問合せ 役場管財課管財係 ☎295-2112 ⑤542



明海大学歯学部公開講座 を開催します

地域住民の皆さんを主な対象とした公開講座を実施いたします。今回は「歯周病と心臓病」をテーマに、本学 総合臨床医学講座 内科学分野の井上芳郎准教授にご講演いただきます。ご興味・ご関心がございましたら、奮ってご参加ください。

- ▶日時 3月8日（土） 午前10時～正午
- ▶場所 明海大学坂戸キャンパス ▶料金 無料
- ※当日は公共交通機関をご利用ください。
- ▶問合せ 明海大学総務部歯学部庶務課 ☎279-2707