

広報

平成27年

10/1

ふちゅう

No.1205

public relations FUCHU

私たちも
学びフェスタに
参加しています！

今年のポスターは
樫山奈由さんの作品に！
(府中高校)

特集 見どころ紹介！府中学びフェスタ
地域交流センターの利用法

見どころ紹介！

第5回府中学びフェスタ

とき 10月24日(土)・25日(日)10:00～16:30

ところ ウッドアリーナと周辺施設 (南の丘)

問い合わせ先 府中学びフェスタ実行委員会 (教育委員会生涯学習課内・☎43-7181)

学園発表

▷24日(土)14:50～

府南学園、府中学園、府中明郷学園、上下学園が、それぞれ学習の成果を発表します。



昨年の府中学園の発表



昨年の府中明郷学園の発表



発表への意気込みをインタビュー

上下中学校
音楽科教諭
くにやす みほ
國保美穂さん

学園発表は、普段、別々の校舎で学ぶ小学生と中学生と一緒に活動できる良い機会です。

中学生は、練習のときに小学生に声掛けをするなど、合唱をリードして、小学生のお手本となっています。小学生は、中学生と一緒に歌えることがモチベーションになっていて、中学生のようになりたいと、頑張って練習をしています。

合同練習の回数は多くはないですが、音楽を通して一つになってほしいと思います。



上下中学校
3年
いしはらひろき
石原寛之くん

上下学園は、上下北小学校の4・6年生、上下南小学校の5・6年生、上下中学校の1～3年生が、合唱などの発表をします。

少ない練習の中でも、良い合唱をつくりあげるのが、上下学園の伝統になっています。

小学生のときは、「中学生はすごいな」と思いながら発表の練習をしていましたが、今年は一番上の学年として、下の学年を引っ張っていきたいと思っています。良い合唱を見てもらえるよう、頑張りたいです。



府中市のイメージソングを作曲！

田川ヒロアキさん出演スケジュール

24日(土)

- ▷10:00～ 開会式典で広谷保育所園児と府中市イメージソング「府中に夢中！」を披露
- ▷10:30～11:20 トーク&ライブ
- ▷13:00ごろ 演奏会で府中東高校と共演

25日(日)

- ▷10:00～12:00 「TAGAWA音楽堂」
- 田川さんにギターテクニックを習ったり、みんなで演奏したりする交流イベント。観覧も自由です。



広谷保育所ではダンスを練習中！

25日(日)

緒方かな子さん トークショー 「おしゃべりCafe♪」

▷11:40～

3人のお子さんをお持ちの緒方さんに、市内の子育て世代と気ままにおしゃべりしていただきます。



能楽体験発表会 ▷14:00～15:00

栗生小学校の5・6年生が、能楽体験学習で学んだことを発表します。7月から学習し、練習した成果を、ぜひ見に来てください。



大島能楽堂でも練習しました！

24日(土)

体力テスト・ニュースポーツ体験

▷12:00～16:00

成人を対象とした体力テストや、ディスコン、カラーリング、ニチレクボールなどのニュースポーツを体験することができます。

グローバルキャンプ発表

▷14:15～

8月に市内の小中学生50人が参加したグローバルキャンプ。異文化に触れ、交流したことについて発表します。

青春ダンスコンテスト

▷13:00～16:00

2回目の開催となる今年は、ビギナー部門を新設し、ビギナー部門、キッズ・ジュニア部門、一般部門の3部門で行います。



昨年のダンスコンテスト

両日開催

資料館フェスタ

国府衣装の試着などのほか、24日にはまがたま作り、25日には草木染めを体験できます。



まがたま作り

屋台テント村

食事ブースや地場物産品販売もあります。

この他にも体験コーナーやイベント、抽選会など盛りだくさんです。ぜひお越しください。

10月1日は
浄化槽の日

浄化槽の法定検査

あなたはもう受けましたか？

問い合わせ先 環境整備課（本山工業団地内） ☎ 43-9222



法定検査を受けましょう

浄化槽には、定期的な保守点検・清掃とは別に、法定検査を受けることが義務付けられています。

適正な維持・管理を行わなければ、放流水の水質悪化や、悪臭の発生などで、自然環境に悪影響を及ぼすこともあります。

浄化槽を設置・管理している人は、必ず法定検査を受けましょう。

法定検査とは

法定検査には、①使用開始後の検査と②毎年1回の定期検査があり、次の県知事指定検査機関が行います。

県知事指定検査機関

- ▷ (公社) 広島県環境保全センター
(広島市安佐南区大塚西 4-2-28)
・ ☎ 082-849-6411)
- ▷ (公社) 広島県浄化槽維持管理協会
(広島市中区東平塚町 3-28)
・ ☎ 082-546-2168)

① 使用開始後の検査

浄化槽を新設・変更したときは、設置工事が正しく行われているかなどの検査を受ける必要があります。使用開始後3か月が経過した日から5か月以内に、県知事指定検査機関の検査を受けてください。

申し込み方法 浄化槽設置届を提出してください。

② 毎年1回の定期検査

浄化槽の浄化機能を確認するため、毎年1回、県知事指定検査機関の検査を受けてください。

検査項目

- ▽ ポンプの稼動状況、悪臭や蚊などの発生状況、消毒の実施状況などの確認
 - ▽ 放流水の水質検査などにより、浄化槽が正常に働いているかを検査
 - ▽ 保守点検・清掃の記録などのチェック
- 申し込み方法 県知事指定検査機関との契約が必要です。契約書の様式は、指定検査機関に送付してもらるか、環境整備課に備え付けのものをご利用ください。

医学発展のため 献体にご協力ください

◎ 献体とは

死後、自分の遺体を、医療従事者の教育と研究を目的とした解剖実習のために、大学へ無償で提供することです。解剖実習は、人体の構造を知る大切な学問であり、信頼できる医師・医療従事者の育成につながります。

解剖実習後は、大学で火葬し、死後1年から1年半後に、遺骨を遺族にお返しします。

◎ 家族で話し合ってみてください

献体には、家族や親戚の同意が必要となりますので、十分に話し合うことが必要です。献体へのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 岡山大学医学部内 ともしび会
(☎ 086-235-7092)

「JICA ボランティア」 2015年度秋募集を行います

JICA（独立行政法人国際協力機構）は、「青年海外協力隊（20歳～39歳）」、「シニア海外ボランティア（40歳～69歳）」などを募集しています。

これらは、開発途上国の人々と共に生活し、相互理解を図りながら、人々の自助努力を促進させる形で協力活動を行う海外でのボランティアです。

詳しくは、JICA ボランティアのホームページをご覧ください。

申し込み期限 11月2日(月) (当日消印有効)

問い合わせ先 独立行政法人国際協力機構 中国国際センター (☎ 082-421-6305)
・ ✉ jicacic-jocv@jica.go.jp

身近な「芦田川」の環境について考えませんか？

◆芦田川 川の健康診断 ◆河川浄化チャレンジ月間

参加者を
募集します！

問い合わせ先 芦田川環境マネジメントセンター事務局 (☎084-920-8777)

芦田川 川の健康診断

芦田川とその支流で、川の景観や水質などを調査し、川について楽しく学べます。
とき 10月18日(日) 9時15分～12時

※小雨決行。

集合場所 芦田川見る視る館(福山市御幸町)

定員 先着20人

参加料 無料

申し込み方法 郵便番号、住所、参加者全員の名前・年齢・職業・電話番号を記入して、はがき、フアックス、Eメールのいずれかの方法で申し込んでください。

申し込み先

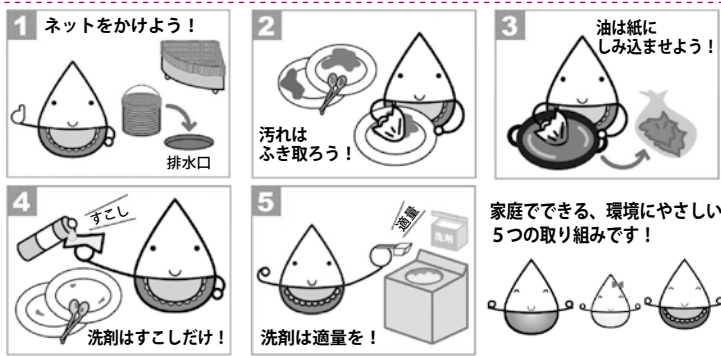
芦田川環境マネジメントセンター事務局 (〒720-8555 エフエムふくやま「川の健康診断」係・☎084-920-8778・✉aemc@fm777.co.jp)

河川浄化チャレンジ月間

芦田川の水質改善のため、家庭でできる水質浄化の取り組み「クリーン5」を11月に1か月間実践し、取り

組み状況を報告していただける参加者を募集します。

クリーン5



QRコードを読み取り、参加登録をしてください。



※通信料が掛かります。

▽パソコンから参加する場合
河川浄化チャレンジ月間のホームページ (<http://goo.gl/N9Ze7>) から参加登録をしてください。

危険物取扱者試験・準備講習会を開催

危険物取扱者試験《全種類》

とき 12月13日(日)

ところ 広島県立福山工業高等学校、広島県立総合技術高等学校

申し込み期間 10月20日(火)～29日(木)

※申込書は、府中消防署、小塚出張所にあります。インターネットによる申し込みも可能です。詳しくは、(財)消防試験研究センタ

1のホームページをご覧ください。

準備講習会《2種第4類》

とき 10月14日(水)

ところ 福山消防合同庁舎

定員 180人

問い合わせ先 ▽福山地区消防局予防課(☎084-928-1192) ▽府中消防署(☎43-7183) ▽小塚出張所(☎62-2119)

ガス機器による火災を防ぎましょう

ガス機器の取り扱い上の注意点を再確認し、ガスによる火災や事故を防ぎましょう。

▽ガス機器は、壁などから離して使用し、近くに可燃物を置かない。

▽調理中は、絶対にガス機器から離れない。

▽ガスを供給するゴムホースは、ひび割れなどがないものを使う。

▽ゴムホースが、コンロからの熱を受けないようにする。

▽ガス漏れに気付いたときは、ガス元栓を閉め、窓を開けて空気を入れ替える。

▽ガスが漏れたときは、換気扇・扇風機を使わない。

問い合わせ先 福山地区消防局予防課(☎084-928-1192)

お気軽にご相談ください

行政書士相談を開催

一日無料相談会

とき 10月10日(土)10時～16時
ところ 福山市市民参画センター
相談内容

遺言、相続、契約などの権利義務、事実証明、知的資産、建設業法など

行政書士電話相談

とき 10月6日(火)10時～16時
問い合わせ先 広島県行政書士会 (☎08
2-249-2480)

いざというとき頼りになるのはご近所です

町内会へ加入しましょう

主な町内会の活動

- ▷防犯・防災活動…防犯灯の設置・維持管理など
- ▷環境美化活動…ごみステーションの設置など
- ▷町内への回覧・連絡…市や社会福祉協議会などからの連絡事項の周知など
- ▷親睦活動…運動会、祭りなど行事の企画・開催

町内会に加入し、このような活動に参加しませんか。
加入する場合は、住んでいる町の町内会長、組長(班長・区長)または府中市町内会連合会事務局にお問い合わせください。

問い合わせ先 府中市町内会連合会事務局(市役所総務課内・☎43-7115)



※12月1日時点で府中市に住民登録している人には、12月中旬に案内状を送付します。学生など、市外へ住民票を異動している人も参加できます。詳しくは、お問い合わせください。

※学生など、市外へ住民票を異動している人も応募で募集します。
対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日まで生まれた人

府中市「成人式」

とき 平成28年1月10日(日)

13時30分～

※受け付けは13時～。

ところ 府中市文化センター

対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日まで

に生まれた人

新成人代表として

「誓いのことば」を

発表しませんか

「成人式」の式典で、将来の夢や二十歳を迎えての

決意、これまでお世話になった人たちへの感謝の気持ち

を、「誓いのことば」として発表する新成人代表を

募集します。

対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日まで

に生まれた人

※学生など、市外へ住民票を異動している人も応募で募集します。

府中市「成人式」を開催

新成人代表を募集します

きます。詳しくは、お問い合わせください。

応募方法 次の事項を記載

の上、郵送、メールまたは持参してください。

▽住所、名前、生年月日、

性別、自宅電話番号、携帯電話番号、メールアドレス

レス

▽課題文「二十歳の誓い」

※800字程度、書式自由

応募期限 10月30日(金)

選考 応募者の中から、男女各1人を選考し、内定

者を決定します。結果は、

応募者全員に通知します。

応募・問い合わせ先

教育委員会生涯学習課(〒726-0005府中市府中町27-1・府中市生涯学習センター内・☎43-7181・✉seijinshiki@city.fuchu.hiroshima.jp)

※右のQRコードからホームページアドレスを読み取ることができます。



インフルエンザ予防接種の接種費用を助成

問い合わせ先 ▷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）

接種費用の助成を希望する人は、下表の実施医療機関または施設で接種してください。

実施医療機関以外で接種をする場合は、予防接種券が必要です。事前に健康医療課元気づくり係にお問い合わせください。ただし、③に該当する人は、下表の実施医療機関でのみ無料で接種できます。

実施期間 平成28年3月31日(木)まで

	対 象	助成後の料金	接種回数	持参するもの
①	1歳～小学6年生	実施医療機関が定める金額から1,000円を差し引いた額	2回	被保険者証や運転免許証など、年齢が確認できるもの
②	・65歳以上の人 ・60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に重い障害などがある人	2,000円	1回	
③	府中市国民健康保険ゴールド証交付者または同一世帯の家族	無料	1回 ※13歳未満は2回。	ゴールド証 ※家族が受ける場合は、本人の被保険者証とゴールド証が必要。

※市民税非課税世帯の人には、10月初旬に無料券を郵送します。接種の際は無料券を持参してください。

インフルエンザ予防接種の助成対象医療機関（実施医療機関）

備考	医療機関名	住所	電話番号	備考	医療機関名	住所	電話番号
○	府中市民病院	鶯飼町	45-3300	△	府中市立湯が丘病院	上下町矢野	62-2238
	佐野内科医院	鶯飼町	45-5310	○	池田医院	福山市新市町	51-2098
△	せおクリニック	栗柄町	40-0246	○	三島医院	福山市新市町	51-2103
△	介護療養型老人保健施設みのり	元町	45-4571	○△	石川クリニック	福山市新市町	51-8650
○	植崎外科医院	元町	45-2311	△	老人保健施設ジョイトピアしんいち	福山市新市町	51-2226
	北川クリニック	元町	45-4572	○	常金丸診療所	福山市新市町	53-8170
○△	高田耳鼻咽喉科医院	元町	45-2419	○	住井内科	福山市新市町	40-3030
	宮下内科医院	元町	45-5811		寺岡記念病院	福山市新市町	52-3140
△	介護老健施設あいあい	三郎丸町	40-1010		新市ときながクリニック	福山市新市町	51-5007
	森信内科医院	広谷町	45-4041		瀬尾医院	福山市新市町	51-2169
	川崎内科医院	高木町	44-6001	○	えきや外科クリニック	福山市駅家町	084-976-2222
○	府中中央内科病院	高木町	45-3200		井上小児科内科医院	福山市駅家町	084-976-4820
○	唐川医院	中須町	45-4030	○	南坊井上内科循環器科医院	福山市駅家町	084-976-0013
	ほそや内科クリニック	中須町	40-0780		松井内科	福山市駅家町	084-976-0500
	佐々木内科	中須町	52-6555	○△	もんぜんクリニック	福山市駅家町	084-976-2211
	中川整形外科医院	中須町	52-3033	※	小島病院	福山市駅家町	084-976-1351
	なんば医院	土生町	43-6336	○△	山本クリニック	福山市駅家町	084-976-0051
	渡辺内科医院	府川町	45-8637	○	さくらの丘クリニック	福山市駅家町	084-972-2400
○	谷医院	府川町	45-1188		長外科胃腸科医院	福山市駅家町	084-972-6321
○	奥野内科医院	府川町	46-3500	△	草浦医院	福山市駅家町	084-972-8885
○	金光医院	府中町	41-2938		佐野内科胃腸科医院	福山市駅家町	084-976-1121
	鍋島内科	府中町	41-2086	○	こどもクリニックむらかみ	福山市駅家町	084-970-1180
○	和泉医院	府中町	41-2412	○	内藤クリニック	福山市駅家町	084-977-1070
○	有地医院	府中町	41-3670	○	ふれあい診療所	福山市駅家町	084-976-4334
	河村内科胃腸科	府中町	47-6300	△	光の丘病院	福山市駅家町	084-976-1415
	三玉医院	上下町上下	62-3311	△	のじまホームクリニック	福山市駅家町	084-970-1711
○	府中北市民病院	上下町上下	62-2211	△	石川医院	福山市芦田町	084-958-3931
△	介護老人保健施設かがやき苑	上下町深江	62-4313				

○…予約が必要です。 ※…中学生以上の人に限ります。

△…入院（入所）、通院（通所）している人のみ接種できます。

あなたの婚活を応援します

マリ♥トレ ~marriage training~

申し込み・問い合わせ先 女性こども課 (☎43-7216)

結婚を真剣に考えている独身の人を対象に、魅力アップのための連続講座「マリッジトレーニング」を開催します。婚活に生かすための自分磨きをしてみませんか。

対象 市内在住または在勤で、結婚を真剣に考えている20～40歳代の独身男女
※3回全ての講座に出席できる人。

定員 男女各先着20人

申し込み方法 女性こども課に、直接または電話で申し込んでください。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

申し込み期限 10月30日(金)



	開催日	時 間	内 容	場 所	参加料
第1回	11月8日(日)	女性 15時～16時30分	愛されメイク術	府中市生涯学習センター	無料
		男性 17時30分～19時	3秒で決まる！第一印象アップ術		
第2回	11月15日(日)	女性 15時～16時30分	幸せをつかむマネープラン	府中市生涯学習センター	無料
		男性 17時30分～19時	実践！コミュニケーション術		
第3回	12月5日(土)	18時～19時30分	恋するテーブルマナー ※男女一緒に行います。	恋しき	2,000円 (飲食代)

もう一度働きたい人を応援！

看護職員復職支援研修の受講生を募集

ブランクによる技術などの不安を軽減するため、病院での実践研修を行っています。

対象 再就業を希望する看護職の資格を持つ人

申し込み期限 平成28年2月上旬

研修場所 広島県内の研修協力病院

※詳しくはお問い合わせください。

研修コース

▷看護コース…5日間コース、10日間コース、15日間コース

▷助産コース…20～30日間コース

研修内容 看護記録、医療安全、医療機器の取り扱い、看護技術など

研修料 無料

問い合わせ先 広島県ナースセンター
(☎082-293-9786)

臨時福祉給付金の申請はお早めに

対象 次の条件を全て満たす人

▷平成27年1月1日時点で府中市に住民登録をしていた人

▷平成27年度分の住民税が課税されていない人
※対象と思われる人には7月末に通知しています。
平成27年度分の住民税が課税されている人の扶養親族になっている場合などは、対象となりません。

支給額 1人につき6,000円

申請期限 平成28年2月3日(水)

問い合わせ先 女性こども課 (☎43-7139)

看護職の求職・求人無料相談

キャリアのある看護職の相談員が、就業に関する相談に無料で応じます。

とき 10月20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 広島県ナースセンター
(☎082-293-9786)



我龍 garyu

府中市諸毛町を活動の拠点とし、全国に展開している和太鼓とドラムのユニット『我龍』は、今年で10周年を迎えました。

8月8日(土)・9日(日) ウッドアリーナにて
10周年記念コンサート『調和と進歩〜Harmony & Progress〜』を開催



10周年記念コンサートでは3,000人の観客が沸きました



Takashi Takeuchi



Hiroki
Takeuchi



Shunsuke
Komoto

羽ばたけ！我龍ジュニア

我龍代表の竹内孝志^{じょうこ}さんを先生として「府中十五^{つづみ}鼓の会」が発足。3歳から高校1年生までの子どもたちが主体となって、約30人が和太鼓を打ち鳴らします。子どもたちにとって、「我龍」という存在は憧れでもあり、目標でもあります。

▷子どもたちの夢が膨らんでいます。

(指導：竹内孝志さん
竹内裕樹さん)



世界に広がる我龍ファン

毎年、台湾やシンガポールでのコンサートも開催され、この10周年コンサートの2か月後にはフランスでの公演も予定され、国際的にも活躍されています。

今後の活躍から目が離せません。

▷府中の里山の素晴らしさを世界に発信中です。



オリジナルにこだわり続ける

全国的にも珍しい、太鼓とドラムのユニットに加え、多くのゲストとコラボし、新しい調和を作り上げています。さらに太鼓、衣装、セットなど全てが手作りで、あくまでもオリジナルにこだわります。曲は、諸毛の自然の中や日常の中で生まれるそうで、時には諸毛の山の中で考えることもあるそうです。その雰囲気やステイジで味わえるよう、空間そのものを大切にされています。

「ここ（諸毛）にいて不便だと感じたことはないです。むしろアーティストにとって、これ以上ない良い場所です。」とリーダーの竹内孝志さんは話されます。

我龍は10年前、和太鼓の竹内孝志さんとドラムの香本俊介さんの2人で始まり、「これまで色々なことがあったなあ…」とステイジで涙ぐむ香本さんに、会場は感動に包まれました。



元諸田小学校体育館を借りて練習するメンバー。△

あなたはどう使う？

地域交流センターの利用法

問い合わせ先

府中市まちづくり振興公社 (☎41-5055)

地域交流センターが府中町にオープンしました！

今年1月9日、「お祭り通り」と「石州街道」が交差する府中学園西側（府中町）に、「地域交流センター」がオープンしました。

和を基調としながらも、現代的なデザインのこの施設は、府中市の街並みの目印・観光の道しるべとなるよう設計され、建物自体がシンボルとなる外観となっています。

地域交流センターの役割

地域交流センターは、市民の皆さんが施設を利用し、交流することによって、にぎわいをつくり出し、まちなかを活性化させることを目的に設置されました。

また、観光などに関する情報を発信したり、地域の食文化の普及に関する取り組みを行ったりする役割も担っています。

備後府中焼き体験申し込み 完了までの5ステップ

1

今度の休みに、備後府中焼き体験をしたいな。観光協会へ予約しよう！

2

もしも、府中市観光協会です。

3

△月×日にお好み焼き体験をしたいのですが。

4

△月×日ですね。では、11時ごろにお越しください。

5

楽しみだなあ！

当日地域交流センターに行くだけ！

団体や友達など、どのような人とでも申し込むことができます。申し込みは、事前に府中市観光協会にて受け付けています。

料金 大人600円 子ども400円
※子どもは、中学生以下です。

受け付け時間 9時～17時30分

申し込み方法 電話・ファクスで申し込んでください。

※観光協会のホームページに申込書もあります。最少人数などは、お問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先

府中市観光協会 (☎・FAX 4 3-7 1 3 5)



これまでの利用人数

利用団体	人数
子ども会	38人
小学生(授業)	120人
ツアー	13人
その他	128人
合計	299人



市内の小学校では、子どもたちが、備後府中焼きのルーツを調べたり、実際に営業している店員さんへ質問をするなどの授業を行っています。

知って得する地域交流センター利用法

オープンから約9か月がたちました。皆さんは地域交流センターについて、何があり、どういった利用ができるのかご存知でしょうか。利用された人は、「おいしい「備後府中焼き」を食べるところ」と答えられるかもしれません。

しかし、地域交流センターは、ただ食事をするだけの施設ではありません。知って得する利用方法をご紹介します。

◎店舗（南館）

地域交流センターは、北側に観光センター、南側に店舗があります。それぞれの施設によって、役割や利用の方法が異なります。

現在、二件の店舗が入り、「備後府中焼き」をはじめとする飲食の提供を行っています。

この施設は、市の貴重な観光資源である「備後府中焼き」のPR活動の一端を担っており、「食べて」「知って」「広めて」もろう効果が期待されています。

「備後府中焼き」をお店で！自分で！作ることができる！

さらに、この施設の大きな特徴が、「備後府中焼き」をお店の鉄板で自分で作り、そして、食べることができる体験型施設であるという点です。

材料や調理器具は店舗で準備するので、予約するだけで利用できます。これまでに、子ども会やイベント、ツアーなどでの利用や、小学校の体験授業へ組み込まれたり、観光・教育と多目的に利用されています。

◎観光センター（北館）

「観光センター」は、主に市外から来られた観光客へ観光情報の発信や案内をしています。

建物の中に入ると、まず目を引くのは、家具をイメージした木製の壁や柱です。さらに、利用者用のいすやテーブルは府中家具の製品を備え、訪れた人が直接肌に触れることで、木のぬくもりや製造技術の高さ、府中らしさを感じることができ、「家具のまち府中」を発信しています。

誰でも使えるスペース ふれあいホール

また、市民の皆さんが利用できる交流のスペースも提供しています。

観光センターには、休憩・談話など誰でも自由に使えるスペースの「ふれあいホール」も備わっています。府中家具のいすにゆったりと腰掛け、友人らと憩いのひとときを過ごせます。さらに、申し込みをすれば、サークル活動の目的などで、ふれあいホールを専用で利用することもできます。

「奇岩・巨岩の岳山」登山の集い

参加者を募集

申し込み・問い合わせ先 岳山登山実行委員会
(市役所産業活性化課内・☎43-7132)

岳山は、広島県百名山に

も紹介された標高741メートルの秀峰で、登山口から山頂までは1時間30分程度と、登山に最適な山です。晴れの日には、遠く瀬戸内海まで見渡せる岳山に登ってみませんか。

地元の新鮮野菜の産直市も開催します。

とき 11月22日(日)9時30分

※受け付けは8時30分。集合場所 六社神社境内(斗升町)

※今年は、斗升側から登山をします。車で来場する人は、六社神社近くの臨時駐車場をご利用ください。

定員 100人

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

参加料 1000円

※保険、昼食(お茶付き)

を含みます。

申し込み期限 11月6日(金)

※申込書は、市役所や公民館など市内各施設で配布しているほか、市のホームページからダウンロードすることもできます。



秋の夢吊橋ウォーク2015

参加者を募集

問い合わせ先 夢吊橋ウォーク実行委員会(八田原ダム管理所・☎0847-24-0490)

八田原ダム・芦田湖湖畔

の美しい自然の中、ウォーキングを楽しみませんか。

5・5km、10km、15kmの3つのコースがあります。とき 11月8日(日)9時30分

※受け付けは8時30分。9時20分。雨天決行。ところ 芦田湖オートキャンプ場(受付・スタート

・ゴール)

定員 500人

参加料

▽中学生以上:1000円
▽小学生以下:無料
※小学生以下は保護者同伴で参加してください。

申し込み方法 市役所産業活性化課、芦田湖オートキャンプ場管理棟、八田原ダム管理所、世羅町役場

商工観光課にある参加申込書に必要事項を記入し参加料を添えて申し込んでください。

申し込み期限 10月30日(金)



歯科保健講演会

とき 10月10日(土)15時~17時

ところ リ・フレ

演題 一生自分の歯で食べるために~生まれてから100歳までの口腔ケア

講師 広島県歯科医師会地域保健部
委員長 郷田浩さん

受講料 無料

問い合わせ先 府中地区歯科衛生連絡協議会(府中市健康医療課元気づくり係・リ・フレ内・☎47-1310)

糖尿病予防講演会

8月に台風のため延期になった講演会の日程が決まりました。

とき 10月8日(木)13時30分~14時30分

ところ リ・フレ

演題 糖尿病を防ごう

講師 川崎内科医院 院長 川崎秀孝さん

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)

第19回 サン・ステージ羽高湖 湖畔フェスティバル

とき 10月4日(日)10時～15時 ところ サン・ステージ羽高湖

問い合わせ先 サン・ステージ羽高湖湖畔フェスティバル実行委員会事務局
(市役所産業活性課内・☎43-7131)

※イベント当日は、羽高湖サン・スポーツランド管理事務局 (☎49-0339)

入場無料
(小雨決行)

初開催! ストリートダンスフェスティバル

▷10時20分～13時

18歳以下で構成された約20の団体・サークルが羽高湖に集合し、ダンスコンテストを開催します。

審査員・講師によるアトラクション、ダンス体験もお楽しみください。

◎ふれあい釣り大会

▷10時～13時 ▷参加料100円

小・中学生やその保護者が対象の釣り大会です。釣果重量による表彰式もあります。

◎カヌー・ボート教室&体験会



◎木工教室…自分のアイデアで作品を作ろう。

◎食のひろば…ラーメンやうどん、府中焼き、おにぎりなどを販売します。

◎宝さがし大会

①11時30分～ ②13時～

※参加受け付けは①10時40分～、②12時～。

▷参加券1枚300円

広場に隠された木札を探して、市内の企業からの提供品をはじめとした豪華景品をゲット。

◎お楽しみ抽選会

▷14時30分～

宝さがし大会の参加者のみが参加できる抽選会です。宝さがしとダブルで景品を当てよう。

◎ふれあい移動動物園

▷10時～15時

ウサギやモルモットへの餌やり、ヤギやヒツジの搾乳体験などもできます。

◎ウォーターボール体験

▷11時～14時

▷1回5分300円

※保険料含む。

透明な球体の中に入って水の上を駆け巡る新感覚スポーツ。



おでかけください
広域へ
神石高原町



秋の帝釈峡ウォーキング 帝釈の森ロード森林セラピー

とき 11月1日(日)9時～12時30分

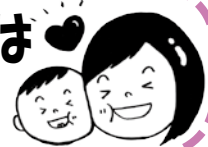
集合場所 帝釈峡スコラ高原コスモドーム前

対象 府中市・福山市・神石高原町在住で小学生以上の人
※小学生は保護者の同伴が必要です。定員は50人で、申し込み多数の場合は抽選です。

申し込み期限 10月16日(金)(当日消印有効)

※電話、はがきまたはファクスで、住所・名前・年齢・電話番号をお知らせください。

申し込み・問い合わせ先 福山・府中・神石高原交流連携「体験交流型事業in神石高原」実行委員会
(〒720-1522神石郡神石高原町小島2025・☎0847-89-3332・FAX0847-85-3394)



マタニティクラスの紹介

リ・フレで行っているマタニティクラスが、今年度から府中市子育て支援センターでも行われます。センター利用の先輩ママさんとの交流で、妊婦さんの不安が和らいだり、子育てについてのアドバイスももらえますよ。

これから始まる育児が楽しくなるように、ママ友づくりをしてみませんか？

抱っこして
みる？



先輩ママとの交流

保健師からの産後の生活
などについての話

参加は予約も料金も
いりません。お待ち
しています！



とき

10月20日(火)13:30~15:00

ところ

府中市子育て支援センター
(広谷保育所内)

内容

- ・妊娠中の食事、育児などについての話
- ・府中市の母子保健制度についての話
- ・先輩ママとの交流

持参するもの

母子健康手帳・筆記用具・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
次回、府中市子育て支援センターでの
開催は平成28年2月26日(金)。

問い合わせ先

健康医療課元気づくり係

(リ・フレ内) ☎47-1310



地域の方や、お兄ちゃん・お姉ちゃんと一緒に汗を流す田植えや稲刈りは貴重な体験です。

今年もそろそろ稲刈りの時期がやってきましたね。子どもたちは、その日を楽しみに待っています。

国府保育所編

府中市高木町583-1 ☎45-3032

毎年、国府小学校のお兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に、田植えと稲刈り体験をしています。お兄ちゃんたちの刈った稲を「よいしょ、よいしょ」と運んで、はぜにかけてもらいます。

春には田植え体験をして、その後はときどき稲の成長を見に行き、秋の稲刈り体験を楽しみに待ちます。

田植えや稲刈りの仕方を教えてくださる地域の人との交流も、楽しみの一つです！





平成26年度

『腹の底から笑いあった家族エピソード』 大笑【優秀笑】

ウインナーの木

府中明郷小学校

二年 杉田 愛

わたしのかぞくは、うんどう会の日になるとこの木のことを思い出して、みんながおいになります。

この木は、わたしの学校の府中明きよう学園の中学校のグラウンドにある木です。

わたしが、ほいくしよの年中さんのときです。わたしは、かぞくでおにいちゃんのうんどう会にきていました。大きな木の下でおべんとうをたべることにしました。

「いただきます。」

みんなでおいしくたべっていると、ポトツ。

「あれ、上からウインナーがふってきた。」

と、わたしが言いました。

「うわあ、本当だ。」

と、みんなでわらいました。

上をみんなで見上げました。

「ふしぎじゃなあ。何の木かな。」

と、おにいちゃんが言いました。

「？」

「えー？」って書いてあるよ。」

みんなで大わらいしました。

「やつぱりふしぎの木なんじゃ。」

と、おにいちゃんが言いました。

「また、みんなであらい年もこの木の下で食べたいな。また、おちてくるかな。」

と、わたしが言いました。

今でも、思い出すと、みんな

がえがおになれる「ウインナーの木」との思い出でした。

あのウインナーは、お父さんがたべようとして、とんでしまったウインナーでした。

平成26年度『少しのがまん』 川柳大賞【市長賞】

もういいよ

いうけど なみだ

あふれでる

国府小学校

四年 高月 春

(自作の解説)

なかなかおりで、「いいよ。」というけれど、なみだがあふれて、ちよっとくやし

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)

10月 こども健康カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1 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	2	3	4
5	6	7 3歳児健診 対 H24.8月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	8	9 1歳6か月児健診 対 H26.3月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	10	11
12	13	14 10か月児健診 対 H26.12月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	15	16	17	18
19	20 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)	21	22	23 2歳児・保護者 歯科健診 対 H25.6月生まれの子と保護者 受付 13:00~14:00 リ・フレ	24	25
26 妊娠中の食事と栄養・保健師の話 持 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。	27	28 4か月児健診 対 H27.6月生まれ 受付 13:00~14:00 リ・フレ	29	30	31	

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
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	31

10月の休館日
○印がお休みです

■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/>

10月の図書館「おはなし会」

毎月、定期的に行っています。

■図書館 本館
あかちゃんのおはなし会
8日(木)10:30~10:50
おはなし会
24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
16日(金)10:30~11:30
おはなしのへや
24日(土)14:00~15:00

秋のおはなし会 スペシャル

とき 10月10日(土)
14:00~15:00
ところ 図書館本館
参加料 無料

ブックリサイクル

リサイクル図書・雑誌を、一人20冊
までお持ち帰りいただけます。
とき 10月31日(土)・11月1日(日)
※なくなり次第、終了します。
ところ 図書館本館・上下分室

名作映画鑑賞会 『レナードの朝』

とき 10月4日(日)
14:00~16:00
ところ 図書館本館
参加料 無料
定員 先着50人

講演会 『井伏鱒二の小説「海揚げ」と 終戦直後の府中の文化サロン』

とき 10月31日(土)13:00~14:30
ところ 図書館本館
講師 福山大学人間文化学部 教授
青木美保さん
定員 先着50人
※直接または電話で申し込んでください。

参加無料

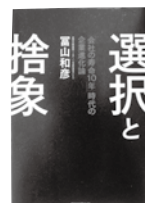
◆◆電子図書紹介◆◆

- ・『裏返し忠臣蔵』
しばた れんざぶろう
柴田 錬三郎
- ・『「こころの木」テスト』
こやま たかし

◆◆新着図書紹介◆◆



につぼんのおにぎり
はくおう あつし
白央 篤司
各地方で愛されて
いるおにぎりを、
写真とともに紹介
します。



選択と捨象
とやま かずひこ
富山 和彦
「捨てる決断」が
できるリーダーこ
そが、日本企業を
救う。

府中ビジネス講座

クレーム対応セミナー

申し込み・問い合わせ先
府中商工会議所 (☎45-8200)

元警察官で、数多くの悪
質クレームを解決してきた
講師から、さまざまな実例
を交えて、現場対応の極意
や護身(心)術、悪質クレ
ームを乗り越えるテクニッ
ク、組織として対応しなけ
ればならないリスクマネジ
メントのノウハウなどを伝
授していただきます。

とき 10月22日(木) 14時~
16時
ところ 府中商工会議所
講師 株式会社エンゴシス
テム 代表取締役 援川
聡さん
受講料 1000円
※府中商工会議所の会員は
無料です。
申し込み期限 10月15日(木)

創業への第一歩

創業入門セミナー

申し込み・問い合わせ先
府中商工会議所 (☎45-8200)

創業予定の人、創業して
間もない人を対象に、創業
に必要な基本的知識・スキ
ルの習得と、ビジネスプラ
ンの作成ワークを行います。
このセミナーで、成功に
繋がる事業計画を作りまし
よう。

とき 10月24日(土)・31日
(土) 10時~17時
ところ 府中商工会議所
講師 Noor 代表 榎志織
さん
定員 20人
受講料 無料
申し込み期限 10月19日(月)

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	○10月の休館日
				①	2	3	印がお休みです
4	⑤	6	7	⑧	9	10	
11	12	13	14	⑮	16	17	
⑮	⑮	20	21	⑮	23	24	
25	⑮	27	28	⑮	30	31	

POM観望会 「月の観察」

とき 10月24日(土)
18:00~19:15

参加料 無料

※曇り・雨天の場合は中止
です。

●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けん玉教室 (KENDAMA)

けん玉は技も遊びも無数にあり、奥深い魅力や感動があります。

けん玉の段位保有者が、けん玉の基本や技の習得などを指導します。一緒にけん玉を楽しみましょう。

とき 10月4日(日)10:00~12:00 けん玉教室
13:30~ けん玉級検定

対象 小学3年生~中学生

定員 20人

※事前の申し込みが必要です。けん玉はPOMで用意しますが、協会認定のけん玉を持っている人は持ってきてください。



参加無料

プラネタリウム秋の番組 「秋の星座めぐり」

秋になると空気中の水蒸気が
少なくなり、透明度が増して、
たくさんの星が輝きます。

POMで秋の星座めぐりをし
てみませんか。

投影期間 11月29日(日)まで
投影時間 30分



県営住宅 入居者を募集

募集住宅、申し込み方法、申し込み資格などについては、「申込みのしおり」をご覧ください。

申込みのしおり配布開始日

10月13日(火)

配布場所 市役所整美保全課

申し込み期間 10月20日(火)~22日(木)

8時30分~17時

※郵送の場合は最終日の消印有効。

申し込み・問い合わせ先

堀田・誠和共同企業体住宅管理センター
(〒721-0942 福山市引野町五丁目23-5・☎084-943-6622)

元気ふれあいデイサービス 利用者を募集

高齢者を対象とした通所事業です。

レクリエーションや趣味の活動を通して、交流してみませんか。希望者には、入浴のサービスもあります。

対象 要支援・要介護認定で非該当、または認定を受けていない65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上のみの世帯の人

とき 10月~平成28年3月(週1回開催)

※開催日は会場によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

ところ・募集人数 ▷リ・フレ…若干名 ▷箱田苑…5人程度
▷ほのぼの苑…2人程度

利用料 1回1,000円(昼食代などを含む)

申し込み・問い合わせ先 長寿支援課(リ・フレ内・☎40-0222)

体操で心とからだを ほぐしませんか？

指導員が、「ふちゅう夢体操」と「府中焼きマンボ体操」の実技指導を行います。誰でも無料で参加でき、申し込みは不要です。運動のしやすい服装で、お気軽にお越しください。

ふちゅう夢体操

会 場	開催日時
府中市生涯学習センター	毎月第1月曜日 13時30分～14時30分
リ・フレ	毎月第3月曜日 13時30分～14時30分
上下保健センター	毎月第2金曜日 14時～15時

※祝日、年始（1月4日、1月15日）を除く。

持参するもの 飲み物、バスタオル（床に敷いて、座って体操をします）

府中焼きマンボ体操

とき 毎月第3木曜日13時30分～14時30分
ところ 国府公民館
持参するもの 飲み物、タオル

体操指導員が地域に出向いての指導も行っています。希望されるグループは、電話でお申し込みください。また、市のホームページで体操の動画を見ることができ、ケールテレビでも府中焼きマンボ体操の放送を行っています。

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）
▽上下支所健康づくり係（上下保健センター内・☎62-2231）

禁煙をお手伝いします

たばこをやめたいけれど、やめられない人を対象に、保健師が無料で禁煙を支援します。

禁煙は、生活習慣病を予防するために大切なことです。禁煙を実践して、健康に過ごしましょう。

対象 禁煙を希望する人

内容 個別に禁煙計画を立て、面接などで支援します。

期間 11月～平成28年3月のうち3か月間

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）

▷上下支所健康づくり係（上下保健センター内・☎62-2231）

成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症や障害などで、意思決定が困難な人の権利や財産を保護する制度です。

府中市社会福祉協議会では、制度を普及させ、市民の権利を守るため、「権利擁護センターせせらぎ」の相談員である社会福祉士による相談会を開催しています。

とき 毎月第2木曜日13時30分～15時

※1組40分程度です。当日の12時までに電話で申し込みください。

ところ リ・フレ

対象 市内在住で意思決定が困難な人を支援する親族など

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先 権利擁護センターせせらぎ（☎47-1294）



着物リメイク服

休館日 祝日を除く月曜日
入場料 無料
※最終日は12時まで。

とき 10月31日（土）まで10時～18時
「和と輪 二人展」
市内在住の中西節子さんの着物リメイク服と、福山市在住の横藤田益栄さんのふくさの作品展示です。

上下歴史文化 資料館で 展示を行います

問い合わせ先 上下歴史文化資料館（☎62-3999）

相談

10月の生活相談

各種相談の開催日時

◎一般相談

〈リ・フレ会場〉

とき 10月7日(水)・14日(水)

13時～16時

※受け付けは13時～15時。

電話、ファクス(☎47-11055)でも相談できます。

〈上下町民会館会場〉

とき 10月28日(水)13時～

16時

※受け付けは13時～15時。

電話(☎62-2566)、

ファクス(☎62-4903)

でも相談できます。

◎司法書士相談

とき・ところ 10月7日(水)

13時～16時：リ・フレ

※受け付けは13時～15時。

相談料 無料

問い合わせ先

府中市社会福祉協議会

(☎47-1294)

年金相談窓口

とき 10月10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

(☎41-7421)

身体障害者福祉相談

とき 10月20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)

難病相談

特定疾患や小児慢性特定

疾患などの難病患者とその

家族を対象に、栄養士や保

健師が相談に応じます。

とき 10月15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(☎084-92

1-1311)

こころの健康相談

不眠、憂うつ、大切な人

を亡くした悲しみなどで悩

んでいませんか。

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 10月8日(木)・22日

(木)13時30分～15時30分

※前日までに予約が必要。

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・☎47-1

310)

◎心の健康・ひきこもり相談

とき 10月27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(☎084-92

1-1311)

長期療養児療育相談

慢性疾患などで長期療養

している子どもと、その家

族などを対象に、保健師が

相談に応じます。

とき 11月4日(水)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(☎084-92

1-1311)

一日総合相談室

問い合わせ先

総務課(☎43-7115)

国、県、市の行政機関の専門
相談員と弁護士などが、日常生
活や行政に関する困りごとなど
の相談を、無料で受け付けます。事前予約は不要です。お気軽
にご相談ください。とき 10月21日(水)10時～15時
30分

ところ 府中市文化センター

平成28年度入園の

府中すばる幼稚園
園児を募集！

申し込み・問い合わせ先

学校法人出原学園府中すばる
幼稚園(☎41-7887)

対象年齢・募集人数

- ▷年長5歳児…若干名
- ▷年中4歳児…若干名
- ▷年少3歳児…30人
- ▷満3歳児…10人



「わんわんバス」で園児を送迎！

入園説明会を開催します

とき 10月3日(土)10時～

ところ 府中すばる幼稚園(府
中市出口町921-1)※申し込みは不要です。会場で
入園願書を配布します。説明会
に参加できない人で、願書が必要
な人は、お問い合わせください。

願書受け付け期間

11月2日(月)10時～

※私立幼稚園には就園奨励費(保
育料の補助制度)があります。

催し

旭公民館

◎広谷町有志による作品展

ステンドグラス、パッチワーク、書、陶芸、折り紙

などを展示します。

とき 10月9日(金)～29日

(木)15時～21時

※日・月曜日は休館。

入場料 無料

問い合わせ先 旭公民館

(☎45-5903)

クルトピア栗生

◎体験講座「秋のテーブルセンター」

とき 10月21日(水)13時30分～15時

定員 先着10人

※事前の申し込みが必要。

参加料 材料費800円

持参するもの エプロン

申し込み・問い合わせ先

クルトピア栗生(☎45-3701)

龍田公民館

◎龍田公民館まつり

とき 10月17日(土)11時～19時・18日(日)9時～15時

内容 ▽作品展示(書、生け花、絵画、写真、川柳

府中小児童の作品、手芸品など)：17日・18日

▽うどんなどの販売：17日

11時30分～14時

▽ふれあいコーナー(お茶、

コーヒーの無料サービス)

：17日12時～17時、18日

10時～12時

▽教室・サークル発表会(詩

吟、カラオケ、銭太鼓、

ハーモニカ、踊りなど)

：17日14時～16時

問い合わせ先 龍田公民館

(☎41-3142)

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 10月18日(日)10時～11時30分

出演 ▽箏曲：寿会 下川

社中 ▽コーラス：府中

混声合唱教室 ▽アンサンブル：府中シティオー

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)

お知らせ

オタムジャン宝くじ発売

当せん金は、1等・前後

賞合わせて5億円(1等3

億円、前後賞各1億円)です。

この宝くじの収益金は、

地域の明るく住みよいまち

づくりに使われます。

発売期間 10月16日(金)まで

発売場所 全国の宝くじ売

り場

価格 1枚300円

抽せん日 10月23日(金)

問い合わせ先 企画財政課

(☎43-7119)

終戦当時の引揚者の皆さんへ通貨・証券を返還します

税関では、終戦後に外地から引き揚げられた人が税関などに預けた通貨・証券などを返還していますが、引き取り手がなく、保管されたままになっているものが多数あります。

返還の請求は、本人だけでなく家族でもできますので、お問い合わせください。

返還しているもの

▽上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など

▽帰国前に在外公館や日本人自治会などに預けた通貨・証券などのうち、日本に送還されたもの

問い合わせ先 福山税関支

署管理課(福山港湾合同

庁舎内・☎084-941-

4506)

今月の表紙

学びフェスタのポスターに選ばれた檜山さんの作品と、府中高校生が応募した作品をいくつか撮らせてもらいました。ポスターにも注目の学びフェスタに、ぜひお越しください！

編集者のつぶやき

●朝・夕が冷え込み、秋を感じる気候ですね。これからの時期は、さまざまなイベントが行われるので、情報をチェックして、秋を満喫しましょう！

◆学びフェスタの取材

で、上下中学校に行かせていただきました。

小中学生合同の合唱練習は、小学生にも中学生にも良い刺激となっ

ているようでした。(島)

10月の納税など

- 市・県民税……………第3期分
- 国民健康保険税……………第4期分
- 後期高齢者医療保険料…第4期分

※納期限は11月2日(月)です。

問い合わせ先

税務課 (☎43-7122)

- 介護保険料……………第4期分

※納期限は11月2日(月)です。

問い合わせ先 長寿支援課

(リ・フレ内・☎40-0222)

「糖尿病」と言われないために

糖尿病とは、血液中の糖が多い状態が長く続くこと

食事をするとき、食べたものは糖を代表とするエネルギー体に分解され、血流によって全身に運ばれます。運ばれた糖は、すい臓で作られるインスリンというホルモンの働きにより、体内組織への吸収が調節されます。

食べ過ぎて血液中に大量に糖が流れ込んだり、運動不足で糖があまり使われなかったりする状態が長く続くと、インスリンの生産が追い付かなくなったり、インスリンの効き目が低下したりします。

このような状態になると、すでに糖尿病です。

糖尿病にならないためには

一番大事なのは、食事療法です。難しく考えず、まずは甘いものを控えることから始めてみましょう。

次に、お米やパン、うどんなどの小麦製品を多く食べる食生活から、おかずを多く食べる食生活に変えて

みてください。これだけで、血液中の糖の量は大きく減少します。

また、おかずに含まれるでんぷんなどの炭水化物を減らすと、さらに効果的です。豆腐、豆乳などの豆類、イモ類、カボチャなどを控え、葉物野菜などを食べましょう。牛乳も、飲み過ぎは良くありません。



運動療法については、基礎代謝を上げることが重要です。ウォーキングなど、無理なく毎日続けられる運動を行いましょう。

以上が自分でできる簡単な予防法です。もっと具体的に、自分に合った方法を見つけない場合は、気軽に医療機関にご相談ください。

文責 府中北市民病院
小坂義秀

	内 容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	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
	救急医療	福山友愛病院（福山市水呑町）	☎084-956-2288	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
	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）
全般	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>

10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			
4日㊥	榑崎外科医院 (元町)	☎45-2311	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
11日㊥	常金丸診療所 (福山市新市町)	☎53-8170	三島医院 (福山市新市町)	☎51-2103	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
12日🌙	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	住井内科 (福山市新市町)	☎40-3030	金光医院 (府中町)	☎41-2938	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
18日㊥	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	瀬尾医院 (福山市新市町)	☎51-2169	鍋島内科医院 (府中町)	☎41-2086	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
25日㊥	せおクリニック (栗柄町)	☎40-0246	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	和泉医院 (府中町)	☎41-2412	三玉医院 (上下町上下)	☎62-3311

※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.54

社会事業に尽力した
おと な お ずみ

大戸直純



大戸直純の墓（府中市指定史跡）



出口町にある首無地蔵の西側の墓地に、大戸直純の墓があります。
大戸直純（1749～1806）は、江戸時代の終わり頃、社会事業に尽力し、多くの功績を残した人物です。
農民数万人が決起した福山藩天明の一揆（1786）後の天明8年（1788）に、重税と度重なる飢饉で苦しんでいた農民のために、府中の医師や僧などと呼び掛け、穀物などを貯蓄しておく「社倉」を設立しました。
備後で初めての社倉は、福山義倉や藩の社倉の先駆けとなりました。
また、寛政11年（1799）には、郷里の人々の教育のために、浦上盛栄と出口村に「楽群館」という私塾を開きました。
これは、直純が亡き兄の借金を盛栄に返済しようとしたとき、盛栄がお金を受け取らなかったため、そのお金を元手に二人で開いたものです。これらの業績は、頼春風が書いた墓碑銘に記されています。その碑文は、菅茶山が文を作成したことから「菅茶山関係資料」の一つとして国の重要文化財になっています。

—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19

投稿者（文と写真）

上下高校3年生

⑤原田公太くん

⑥川崎利和くん



J R 上下駅前にできたお店2軒

今年、上下駅前の活性化を目指して2軒のお店が登場しました。「おおばた家」と「愛情焼き本舗」さんです。

帝釈峡しゃも地鶏を使った焼き鳥などを扱っている「おおばた家」さん。「愛情焼き本舗」さんには、愛情焼き（ハート形の大判焼き）や府中焼きなどがあります。愛情焼きの生地には、上下産コシヒカリが練りこんであるそうです。

どちらのお店の方も上下高校の先輩で、親しみやすくとても優しい方たちです。ぜひ皆さんも行ってみてください。



地域の皆さん、野球部を応援してくださり、ありがとうございます。おかげさまで9年ぶりに夏の大会の1回戦を突破することができました。僕たち3年生は引退しましたが、1・2年生は新たな目標に向かって頑張っています。これからも、温かいご声援をよろしくお願いします。

平成27年10月1日(1205)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。