

広報

平成31年

3/1

ふち

No.1246

public relations FUCHU



特集 つながりそれが宝物

つながりそれが宝物



1
みんなで作るけえ続けられる
高台からの眺めが一番の楽しみ

―栗柄のウォーキンググループ―



平 日にほぼ毎日集まってウォーキングと体操をするグループが自然とできた地区があります。「最初のきっかけは、夕方に空いた時間があるなあ。運動でもしようか。と周りに声掛けをしたら、何人か集まってくれて始まったんだよ。」と教えてくれたのは、立ち上げたメンバーの1人です。立ち上げてから、はや5年が過ぎようとしています。特に決まったルールはないそうで、「休みたいときは休んでいいけど、時間になったら行くことが日課になってるし、みんなが来てたらと思うと…。そんな感じで集まって、時間になったら体操をして、ウォーキングを始めます。約40分くらい歩くかな。」集まってから、体操中もウォーキング中もしゃべるし、よく笑う。そして、すれ違う地域の人とも世間話に花が咲きます。「毎日歩いているから、今日はこの人はいないなあ。次の日もいなかったことなどは分かります。見守ろうとしてないけど、見守っていることになるのかな。あと、子どもたちが必ずあいさつをしてくれます。これも嬉しい。」継続の秘訣は、という問いには、「みんなのチームワーク！みんなが動いてくれるから」と笑顔で答えてくださいました。

人とつながって、家から出て何かする。高齢になっていくとだんだんと億劫^{おっくう}になっていってしまい、なんとなく家にいる時間が多くなってしまいがちですが、地域の活動に参加したり、人と会ったり、楽しい時間を過ごしましょう。自然とそれが生きがいになり、健康で暮らせる1つの要因になっているかもしれません。

2 矢野の特産にするために 芋からこんにやくを作った

上下町矢野 めじかグループ



ドスン、ドスンと小気味いい音を響かせて、石臼と杵でお餅をつく4人の女性たち。平成5年から雌鹿加工センターでお餅やこんにやく、味噌造りをして、地元のスーパーや地域の個人へ卸しています。なんと、全員が80歳を越えており、最年長は86歳で、まだまだお元気。杵も軽々と持ち上げ、1人で20回はつきまです。途中まで機械でこねますが、最後は石臼へ、「最後まで機械だと、美味しさがぜんぜん違う！杵でつかにゃー、美味しさは出ん。」と話しながらも、その間にお餅はどんどんとつきあがっていきます。この日は6臼つく予定で、「地域の皆さんに食べてもらうことが喜びなんよ。」とまだまだ元気いっぱいの声。

生産者のめじかグループは、矢野地区に産品センターができることから、当時から自分たちの畑で作っていたこんにやく芋から手作りこんにやくをつくり、矢野の特産にするために結成されました。そこから、味噌、お餅、漬物などを作って今に至ります。

「毎週金曜日はここで作業してるが、金曜日が近づいてくると前日からウキウキしとる。作業が終わってもまたここに集まって話しよーるんよ。これが元気の秘訣よ。」と教えてくれました。



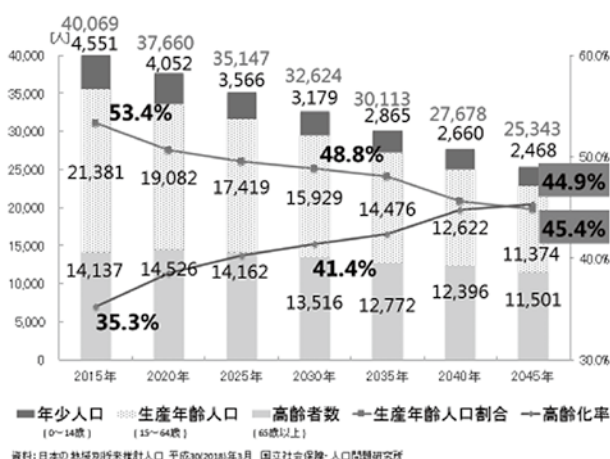
3 近所って、すごく大事 知り合いが近くにいる安心感

—中須西之町ふれあい・いきいきサロン—

平 成11年に開設した中須西之町ふれあい・いきいきサロンは、月に1度開催し、工夫を凝らした催し物、雑談や食事など、みんなで楽しい時間を過ごしています。そこに通っている尾本さんは、市外から西之町に引っ越して来て、「地域の人に顔を覚えてほしい」と思うにはある理由がありました。尾本さんは90歳を越えた父親と自宅で2人暮らしです。サロンには西之町に来たときから通って、カラオケなどを楽しんでいましたが、父親に認知症の症状があらわれ、「自分が地域の人を分からない状態では、徘徊など何かあった時に連絡も入らないのはいけない。」と思ったそうです。そうこうしているうちに、父親だけで通っていたのが、徐々に1人では危なくなり、「だったら一緒に参加しよう。」と2人で参加するようになってきました。

「参加するうちに、私も楽しくなって、サロンの日が待ち遠しくなりました。また、サロンの中で、介護や制度の話を知識として知れ、ケアマネージャーさんとも知り合えたことが、とてもよかった点です。」今は体調を崩されて、サロンには通えてないですが、また一緒に通える日を楽しみにしておられました。

府中市の将来的な人口推計



4つの事例は、地域において人とのつながりをつくり、社会参加を続けています。皆さんもそのような活動をしていますか。

少子高齢化社会の中で私たちができること

2025年には、全人口の4人に1人は75歳以上の後期高齢者という世界でも類をみない超高齢社会を迎えようとしています。

人口構造が変わらなければずっと続いていくことであり、「2025年から問題」とも言えます。また、高齢者が増えていくことは、これから社会を支える若者や子どもたちの問題でもあるのです。子どもや孫といった次の世代へ負担を先送りしないために私たちができることは何でしょうか。

この問題には、特効薬がありません。私たちにできることは、健康で自立した日常生活を長く送ることではないでしょうか。健康長寿のための3つの柱として、掲げられているのが、栄養、身体活動、社会参加です。このうち、社会参加は自分だけでできるものではなく、人とのつながりが必要です。地域において、つながることや支えあうことは、健康維持や介護予防にとって重要なことです。



4 麻雀で手先の運動と脳トレを 勝負は真剣、終われば仲良し

—父石新生クラブ 麻雀同好会—

「あー、こりゃいかんわ」「な
んでこれを捨てたんじ
やろ」「よし、来い！」元気な声
が飛ぶのは、父石にあるつばき館
で行われるレクリエーションでの
麻雀です。代表の澤田さんは、「テ
レビで、麻雀が手先の運動や脳ト
レにいいとやっていたので、声を
掛けたら、皆さん集まってくださ
った。私も昔から麻雀が好きなの
で、週1回4時間ですが、あつと
いう間で時間を忘れて楽しんでい
ます。」麻雀卓もメンバーの手作
りで、毎回2〜3卓は必ずセッテ
イングされています。慣れた動き
で準備をして、組み分けが終わる
と、早速ジャラジャラジャラ…
「誰かの家に集まってやると、
気を使ったり、音も気になる。こ
うやって集まれる場所があること
は本当に助かります。しっかり規
約も作って、麻雀中は喫煙もしな
い。飲酒もしない。紳士のスポー
ツとして掛けごとナシでやってい
ますから、立ち上げから4年続け
ることができています。初心者だ
った人も、4年経つとそこそこ強
くなっていますよ。」と嬉しそう
に話してくださいました。

この麻雀同好会は、父石町に住
んでいる人が参加できます。

地域の味方！ 生活支援コーディネーター

相談の一例

通いの場を立ち上げたいけど、
どんな活動があるの？

活動がマンネリ気味…
何かいい方法はない？

他地区はどんなことをして
いるか知りたい！

府 中市から平成28年度に府中市社
会福祉協議会が生活支援コー
ディネーター業務を受託しました。現在
は生活支援コーディネーター2人で、
地域にある通いの場を紹介したり、地
域に隠れている取り組みを掘り起こし
ながら地域づくりのお手伝いをしてい
ます。

住み慣れた地域で楽しみを持ちなが
ら暮らし続けることができるよう、地
域の宝物である福祉活動や支え合いの
取り組みの立ち上げや運営を応援して
いきます！

問い合わせ先 府中市社会福祉協議会
(☎47-1294)

生活支援コーディネーター
後藤幹宜さん



本会議および委員会開催日程（予定）

区分	と き	内 容
本会議	3月4日(月) 10:00～	議案の提案説明
	3月7日(木) 10:00～	一般質問 市民クラブ 100分 創生会 300分
	3月8日(金) 10:00～	日本共産党 80分 公明党 80分
委員会	3月11日(月) 10:00～	予算特別委員会 (一般会計予算案の審査)
	3月12日(火) 10:00～	総務文教委員会 (議案の審査)
	3月13日(水) 10:00～	厚生委員会 (議案の審査)
	3月14日(木) 10:00～	建設委員会 (議案の審査)
本会議	3月19日(火) 10:00～	議案などの採決

※議事の都合で開始時間を変更する場合があります。

◎本会議・委員会を傍聴することができません
本会議では、議案の採決や、議員が市政全般について質問する一般質問などが行われます。
委員会では、議会から付託された議案について活発な議論が行われます。
団体での傍聴を希望する場合は、事前に連絡してください。

◎動画サイトユーチューブで、中継と録画中継を見ることができます

ユーチューブの「府中市議会チャンネル」で、中継と過去に行った中継を配信しています。ご自宅のパソコンや、スマートフォンを利用して、ご覧いただけます。



新年度予算案などを審議します 市議会3月定例会

問い合わせ先 議会事務局
(☎ 437172)

■各委員会の主な審査案件（予定）

予算特別委員会 ○平成31年度府中市一般会計予算について

総務文教委員会 ○国府公民館改築工事請負契約の締結について

…南北道路の整備に伴う既存施設の撤去にあわせ、生涯学習の一層の充実を図るため、現行の耐震基準を満たした施設の整備を行います。

厚生委員会 ○府中市放課後児童クラブ条例の一部改正について

…利用希望者の要望に応じ、おおむね6か月以上としている利用条件を、学校の長期休業期間のみの利用を可能とし、利用の拡充を図ります。

建設委員会 ○府中市多機能拠点施設の指定管理者の指定について

…「道の駅 びんご府中」の管理運営について、平成31年4月1日から3年間の指定管理者を株式会社天満屋ストアに指定します。

■その他主な案件（予定） ○旭小学校外4校空調設備設置工事請負契約の締結について 他

春の火災 予防運動

3つの習慣

- ▷寝たばこは、絶対やめる。
- ▷ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ▷ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ▷逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▷寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ▷火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- ▷お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

※住宅用火災警報器、消火器の悪質な訪問販売など注意しましょう。

問い合わせ先

福山地区消防局予防課（☎ 084-928-1192）

実施期間

3月1日(金)～7日(木)

空気が乾燥し、火災が発生しやすくなる時季です。身近に潜む火災危険を取り除き、未然に防ぎましょう。

問い合わせ先

備後府中年金事務所（☎41-7421）

市役所市民課（☎43-7129）

上下支所市民生活係（☎62-2114）

4月から産前産後期間の 国民年金保険料が免除に

対象 国民年金第1号被保険者である20～60歳未満の自営業、学生、フリーター、無職の人などで出産日が平成31年2月1日以降の人

内容 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間、国民年金保険料が免除となります。

多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。また、産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したものとして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※出産とは、妊娠85日以上の出産をいい、死産、流産、早産を含みます。

届け出時期 出産予定日の6か月前から届け出ができます。

※4月から届け出を受け付けます。**持参するもの** 出産前：母子健康手帳、出産後：原則不要

※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出生日・親子関係を明らかにする書類が必要。

届け出先 市役所市民課（☎43-7129）または上下支所市民生活係（☎62-2114）

申告受け付け・相談日

とき	ところ	対象地区
3月	府中市文化センター	1日(金) 河佐町、久佐町、阿字町
4日(月)		4日(月) 河面町、篠根町、河南町、三郎丸町
5日(火)		5日(火) 父石町、僧殿町、諸毛町、小国町
6日(水)		6日(水) 中須町、用土町
7日(木)		7日(木) 高木町
8日(金)		8日(金) 栗柄町
11日(月)		11日(月) 土生町、府川町、目崎町
12日(火)		12日(火) 元町、鶯飼町、桜が丘
13日(水)		13日(水) 府中町、出口町、上山町、荒谷町
14日(木)		14日(木) 本山町、広谷町
15日(金)		15日(金) 市内全域の申告がまだの人

※期間中は、市役所での申告・相談は受け付けていません。

市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の申告

所得税および復興特別所得税の確定申告

申告期限 3月15日(金)

※受け付けは、土・日曜日を除く9時～16時。

ところ 府中市文化センター

※期限内は、税務署には申告会場を設けていませんので、申告相談が必要な人は府中市文化センターへお越しください。

申告書の作成は、便利な確定申告書作成コーナーで

画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税・消費税・贈与税の申告書などを作成できます。また、印刷して税務署へ郵送などにより提出することもできます。

問い合わせ先 府中税務署

（☎45-2570）

平成28年分以降の確定申告書および平成29年度以降の市民税・県民税等申告書には、

マイナンバー（個人番号）の記載または入力 + 本人確認書類の提示または写しの添付 が必要です。

本人確認書類の例 例1…マイナンバーカード

例2…通知カード + 運転免許証や公的医療保険の被保険者証など

※控除対象配偶者、扶養親族および事業専従者の本人確認書類は不要です。ただし、マイナンバー（個人番号）の記載または入力が必要です。

持参するもの 母子健康手帳

料金 無料

※接種対象年齢を過ぎると自費になります。

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係（リ・フレ内・☎47-1310）または健康づくり係（上下保健センター内・☎62-2231）

進学・進級に備えて3月末までに

予防接種を受けましょう

市が実施する予防接種

種類	対象者
B型肝炎	1歳未満の子
ヒブ	生後2か月～5歳未満の子
小児用肺炎球菌	生後5か月～1歳未満の子
BCG	生後3か月～7歳6か月未満の子
四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ）	生後3か月～7歳6か月未満の子
麻しん風しん（MR）	第1期…1歳の子 第2期…保育所・幼稚園などの年長児 ※小学校・義務教育学校就学前の1年間。
水痘（水ぼうそう）	1歳～3歳未満の子 ※すでに水痘に罹患したことがある子は対象外。
日本脳炎	第1期…生後6か月～7歳6か月未満の子 第2期…9歳～13歳未満の子 ※平成19年4月1日以前に生まれた人で、未接種分のある人は20歳になるまでの間。また、平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれた人は、第1期の不足分を9歳から13歳未満の間に接種することができます。
二種混合（ジフテリア・破傷風）	11歳～13歳未満の子

実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
和泉医院	府中町	☎41-2412
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	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	鶴飼町	☎45-5310
谷医院	府川町	☎45-1188
府中市市民病院	上下町上下	☎62-2211
府中市市民病院	鶴飼町	☎45-3300
ほそや内科クリニック	中須町	☎40-0780
渡辺内科医院	府川町	☎45-8637

※医療機関によって、実施している予防接種の種類が異なりますので、事前に確認してください。

相談先	電話番号	相談日時
広島いのちの電話	☎082-221-4343	24時間
よりそいホットライン	☎0120-279-338	
広島県自殺予防いのちの電話	☎0120-375-568	毎月20日8時～20時
日本いのちの電話 ※ホームページからメールでの相談も受け付けています。	☎0120-783-556	毎月10日8時～11日8時
府中市 健康医療課元気づくり係	☎47-1310	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日を除く。
府中市 健康医療課健康づくり係	☎62-2231	
東部保健所福山支所保健課 ※代表番号につながります。	☎084-921-1311	

3月は自殺対策強化月間です

こころのSOSに気付いたら

◎府中市こころの健康相談

とき 3月14日(木)・28日(木)13時30分～15時30分

※前日の12時までに予約が必要。

ところ リ・フレ

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）

◎ひきこもり、うつ等専門相談

とき 3月12日(火)13時～15時

※前日の12時までに予約が必要。

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）

▽自殺は誰にも可能性がある
るので、つらいときには
誰かにSOSを求めてく
ださい。

▽「自分は誰かとつなが
ている」ことを覚えてい
てください。決して一人
ぼっちではありません。

▽勇気を出して家族、友人
同僚、上司、先生、相談
機関に話してみましょ
う。

▽相談された人は、「驚い
ても叱らない」、「最後
まで話を聞く」、「つら
さに共感する」、「無理
に励まさない」態度で受
け止めてあげましょ
う。

▽話を聞いた後は、専門の
相談機関や医療機関に繋
げましょ
う。

平成31年度入門・養成講座の受講生を募集

◎聞こえのサポート入門講座

とき 5月26日(日)13時～16時

対象 16歳以上の聞こえに不安がある人とその家族

内容 聴覚の障害に関する理解を深め、聞こえが不自由な人とのコミュニケーションのコツや、要約・筆談などで書いて伝える方法を学びます。

講師 要約筆記サークル伝書鳩会員

申し込み期限 5月17日(金)

全ての講座は
リ・フレで無
料開講します

◎要約筆記奉仕員養成講座

とき 6月9日(日)～11月10日(日)
13時～16時(全10回)

対象 18歳以上で講座修了後、ボランティアとして登録し、府中市で活動できる人

内容 話す言葉を文字に変えて通訳する方法などを学び、聴覚に障害のある人を支援する人を養成します。

講師 要約筆記サークル伝書鳩会員など

テキスト代 3,400円

申し込み期限 5月24日(金)

※この講座を全て受講すると、広島県要約筆者養成講座の後期を受講できます。

◎音訳ボランティア養成講座

とき 5月14日(火)～2020年2月4日(火)14時～16時(全10回)

※主に、毎月第2火曜日。

対象 18歳以上で講座修了後、ボランティアとして登録し、府中市で活動できる人

内容 正しい発音や発声方法を学び、視覚に障害がある人に広報ふちゅうなどをCDに録音し、声で情報提供を行う人を養成します。

講師 音訳グループカナリア会員

申し込み期限 4月26日(金)

◎点訳ボランティア養成講座

とき 6月8日(土)～10月26日(土)14時～16時(全10回)

※毎月第2・4土曜日。

対象 18歳以上で講座修了後、ボランティアとして登録し、府中市で活動できる人

内容 点字の技術を学び、視覚に障害のある人への情報提供を行う人を養成します。

講師 点訳グループともしび会員

定員 10人

申し込み期限 5月24日(金)

申し込み・問い合わせ先 府中市社会福祉協議会 (☎47-1294) または同上下支所 (☎62-2566)

府中市放課後 児童支援員と 補助員を募集

申し込み・問い合わせ先
女性こども課 (☎43-7139)

市内の6小学校、2義務
教育学校区放課後児童クラ
ブ10施設で放課後児童支援
員と補助員を募集します。
採用期限 2020年3月31日
応募条件 放課後児童支援
員：保育士・教員免許な
どの有資格者、または高
校を卒業した人で2年以
上放課後児童健全育成事
業に類似する業務に従事
した人
※補助員に必要な資格はあ
りません。
募集人数 若干名
申し込み期限 3月8日(金)
※募集人数に満たない場合
は、申し込み期限後も応募
を受け付けますので問い合
わせてください。土・日曜
日、祝日は除きます。

第17回

ふちゅう 歴史 フォーラム

仏教に関係する不思議な
話が収録されている『日本
霊異記』には、奈良時代の
人々の生活も描かれており、
それは実際の状況をストレ
ートに表現しているといわ
れています。そこから読み
取れる古代の流通と経済の
状況や備後国の様子につい
ての講演です。
とき 3月24日(日)15時～
16時30分
ところ 府中市生涯学習セ
ンター
演題 『日本霊異記』から
みえる備後国と古代日本
の流通と経済
講師 元・國學院大學兼任
講師 江草宣友さん
受講料 無料
問い合わせ先 教育委員会
総務課 (☎43-7180)

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゅう 15

元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、30か所で活発に取り組みれています。今回の紹介は、旭元気もりもり教室です。

旭元気もりもり教室

平成28年8月に立ち上げ、今年で4年目を迎えます。会員数約40人で中須町だけでなく、近隣地域から初めての人も来られています。

公民館まつりや敬老会でも体操を毎年実施し、地域でもこの教室が浸透してきました。

◎参加者の声

- ▽風邪を引きにくくなった。
- ▽健康番組を気にするようになった。
- ▽すぐ友達ができた。教室の後食事に出席したりもして楽しい。
- ▽休憩時間やおしゃべりタイムも楽しみの1つ。
- ▽年齢を忘れて、毎週教室を楽しみに参加している。
- ▽続けて参加をすることで、足腰がとても丈夫になった。
- ▽みんなが集まり話せることで、気持ちも元気になる。

代表の湯藤弘美さんから一言

共に教室を運営している川崎百合子さんは、仲間づくりが得意です。一緒に運営することで、お互いの得意を生かして、体操の基本を押さえ、季節ごとの楽しみも忘れず、仲間づくりが自然にできています。歳と共に衰えたくない、人のお世話になりたくないという人がほとんどだと思います。参加されている人は若々しく、笑顔も素敵です。参加したいと思ったら、どなたでも参加できますので、気軽に寄ってみてください。

開催日 毎週火曜日・10時～11時30分
ところ 旭公民館



元気もりもり体操の他、ペットボトルを使ったダンベル体操、ボールを使ったストレッチやタオル体操、府中焼きマンボ体操、笑いヨガなど1時間半があつという間に経ちます。



問い合わせ先 長寿支援課
(☎40-0223)

府中北市民病院にサービス付き高齢者向け住宅を整備します

府中北市民病院が提供するサービス

住まい

高齢者単身世帯
高齢者夫婦世帯

安心のための必須サービス

- 状況把握サービス
- 生活相談サービス

オプションサービス

- 食事の提供
- 掃除・洗濯等
- 通院介助

介護事業者のサービス

介護保険を利用して必要なサービスを介護事業者と契約

サービス付き高齢者向け住宅は、高齢者が安心して生活できる賃貸住宅です。バリアフリー構造の居室には、収納や洗面台、洋式トイレを備えます。浴室は各居室に設けず、共同浴室となります。日中はケアの専門スタッフが常駐し、状況把握や生活相談、希望者には食事などのサービスを提供

元気もりもり教室の 筋力回復編 脳いきいき編 と サポーター教室 参加者募集

元気もりもり体操は、地域での自主的な活動で広がっているだけではなく、健康運動指導士が楽しく分かりやすく教えてくれる教室も開催しています。「いきなり地域の教室に行くのはちょっと」と思っている人は、元気もりもり教室で体験しませんか。今から運動に取り組み、いつまでも自分らしい生活を送りましょう。

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または、同様の5人以上のグループで活動している人。年齢制限なし。

持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 申し込み先にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 3月8日(金)

教室名	とき	ところ	定員	申し込み先	参加料
元気もりもり教室 「筋力回復編」	4月～7月の ▷毎週月曜日・9時30分～11時 ▷毎週火曜日・9時30分～11時	リ・フレ	各20人	長寿支援課	各1回 100円
	4月～9月の毎週水曜日・10時～11時30分	上下町民会館	20人	上下支所 市民生活係	
元気もりもり教室 「脳いきいき編」	4月～7月の毎週木曜日・9時30分～11時	リ・フレ	20人	長寿支援課	
サポーター教室	4月～7月の毎週金曜日・9時30分～11時	リ・フレ	20人	長寿支援課	無料

※祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

■筋力回復編

介護予防、健康増進を目的とした教室。気持ちのいいストレッチや、さわやかに身体を動かす有酸素運動、無理なく筋力を付けるトレーニングなどをします。

■脳いきいき編

認知機能低下予防を目的とした教室。認知症の理解を深める学習や栄養・口腔指導、楽しみながら認知症予防ができるレクリエーションや有酸素運動などをします。

■サポーター教室

体操を地域で普及するサポーターを養成します。

申し込み・問い合わせ先

長寿支援課（☎40-0223）または上下支所市民生活係（☎62-2114）

し、夜間の緊急時には当直スタッフが対応します。介護サービスを希望される人は、介護事業者の通所サービス、訪問介護・訪問看護などを利用することも可能です。

入居対象

次のいずれかに該当し、日常生活がおおむね自立している人、または介護サービスを利用して日常生活が可能な人

▽単身：60歳以上か、要介護・要支援の認定を受けている人

▽複数：単身で該当になる人と、その配偶者または60歳以上の親族、要介護・要支援の認定を受けている同居者

工事の騒音などでご迷惑をお掛けします

工事期間 3月15日(金)～8月14日(水)

工事に伴う騒音や振動、業者の出入りなどにより、病院を利用される皆さまや近隣住民の皆さまには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。外来・入院診療は、工事期間中も変わらず通常どおり行います。

入居に関することなど、詳しくは、問い合わせてください。

問い合わせ先 府中北市民病院（☎62-2211）

TAMスポーツクラブの参加者を募集

コース	とき	対象	定員
◎剣道ジュニアコース	毎週月曜日 19時～21時	市内在住の小・中学生 ・義務教育学校生	50人
◎バレーボールジュニアコース	毎週火曜日 18時30分～ 20時30分	市内在住の小・中学生 ・義務教育学校生	30人
◎フットサル女子ジュニアコース	毎週水曜日 18時～20時 30分	市内在住の小学校3年生～中学生・義務教育学校3～9年生の女子	40人
◎フットサルシニアコース	毎週木曜日 18時30分～ 21時	市内在住・在学・在勤の40歳以上の男性、高校生以上の女性	30人
◎フットサル男子ジュニアコース	毎月第1・3金曜日19時～20時30分	市内在住の小学校6年生～中学生・義務教育学校6～9年生の男子	30人

参加料 小・中学生・義務教育学校生…900円、高校生・一般（64歳以下）…1,950円、一般（65歳以上）…1,300円

※保険料を含みます。また、別途費用が発生する場合があります。

申し込み開始日

対象	受付開始日
市内在住・在学・在勤の継続者	3月1日（金）
市内在住・在学・在勤の初参加者および市外の継続者	3月15日（金）
市外の初参加者	3月25日（月）

申し込み方法 生涯学習課または府中市生涯学習センターなどにある参加申込書に必要事項を記入し、生涯学習課または府中市生涯学習センターへ提出してください。

※未成年者は保護者の同意が必要です。

TAM子どもクラブを利用できます

指導員がいるフリースポーツ広場で、用意してあるボールなどを使って遊べます。開設時間内であれば利用時間は自由です。

とき 月・火・木・金曜日…15時30分～18時、水曜日…15時～18時、土曜日…13時～15時
※季節や行事などにより変更になることがあります。

対象 市内在住・在学の高校生までの児童・生徒
料金 無料

利用方法 府中市生涯学習センターまたは市のホームページにある申込書に記入し、フリースポーツ広場にいる指導員へ提出してください。その日から利用できます。

4月から！TAMの講座・教室

問い合わせ先 生涯学習課（☎43-7181）

お家でベーカリー！パン講座

とき 第4金曜日・13時～16時（全6回）

対象 市内在住・在勤の16歳以上の人

※未成年者は保護者の同意が必要です。

内容 楽しく美味しく！自宅でもできるパン作りにチャレンジ！

定員 10人

※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選後、通知します。

受講料 3,000円

※別途材料代が必要です。

申し込み方法 生涯学習課または上下公民館にある申込書に記入し、生涯学習課に直接申し込んでください。

申し込み期限 3月14日（木）

体幹トレーニング教室（前期）

コース	とき	対象	定員
◎親子コース	毎月第3土曜日 10時～11時（全6回）	市内在住の年少児～年長児とその保護者	先着30人程度
◎キッズコース	毎月第2・4金曜日18時30分～19時30分（全12回）	市内在住・在学の小学校・義務教育学校1～3年生	先着20人程度
◎ジュニアコース	毎月第2・4金曜日19時40分～20時40分（全12回）	市内在住・在学の小学校・義務教育学校4～6年生	先着30人程度
◎レディースコース	毎月第3土曜日11時10分～12時10分（全6回）	高校生を除く市内在住・在学・在勤の18歳以上の女性	先着40人程度

参加料 親子コース以外…3,000円

※親子コースは親子2人で3,000円。1人追加ごとに1,000円を加算。

申し込み方法 生涯学習課または府中市生涯学習センターなどにある申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて生涯学習課に直接申し込んでください。

申し込み期間 3月6日（水）～29日（金）

※受け付けは、祝日を除く8時30分～17時15分。
3月6日（水）は19時まで受け付けています。また、未成年者は保護者の同意が必要です。

B & G春の短期水泳教室

申し込み・問い合わせ先
府中市B & G海洋センター
(☎43-4831)

もう泳げないなんて言わせない!



全く泳げない子も、もう少しうまくなりたい子も、もっと早く泳げるようになりたい子も、誰でも参加できます。短期間で集中的にやることで、より早く上達できます。

とき 3月25日(月)～29日(金)10時～11時15分(5日間)

ところ 府中市B & G海洋センター

対象 3歳～小学生・義務教育学校6年生

定員 40人

参加料 会員…5,000円、一般…6,000円

申し込み方法 参加料と印鑑を持参して申し込んでください。

4月から! 無料体験できます!

TTCAリーナの教室

ところ・問い合わせ先
TTCAリーナ
(☎41-8500)

各教室で申し込み方法が異なるので、まずはTTCAリーナへ問い合わせてください。

キッズスポーツ教室

ボールなどを使ったレクリエーションで、楽しみながら運動神経の向上を図ります。

とき 毎週火曜日・16時30分～17時15分(全8回)
※初回は4月16日(火)。

対象 市内在住の3歳～小学校・義務教育学校3年生

参加料 月額5,180円

少年少女バレーボール教室

とき 毎月2回土曜日・9時30分～11時30分
※初回は4月27日(土)。

対象 市内の小学生・中学生・義務教育学校生
参加料 年額2,000円

ミニバスケットボール教室

とき 毎週木曜日・19時30分～21時

対象 市内の小学校・義務教育学校4～6年生

参加料 月4回の場合、月額3,020円

ZUMBA

リズムに乗って楽しくダンスしてシェイプアップ!

とき 毎週木曜日・14時～14時45分

対象 16歳以上の人

参加料 月4回の場合、月額2,590円

※1回のみの参加は700円。

健康ヨガ教室

肩こりや腰痛など、身体の不調の改善にも効果的! 初心者も楽しく参加できます。

とき 木曜クラス…毎週木曜日・10時30分～11時30分、金曜クラス…毎週金曜日・14時～15時(全8回)

※初回は、4月11日(木)・12日(金)。

対象 16歳以上の人

参加料 全8回5,610円

※1回のみの参加は860円。

リラックスヨガ

心を落ち着け、ゆったりした時間を過ごしましょう。

とき 毎週木曜日・15時～15時45分

対象 16歳以上の人

参加料 月4回の場合、月額2,590円

※1回のみの参加は700円。

第2期生を募集します

こどもの音ひろば

申し込み・問い合わせ先

府中市社会福祉協議会（☎47-1297）

音楽をこころとからだで感じながら、集中力・表現力などを養い、楽しみながら子どもの発達や可能性を引き出します。

とき 毎月第1金曜日（全12回）

ところ 府中市生涯学習センター

募集内容

クラス名	対象	時間	定員
ホップクラス	0歳児	9時15分～9時55分	先着10人
ステップクラス	1歳児	10時10分～10時50分	先着8人
ジャンプクラス	2歳児	11時5分～11時45分	先着8人

受講料 1回500円

※4月・7月・10月・1月に1,500円ずつ納入。

申し込み開始日 3月25日（月）

※申し込みの受け付けは、8時30分～17時。

申し込み方法 電話で申し込んでください。

4月から始まります

こども広場しんわ

問い合わせ先 特別養護老人ホームセイフティ

ー信和（☎45-6200）

こども広場しんわは、4月から始まる社会福祉法人広谷福祉会が実施する地域貢献事業です。府中市に在住または就労している保護者の土曜日の就業によって留守家庭となる子どもに遊びを教えたりしながら保育し健全な育成に繋がります。

とき 毎週土曜日・8時～18時30分

※4月・5月は第1・3土曜日のみ。

ところ セイフティー信和ショートステイ鶴飼

対象 小学生・義務教育学校1～6年生

定員 1日20人

料金 無料

※昼食・おやつを希望する場合は、1食300円を持参してください。

申し込み方法 申込用紙に記入し、郵送、ファクスまたは直接申し込んでください。利用の可否は、後日連絡します。

※申込用紙は、電話で請求できます。受け付けは、8時30分～17時30分まで。

文部科学大臣 優秀教職員表彰

表彰を 受けました

広島県 学校給食表彰

府中市学校給食センター栄養士を兼務する府中学園の三玉法恵栄養教諭が、学校給食や食に関する指導に特に功績があった者として、平成30年度文部科学大臣優秀教職員表彰を受けました。

◎平成28年度から3年連続で府中市の学校職員が文部科学大臣から表彰を受けています

平成28年度

▷教育者表彰

府中学園

池田哲哉校長

平成29年度

▷優秀教職員組織表彰

国府小学校

教職員一同



三玉法恵栄養教諭

府中市学校給食センターが、学校給食の普及と充実を図るため、優れた成果をあげてきた施設として、広島県学校給食表彰を受けました。

◎こんな取り組みが評価されました！

▷栄養管理や衛生管理などが適正である

▷給食に、上下産の米を100%使用するなどの地産地消に重点をおいた取り組み

▷食物アレルギー対応食の実施

▷子どもたちから募集したレシピを給食で提供するなど、食育の輪が家庭や地域に繋がっている

今後もこれらの取り組みを継続し、学校給食に携わる多くの人たちと連携して、安全・安心な学校給食を実施していきます。



問い合わせ先 教育委員会総務課子ども食育係（府中市学校給食センター内・☎47-6363）

無償化対象幼児 府中市在住で、保育所、幼稚園、障害児通園施設を利用する3歳児から5歳児

※幼稚園は満3歳から無償。

無償化実施方法

▷認可保育所…全額無償

▷幼稚園…月額25,700円を上限

※年額308,400円を超えた部分は自己負担。

▷認可外保育所…月額37,000円を上限

注意事項

▷利用料のみが対象であり、実費で徴収している費用は、無償化の対象ではありません。

▷延長保育や休日保育、一時預かり、病児保育の利用料は、無償化の対象ではありません。

国より半年早く実施します

府中市独自で4月から 保育料を無償に



問い合わせ先

女性こども課

(☎43-7265)

国は、10月の消費税増税の子育て世代への負担軽減として、今年10月から、3歳児から5歳児の保育料の無償化をする予定です。

府中市では、国が決定した10月より半年早く、4月から保育料の無償を実施します。これは、府中市に暮らす子育て世帯を応援し、安心して子育てができるよう、保育環境と幼児教育の充実に取り組む市の施策であり、市長の公約でもあります。所得制限も設けず全世帯を対象としています。

なお、府中市議会に承認された後に行う事業となります。

保育料計算の例

例1 4歳・2歳がきょうだいで同時入所する場合

■4歳児保育料…無料

■2歳児保育料…半額

3歳児以上は無料、2人目の入所は、保育料が半額になります。

例2 4歳・2歳・0歳がきょうだいで同時入所する場合

■4歳児保育料…無料

■2歳児保育料…半額

■0歳児保育料…無料

3人目の入所は保育料が、無料になります。

扶養が3人いる世帯の保育料軽減がなくなります

府中市独自に、年少扶養控除と特定扶養控除対象となる扶養者が3人以上いる世帯は、それら控除額を含めて税額を再計算し、保育料を算定していました。保育料の無償化に伴い、4月の保育料算定から廃止します。

あなたもひろしまの森を支えています！

府中市は

木をみんなで木育てます

安心と潤いある生活を維持し、美しい景観を次世代へ引き継いでいくため、「府中市の森づくり事業」を皆さまと共に進めてまいります。

▲ 人工林・里山林の間伐、被害木の処理、災害減災のための整備
▲ 森づくり活動、体験活動の支援
▲ ひろしま県産材の利用促進

一生けん命作ったね！

子どもたち参加の火起こしづくり体験

間伐された人工林

「ひろしまの森づくり県民税」とは？

豊かな森林を県民全体で守り育てるため、県民や企業のみなさまに広くご負担をお願いしています。その財源は人工林対策や里山づくりなど「ひろしまの森づくり事業」の実現に役立てられています。

ひろしまの森づくり県民税

	個人	法人
納める額	年額 500円	年額 5% 均等割額相当額

www.moridukuri.net ひろしまの森づくりネット

【問い合わせ先】産業振興課

☎43-7131

〒726-8601 府中市府川町315



園庭開放に遊びにおいで！

毎月1回、保育所・園の園庭を誰でも遊べるように開放しています。

ひろーい園庭で、安心して思いきり子どもと体を動かして遊びませんか。天気などにもよりますが、すべり台や砂場で同年齢の子たちや、おにいちゃん、おねえちゃんと一緒に遊ぶことができますよ。また、保護者同士で子育てについて交流したりしませんか。

給食やおやつの試食がある保育所・園もあるので、遊びにいく前に事前に問い合わせてください。



問い合わせ先 女性子ども課
(☎ 43-7265)

園庭開放を実施している日にちを確認！

各子育て支援センター、各保育所・園、女性子ども課に、一覧表がありますのでご覧ください。

また、府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」にも掲載しています。子育て情報もたくさんありますよ。



府中市子育て ちゅちゅ

検索



～メディア漬けからぬけだして～



～広谷保育所 こぼれ話～

2歳児クラスの子どもたちから、「かばくん、よんで～」とリクエストがあります。絵本の文章がどれも「お～い、かばくん」で始まり、子どもたちがすぐ物語を覚えます。

おはなしの最後のかばくんが海に消えるシーンでは、「かばくんはどこいったかな？」と聞くと、「ごはんを食べに行ったのかな～？」「おうちに帰ったのかな？」などといろんなことを想像しながら楽しんでいきます。



テレビをちょっとの時間消して、スマホを置いて、絵本のある子育てを始めませんか？

今月の1冊

『お～い かばくん』



作 中川 いつこ

絵 あべ 弘士

出版社 ひさかたチャイルド

CDが付いているので、合わせながら読み進めていきます。子どもと一緒に歌いながら絵本を見ると、もっと楽しめると思いますよ。お話の最後に子どもに問いかけてみてはいかがですか。



平成30年度『腹の底から笑いあった家族エピソード』大笑

【優秀賞】

血えき型の話

国府小学校五年

山口 満理奈

ある日の夜、夕食後に家族みんな
でテレビを見ていました。番組では、
血えき型の話題を取り上げていました。
「A型は几帳面で…B型の人はお茶
目だったり、アイデアマンだっ
り。O型の人はおらかで…」
という、よく言われているような性
格をタイプ別に紹介していました。
「確かにそうかもな。」

「でもそうとは限らんよ。」
と、父と母と一緒に話していました。
すると五才の妹が参戦です。
「あのさあ、それ違うよ！Aはすこ
くしんどい人なんよ。頭が痛いく
らい！Bはねえ、しんどくて熱が
出るし。でもOのひとなんかおら
んよ！」
と熱弁してきました。身ぶり手ぶり
で一生懸命に説明するのです。私は
妹に、

「ん？何の話をしとるん？」
と聞いてみました。
「インフルエンザよ！」
と、当然のように目を丸く
して言うてきました。
「えくくくくく！！！」

五歳の妹の話を真剣に聞いた家族
みんなは笑い転げました。妹に、血
えき型の話だと教えると、

「なあんだ！」
と、照れくさそうにする姿がかわい
らしくて思わずだっこしました。

平成30年度『少しのがまん』
川柳大賞

【市長賞】

しつてるよ

いそがしいよね

でもきいて



国府小学校三年

金藤 琉希

（自作の解説）

仕事中の母さんに話を聞いて
もらえなくて、家でもばたばた
していて、なかなか話せない
きがある。

（家族の一言）

仕事場に帰って来ても、家
でも「聞く」ができていない証拠
です。聞くからね。いつも待た
せてるね。

3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)
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	5 1歳6か月児健診 対 H29.8月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	6 3歳児健診 対 H28.1月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	7 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	8 2歳児・保護者 歯科健診 対 H28.11月生まれの子と保護者 受付 13:00~13:40 リ・フレ	9	10
11	12	13	14 4か月児健診 対 H30.10月・11月生まれ 10か月児健診 対 H30.4月・5月生まれ 受付 13:00~13:40 上下保健センター	15	16	17
18 母子健康相談 9:30~11:00 リ・フレ 身体計測、離乳食の進め 方、育児相談など	19	20 10か月児健診 対 H30.5月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	21			
25	26	27 4か月児健診 対 H30.11月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	28			

図書館 だより

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	16
⑬	18	⑱	20	21	22	23
24	25	②⑥	27	28	29	30

○印が
お休み
です
3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/>

◆◆電子図書紹介◆◆

- ・図解でわかる！
小児ぜんそく
監修 おおや ゆきひろ
大矢 幸弘
- ・おりがみ水族館
やまだ かつひさ
山田 勝久

3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
14日(木)10:30～10:50
おはなし会
9日(土)14:00～14:30

4月からあかちゃんのおはなし会は11:00～11:20！

■図書館 上下分室
おひざにだっこのおはなし会
15日(金)10:30～11:00
おはなしのへや
16日(土)14:00～15:00

子どもの成長を応援！ぬいぐるみのおとまり会

お気に入りのぬいぐるみと一緒に
おはなし会に参加して、絵本や手遊びで楽しい時間を
過ごした後、ぬいぐるみだけ翌日のお迎えまで図書館にお泊まりします。ぬいぐるみはお泊まりでどんなことをするのでしょうか？

とき 3月23日(土)14時～
※24日(日)17時までにお迎え。
ところ 図書館本館、上下分室
対象 幼児以上
定員 先着本館10人、上下分室5人
申し込み方法 来館して申し込んでください。



特集
展示

ワンダーランドへ旅に出る

3月は、大人も子どもも新たな場所へ旅立つ季節。

とき 3月6日(水)～4月1日(月)
ところ 図書館本館

◆◆新着図書紹介◆◆



姫君の賦
たまおか 玉岡 かおる
7歳で豊臣家のもとへ嫁いだ千姫。激動の時代を強く生きた姿を描く。



もももすももも
あら い ひろゆき
新井 洋行
早口言葉、言えるかな？声に出して楽しい言葉遊びの絵本です。

- ▷10時30分…オープニング
- ▷10時36分…上下駅に記念ヘッドマーク付きの臨時列車到着

イベント内容

- ▷臨時列車展示、運転台・車内放送体験
- ▷子ども制服での写真撮影
- ▷踏切支障装置の疑似体験
- ▷踏切マスコット「ストッピー君」来駅
- ▷駅・商店街でもマルシェ！
- ▷上下商店街にある重森本店で、神楽や各種催し開催
- ▷11時58分…臨時列車出発式

福塩線全線開通80周年 記念イベントを開催

■とき 3月3日(日)10時30分～
■ところ J R 上下駅および周辺

平成30年7月28日は、福塩線全線開通80周年でしたが、西日本豪雨の影響で当日は記念イベントの開催ができませんでした。豪雨の影響でお客さまには大変ご不便をお掛けしましたが、12月13日に福塩線が全線開通しました。
3月3日に全線開通80周年記念イベントを上下駅周辺にて開催します。また、この日に、上下町内では天領上下ひなまつりの最大の催しでこの日も開催されます。ぜひ、ご参加ください。

問い合わせ先 J R 三次駅 (☎0570-666-563)

府中市こどもの国

ホムホム

考え、学び、感じて、
遊ぶ場所。たのしく、心はずむ
館内は土足禁止です。スリッパ、
シューズなどを持参してください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3月の休館日
○印がお休みです

府中市土生町1581-7 ☎41-4145

【開館時間 9:00～18:00】

<https://kodomo-fuchu.com/>

ポムポムのイベント予約はWebから！

ポムポム主催のイベントへの申し込みがホームページから簡単にできるようになりました。定員の残数も一目で分かります。この機会にイベントに参加してみよう！

イベント時だけでなく、いろんな木のおもちゃがあるポムポムに遊びにおいでよ。

ポムポム 府中市

検索

ホムホム 1周年祭

キッチンカーや出店も！

とき 3月31日 9時～18時

ボーンレンド無料開放

- ▷ 生後6か月～3歳以下…9:00～9:55、13:00～13:55
- ▷ 4歳～小学校・義務教育学校3年生…10:00～10:55、15:00～15:55
- ▷ 小学校4年生～中学生・義務教育学校4～9年生…11:00～11:55、16:00～16:55

子どもスイーツ作り

紅白スノーボールクッキーでお祝いしよう

時間 10:00～12:00、14:00～16:00

参加料 300円

※予約が必要。

アクトギャラリー

ドラムをたたいてみよう

12時～13時を除いて、いつでも遊べます。

参加料 無料

工作教室

時計付きミラーをつくろう

時間 10:00～12:00、

13:00～15:00

定員 先着各20人

※予約もできます。

参加料 300円

さくらほいくえん

映画上映

時間 短編…10:00～、15:

00～、長編…13:00～

参加料 無料

FUN FUN FACTORY

参加料
200円

とき ▷ 3月10日(日)…スイーツ
デコアート ▷ 16日(土)…ネイ
チャークラフト・10:00～11:00、
13:00～14:00

定員 各先着5人程度

予約が
必要

開館・休館のお知らせ

3月21日(木)は祝日のため、開館します。
ただし、3月13日(水)が休館日となります。

府中-上下間を運行するバスもあります

停留所	時間			
道の駅びんご府中発	9:00	11:00	15:00	17:15
目崎車庫	9:05	11:05	15:05	17:20
木野山	9:26	11:26	15:26	17:41
上下着	9:44	11:44	15:44	17:59

停留所	時間			
上下発	7:30	10:05	13:10	16:05
木野山	7:48	10:23	13:28	16:23
目崎車庫	8:09	10:44	13:49	16:44
道の駅びんご府中着	8:14	10:49	13:54	16:49

※臨時列車の帰りなどに、通常の列車のほか、路線バスもご利用ください。

3月3日イベント臨時列車時刻表

駅名	時間	駅名	時間
三次	9:30発	府中	12:49発
八次	9:33	下川辺	12:56
神杉	9:39	中畑	13:06
塩町	9:47	河佐	13:12
三良坂	9:54	備後三川	13:22
吉舎	10:05	備後矢野	13:28
備後安田	10:13	上下	13:34
梶田	10:24	甲奴	13:41
甲奴	10:29	梶田	13:46
上下	10:36着 11:58発	備後安田	13:57
備後矢野	12:04	吉舎	14:05
備後三川	12:10	三良坂	14:15
河佐	12:19	塩町	14:23
中畑	12:25	神杉	14:26
下川辺	12:34	八次	14:32
府中	12:41着	三次	14:35着

美味しいグルメ屋台が
勢ぞろい！

神石高原マルシェ

とき 3月24日(日)10時～15時 神石高原町

ところ 神石高原百彩館

問い合わせ先 神石高原マルシェ実行委員会

(☎0847-82-0288)

おでかけください
広域へ



桜が丘サンキュー フェスタ2019

問い合わせ先 監理課 (☎43-7200)

とき 3月17日(日)

10時～15時

※ピッピふわふわドームを除き、
雨天決行。

ところ 桜が丘一丁目
ふれあい公園

グルメコーナー

有料 なかやま牛鉄板焼
き・府中焼き・うどん・
焼き鳥の販売をします！
◎アンケートにお答えいた
だいた先着150組になかやま
牧場神石牛ビーフカレーを
1食プレゼント
※1家族1個まで。



ステージ ショー

▷10時15分～
太鼓演奏…十五鼓乃会
▷11時～
ダンスショー…
Twinkle Heart
▷11時45分～
バルーンパフォーマン
ス…ライム・ミント



ピッピ ふわふわドーム

雨天中止

アンケートにお答えいた
だいたご家族にふわふわド
ーム参加券を差し上げます。



有料 ちびっ子遊びコーナー

内容 射的、モンキーターゲット、つかみ取り
※景品がなくなり次第終了します。

ビンゴ抽選会

小さな子どもから大人まで楽しめるビンゴ抽
選会です。大人気のキャラクターグッズやおも
ちゃ、電化製品など素敵な賞品が勢揃い！

時間 12時45分～

料金 1枚300円

定員 先着150人

※1人1枚まで。



モデル住宅見学会

ハウスメーカー4社のモデ
ル住宅の見学ができます。



(株)道下工務店



(株)ウェルホーム



さくら建設(株)



サラサホーム福山(株)アベル

持参するもの タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
問い合わせ先 府中北市民病院(☎
62-2211)、TTCアリー
ナ(☎41-8500)、府中市
B&G海洋センター(☎43-4
831)、府中市立図書館本館
(☎43-4343)または上下
分室(☎62-8805)、市役
所生涯学習課(☎43-7181)

▷10時～府中市B & G海洋
センター…体をほぐして
動く体に
▷10時30分～府中市立図書
館…体だけでなくあたま
もほぐそう
▷11時～TTCアリーナ…
ほぐれた体とあたまを動
かそう！
▷11時30分～府中北市民病
院…ほぐれた体とあたま
で楽しもう!!

とき 3月23日(土) 10時～12時
ところ 府中北市民病院
参加無料
～動かそう 体とあたま～
春の健康シリーズ
昨年度に引き続き、府中市の施
設が、春の訪れと共に体や頭をほ
ぐしてもらおうと、それぞれの特
徴を生かした企画を実施します。
本年度は、介護予防にも力を入
れている府中北市民病院も参加し
ます。参加者の中から抽選で、各
施設からプレゼントがあります。

3月の納税など

長寿支援課納付相談窓口延長日

3月28日(木)・19時まで

問い合わせ先

長寿支援課 (☎40-0222)

税務課納付相談窓口延長日

毎週木曜日・19時まで(祝日を除く)

問い合わせ先 税務課 (☎43-7122)

募集

芦田川の河川内樹木の伐採
希望者を募集・まちの浸水
対策に貢献しませんか?

樹木の伐採・持ち帰り希望者を、営利・非営利にかかわらず、募集しています。
伐採場所 芦田川河川敷など
応募期限 3月15日(金)
伐採期限 5月11日(土)
応募方法 福山河川国道事務所で配布している応募書類を、郵送・ファクス・メールまたは持参にて提出してください。応募

書類は福山河川国道事務所ホームページからもダウンロードができます。
応募・問い合わせ先 国土交通省福山河川国道事務所河川管理課(☎084-923-2511)

国府こども太鼓参加者募集

ばちの持ち方からゆつくり教えます。仲間と一緒に力強く太鼓をたたいてみませんか。見学・体験できます。
とき 毎週土曜日・15時～17時

ところ 府中市生涯学習センター

対象 小学生・中学生・義務教育学校生
持参するもの 飲み物
問い合わせ先 塩川(☎090-6833-1027)

府中市コミュニティ農園の入園者を募集

募集区画 ▽本山コミュニティ農園38区画：門田池児童公園北側 ▽中須コミュニティ農園12区画：中須中交差点南側
※いずれも1区画30～40㎡
入園期間 契約日から来年

相談

年金相談窓口

とき 3月9日(土)9時30分～16時

ところ 備後府中年金事務所
相談料 無料

予約で相談がスムーズに！
予約なしでも相談・手続きができますが、予約の人が優先になります。

予約方法 年金手帳か年金証書を準備し、年金事務所へ電話してください。

その後は、自動音声に従って、予約してください。

問い合わせ先 備後府中年金事務所(☎41-7421)

身体障害者福祉相談

とき 3月11日(月)13時～16時

ところ リ・フレ

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)

3月の生活相談

各種無料相談の開催日時

◎一般相談

とき 3月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27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 3月6日(水)13時～16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 3月20日(水)13時～16時

16時

ところ リ・フレ

※受け付けは、当日9時～13時。直接または電話で予約が必要。定員(7人)になり次第締め切ります。

問い合わせ先

府中市社会福祉協議会(☎47-1294)

太陽光発電用に

土地貸してください! 土地売ってください!

300坪以上の農地 山林 雑種地 または草刈など 管理に困っている土地 などありませんか?

賃貸・売却・管理の諸費用 **無料!**

株式会社大目商店 電話無料 084-951-2333 電話受付時間 9:00~18:00

〒720-0843 広島県福山市赤坂町赤坂1389-1 株式会社瀬良商店宅地建物取引業許可 広島県知事(11)第4091号

講演・講座

甲種防火管理新規講習

とき 4月25日(木) 9時50分～16時50分・26日(金) 9時50分～15時55分(2日間)

※受け付けは9時20分～9時50分まで。

ところ まなびの館ロースコム

定員 先着190人

申し込み期間 3月11日(月)～22日(金)

申し込み方法 受講申込書を日本防火・防災協会ホームページからダウンロードし、ファクスで広島県消防設備協会(☎082-249-9410)に申し込みをください。
問い合わせ先 福山地区消防局予防課(☎084-928-1192)

働き方改革対応セミナー

いよいよスタートする働き方改革。4月1日には有給休暇取得の義務化など、働き方改革関連法案が順次

施行されます。この改正内容と、それに対して企業は何をしなければならぬかを具体的に説明をします。

また、広島労働局から、働き方改革に関連した時間外労働改善助成金の説明があります。

とき 3月12日(火) 14時～16時

ところ 府中商工会議所

演題 働き方改革のポイントと関連助成金

講師 ▽1部：(株)フィットサービス代表取締役 橋岡雅典さん ▽2部：広島労働局雇用環境・均等室

受講料 1,000円

※府中商工会議所会員は無料。
申し込み方法 電話で申し込みをください。

申し込み期限 3月5日(火)

申し込み・問い合わせ先 府中商工会議所

(☎45-8200)

発達障害研修会(公開講座)

発達障害のある人とのコミュニケーションについて、経験を踏まえながらお話しさせていただきます。一緒に学

び考えてみませんか。

とき 3月24日(日) 14時～16時

ところ リ・フレ

演題 発達障害児・者とのコミュニケーションについて

講師 特定非営利法人ライフサポートこはうす

副理事長 桑原綾子さん

受講料 無料

※子どもの託児を希望する人は、3月18日(月)までに連絡してください。

問い合わせ先 地域福祉課 (☎43-7148)

3月の週末は公民館へ！

公民館まつり

	とき	ところ	内容
旭ふれあい祭	3月2日(土) 9時30分～16時30分、3日(日) 9時30分～15時	旭公民館 (☎45-5903)	◎両日 ▷陶芸・絵画・手芸・書・生け花などの作品展示 ▷コーヒーやお茶の無料コーナー ◎2日 ▷9時30分～開会式、旭小学校児童演奏、表彰式、たま保育園・中須保育所遊戯発表会、広谷龍神太鼓、おでん即売 ▷12時30分～カラオケ大会 ◎3日 ▷9時30分～フラダンス、傘踊り、フォークダンス、大正琴、コーラス、元気もりもり体操、のこぎり音楽、南京玉すだれなどの演芸大会 ▷9時30分～14時…数量限定でボン菓子の無料配布・実演販売 ▷9時30分～15時…飲食物の販売
明郷であいふれあい祭り	3月2日(土) 13時～17時、3日(日) 9時～15時	Kultopia 明郷 (☎41-2738)、府中明郷学園第2体育館	◎両日 ▷絵画・手芸・書・生け花などの作品・活動発表の展示 ◎2日 ▷13時～囲碁体験・彫紙アート体験 ◎3日 ▷9時～開会式、府中明郷学園5年生トランペット鼓隊演奏 ▷9時40分…演芸発表、飲食物の販売、フリマ、大道芸、ハーバリウム作り、市教委文化財係による組みひも作りなど ▷13時～ビンゴゲーム大会
上下公民館まつり	3月9日(土) 10時～13時、10日(日) 9時30分～16時	上下公民館 (☎62-3139)	◎両日 ▷ステージ発表、絵画・書・陶芸・手芸・折り紙などの作品展示 ※作品展示は、15日(金)12時まで。 ▷お茶席・飲食物販売・体験コーナー
地域ふれあい公民館まつり	3月23日(土) 13時～19時、24日(日) 9時～14時	出口公民館 (☎41-5958)	◎両日 ▷絵画・書・竹細工・手芸品・竹籠・ガラスアートなどの作品展示 ◎24日 ▷おしゃべりオペラコンサート・落語、カラオケ・銭太鼓・和太鼓・尺八・リンパ健康体操・踊りなどの演芸発表 ▷コーヒー・ぜんざい・ポップコーンの無料配布、うどん・おでん・ジュースの販売

お知らせ

**JR 駅駐輪場に放置された
自転車・バイクを撤去します**

白色の点検カードが付いたままの自転車・バイクに、黄色の警告カードを取り付けました。

3月7日(木)には、黄色のカードが付いたままの自転車・バイクに、赤色の警告カードを取り付けます。最終的に赤色のカードが付いたままの自転車・バイクを3月14日(木)に撤去します。

心当たりのある人は、速やかに移動またはカードの取り外しをお願いします。対象となるJR 駅駐輪場

府中・鶴飼・高木・下川辺・河佐・備後矢野・上下

問い合わせ先 総務課
(☎43-7211)

**広島県収入証紙の買い戻し
期限が近づいています**

未使用の収入証紙の現金還付・口座振替を行っていただきます。買い戻し期限まで1年を切りました。保管されているものがないか確認して、期限内に買い戻し

健康づくり講演会

今、女性の11人に1人が乳がんにかかっています。増加傾向にある乳がんから身を守るために、検診やセルフチェックなどの情報を知り、早期発見に努めましょう。男性女性問わず、どなたでも参加できます。

とき 3月9日(土)13時30分～15時

ところ 広谷保育所

演題 知ってほしい乳がんのお話

講師 広島大学病院乳腺外科医師 恵美純子さん

参加料 無料

※申し込みは不要。キッズスペースがあります。子どもと一緒に参加を希望する人は、3月7日(木)までに健康医療課に連絡をお願いします。

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係
(リ・フレ内・☎47-1310)

府中市特別支援教育支援員を募集

特別な配慮を必要とする児童・生徒の支援業務です。募集要項は教育センターにあります。

応募資格・採用人数

▷昭和29年4月2日以降に生まれの人…1人

▷昭和29年4月2日以降に生まれの人で、准看護師資格などを有する人…1人

申し込み期限 3月11日(月)

問い合わせ先 学校教育課 (☎43-7178)

16時
参加料 無料
◎府中市地域支え合いセンター
平成30年7月豪雨災害により被災された方の早期の生活再建に向けて、見守り・相談支援を行っています。
平成30年10月から平成31年3月31日まで、府中市から委託を受けた、府中市社会福祉協議会内に設置しています。
問い合わせ先 府中市社会福祉協議会 (☎47-1294)

をしてください。手続きの方法などは、広島県会計総務課に問い合わせてください。くか、広島県のホームページをご覧ください。
買い戻し期限 10月31日(木)
問い合わせ先 広島県会計管理部会計総務課 (☎082-51312112)

**平成30年7月豪雨災害
取り組み報告会・研修会**

7月に発生した豪雨災害では町内会をはじめボランティアの方々にも多くの支援をしていただき、災害復旧活動を行うことができました。

した。しかし、今後も異常気象による災害が想定されることから、この度の災害において危険回避を速やかに行った町内会の行動事例や府中市災害ボランティアセンター、府中市地域支え合いセンターでの取り組みをより多くの人と共有し、今後の災害に備えることを目的とした報告会を実施します。

へリ・フレ会場

とき 3月16日(土)10時～12時

へ上下町民会館会場

とき 3月16日(土)14時～16時

府中市の人口(2月1日現在)

人口 39,509人(−86) 出生 9人
男性 19,038人(−47) 死亡 60人
女性 20,471人(−39) 転入 55人
世帯数 17,393世帯(−18) 転出 90人
※()は前月比。

広島テレビで放送中

毎週月曜日 18時55分～

府中市、庄原市、世羅町、神石高原町の魅力を、ひろくご紹介！

府中市についての放送日

放送日	内容
3月11日(月)	町家商店で創業支援のとりくみ



催し

クルトピア栗生

◎現代日本画教室学習発表展
とき 3月15日(金)～27日
(水)13時～17時

※日・月曜日、祝日は休館。
入場料 無料

◎ウォーキング参加者募集
とき 3月17日(日)9時～
13時

コース クルトピア栗生～
栗生の荒神さん～クルト
ピア栗生

参加料 100円

※損害保険料含む。

持参するもの 弁当、水筒、
雨具、手袋など

※歩きやすい運動靴で参加
してください。小学校・義
務教育学校4年生以下は保
護者同伴で参加してください。

予約は必要ありません
土地家屋調査士の
無料相談会

とき 4月6日(土)9
時30分～12時
ところ 府中市文化セ
ンター

内容 土地の分筆、建
物の新築、不動産の
表示登記全般、土地
の境界などの相談
問い合わせ先 広島県
土地家屋調査士会福
山支部 (☎084-9
21-0562)

申し込み・問い合わせ先

クルトピア栗生

(☎45-3701)

高血圧予防教室
脱☆高血圧教室

とき 3月13日(水)10時～
12時

ところ 府中市市民病院

内容 ▽高血圧予防のため
の生活改善のヒント ▽
減塩のための食事改善の
ヒント ▽実食 ▽みそ
汁塩分濃度測定
講師 健康医療課 保健師
・栄養士

受講料 600円

※食育レストランこもれび
での昼食代。

持参するもの 塩分濃度測
定を希望する場合自宅
のみそ汁50ml、健診結果
や血圧手帳など血圧値が
分かるもの

定員 先着10人

※3月6日(水)までに電話
で申し込んでください。

問い合わせ先 健康医療課
元気づくり係(リ・フレ
内・☎47-1310)

就職ガイダンスPART1

採用に積極的な企業の採
用担当者から直接、企業情
報を聞くことができます。
昨年は125社の参加がありま
した。

とき 3月7日(木)13時～
17時

ところ 福山ニューキャッ
スルホテル

内容 ▽合同企業説明会
▽就職相談コーナー ▽
外国人留学生就職相談コ
ーナー

対象 今年または来年3月
に卒業予定の大学院・大
学・短大・高専・専修学
校生と既卒者

問い合わせ先 福山地方雇
用対策協議会(☎084-
921-8572)

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、
転倒しないための筋力をつ
けるトレーニングなどを行
います。申し込み不要で参
加できます。

とき 3月13日(水)10時～
12時

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医
師から運動制限を受けて
いない人

持参するもの 水分補給の
ための飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越し
ください。

参加料 無料

問い合わせ先 長寿支援課
(☎40-0223)

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 3月17日(日)10時～
11時30分

出演 ▽箏曲：寿会(下川
社中) ▽歌・ギター：
ネムカカ(藤井淳) ▽
アンサンブル：府中シテ
イオーケストラ

入場料 無料

問い合わせ先

府中市文化センター
(☎45-6000)

今月の表紙

地域の人で集まって、
麻雀をする同好会を取
材したときの一枚です。
皆さん楽しみながら
しておられるので、週1
回の開催でも、ほとん
ど欠席者はいないそう
です。麻雀による手先
の運動や考えることは
脳トレになると言われ
ています。初心者の人
もおられ、楽しみはい
つからでも見つけるこ
とができますね。

編集者のつぶやき

3月になると桜が咲
くのが待ち遠しくなり
ますね。つぼみも大き
くなり、花開く時を待
つばかりです。4月に
向けて、さまざまに出
会いと別れがあると思
います。新しい元号も
5月から始まります。
来月4月1日号が平成
最後の広報ふちゅうに
なりますが、初志貫徹
で作成します。

お腹のヘルニアについて

ヘルニアと聞くと、腰痛の原因である椎間板ヘルニアを考へる人も多いと思いますが、お腹の病氣にもヘルニアと呼ばれるものがあります。ヘルニアは、臓器や組織が本来あるべきところから飛び出すことで、お腹という腸が飛び出すことが多いため、脱腸とも呼ばれます。これは、内臓を囲んでいるお腹の筋肉の壁である腹壁の弱いところから、内臓の一部が腹膜に包まれた状態で、外に飛び出してくることです。

鼠径ヘルニアとは

飛び出す部位により〇〇ヘルニアという病名がつきますが、その中で多いものが、下肢の付け根辺りの鼠径部と呼ばれる部位から飛び出す鼠径ヘルニアです。鼠径ヘルニアは男性に多いのですが、女性でもなる人はいます。生まれつき鼠径部の腹壁の弱い子ども、力仕事でお腹に力を入れることが多い人、腹壁が弱くなった高齢者などに多く見られます。その他にへそに

できるへそヘルニアや、手術で切った後の腹壁が弱くなってできる腹壁癒痕ヘルニアなどもあります。

症状と治療

はじめは腹壁の弱い部分が少し膨らむ程度ですが、その後徐々に大きくなっていきます。腹膜が少しずつ袋状に膨らみ、出る腸の量も増えてきます。

手で押さえたり、仰向けになつたりすると戻ることが多いのですが、戻らなくなることもあり、痛みが出てくると危険です。袋の口にあたる部分で出た腸が締め付けられ、うっ血している可能性が高く、できるだけ早く戻す必要があります。戻らない場合は緊急手術が必要になり、出た腸管が壊死していた場合は、腸の切除も必要になります。

根本的な治療は手術しかありません。ヘルニアは緊急手術も必要となる可能性がある疾患なので、早めに医療機関を受診しましょう。

文責 寺岡記念病院

花畑哲郎

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		#8000	毎日19:00~翌8:00
	救急医療 救急医療相談	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	毎日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>

3月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外 科		内 科		内 科			
3日㊥	えきや外科クリニック (福山市駅家町)	☎084-976-2222	和泉医院 (府中町)	☎41-2412	住井内科 (福山市新市町)	☎40-3030	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
10日㊥	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	府中中央内科病院 (高木町)	☎45-3200	こどもクリニックはぐみ (福山市駅家町)	☎084-970-1180	黒木整形外科リハビリ テーションクリニック (上下町上下)	☎62-8200
17日㊥	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	河村内科 (府中町)	☎47-6300	松井内科 (福山市駅家町)	☎084-976-0500	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
21日㊤	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	佐野内科医院 (鵜飼町)	☎45-5310	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
24日㊥	中川整形外科医院 (中須町)	☎52-3033	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	ふれあい診療所 (福山市駅家町)	☎084-976-4334	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
31日㊥	内藤クリニック (福山市駅家町)	☎084-977-1070	谷医院 (府川町)	☎45-1188	石川医院 (福山市芦田町)	☎084-958-3931	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.95

府中で見つけた古代山陽道



「であいのはろば」周辺の古代山陽道の想像図（画：早川和子）



府中市生涯学習センター南側の「であいのはろば」には、発掘調査で見つかった古代山陽道を表示しています。

確認された古代山陽道は道幅が約10メートルで、国府の南側を東西方向に直線的に伸びていました。この道路は、都から各国に派遣される国司や都に税を納めに向かう人などが利用していました。

上の絵は、奈良時代のであいの広場周辺の想像図です。古代山陽道を利用する人々とその奥には国府中心施設などが描かれています。

ぜひ現地にきて、古代山陽道や国府への道を見て、当時の府中を想像してください。

第17回歴史フォーラム開催
とき 3月24日(日)15時～
ところ 府中市生涯学習センター
※詳しくは9ページをご覧ください。

—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52



投稿者（文と写真）

上下高校1年生
和田直也くん

天領上下ひなまつり

上下高校には「あやめちゃんわくわくプロジェクト」という部活動があります。この部は主に地域と繋がりながら、地域の活性化に貢献しようという目的で活動を行っています。今年度の主な活動は、白壁まつりと天領上下ひなまつりでの焼鳥販売と、12月に行った翁山夢ツリーの運営です。この部には上下町在住でない生徒も参加し盛り上げてくれています。上下地域に住んでいない先輩でも、こうして上下地域の貢献を考え活動する姿を見ると「かっこいいなあ！」と感じています。私はこの活動を通し、人との

接し方を学びより積極的な人間へと変わりつつあります。

次の天領上下ひなまつりでは、3月16日(土)・17日(日)に上下高校の取組展示や焼鳥などの販売を行います。ぜひ上下町のひなまつりに足を運び、私たちの会場にいらしてください。これからも私は、自分のため、また自分の住む地域のために頑張っていきたいと思っています。



平成31年3月1日(1246)号

広報ふちゅう

(毎月1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/>

公式SNS
facebook



府中市メール配信
サービス

