

ふちゅ

広報

平成28年

2/1

No.1209

public relations FUCHU

府中が…
好きだっ！

成人式の写真を
12ページから掲載



特集 第4次府中市総合計画を策定
進化する観光力-タッチペンの音声ガイド導入-



第4次府中市総合計画を策定

『笑顔で豊かな暮らしができる府中市』を目指して

～支えあい みんなで創る 府中愛～

問い合わせ先 企画財政課 (☎43-7118)

総合計画とは、10年後の府中市をデザインした計画です

総合計画は、今後10年間で府中市をどのようなまちにしていけるかを示したもので、これから市が行う事業などの基礎となります。

限られた財源、資源を生かして、暮らし続けたいと思えるまちづくりを行うため、これまでの取り組みや府中市を取り巻く情勢を考慮したほか、市民意識アンケートなどによって市民ニーズを反映しました。

計画を策定するまで

平成27年

1月	市民意識アンケート	7月	審議会
5月	市民ワークショップ	10月	パブリックコメント 募集
7月	市長と町内会との懇 談会	12月	市議会で基本構想可決

市民意識アンケートの結果、医療体制の充実や社会保障に関する施策を望む声が多かったことなどから、今回の総合計画は、ソフト面に重点を置いたものとなっています。

今後は、基本構想をもとにした基本計画、実施計画を策定し、各事業を進めていきます。



市民ワークショップの様子

総合計画策定にあたって

私が市長に就任して初めての総合計画策定となりました。当初から市民の皆さまのご意見を十分にお聞きし、可能な限り反映するよう努めてきました。審議会や懇談会、市民意識アンケート、一般の参加者を公募したワークショップといった機会を通じて、貴重なご意見を聞くことができ、市民の皆さまと一緒に作り上げた総合計画であると自負しております。

来る人口減少社会は、今後確実に皆さまの生活に影響をもたらします。誰も経験したことのない人口減少社会への対応を今始めなければ、将来の子どもや孫に大きな負担を強いることになります。

市としても、この総合計画の実現に向けて全力で取り組みますので、市民をはじめ、地域、企業、皆さまのご協力をお願いします。

府中市長 戸成義則



府中市が抱える問題

まちをもっと元気に

人口減少・少子高齢化

災害への不安

など

府中市総合計画 —問題に対応していくために—

計画を進めるための4つの視点

こどもの声が聞こえるまち

ものづくりのまち

安心して暮らせるまち

学びあふれるまち

6つの基本目標

都市基盤づくり

集約したまちづくりと、公共交通でのネットワーク構築により、人口減少社会でも現在の生活レベルをなるべく維持できるようにします。

市街地の将来イメージ



生活環境づくり

下水道、公園、ごみ処理施設などの衛生環境の整備や、防災減災対策の環境づくりなど、快適で安心して暮らせるまちづくりを進めます。



地域資源を活用したまちづくり

伝統のものづくり産業や農林業の振興を図るため、人材育成や起業する人を支援していきます。また、豊かな自然環境や観光資源を生かした観光産業の振興を図ります。



健康地域づくり

いつまでも元気で活躍できるよう、保健・医療・福祉が連携したさまざまな施策に取り組みます。また、府中市で子育てしてよかったと実感できるまちづくりを進めます。



教育・スポーツ・文化のまちづくり

学校・保護者・地域が協働して学校運営に取り組むコミュニティ・スクールの推進やスポーツ振興、文化継承など、生涯を通じて学ぶ喜びを実感できる環境をつくります。

市民協働のまちづくり

地方分権時代における地域サービスの実施主体として、市民・地域・企業・行政が協働でまちづくりを行う環境づくりに努めます。

10年後の 府中市

「笑顔で豊かに暮らせる」まちを目指して

誰もが快適な生活を送れる環境づくりを行うことで、大都市などへの人口流出を低減させます。また、他のまちから府中に住んでみたいと感じてもらえるよう、積極的に市のPRを行います。とりわけ、子育て世代の人に定住してもらうことで、こどもの声が聞こえるにぎやかで活力あるまちづくりを目指します。

そして、地場産業を元気にし、働く場を確保することで、生活環境づくりとの相乗効果により、地域経済成長と人口減少抑制の好循環を目指します。



問い合わせ先 総務課 (☎43-7115)

府中市町内会連合会 市長・市議会議長との 研修会を開催しました

町内会からの要望などについて懇談するため、昨年11月26日に「市長と議長を囲んでの研修会」を開催しました。町内会連合会からの要望への回答の一部を紹介します。

1. 南北道路の建設のA、B、C、D工区別の進捗状況

回答

(A工区) 用地買収

進捗状況は、栗柄地区および高木地区とも面積ベースでおおむね70%が完了しています。平成26年度には、栗柄地区の四日市川上流右岸、左岸および橋台工事を行いました。

(B工区) 平成26年度に都市計画事業として事業認可

されました。

(C工区) 事業に着手していません。

2. 空き家対策

回答

空き家などがもたらす問題は、防災、衛生、環境など多岐に渡り、市役所内の幅広い部署に係るため、横断的な組織体制を整えて取り組む必要があります。そのため平成27年7

月に庁内連携会議を立ち上げ、相談窓口の迅速化、ワンストップ化を図るとともに、国の基本指針に即した、空家等対策計画の策定など具体的な対策に向けて取り組んでいます。空き家に関

する総合窓口はまちづくり課で行っていますのでご相談ください。

3. (仮称) 道の駅の進捗状況・計画

回答

(仮称)「道の駅」の進捗状況については指定管理者の公募を行い、候補者を選定し12月議会の議決をもって決定をしました。今後のスケジュールとし

ては、年明けより農産物の生産者への説明会を行うとともに特産品の開発を行う予定としています。今のところ、建物は夏ごろの完成を見込み、10月中

のオープンを目指す予定とされています。(平成27年12月現在)



4. 野犬対策

回答

野犬に関する苦情相談業務は、狂犬病予防法の規定もあり、本来広島県動物愛護センターが行います。しかし、三原市にあるため、距離的な状況などから現状は市民課の職員がまず現場に行って対応しています。その大半が子犬の捕獲であり、成犬の捕獲については対応も困難で、厳しい状況があります。

そのような状況の中、野犬に関する市民からの苦情が継続していることから、今年度、大型捕獲機を購入し、今後は、広島県動物愛護センターや地元町内会と協力し、野犬に対する組織づくりを行いながら野犬駆除に取り組めます。

また、飼い主のマナー向上のための啓発として、9月の動物愛護週間の時期などにチラシの配布、公共施設へのポスターの掲示、さらに、講演会などの企画も実施していきます。

不妊治療について

助成があります

申請・問い合わせ先

健康医療課元気づくり係

(リ・フレ内・☎47-1310)

不妊治療を受けられているご夫婦に対して、治療費の一部を助成する「不妊治療費助成事業」を受け付けています。

次の全ての要件を満たす人が対象
▷夫婦の双方またはいずれかが、府中市内に1年以上居住している。 ※市長が特別に認める場合は、この限りではありません。
▷法律上の婚姻をしている。
▷広島県の不妊治療支援事業において、不妊治療費助成の決定がされている。 ※平成27年4月1日以降の決定に限る。
▷市税などを滞納していない世帯

助成の内容 医療機関で行った、体外受精または顕微授精に要した費用

※入院費や食事代など治療に直接関係ない費用は除く。
上限額 1回25万円

※広島県の不妊治療助成金額を除く。助成期間および助成回数は、広島県の不妊治療支援事業と同じです。

申請の方法 広島県の不妊治療費助成が決定した日から起算して、1カ月以内に、市役所健康医療課元気づくり係に、助成申請書を提出してください。

申請に必要なもの

- ▽申請書
- ▽広島県不妊治療支援事業承認決定通知書の写し
- ▽不妊治療費助成申請に係る証明書
- ▽印鑑
- ▽領収書の写し

避難情報・

台風の接近・

不審者情報などを

電子メールで受け取る

問い合わせ先 総務課
(☎43-7211)

府中市では平成24年から災害・緊急情報、不審者情報、市内小・中学校からの連絡について、市民の皆さんへ電子メールを利用した情報提供を行っています。

携帯電話、パソコンなどメールアドレスがあれば登録が可能です。

注意事項

▽収集したメールアドレスについては、メール配信以外の用途には利用しません。

▽本サービスの利用は無料ですが、通信費は利用者負担となります。

▽通信環境などにより、メ

発信する情報

▽災害情報

- ・避難準備情報、避難勧告、避難指示
- ・災害による交通規制
- ・気象注意報、警報、台風の接近

▽学校情報

- ・市内1校を選んで、対象の各学校の行事案内、お知らせ、休校の情報など
- ・不審者情報

献血にご協力をお願いします

とき 2月3日(水) 13時30分～16時
ところ 府中市役所

問い合わせ先 市民課
(☎43-7207)

○登録方法

1. 登録用アドレスへ「件名・本文」を入力せずにメールを送信します。アドレスは、QRコードから読み取ることもできます。
2. 返信メールのアドレス(URL)からインターネットに接続する。
3. 受け取りたい情報を選択して確認を選択する。
4. 登録完了です。

▷登録用アドレス

fuchu@xpressmail.jp

▷QRコード



税の申告は

3.15まで

正しく、期限内に！

申告の相談と、受け付けが始まります。

申告が必要な人がしていないと、所得証明などが出せないことや、手続きが遅れたり、サービスを受けられないなどの不利益を受けることがあります。申告は、期限内に済ませましょう。

■ 所得税および 復興特別所得税の確定申告

■ 所得税および復興特別所得税・贈与税
… 3月15日(火)

■ 消費税および地方消費税（個人事業者）
… 3月31日(木)

問い合わせ先 府中税務署（☎45-2570）

とき		ところ
2月15日(月)まで (土・日曜日、祝日は除く)	9:00～16:00	府中税務署
2月16日(火)～3月15日(火) (土・日曜日は除く)		府中市文化センター

※ 2月16日～3月15日の間は、税務署では申告会場を設けていません。

公的年金をもらっている人へ
公的年金の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の各種所得が、20万円以下である場合には、確定申告の必要はありません。ただし、外国で支払われる年金など

確定申告が必要な人

その他	事業所得などがあって	給与をもらっていて
▷ 土地、建物、立木などを売った人 ▷ 保険会社などから個人年金を受け取った人 ▷ 生命保険などの一時金を受け取った人 ▷ その他の副収入、臨時収入があった人	▷ 商業、工業、農業、医業などから生じる所得がある人 ▷ 不動産所得（地代、家賃収入など）がある人	▷ 給与の年収が2,000万円を超える人 ▷ 給与以外の所得が20万円を超える人 ▷ 2か所以上から給与をもらっている人

源泉徴収の対象とならない収入がある場合を除きます。また、確定申告の義務はなくても、市・県民税の申告が必要な場合もあります。
還付を受けるためには
公的年金をもらっている人が、所得税および復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

自宅でも簡単に申告書を作成できる！

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、画面の案内に従って収入などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税、消費税および贈与税の申告書などを作成できます。

入力した申告書は印刷して、そのまま税務署へ郵送などにより提出することもできます。

国税庁 確定申告

検索

申告には、
次のようなものが
必要です。

- 印鑑
- 申告書：申告書が届いている人
- 収支内訳書（収支などを書いた帳簿、領収書など経費の分かるもの）
：営業、農業、不動産のある人
- 源泉徴収票：給与、公的年金などのある人
- 外注主の工賃額の証明書など：外注工賃収入（内職など）のある人
- 国民年金、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の支払いを証明する書類
- 生命保険料（旧契約の場合は一契約9,000円超）、地震保険料などの支払額証明書
- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または証明書など：障害者控除を受ける人
- 支払った医療費の領収書、保険などで補てんされる金額の明細書：医療費控除を受ける人
- 寄付金の領収書：寄付金控除に該当する人

※詳しくはお問い合わせください。

市・県民税、国民健康保険税 後期高齢者医療保険料の申告

問い合わせ先
市役所税務課（☎43-7121）

確定申告の義務がなくても、所得の控除などを受ける場合は、市・県民税などの申告が必要です。定められた会場で必ず申告をしてください。
公的年金の収入金額が400万円以下で、確定申告の義務がない人が、市・県民税の所得控除などを受ける場合や公的年金以外の収入がある場合は、申告をしてください。確定申告書を税務署に提出した人は、市・県民税の申告は必要ありません。

市・県民税などの申告日

とき		対象地区	ところ
2月	15日(月)	階見・小塚	上下町民会館
	16日(火)	小堀	
	17日(水)	上 井永・佐倉・水永・岡屋	
	18日(木)	下 二森・有福	
	19日(金)	町 深江・国留	
	22日(月)	矢野・矢多田・松崎	
	23日(火)	上下	
	24日(水)	上下町で申告がまだの人	
	25日(木)		
3月	29日(月)	木野山町・行藤町・斗升町	府中市文化センター
	1日(火)	河佐町・久佐町・阿字町	
	2日(水)	河面町・篠根町・河南町・三郎丸町	
	3日(木)	父石町・僧殿町・諸毛町・小国町	
	4日(金)	中須町・用土町	
	7日(月)	高木町	
	8日(火)	栗柄町	
	9日(水)	土生町・府川町・目崎町	
	10日(木)	元町・鵜飼町・桜が丘	
	11日(金)	府中町・出口町・上山町・荒谷町	
	14日(月)	本山町・広谷町	
	15日(火)	市内全域で申告がまだの人	

※申告期間中は、市役所では申告を受け付けていません。

市・県民税の申告が必要な人

平成28年1月1日に府中市に住所があった人で、次に該当する人は申告が必要です。

▽平成27年中に営業等・農業・不動産・利子・配当・雑・一時・譲渡・退職・除を受ける人

山林などの所得があった人

▽給与または公的年金の支払いを受けている人で、その他の所得があった人

▽給与支払報告書が勤務先から市役所に提出されていない人

▽医療費控除などの所得控除を受ける人

▽源泉徴収票に記載された障害者控除、配偶者控除、扶養控除などの追加・訂正がある人

▽源泉徴収票に記載された社会保険料以外に支払った国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの社会保険料の追加がある人

▽平成27年中に営業等・農業・不動産・利子・配当・雑・一時・譲渡・退職・除を受ける人

1年に
1度は受けよう

健診・がん検診

問い合わせ先 健康医療課

元気づくり係（リ・フレ
内・☎47-1310）

平成27年度にまだ健康診査・がん検診を受けていない人は、早めに受診してください。府中市国民健康保険の場合、特定健康診査受診券の有効期限は2月29日（月）です。

自己負担額の軽減があります

健康診査・後期高齢者健康診査は500円、がん検診などは無料となる軽減を受けることができます。次のいずれかを当日受け付けに提示してください。

▽非課税証明書（市民税非課税世帯の人）

▽重度障害者医療費受給者証

▽ひとり親家庭等医療費受給者証

▽被爆者健康手帳

非課税証明書は、税務課または上下支所で、利用目的を「府中市健診用」とお申し出いただくと、無料で交付されます。

健診・がん検診の料金と検査内容（対象年齢の基準日は3月31日）

項目	対象	料金	内容
健康診査	40歳以上70歳未満の人	1,500円	医師による診察、身体測定（身長、体重、腹囲）、血圧測定、検尿、血液検査
	70歳以上75歳未満の人	800円	
	府中市国民健康保険以外の各医療保険の被扶養者で40歳以上75歳未満の人	受診券の記載金額	
後期高齢者健康診査（腹囲を除く）	男性・女性 後期高齢者医療保険加入者（75歳以上の人）	800円	
胃がん検診		40歳以上の人	2,900円
大腸がん検診		40歳以上の人	1,100円
肺がん検診（結核検診含む）		40歳以上の人 ※結核検診は65歳以上。	800円
肝臓ウイルス検診		40歳以上75歳以下で受診したことがない人	700円
腹部超音波検診	40歳以上の人	3,000円	超音波により腹部の腫瘍や結石などを調べる検査
乳がん検診	女性 30歳以上の人	700円	視診、触診
		50歳以上の人（偶数年齢のみ）	1,500円
		40・42・44・46・48歳の人	1,500円
子宮頸がん検診	20歳以上の人	1,700円	視診、内診、細胞診
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	1,400円	超音波法による骨密度測定検査
前立腺がん検診	男性 50歳以上の人	1,200円	血液検査によるPSA測定

※70歳以上の人は、がん検診を無料で受診できます。大腸・乳・子宮頸がん検診のクーポンをお持ちの人は、クーポン券の有効期限が3月31日（木）となっています。早めの受診をお願いします。

健診、がん検診の受診は、

3ステップ！

受診医療機関と項目を決定！

ステップ1

受診できる項目は、医療機関によって異なります。「平成27年度健康診査のお知らせ」の個別医療機関一覧表をご覧ください。くか、健康医療課へ問い合わせください。

ステップ2

医療機関へ予約！
直接医療機関へ「府中市の健診または、がん検診希望」と伝えて、受診日・受診項目を決めましょう。

ステップ3

健診を受診！
料金は、当日医療機関でお支払いください。健診、がん検診の結果の受け取り方法、時期などについて確認しましょう。

医療機関に持参するもの

▽健康保険証

▽各医療保険者発行の受診券（40歳以上75歳未満で、健康診査を受診する人のみ必要）

※受診券をお持ちでない場合は、各医療保険者にお問い合わせください。

治療中の人にも「特定健康診査情報提供」で健診を受診したことになります！

普段通っている医療機関で、特定健康診査を受診でき、3年連続の受診で、保険証がゴールドに！インフルエンザの予防接種無料の特典もあります。

特定健康診査情報提供制度

現在、下記の医療機関で治療中の人が、「特定健康診査情報提供」制度を利用すると、特定健康診査を受診したことになります。

希望する人は、治療中の実施医療機関にお申し出ください。ただし、利用には医師の判断が必要です。対象 次の全てに該当する人

▽平成27年4月1日時点で、府中市国民健康保険の加入者で、40歳～75歳未満の人
▽糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病で治療中の人
持参するもの

▽国民健康保険証
▽受診券

▽特定健康診査情報提供票
※特定健康診査情報提供票は、受診券に同封して発送しています。

医療機関名	所在地	電話番号
奥野内科医院	府川町	☎46-3500
金光医院	府中町	☎41-2938
唐川医院	中須町	☎45-4030
川崎内科医院	高木町	☎44-6001
河村内科胃腸科	府中町	☎47-6300
北川クリニック	元町	☎45-4572
佐々木内科	中須町	☎52-6555
佐野内科医院	鵜飼町	☎45-5310
谷医院	府川町	☎45-1188
中川整形外科医院	中須町	☎52-3033
鍋島内科医院	府中町	☎41-2086
檜崎外科医院	元町	☎45-2311
府中北市民病院	上下町上下	☎62-2211
府中市民病院	鵜飼町	☎45-3300
府中中央内科病院	高木町	☎45-3200
三玉医院	上下町上下	☎62-3311
ほそや内科クリニック	中須町	☎40-0780
森信内科医院	広谷町	☎45-4041
渡辺内科医院	府川町	☎45-8637

医療機関名	所在地	電話番号
池田医院	福山市新市町	☎51-2098
瀬尾医院	福山市新市町	☎51-2169
常金丸診療所	福山市新市町	☎53-8170
寺岡記念病院	福山市新市町	☎52-3140
えきや外科クリニック	福山市駅家町	☎084-976-2222
草浦医院	福山市駅家町	☎084-972-8885
後藤泌尿器科医院	福山市駅家町	☎084-976-5107
小島病院	福山市駅家町	☎084-976-1351
さくらの丘クリニック	福山市駅家町	☎084-972-2400
佐野内科胃腸科医院	福山市駅家町	☎084-976-1121
長外科胃腸科医院	福山市駅家町	☎084-972-6321
内藤クリニック	福山市駅家町	☎084-977-1070
ふれあい診療所	福山市駅家町	☎084-976-4334
南坊井上内科循環器科医院	福山市駅家町	☎084-976-0013
もんぜんクリニック	福山市駅家町	☎084-976-2211
山本クリニック	福山市駅家町	☎084-976-0051
公立みつぎ総合病院	尾道市御調町	☎0848-76-1111

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係（リ・フレ内・☎47-1310）

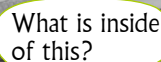
ゴールド証の特典
▽インフルエンザ予防接種費用個人負担の助成
▽府中市B&G海洋センター、河佐峡パークゴルフ場の利用料の助成
※詳しい助成内容などについては、お問い合わせください。

対象 次の全てに該当する人
▽府中市国民健康保険税を完納している世帯の人
▽府中市国民健康保険の特定健康診査を、前年度までに3年連続で受診している人

府中市国民健康保険加入者には

3年連続健診受診で「ゴールド証」を交付！

問い合わせ先 健康医療課医療保険係（市役所内・☎43-7142）



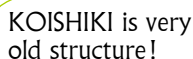
8



ただ観るだけでなく、外国語
で府中の歴史を聞きながら、散
策を楽しんでもらえる観光力。

タッチペンの音声ガイド導入！

進化する
観光力



ALT
アラシ

ALT
アリス

日本語・英語・中国語・韓国語で、市内の名所を説明できるタッチペンと、パンフレットを持ち、市内に勤務するALT（外国語指導助手）とともに散策しました。



2. 石州街道出口通り
3. 日本一の石灯籠
4. 首無地蔵
5. 心のふる里 恋しき
6. 府中公園
7. 甘南備神社
8. 旧平地呉服店

1日100円！レンタサイクル

府中駅、府中市生涯学習センター、恋しきでレンタサイクルが利用できます。

まち散策や移動などにご利用ください。



Let's go!



音声ペン貸出・ 返却場所の ご案内

※貸し出しは、16時
まで受け付けます。

府中
エリア

府中市地域交流センター
開館時間 9時～17時30分
休館日 年末年始
問い合わせ先 (☎ 4 3 - 7 1 3 5)

上下
エリア

上下歴史文化資料館
開館時間 10時～18時
休館日 月曜日、年末年始
問い合わせ先 (☎ 6 2 - 3 9 9 9)



なにげないまち歩きが、歴
史や文化を知ることのできる
まち歩きに変えてくれる音声
ガイドペン。

音声ガイドペンは、地域交
流センターまたは、上下歴史
文化資料館で借りることがで
きます。借りる際に、500円を
支払い、返却すると400円が
返ってくるシステムです。



上下エリア

2. 上下歴史文化資料館
3. 翁座
4. 末廣酒蔵資料館
5. 旧田辺邸
6. 旧警察署
7. 吉田本店
8. 重森本店
9. 上下キリスト協会
10. 真野資料館
11. 旧角倉外門
12. 吉井寺の薬師如来
13. 善昌寺



池田 美月さん

松尾 彩希さん

井上 佳澄さん

新成人の1文字

新成人の皆さん、おめでとございます。大人の仲間入りをした皆さんの今後ますますのご活躍に期待します。

平成7年は、阪神・淡路大震災が起こった年です。また、スポーツ界では、野茂英雄がメジャーに挑戦し、活躍した年でもあります。プリクラが始めて登場したのもこの年でした。

1月10日に成人式をおかえた皆さんに、これからの目標や今までの感謝などを1文字で表してもらいました。

(取材 広報企画委員会)



小森 明夫さん 藤原 元晴さん 清水 光輝さん
鎌倉 実優さん 山本 唯緒奈さん



良邊 ひのでさん



天田 彩花さん



栗田 采奈さん 升谷 仁美さん 馬屋原 祥香さん



西岡 咲絵さん 横山 美奈穂さん 重政 歩美さん



久保 直樹さん 若井 賢吾さん 藤井 誠也さん
山本 翼さん 谷口 亮祐さん



橘高 泰侑さん 長尾 俊満さん



原 沙希さん 廣中 美香さん



福永 愛実さん 唐川 瑞季さん 前原 奈央さん
森藤 万葉さん 槇岡 歩奈さん



森川 悠菜さん 引石 健太さん 高山 亘さん
佐藤 克洋さん 田村 志遠さん 宗政 壮杜さん



大雲 未裕さん 岡本 真弥さん



下江 布子さん 植岡 舞衣さん 粟根 早紀さん



薮本 美月さん 福田 好紗さん 的場 百合香さん



写真撮影にご協力いただいた新成人の皆さま、ありがとうございました。
広報ふちゅうに掲載できるのは、一部のため、その他の写真は、市公式Facebook
や市ホームページにて、公開しています。ぜひ、ご覧ください。

Facebook ホームページ



年金相談窓口

とき 2月13日(土) 9時30分～16時

相談料 無料

ところ・問い合わせ先
備後府中年金事務所
(☎ 4 1 - 7 4 2 1)

1月から市の機構の一部が変わりました

1月1日から、機構の一部を変更し、産業活性課へ道の駅推進係を配置しました。

新たに設置

▷ 産業活性課道の駅推進係
(☎ 4 3 - 7 1 9 1)

問い合わせ先 人事秘書課
(☎ 4 3 - 7 1 0 5)

頭と体を使って、楽しく運動しましょう 動いて脳トレ・脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた運動教室です。
脳を活性化させる運動や、身体を動かす有酸素運動、転倒しない筋力をつけるトレーニングなど盛りだくさんです。

申し込み不要で参加できます。

とき 2月17日(水)10時～12時

ところ リ・フレ

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の
人で、医師から運動制限を受けていない人

参加料 無料

持参するもの 飲み物（水分補給のため）、
タオル

※動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ先

長寿支援課（リ・フレ内・☎40-0223）



マイナンバー 通知カードを 受け取っていない あなたへ

問い合わせ先
市民課マイナンバー専用
回線（☎40-0122）
または上下支所市民生活
係（☎62-2114）

個人番号カードの 受け取り方法

個人番号カードを申請している人には、準備が整いつつある。通知はがきを送付します。ご本人が受け取りにきてください。

交付場所について
上下町にお住いの人は上下支所、それ以外の人は府中市役所での受け取りになります。変更することができません。変更する場合には、事前にお問い合わせください。

マイナンバー制度の導入に伴い、個人番号を記載した「通知カード」が送付されています。もし、届いていない場合は、お問い合わせください。

▽住民基本台帳カード
※お持ちの人のみ。
▽免許証などの顔写真の付いた本人確認書類
※お持ちでない場合は、健康保険証などの2点の書類が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

市の土地を売却します

問い合わせ先 企画財政課
（☎43-7118）

売却土地 府中市土生町字緑ヶ丘
390番2・宅地・368.88㎡
入札日時 3月1日(火)10時～
入札場所 市役所
入札保証金 入札金額の100分の5
以上

契約条項・図面などの閲覧

入札日の前日まで企画財政課で
閲覧できます。

※予定価格など、詳しくはお問い合わせください。府中市ホームページでもご覧いただけます。

市営住宅の入居者を募集します

問い合わせ先 整美保全課（☎43-7236）

申し込み方法 入居希望者は整美保全課または上下支所で、申し込みください。

申し込み期間 2月4日(木)～12日(金)9時～17時

※土・日曜日、祝日は除きます。申し込み多数の場合は、抽選になります。入居資格があります。詳しくはお問い合わせください。

	募集住宅名	戸数	家賃	概要
公営住宅	亀寿住宅 (中須町)	1戸	15,000円～ 29,500円	コンクリートブロック2階建て、4DK（約62㎡）、世帯用
	岩崎住宅 (上下町上下)	1戸	11,900円～ 23,400円	鉄筋コンクリート3階建て、2DK（約43㎡）、世帯用（単身入居可能）
	井永住宅 (上下町井永)	6戸	13,800円～ 29,100円	木造2階建て、3DK（約66㎡）、世帯用
	下野町住宅 (上下町上下)	1戸	17,800円～ 35,000円	木造2階建て、3LDK（約74㎡）、世帯用
賃貸住宅 特定 公共	下野町団地 (上下町上下)	2戸	38,000円～ 78,000円	鉄筋コンクリート4階建て、3LDK（約86㎡）、世帯用
		13戸	23,000円～ 50,000円	鉄筋コンクリート4階建て、2DK（約43㎡）、単身用



毎月新しいメニューをご紹介

子育てレシピ

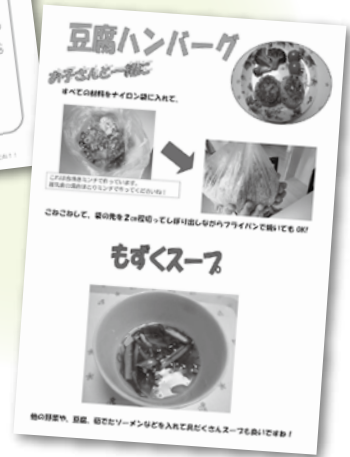
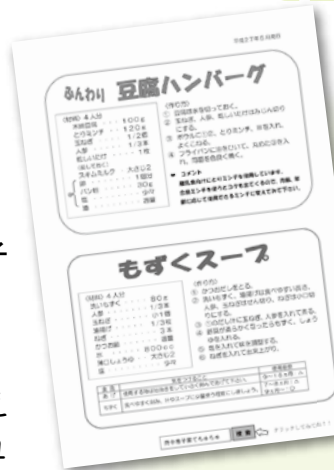
「今日は何にしようかな？」
毎日の食事作りに困ったときに、ぜひ、『子育てレシピ』を利用してみてください！！

市内全保育所の調理員が中心になって考えた、幼児期の子どもたちにぴったりのメニューを、毎月発行しています。

身近な食材で簡単に作れるメニューで、アレンジすれば離乳期にも使えますよ。

配布場所

各保育所、子育て支援センター、女性こども課



府中市子育て支援サイト

「ちゅちゅ」にも掲載しています！

府中市子育て ちゅちゅ

検索

問い合わせ先

女性こども課 (☎ 4 3 - 7 2 6 5)

～メディア漬けからぬけだして～



ねんね～♪

お人形さんにタオルやハンカチをかけてあげて、トントン。
おやすみごっこで、お姉ちゃん気分になれるね



今月のあそび

～たんぽぽ園保育所からの紹介～

布あそび

布きれ・タオル・バンダナ・風呂敷など
何でもおもちゃに大変身！！

いないいないばあ

頭の上にのせたハンカチを、「ばあ」と言ってとるだけで、ぐずっていた子も笑顔になるよ。



ハンカチキャッチ

高い位置からハンカチを落とし、ふわふわと落ちてくるハンカチをキャッチ！

おもちゃがなくても、工夫次第
であそびが膨らむ布あそび。
外出時、子どもが退屈になったら、ハンカチ1枚で遊べるよ！

ちょっとの間テレビを消して、スマホをおいて、親子のふれあいを楽しみませんか？



平成27年度『腹の底から笑い
あった家族エピソード』大笑
【優秀笑】

うちの裏山

府中明郷中学校

三年 谷口 吉平

我が家の裏山には、いろんな生き物
が住んでいます。登校中に猿に出会っ
たり、野うさぎを捕まえたりしたこと
もあります。

ある日の夜に、父が家族みんなに
「ちよつと来てみ。」

と言ったので行ってみると、裏山から
「ガサガサ」と音がしていました。よく見
ると、いのししが地面を掘って食べ物
を探していました。追い払うために、大声で
「ワァー！」

と叫ぶと、いのししは走って逃げて行
きました。

「はあ。よかった、よかった。」
と安心して、その日は寝ました。

次の日の朝早く、また裏山で「ガサ
ガサ」と音がして、父が、

「また、いのししがきとるんじゃないか。」
と言ったので、みんなでまた

「おい。」
と叫んでみました。すると、

「何をようるんじゃ。」
と聞き覚えのある声が…裏山で「ガサ

ガサ」と音をさせていたのは、
いのししではなく祖父だったのです。

「ハハハハ〜」てっきりい
のししだと思っていたのに、
ひょっこりと祖父が出てきた
ので、おかしくて家族みんな
で朝から大笑いしました。

平成27年度『少しのがまん』
川柳大賞【優秀賞】

一歩ひき

怒りおさえた

姉の勝ち

第一中学校

二年 森 安奈

【自作の解説】

私は、双子でどちらかが先に
やめたり、がまんすることもな
く、生まれも一分しか違わない
ので、姉か妹かもあまり考えな
かったのですが、どちらかが一
歩引くとケンカがおさまったの
で、私もがまんする力をつけた
と思います、この川柳を書きました。

妹が

すぎだらうなあ

とっておこう

府中小学校

三年 高松 美那

【自作の解説】

いつもいつしよの妹が、今日
はおとまりほいくでいません。
少しさみしいです。妹がよろこ
ぶなと思って、妹が、すきな方
のおやつをのこしておきました。

2月 こども健康カレンダー

健康医療課元気づくり係
(リ・フレ内・☎47-1310)
上下支所健康づくり係(上下保
健センター内・☎62-2231)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 母子健康相談 9:30~11:00 上下保健センター 身体計測、離乳食の進め 方、育児相談など	5	6	7
8	9 1歳6か月児健診 対 H26.7月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	10 3歳児健診 対 H24.12月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	11	12	13	14
15	16	17 10か月児健診 対 H27.4月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	18	19 2歳児・保護者 歯科健診 対 H25.10月生まれの子と保護者 受付 13:00~14:00 リ・フレ	20	21
22		24 4か月児健診 対 H27.10月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	25	26 マタニティクラス 13:30~15:00 府中市子育て 支援センター (広谷保育所内)	27	28
29						

妊娠中の食事と栄養
・保健師の話
※母子健康手帳・筆記用具
※託児が必要な場合は
事前にご連絡ください。

図書館 だより

フックン

新着図書&イベント情報
図書館へ行こう!



日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	15	⑬	17	18	19	20
⑳	22	㉓	24	25	26	27
28	29					

○印がお休みです
2月の休館日

■府中市立図書館 本館
府中市府中町43 ☎43-4343
【開館時間 9:30 ~ 19:00】

■府中市立図書館 上下分室
府中市上下町上下 861-3
(上下町民会館内) ☎62-8805
【開館時間 10:00 ~ 18:30】

<http://www-lib.city.fuchu.hiroshima.jp/toshow/>

2月の図書館「おはなし会」

■図書館 本館

あかちゃんのおはなし会

11日(木)10:30~10:50

おはなし会

13日(土)・27日(土)

14:00~14:30

■図書館 上下分室

おひざにだっこのおはなし会

19日(金)10:30~11:30

おはなしのへや

27日(土)14:00~15:00

第6回歴史講座 ～関ヶ原合戦と備後の武将～

とき 2月28日(日)

14:00~15:30

ところ 図書館本館

入場料 無料

定員 先着50人

申し込み方法

来館または電話

※事前に予約してください。

中世の歴史、とりわけ『関ヶ原の合戦』

を語れば日本でも屈指。

府中高校出身の歴史

の大家が熱く語る「関

ヶ原合戦と備後の武将」

乞うご期待!

鈴峯女子短期大学

光成準治さん



名作映画鑑賞会「ビューティフルマインド」

とき 2月7日(日)14:00~16:15

ところ 図書館本館

参加無料
先着50人

◆◆電子図書紹介◆◆

・『化け猫のつくり方』

新美 敬子

・『すがたをかえるたべもの
しゃしんえほん2 みそ
がでるまで』

宮崎 祥子

新しく約200点の電子書籍が追加!

◆◆新着図書紹介◆◆



とけいのおうさま

こすぎ さなえ

時計の国の王さま
は、ある日、時間
を守ることがい
やになっしまい…



漫画家の猫

漫画家たちが撮
った“うちの猫”写
真を愛溢れるコメ
ントとともに収録

高齢化が進む中、いつま
でも元気に地域で暮らすた
めには、日ごろの運動など
健康づくりが大切です。
地域の住民で、自主的に
介護予防に取り組んでもら
うため、介護予防効果のあ
る元気もりもり体操を行う
団体に対して、講師を派遣
し、立ち上げを支援します。

◎講師を派遣する条件
派遣する団体 参加者が5
人以上で毎週1回行うこ
とができるグループで、
派遣期間後も自主的に継
続するグループ
派遣期間 平成28年度中の
3か月のうち毎週1回
参加料 1回1人100円
募集团体数 先着6団体

元気もりもり体操とは…ストレッチ・筋力トレーニング・口
腔ケア・脳トレの4つのプログラムからなる、高齢者の
ための介護予防に効果がある体操です。
参加者の声
・足腰の痛みが軽減した
・姿勢がよくなり転ばなくなった
・和式トイレが使えるようになった
・教室のある日が待ち遠しい
・物忘れが少なくなった
・病院へ行かなくなった
・尿漏れが改善した
・生活意欲が湧いた
(効果には個人差があります)

元気もりもり体操の 講師の派遣をします

申し込み・問い合わせ先
長寿支援課(リ・フレ内)
☎40-0223



5人以上集まって、楽しく運動をしましょう

POM府中市こどもの国

**POM(ポム)は、親子で
楽しめるふれあいスペースです。**



**イベントも盛りだくさん！
気軽に遊びに来てください！**

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	④	5	6	
7	⑧	9	10	11	12	13
14	⑮	16	17	⑮	19	20
⑳	㉑	㉒	23	24	㉕	26
27	28	㉙				

○印が
お休み
みです
2月の
休館日

▶お知らせ

プラネタリウム冬の番組 「冬の星空ガイド」

投影期間

2月28日(日)まで

投影時間

30分



●POM府中市こどもの国

府中市土生町1587-7 ☎41-4145

【開館時間 9:00～17:30】

<http://www.ccjnet.ne.jp/pom>

POMでは、次代を担う子どもたちが『遊び、楽しみ、考え、創り、学ぶ』をテーマにイキイキと活動しています。

POMジャンボオセロ大会

参加無料

タイルカーペットを升目に使って、2人1組で協力して4m四方のゲーム盤でオセロ大会をします。

とき 2月27日(土)13:30～

対象 小学生

定員 12組(2人1組)



POMプレイルーム みんなで遊ぼう



内容	とき	参加料
乳幼児遊びの広場 「わくわくトライ」	水・金曜日(第3水曜日、祝日は除く) 10:30～11:00	無料
歌をとおして親子でスキンシップ 「ねんねこキッズ」	毎月第3水曜日(祝日を除く) 10:30～11:00	
こどもの食育 「バクバクキッズ」	毎月第1・3火曜日(祝日は除く) 10:30～11:00	
音遊び 「サウンドキッズ」	毎月第2・4火曜日(祝日は除く) 10:15～11:45	
親子でおもちゃづくり 「つくってあそぼう てづくりおもちゃ」	毎月第2・4・5火曜日(祝日は除く) 10:00～11:30	20円

離乳食教室の 参加者募集

月齢にあった、離乳食作りのデモ
ストレーションと試食を行います。



とき 3月8日(火)10時～12時

ところ リ・フレ

対象 生後7か月から9か月の子どもとその保護者

定員 先着10組

参加料 無料

持ってくるもの 飲み物、替えのオムツと袋など

申し込み方法 2月29日(月)までに電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先

健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)

府中シティオーケストラ第29回定期演奏会 春まちコンサート2016

とき 2月28日(日)14時～

ところ 府中市文化センター

出演 ▷指揮…榎本啓志 ▷ゲストコンサートミ
ストレス…甲田有 ▷ゲスト(トランペット)…
石井克典 ▷管弦楽…府中シティオーケストラ
曲目 スメタナ…連作交響詩「わが祖国」より「
ヴァルタヴァ(モルダウ)」、ハイドン…トラン
ペット協奏曲変ホ長調、シベリウス…交響曲第
2番ニ長調

入場料 500円

※中学生以下は無料。チケットは、府中市文化セ
ンター、天満屋府中店ハッピーカウンターで販売中。

問い合わせ先

府中市文化センター(☎45-6000)

府中市修学 奨学金貸付制度

経済的理由で修学が困難な人を支援します。
まずは、ご相談ください。

申請・問い合わせ先 教育委員会学校教育課
(教育センター内・☎43-7193)

申請期間

2月8日(月)～3月4日(金)

貸付額(月額)

国公立 48,000円

私立 61,000円

※進学する学校の最短の修学年限まで、
無利子で借りることができます。

貸し付けの決定と開始

4月初旬に内定通知書
を発送する予定です。

内定予定人数 若干名

貸し付けの決定

4月28日(木)

貸し付けの開始

5月25日(水)



申請対象者	手続き
次の全てに該当する人 ▷保護者または本人(独立して生計を営む人)が府中市内に6か月以上在住している ▷平成28年4月に大学・短期大学・専門学校へ進学を希望している生徒(高等学校卒業程度認定試験合格者も含む)または在学している学生 ▷修学意欲がありながら経済的理由で修学が困難な人 ▷他の団体などから修学資金やその他の奨学金を受けていない人	次の書類を提出してください。 ▷府中市修学奨学金貸付申請書…学校長の推薦を受けたもので厳封されているもの ▷作文…「進学先での生活目標と将来への夢」をテーマに800字程度 ▷家族の状況と所得の証明 ※保護者が給与所得者の場合は、所得証明書、給与所得者以外の場合は所得証明書と確定申告書の控えの写しが必要です。

申請には、提出していただく書類のほかに、今年から、マイナンバーを確認できる書類も必要になります。また、原則1人の連帯保証人が必要です。借り入れを希望される場合、詳しくは、お問い合わせください。

母子家庭・父子家庭や寡婦の人を対象に、修学資金および就学支度資金の貸付申請を受け付けます。

申請期限 2月12日(金)

申請先 女性こども課または上下支所市民生活係

問い合わせ先
女性こども課
(☎43-7139)

ひとり親家庭の皆さま、ご利用ください

修学資金・
就学支度資金
貸付制度

就学支度資金貸付限度額(抜粋)			
高等学校 (高等専門学校を含む)	国公立	自宅	150,000円
		自宅外	160,000円
	私立	自宅	410,000円
		自宅外	420,000円
大学 (短大を含む)	国公立	自宅	370,000円
		自宅外	380,000円
	私立	自宅	580,000円
		自宅外	590,000円

修学資金貸付限度額(抜粋)		
高等学校	国公立	月額 18,000円
	私立	月額 30,000円
高等専門学校	国公立	月額 21,000円
	私立	月額 32,000円
短期大学 専修学校	国公立	月額 45,000円
	私立	月額 53,000円
大学	国公立	月額 45,000円
	私立	月額 54,000円

◎一般相談
各種相談の開催日時

2月の生活相談

相談

2月の納税など

- 国民健康保険税……………第8期分
■後期高齢者医療保険料…第8期分

※納期限は2月29日(月)です。

問い合わせ先
税務課 (☎43-7122)

- 介護保険料……………第6期分
※納期限は2月29日(月)です。

問い合わせ先 長寿支援課
(リ・フレ内・☎40-0222)

とき 2月3日(水)・10日

(水)・17日(水)・24日(水)

13時～16時

ところ リ・フレ

※受け付けは13時～15時。

電話、ファクス(☎47-1055)でも相談できます。

◎司法書士相談

とき 2月3日(水)13時～

16時

ところ リ・フレ

※受け付けは13時～15時。

◎弁護士相談

とき 2月17日(水)13時～

16時

ところ リ・フレ

※受け付けは9時～13時。

直接または電話で予約が必要。

要。定員(10人)になり次第締め切ります。

相談料 無料

問い合わせ先

府中市社会福祉協議会

(☎47-1294)

こころの健康相談

医師や専門の相談員などが無料で相談に応じます。

◎府中市こころの相談

とき 2月4日(木)・25日

(木)13時30分～15時30分

ところ リ・フレ

※前日までに予約が必要。

申し込み・問い合わせ先

健康医療課元気づくり係

(リ・フレ内・☎47-1310)

◎心の健康・ひきこもり相談

とき 2月23日(火)13時～

15時

※前日までに予約が必要。

ところ 広島県福山庁舎

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支

所保健課(☎084-921-1311)

◎メンタルヘルス相談

とき 2月3日(水)13時30

分～15時30分

ところ 府中地区医師会館

問い合わせ先 府中地域産

業保健センター(☎45-0313)

小児慢性特定疾患児

ピアカウンセリング

保護者の相談に、ピアカ

ウンセラが応じます。

とき 3月17日(木)10時～

12時

ところ リ・フレ

相談料 無料

申し込み期限 2月25日(木)

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支

所保健課(☎084-921-1311)

広島県東部保健所福山支

所保健課(☎084-921-1311)

身体障害者福祉相談

とき 2月16日(火)13時～

16時

ところ 上下町民会館

相談料 無料

問い合わせ先 府中市身体

障害者相談員協議会 広

畑(☎45-5420)

行政書士による無料相談会

相続、成年後見、協議離

婚などの相談に、行政書士

が無料で応じます。

とき 2月17日(水)13時～

16時

※事前に予約が必要です。

ところ 府中市消費生活セ

ンター

申し込み・問い合わせ先

広島県行政書士会福山支

部(☎084-922-3876)

長期療養児療育相談

子どもと、その家族など

を対象に、保健師が相談に

応じます。

とき 3月2日(水)13時～

難病相談

※前日までに予約が必要。

ところ 広島県福山庁舎

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支

所保健課(☎084-921-1311)

15時

※前日までに予約が必要。

ところ 広島県福山庁舎

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支

所保健課(☎084-921-1311)

難病相談

難病患者とその家族を対

象に、栄養士や保健師が相

談に応じます。

とき 2月18日(木)13時～

15時

※前日までに予約が必要。

ところ 広島県福山庁舎

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支

所保健課(☎084-921-1311)

看護職の求職・求人無料相談

看護職の相談員が、就業

に関する相談に応じます。

とき 2月16日(火)13時30

分～15時30分

ところ ハローワーク府中

問い合わせ先 広島県ナ

スセンター(☎082-293-9786)

催し

旭公民館

◎色鉛筆画作品展

とき 2月2日(火)～27日

(土)15時～21時

※日・月曜日、祝日は休館日。

入場料 無料

問い合わせ先 旭公民館

(☎45-5903)

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 2月21日(日)10時～

11時30分

出演 ▼コーラス：フルー

ル ▼ハーモニカ：ハー

モニカサークル ▼アン

サンブル：府中シティオ

2月7日は「北方領土の日」

平成27年度の標語は、「重ねる対話つなげる熱意で四島返還」です。

北方領土 歯舞群島、色丹島、
国後島、択捉島

問い合わせ先 総務課 (☎43-7115)

1ヶストラ

入場料 無料

問い合わせ先 府中市文化

センター(☎45-6000)

講習

創業啓発セミナー

とき 2月9日(火)15時～

18時

ところ エフピコRiM9階

演題 創業～小さな一歩か

ら次の一歩へ～

講師 (有)山陽不動産取締役

副社長 角田千鶴さん

定員 30人

参加料 無料

※講演後、交流会もありま

す。参加者は、300円必要。

申し込み期限 2月8日(月)

申し込み方法 電話で申し

込んでください。

申し込み・問い合わせ先

福山市産業振興課(☎0

82-928-1039)

中・小企業向け支援制度
説明会および個別相談会

とき 2月12日(金)13時30

分～16時30分

ところ エフピコRiM9階

内容 支援施策の紹介およ
び個別相談会

参加料 無料

申し込み期限 2月11日(木)

※個別相談会の期限は、2

月5日(金)まで。

申し込み方法 電話で申し

込んでください。

申し込み・問い合わせ先

福山市産業振興課(☎0

82-928-1039)

募集

パブリックコメントを募集

◎府中市公共施設等総合管

理計画(案)

少子高齢化等により人口

減少が進行するなか、道路

や橋梁などのインフラを含

めた公共施設などの更新や

維持管理のあり方が大きな

課題となっています。

そこで、長期的な視点に

立つて、公共施設などの総

合的かつ計画的な管理を行

うための基本方針として、

府中市公共施設等総合管理

計画(案)を策定しました

ので、ご意見を募集します。

計画原案の閲覧場所 企画

お知らせ

財政課または市のホーム
ページ

意見提出期限 2月26日(金)

提出・問い合わせ先 企画

財政課(☎43-7118)

児童手当を支払います

平成27年10月から平成28

年1月分の児童手当を2月

9日(火)に支払います。振

込通知はしませんので、預

金通帳で確認してください。

問い合わせ先 女性子ども

課(☎43-7139)

新たに指定給水装置
工事事業者を指定

水を引いたり、水道設備

の修理・改造を行ったりで

きる「指定給水工事事業

者」として、新たに次の業

者を指定しました。

指定工事店 ▼有有限会社サ

ンヨーシステム 代表

殿迫圭治郎(福山市東川

口町三丁目2番6号・☎

084-922-8313)

問い合わせ先 上水道

課(☎43-7168)

今月の表紙

成人式での1枚を表紙にしました。写真を撮影するとき、話をしている、「府中で働きたい」という声を聞き、地元愛を感じました。皆さん、一緒に府中で働きましょう！

編集者のつぶやき

●外国人観光客の数が伸びてきている最近では、外国語のパンフレットや案内板を作るなどの整備が各地でされています。府中も整備が必要です。府中も整備が必要です。府中も整備が必要です。

◆第4次府中市総合計

画を策定しました。これをともに、皆さんが暮らし続けたいと思えるまちづくりに取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。島

転ばぬ先のビタミンD

府中市の人口は、2060年には1万8千人まで減少し、90代が最も多くなる超高齢社会が予想されています。どうすれば高齢者の方たちが元気でいることができるのでしょうか。

長野県にとってもいい例があります。人口3,000人の過疎の村、小川村では70代、80代の方たちが年間650万個の「おやき」を作り、年商8億円を稼ぎ出しています。皆さんご高齢でも大変お元気です。何より大切なことは生きがいを持つことです。

意外な部分の骨折に注意！

しかし、いかに心が健全でも、寝たきりになつては元も子もありません。「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」というではありませんか。

寝たきりの大きな原因として、致命的な大腿骨近位部（足の付け根）の骨折があります。この骨折には大部分が背骨の骨折も合併しています。つまり、足の付け根の骨折が起こる前に、実は背骨の骨折が起こって

いるのです。

ということは、背骨の骨折を探すことが、足の付け根の骨折を防ぐ第一歩です。

ただ、背骨の骨折をしても3分の2の人には痛みがありません。そのために骨折しても気付かない人が多いのです。ただ一般の人でも分かるよい指標があります。それは身長です。時々測って2cm以上縮んでいたら骨折があると考えてください。

転倒防止とビタミンD！

骨折は転倒によって起こることが多いのですが、これを防ぐのが、ビタミンDです。その摂取は、40%も転倒を防止すると言われています。まさに転ばぬ先の杖ならぬビタミンDですね。筋肉内にはビタミンDの受容体があり、これが筋肉や神経に作用し、筋力やバランス感覚を保つように働きます。ビタミンDは日光によって活性化されるので、週2回以上日光を浴びることを心掛けてください。

文責 住井内科 住井賢吾

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など		電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所（福山市三吉町南）	☎084-922-4999	毎日19:00～23:00（受け付けは22:45まで）
		救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	☎082-505-1399	毎日19:00～翌8:00
	精神科	救急医療	小泉病院（三原市小泉町）	☎0848-66-3355	毎日24時間
		救急医療相談	精神科救急情報センター（広島市安芸区）	☎082-892-3600	毎日24時間
	全般	夜間医療	福山夜間成人診療所（福山市三吉町南）	☎084-982-9946	19:30～23:00（外科の場合は要事前連絡）
		音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急＆予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

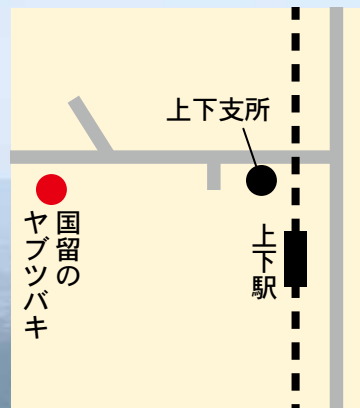
2月	府中・新市地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外 科		内 科		内 科			
7日㊦	中川整形外科医院 (中須町)	☎52-3033	森信内科医院 (広谷町)	☎45-4041	佐野内科医院 (鵜飼町)	☎45-5310	三玉医院 (上下町上下)	☎62-3311
11日㊤	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	川崎内科医院 (高木町)	☎44-6001	谷医院 (府川町)	☎45-1188	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
14日㊦	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	池田医院 (福山市新市町)	☎51-2098	渡辺内科医院 (府川町)	☎45-8637	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
21日㊦	せおクリニック (栗柄町)	☎40-0246	新市ときながクリニック (福山市新市町)	☎51-5007	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
28日㊦	有地医院 (府中町)	☎41-3670	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	北川クリニック (元町)	☎45-4572	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00～17:00。

ふちゅう歴史散歩

Vol. 58

国留のヤブツバキ



国留のヤブツバキ

ヤブツバキはツバキ科ツバキ属の常緑樹です。

国留のヤブツバキは、JR上下駅から県道別迫上下線を西に約1km行つた国留の丘陵上にあります。県道沿いに大きな看板があり、そこから小道を80m歩いたところにあります。

樹高約8m、胸高幹囲2.2mで、よく整つた笠型の樹形をしています。樹形・樹勢ともに見事で、全国的にも数少ない巨木です。毎年冬から春にかけて、枝一面に赤い花を咲かせます。平成7年9月21日には、広島県の天然記念物に指定されています。

一般的にツバキは観賞用の園芸品種として愛され、種類も豊富にあります。サザンカなども同じツバキ科の植物です。花の少ない冬の時期に咲く花として、古くから愛されており、観賞用以外にも種子を絞って油を採ったりしていました。さらに、ツバキの木の炭や灰は、高級品として扱われています。

—市民レポーターが府中の魅力を投稿します—

ふちゅう Sai 発見!

高校生編 その23

三年間通った学校!

この3月で、私たちは府中東高校を卒業します。3年間を振り返ってみると、

「1年生の時は、友達がいなくて、とても辛い思いをしましたが、今では仲の良い友達がたくさんできて毎日楽しく過ごせて良かったです。」(土井)

「府中東高校は坂の上にあり、自転車で頑張ってきてきました。写真部に入り、府中の風景や学校の行事などで写真を撮って、コンクールに出したりしました。残念ながら、賞は取れませんでした。良い経験になりました。」(谷満)



投稿者 (文と写真)

府中東高校3年生

谷満 (左) 由夏さん
土井 (右) 愛海さん



府中東高校だからできたことがあります。卒業後は新しい学校に進学し、自分の将来に向けて頑張ります。

平成28年2月1日(1209)号

広報ふちゅう

(毎月1・15日発行)



ご意見、ご感想をお寄せください。

編集発行：府中市人事秘書課

〒726-8601 広島県府中市府川町315

☎0847-43-7111 (代表)

☎0847-43-7194 (広報担当)

HP <http://www.city.fuchu.hiroshima.jp/>

HP 《携帯版》 <http://city-fuchu-m.plimo.jp/>

※右のQRコードからアドレスを読み取ることができます。

