

祭 春の流鏝馬を開催します

いずもいわい
出雲伊波比神社にて、春の
やぶさめ
流鏝馬を開催します。

春の流鏝馬は、1つの当番
区による奉納のため、短時
間で終了してしまいます。
開催時間にお気をつけてお
越してください。



- ▶日時 3月8日(日) 午後1時30分頃から
- ▶場所 出雲伊波比神社

～ポニー乗馬体験～ **同時開催!**

- ▶時間 午前11時頃から
- ▶対象 3歳から12歳までのお子さん
- ▶料金 200円
- ▶問合せ 毛呂山町観光協会 ☎250-8143



祭 毛呂山町発 旧車イベント開催します

150台のクラシックカーが集結! キッチンカーでグ
ルメも同時に楽しめる特別イベント開催!!

- ▶日時 4月5日(日) 午前10時～午後3時
- ▶場所 毛呂山町西大久保871 ※苺の里の反対側です。
- ▶問合せ 日本旧軽車会会長 吉崎 ☎090-5514-7568

祭 第4回もろやま柚凧祭を 開催します!

イオンタウン毛呂山内に屋台・パフォーマンス・体験
イベントが大集合! 詳細はインスタグラムから!!

- ▶日時 3月20日(金) 午前10時～午後8時
- 3月21日(土) 午前10時～午後5時
- ▶問合せ 柚凧祭実行委員会 ☎080-4890-4141 藤田



❤️ みんなで手話を覚えよう 季節・イベントの手話

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?

■卒業

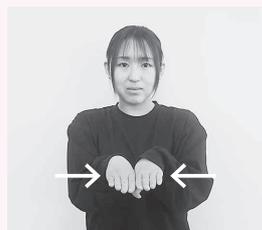


両手を軽く握り、親指を人差し
指の上に乗せ、お辞儀をしながら
両手を少し上げる。(賞状を
受け取るように)

■春休み



両手のひらを上に向けてお腹
のあたりから2回あおるよう
に上げる。



手のひらを下に向け、指を全
て伸ばした状態で地面と平行
にし、両手の親指同士を引き
寄せる。

■ひなまつり



左右の人差し指、中指、薬指を
それぞれ伸ばし、手のひらを内
側にして平行に並べ、少し手前
に引く。

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

※このコーナーは手話サークル「手の絆」の協力により
作成しています。

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ましょう。

▶日時 3月2日(月)、4日(水)、9日(月)、11日(水)、16日(月)、18日(水)、23日(月)、25日(水)、30日(月) 各日午前10時~正午

●ウィズもろやまのホールで歌おう

「上を向いて歩こう」を題材に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。

▶日時 3月13日(金) 午前10時~11時

●ウィズもろやまみんなの音楽会 観覧者募集

ジャンル・レベルを問わない誰でも参加できる音楽の発表会を観覧しませんか?

▶日時 3月22日(日) 午前10時~正午・午後1時~4時

【共通事項】

▶場所 ウィズもろやま

▶詳細 料金・持ち物・申込み期限など

詳細はホームページをご確認ください。  ホームページ

▶申込み・問合せ ウィズもろやま ☎295-3111



山根荘4月の予定をお知らせします

山根荘開荘時間 午前9時~午後4時 休荘日 土日祝日

趣味の会予定 午前10時30分~午後2時30分または正午まで

カラオケ同好会	6日 20日	押し花の会	6日 13日
PCクラブ	6日 20日	太極拳	20日
民謡同好会	13日 27日	手芸の会	8日 22日
桜扇の会	13日 27日	吟友会	8日 22日
ダンスサークル	3日 17日	三味線民謡の会	2日 16日
ゆずカラオケ	10日 24日	囲碁の会 将棋の会	1日 3日 8日 10日 15日 17日 22日 24日
年金カラオケ	17日		
いっぷくの会(お茶)	17日		
身体障害者福祉会	3日 15日		

イベント予定

健康麻雀 (要予約)	2日 9日 16日 23日 30日	パークゴルフ	6日 13日 27日
		マレットゴルフ	10日 24日
健康体操	1日 15日	ペタンク	20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



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

昨年行った「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。

▶日時 3月22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

▶料金 無料 ▶持ち物 筆記用具

▶申込み 3月4日(水)から電話または窓口でお申し込みください。

※令和7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



4月からの国民年金は 月額1万7,920円です

令和8年度（令和8年4月～令和9年3月分）の国民年金保険料は月額1万7,920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



「花いっぱい運動推進員」 を募集します

毛呂山町コミュニティ協議会「花いっぱい運動推進部会」では、各地区の推進員の皆さんがボランティアでマリーゴールドやパンジーなどの花を町内各地区の花壇に植えています。

花は町民の皆さんや毛呂山町を訪れる人を癒します。皆さんも「花いっぱい運動」に参加しませんか？

- ▶活動内容 定植、各花壇の管理、視察研修など
- ▶活動日数 花の定植2回、視察研修会1回、花壇の除草作業・水やり花壇の状況によりその都度
- ▶活動場所 町内各地区の花壇など
- ▶申込み 各地区の花いっぱい運動推進員もしくは役場総務課自治振興係までご連絡ください。
- ▶問合せ 役場総務課自治振興係 ☎295-2112⑩313



歴史民俗資料館 ボランティア活動報告展

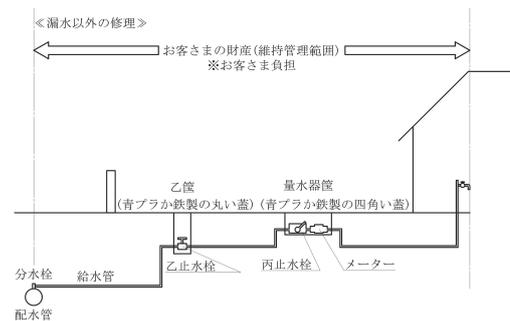
歴史民俗資料館のサークルおよびサポーターの1年間の活動を振り返り、その成果をご紹介します。

- ▶日時 4月4日（土）～5月10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、毛呂山鎌倉街道甲冑隊、資料館サポーター
- ▶問合せ 歴史民俗資料館 ☎295-8282



漏水を伴わない 止水栓修理対応の終了

配水管から分岐した給水管、乙止水栓、丙止水栓、蛇口などの給水装置はお客さまの財産（※水道メーターを除く）であり、維持管理は財産の所有者が行うこととなります。管理上の理由から町の負担で止水栓（乙止水栓・丙止水栓）の修理・交換を実施してきましたが、漏水を伴わないもの（止水不良やレバー折損等）は、令和8年3月31日をもって対応を終了します。4月1日からは、お客さまの費用負担で指定給水装置工事業者に直接修理を依頼して下さい。



▶問合せ 役場水道課施設係 ☎295-2112⑩165・166



参加者大募集！

毛呂山総合公園の運動教室初回無料体験会を実施します！

この春、身体を動かす習慣を始めませんか。3月限定、運動教室の初回無料体験会を開催します。無理なく続けられる運動を、ぜひ一度ご体験ください。

※初回の方…当施設の運動教室登録申込書をご提出いただけない方になります。

教室名	日時	内容
元気アップ体操	毎週火曜日 午前9時30分～10時30分	足踏み運動と筋力トレーニングを交互に行う体操です。体力を向上させたい方、気持ちよく汗をかきたい方におすすめです。
ゆっくりボクシング	毎週火曜日 午後1時～2時	自分のペースで身体を動かします。運動不足を解消したい方や、ストレスを発散したい方におすすめです。
お目覚めヨガ ～椅子ヨガ～	毎週水曜日 午前9時30分～10時30分	朝の清々しい空気の中で、呼吸と共にゆっくり身体をほぐし、整えていきます。初心者の方にもおすすめです。
ZUMBA	毎週水曜日 午後2時～3時	ラテン音楽をベースとしたダンスエクササイズです。気持ちよく汗をかきたい方、ストレスを発散したい方におすすめです。
姿勢改善ピラティス	毎週木曜日 午前9時15分～10時15分	自分のペースで身体を動かすことにより、全体的な筋力バランスを整えます。姿勢を改善したい方におすすめです。
やさしい呼吸ヨガ	毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	呼吸に合わせてゆったりと身体を動かすことで、肩や腰などの違和感をやわらげます。初心者の方にもおすすめです。
健康フラダンス	毎週金曜日 午前9時45分～10時45分	ハワイアン音楽に合わせて身体を動かします。下半身の筋力を強化し、転倒予防につなげたい方におすすめです。

▶対象 高校生以上

▶申込み 事前予約が必要です。当日は窓口にて『無料体験会へ来ました』とお声かけください。尚、都合により休講となる場合がございます。詳しいスケジュールは毛呂山総合公園までお問い合わせください。受付は午前8時30分から午後9時までです（月曜休館日）。

▶問合せ 毛呂山総合公園 ☎294-7101



3月は

『自殺対策強化月間』です

自殺対策基本法において、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めており、支援策および啓発事業を実施しています。

まずは、誰かに相談してみませんか？

～あなたにもできる自殺予防のための行動～

〈気づき〉

・家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。

〈傾聴〉

・本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

〈つながり〉

・早めに専門家に相談するよう促しましょう。

〈見守り〉

・温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

▶問合せ 保健センター ☎294-5511



毛呂山町学童保育所

臨時職員を募集します

▶応募資格 18歳以上で子どもが好きな人

▶勤務日 月曜～金曜日

▶勤務時間 主に午後3時～6時

※週1回からでも構いません。

※学習支援員（午後3時～5時）も募集しています。

▶勤務場所 町内各学童保育所

▶報酬 時給1,141円

▶勤務内容 小学生の見守り・指導（遊び、宿題など）、おやつ準備、学童保育所内の清掃など

▶申込み 3月18日（水）までに履歴書（写真添付）を光山学童保育所に提出してください。

▶問合せ NPO法人毛呂山町学童保育の会（光山学童保育所内） ☎295-5084