

ふ ち ゆ う  
F U C H U

Public Relations FUCHU

No.1325

10月号

# THE POWER OF SPORTS!

スポーツの力。



# ENJOY! TRY! SPORTS

スポーツの楽しみをあなたの生活に

やってきました、スポーツの秋。  
スポーツを楽しむ、そして挑戦し続ける、  
そんな魅力たっぷりの人たちをご紹介。  
あなたもきっと体を動かしたくなるはず。

Q.ソフトテニスとの出会いと経歴は？  
中学の部活で始めてからずっと続けて  
います。高校では国体予選ダブルスで  
ベスト4、進学先の島根県での選手権  
で優勝、社会人になってからは天皇杯  
の広島県予選でベスト4になりました。



府中市ソフトテニス連盟・ソフトテニスプレイヤー

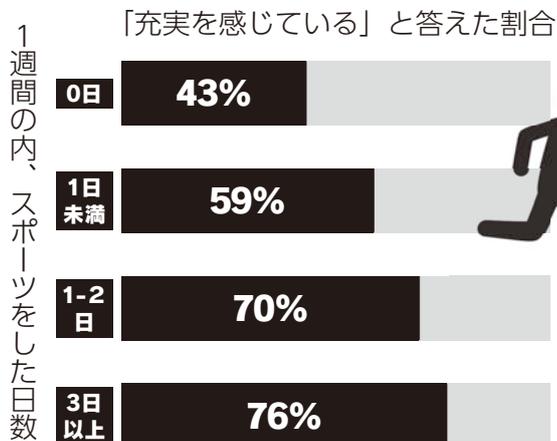
榎崎祥二さん

あなたの一步を  
応援します。

府中市ソフトテニス連盟も所属する「府中市スポーツ協会」は、あなたがやりたいスポーツの窓口をご紹介します。

## スポーツで生まれる

「充実感」。 スポーツの頻度と日常生活における充実感



### 各加盟団体が行う種目

- ▶空手 ▶柔道 ▶水泳 ▶軟式野球
- ▶カヌー ▶バレーボール ▶陸上競技
- ▶剣道 ▶ソフトボール ▶サッカー
- ▶バドミントン ▶グラウンドゴルフ
- ▶ウエイトリフティング ▶卓球
- ▶ゴルフ ▶スキー ▶ビーチボールバレー

府中市  
スポーツ協会、  
50周年。

問(一財)府中市スポーツ協会  
(☎44-9028)

元広島東洋カープ監督「緒方孝市」  
スペシャルトークイベント開催!

時11月16日(日)11時～ 所ジীবекホール

※数字で見る! スポーツで身体に起こる気になる「6」  
つのデータ(スポーツ庁)を加工して作成<https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html>  
出典:スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2019年1月)

# SOFT TENNIS

子どもたちが  
教えてくれた  
スポーツを  
「楽しむ」心。



ポイント  
**こだわりPOINT!**

Q.ラケットのこだわりは？  
YONEXのラケットを使用  
しています。一瞬で相手の  
不意を突くようなプレイが  
できるようガット(打面)に  
もこだわっています。

Q.どんなことに楽しさを感じる？

ボールを打つだけでも楽しいですが、  
やはり仲間と一緒に笑い合いながら  
できる点が一番ですね。人より体力  
があると思いますし、運動の恩恵も  
感じています。

Q.続けられる<sup>ひけつ</sup>秘訣は？

常にやらざるを得ない環境を  
整えたことですね。この28年間、  
「今日はやめておこうか」と思  
うことももちろんありましたが、  
例えば部活なら行かなく  
ちゃいけませんから(笑)それ  
でも折れそうになったのは、  
「続ける意味」を思いつめたと  
きでしたね。ソフトテニスは  
比較的認知されていないス  
ポーツというのもあり「続け  
て何になるのか」悩んだ時期  
があったんです。そんな中、  
たまたま子どもたちと一緒に  
プレイする場があって、喜々  
として動く彼らを見て「楽し  
めばいいんだ」と気付いたん  
です。本当に楽しそうにプレ  
イしていたものですから。こ  
れがきっかけで、所属してい  
る府中青年会議所の仲間たち  
から支えられ、今では子ども  
向け教室や部活動の地域展開  
にも積極的に関わろうチャ  
レンジし続けています。



## ソフトテニス教室 開催中。

時対 ▶小学生…毎週土曜日16時～18時45分

▶大人…毎週土曜日19時～21時

所中須グラウンドテニスコート 料 1回500円

※体験期間ではラケットをお貸しします。

府中市ソフトテニス連盟事務局

(☎090-3634-6292)

楽しむチャンス、  
ここにも。

リレーマラソン、オンラインマラソンを  
組み合わせたハイブリッドマラソン！

エントリーはお早めに！

時11月23日(日) 10月31日(金)

府中市まちなかマラソン大会実行委員会

((株) ITADAKI・☎082-299-1885)



自主ウォーキンググループ「府中市ウォーキングメンバー」

# 宗藤美恵子さん



## いくつになっても仲間と共に元気でいたい。

Q.ウォーキングとの出会いは？

以前は登山が趣味でしたが、友人からの誘いがきっかけでグループに入りました。約18年間、けがや悪天候でない限りは毎回参加しています。

Q.続けられる秘訣は？

年齢を重ねても元気でいたい気持ちはもちろんありますが、一緒に歩く皆さんがいるからこそ、毎回歩く気になれますね。仲間とはウォーキング以外にも、旅行に行くなど一緒に楽しむ機会がたくさんあります。そういったつながりが、続けられる秘訣ですね。



## あなたも一緒にウォーキング。

### ウォーキングもれっきとしたスポーツ!

府中市ウォーキング

宗藤さんと歩こう!

宗藤さんも所属する地域のウォーキンググループ。

時毎週水曜日9時～、毎週土曜日6時30分～(各約1時間)

所府中公園

問健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

みんなで歩こう会

今年度2回目!市内各地で開催されるウォーキング。

時10月22日(水)9時30分～11時30分

所 Kultopia 栗生

問健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

こちらもどうぞ!  
初めての人も多数!



Q.どんな運動をする?

さまざまなトレーニングを行っています。自分の体の調子を整えることはもちろんですが、トレーナーとしてストレッチやリズムに合わせた運動などを提供し、子どもたちの未来を応援しています。



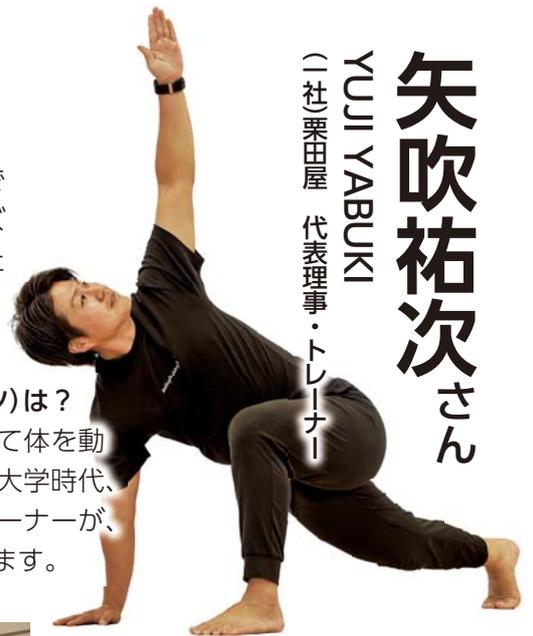
ポイント  
こだわりPOINT!

Q.手放せないグッズ?

テニスボールは、ほぐしたい体の部位に当てることができ、持ち運びもしやすいため重宝しています。

Q.始めたきっかけ(ルーツ)は?

もともと空手をやっていて体を動かすことが好きでした。大学時代、アルバイトで始めたトレーナーが、今の活動につながっています。



YUJI YABUKI  
(社)栗田屋 代表理事・トレーナー  
矢吹祐次さん

## 全ての競技につながる体づくりを楽しみながら。



### トレーニング教室開催中。

時対毎週水曜日

▶ 4歳～小学生…17時10分～

▶ 小学生…18時10分～

申間SPINGLEウェルネスセンター

gym&swimming

(☎44-9222)

# 大夢楽咲煌と振り返る！ まちの話題

素敵な話題が  
いっぱい♪



## キャリア体験学習



8月26日～29日までの4日間、第一中学校・上下中学校2年生、府中明郷学園7年生、府中学園8年生の252人が市内90事業所などで「キャリア体験学習」を行いました。

栗生保育所では、第一中学校の2人が、プールやスタンプ遊び、イス取りゲームなど保育士体験をしていました。

## 「いろどりカレッジ」でコンサート



9月11日、協和公民館で「いろどりカレッジ」北部教室でコンサートが行われました。

府中マダムズ・セプテンバー・サークルの皆さんが、カリンバ、二胡、ピアノ、コカリナ、ヘルマンハーブ、アंकロンなどを演奏され、観客はさまざまな楽器の音色を楽しんでいました。

## 国勢調査にご回答をお願いします

問 総務課 (☎ 4 4 - 9 1 3 1)

### 国勢調査って？

5年に1度、日本に住むすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です。

社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などあらゆる施策の基礎データとして利用されます。

### 回答期間は？

▶ 10月8日(水)まで

※回答が確認できない場合、調査員が回答のお願いに伺います。

### 答える必要があるの？

実態を把握するために必要不可欠ですので、ご協力をお願いします。

回答内容は、国や地方公共団体において適正に管理しておりますので、安心してご回答ください。

### 回答方法は？

▶ インターネットか郵送(調査票)回答で  
※どちらも難しい場合は、調査員にご相談を

#### インターネット回答依頼書



STEP 1. インターネット回答依頼書の右下にあるQRコードを読み込む

STEP 2. ログインID・アクセスキーが自動入力された状態になるので、ログイン

STEP 3. 画面の案内に添って回答  
※時間は5～10分(一人暮らしの場合の目安)



ネットで簡単！  
もう手間じゃない！



10月1日  
スタート！

# 公共施設 インターネット 予約サービス

市内の公共施設が公共施設予約システム「ひろしま・やまぐち公共施設予約サービス」に対応。パソコンやスマートフォンを使用した、インターネットでの予約・料金支払いが可能になりました！



詳しくは市のHPから

## 対象施設

施設名	問い合わせ先
ジーベックホール	☎ 4 5 - 6 0 0 0
府中市こどもの国ポムポム ※1	☎ 4 1 - 4 1 4 5
ふらっと上下	☎ 6 2 - 2 2 3 1
恋しき ※1	☎ 4 4 - 9 1 5 4 (商工観光課)
ウカイバレー公園テニスコート	☎ 4 4 - 9 1 7 7 (監理課)
TTCアリーナ ※2	☎ 4 1 - 8 5 0 0 (TTCアリーナ)
南の丘体育館 ※2	
TTCスポーツパーク上下 ※2 ※現在の予約システムは12月以降サービスを終了します。	☎ 6 2 - 2 8 8 0
i-coreFUCHU ※令和8年1月5日サービス開始予定	☎ 4 5 - 1 5 0 5

## ネット予約 対応施設、続々！

本システム以外にも、インターネット予約に対応している公共施設を一覧にしています。市のHPからご確認ください。

市のHP▶



※1…一部、本システムでは予約できないサービスがあります。

※2…12月1日サービス開始予定です。

施設の空き状況の確認で  
わざわざ電話したくない...

利用者の声



施設利用料の支払いに  
施設に出向くのが面倒...

利用申請書を書くのが面倒...

# その悩み **公共施設 インターネット 予約サービス** が解決します！

※従来どおり、窓口での予約・料金支払いも可能です。



料金決済がネットで完結！



空き状況の確認・  
予約までスムーズ！



申請書の記入が不要に！

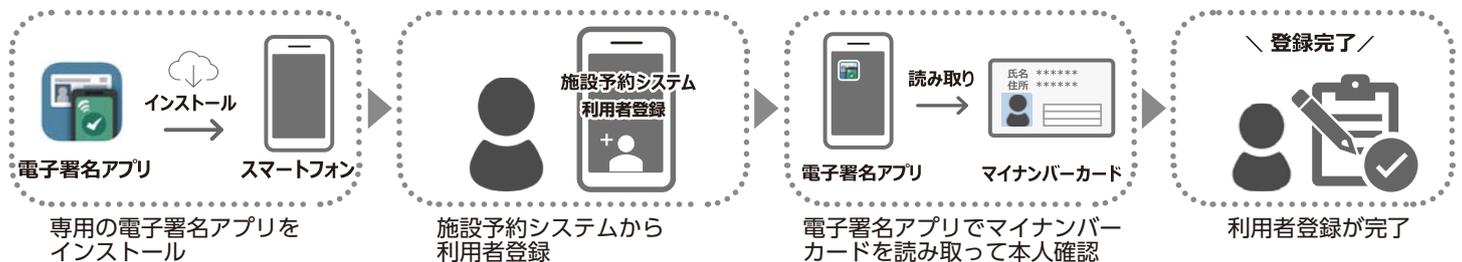
利用には「利用者登録」が必要です！

※施設空き状況の確認には、登録は必要ありません。

個人の場合は利用者本人、団体の場合は予約事務を担当する人の登録が必要です。詳しくは市のHPをご覧ください。

## 登録方法①…オンライン申請

本人確認のため、電子証明書が付与されたマイナンバーカードが必要です。



## 登録方法②…各利用施設の窓口申請

利用者登録申請書と、本人確認書類(運転免許証など)を利用施設に提出していただきます。

※12月以降にサービス開始する施設への窓口申請は、原則サービス開始後に可能となります。

事前登録を希望する場合は、オンライン申請をご利用ください。

問システム全般について…DX推進課(☎4 4-9 1 1 3)、施設予約・利用・料金支払いについて…左記対象施設の問い合わせ先

# 生協ひろしまとつくる 安心して暮らせる地域

府中市と生協ひろしまは、官民共同の連携事業を行っています。

協定を結んで5年が経過した今、取り組みを振り返ります。

## START -はじまり-



### 府中市 × 生協ひろしま 連携協定締結

令和2年2月12日に包括的連携協定を締結。これを皮切りにさまざまな取り組みを共同で進めていくこととなりました。

◀協定書に署名した小野市長(左)と横山弘成専務理事(右)

## ACTION -取り組み-

### こどもの緊急時対応学習会



今年7月には、子育てステーションちゅちゅで、心肺蘇生やAEDの使い方など、万が一に備えた研修が行われました。

### ひろしまGENKI体操



高齢者のフレイル・認知症予防として、骨を元気にする体操教室を開催、また、産後の体を整える「産後ケア版」のGENKI体操も行われ、市民の皆さんの健康を支えました。

### まちなかマラソン



今や府中市を代表するイベントとなった「まちなかマラソン」でブース出店。バルーンアートで会場が盛り上がりました！

## FUTURE -これから-

### ～引き続き府中市と生協ひろしまで地域共生社会の構築に取り組みます～

買い物困難地域の支援として、**公共施設を宅配拠点にする支援**(左・南宮台「わく楽亭」)や、**見守り合い**(右・空木地区)など新たな取り組みが進行中です。



## 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産した人は、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。

産前産後期間の保険料を前納している場合は、全額還付(返金)されます。

※産前産後免除期間中も付加保険料(月額400円)は納付可能です。

**申** 出産予定日の6カ月前～出産後に、マイナンバーカードでの電子申請か、住所地の役所の国民年金担当窓口へ  
※現在、保険料免除制度を利用中の人も手続きが必要です。

### 免除期間



#### 単児

出産予定月または出産月の前月から、4カ月分の国民年金保険料が免除されます。



#### 多児

出産予定月または出産月の3カ月前から、6カ月分の国民年金保険料が免除されます。

### 必要書類



#### 出産前

母子健康手帳など

※郵送で届け出をする場合は、  
出産予定日が確認できるページの  
コピーを添付



#### 出産後

原則、不要

※別世帯の子の場合、出生証明書などの  
出産日および、親子関係を明らかに  
する書類が必要

問 備後府中年金事務所(☎41-7421)、  
府中市医療介護保険課(☎44-9145)、上下支所市民生活係(☎62-2114)



## 元気な活動をご紹介

# めざせ！元氣なふちゅう

### 申問健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)

## ひろしま GENKI 体操でフレイル予防

認知症予防、健康寿命を伸ばすために、生協ひろしまと広島大学で共同研究をした体操プログラムです。「骨トレ」「筋トレ」「脳トレ」+「心トレ(参加者同士のコミュニケーション)」の4つで構成された、

府中市と生協ひろしまが共同で行う教室です。

**時** 11月5日～令和8年1月21日

毎週水曜日13時30分～15時

**所** 府中市生涯学習センター

**対** 40歳以上

- ▶ 医師から運動を止められていない人
- ▶ 要介護・要支援認定を受けていない人

**内** 骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスステップなど

**定** 40人 ※初めての人を優先します。

**料** 1回300円 **日** 10月15日(水)

**申** 窓口で生活アンケート(基本チェックリスト)に記入



## 第15回 府中学びフェスタ

時10月25日(土)10時~15時

所ジーベックホール

## 中ホール

## ◎教育講演

元なでしこジャパンの講師が、自ら主体的に動く大切さと自分の気持ちを自分の言葉で表現する大切さをお伝えします。

時10時20分~11時20分

演題 「全部OK!!~自分もみんなも認める勇気~」

講師 地域おこし協力隊  
山根 恵里奈さん



## ◎府中文化連盟による作品展示週間

時10月16日(木)13時~24日(金)17時まで

所 i-coreFUCHU、府中市生涯学習センター

※府中市生涯学習センターは19日(日)休館

## テーマ 自ら描く 府中の学び ~わたしの一步が未来を創る~

## 1階展示室

## ◎体験ブース

市内企業や高校生などによる楽しい体験ブース。

## 2階多目的ホール

## ◎あそびのブース

「遊びは学び」をテーマとしたあそびのひろば・ポムポム・図書館による未就学前~小学校低学年の子どもが楽しめるブースです。

## ◎ALT国際交流ブース

市内小中学校で働くALTと異文化交流できるブースです。

## 4階中ホール

市内で活動しているサークルや児童生徒によるステージ発表などを予定しています。

## 屋外ブース

うどんやパンなど美味しい食べ物が大集合。



問府中学びフェスタ実行委員会(教育政策課内・☎44-9023)

## 府中のアオハル - 私たちの高校生活 -

## 府中東高校野球部

2年 硬式野球部 主将  
石岡 大和さん



府中東高校野球部は、1、2年生で選手18人、マネージャー2人の20人で活動しています。目標は春の県大会出場、夏はベスト8以上進出です。今年の夏の大会では、初戦の相手は強豪校で、昨年の成績を超えられるように精一杯頑張りました。残念ながら終盤に逆転され、悔しい形で負けてしまいましたが、自信をもってプレーすることができ、心からこの試合で得たものを大切にしたいと思いました。

先輩たちのためにも来年の夏の大会は必ず目標を達成しようと、一生懸命頑張っています。

目標を達成するためにチームで徹底していることが2つあります。

1つ目は応援される人になることです。先生や地域の皆さんへの挨拶や返事、全力でプレーすることを日頃から心がけています。

2つ目は体作りです。試合で勝つためには力負けしないことが大切です。全員でウエイトトレーニングや体重を増やすことを取り組んでいます。

府中東の野球部の強みは、野球をする最高の環境です。グラウンドやトレーニング施設などの練習環境はもちろん、練習試合や公式戦に応援に来てくれる保護者の皆さん、練習中に「がんばってね」と声をかけてくれる地域の方、朝早くから選手のために動いてくれる先生がいます。このようなことに感謝し、恩返しをするためにも、全員が一丸となって頑張ります。

今後とも府中東高校の応援をお願いします。



## 議員と語る会開催

とき	ところ	出席予定議員 ※2
10月14日(火) 19時～20時30分	旭公民館	加島、芝内、広瀬、大本、 福田、水田、安友、藤本、 加藤、三藤
10月15日(水) 19時～20時30分	クルトピア 明郷	森川、田辺、岡田、真田、 加島、棗田、岩室、土井、 本谷、芝内
10月16日(木) 19時～20時30分	府中市 生涯学習 センター ※1	三藤、大本、森川、岩室、 藤本、棗田、加島、広瀬、 芝内、田辺
10月18日(土) 15時～16時30分	i-coreFUCHU ※1	真田、本谷、大本、加藤、 棗田、三藤、安友、岡田、 土井、水田
10月20日(月) 19時～20時30分	上下公民館 ※1	岡田、安友、藤本、岩室、 水田、福田、真田、芝内、 田辺、土井
10月23日(木) 19時～20時30分	クルトピア 栗生	土井、福田、岩室、藤本、 加藤、加島、真田、森川、 広瀬、本谷

※1…手話・要約筆記配置会場

※2…順不同、敬称略

開かれた府中市議会を目指すために、議会情報の発信と、市民の皆さんから市政に対する意見を広く聴く活動に取り組んでいます。

第13回目の今年は、参加者とグループ・ディスカッション形式で進めます。

☑不要

## テーマ

「府中市の明るい未来をどうつくるか」



☎議会事務局(☎44-9182)

ふちゅう

# 歴史散歩

Vol.174

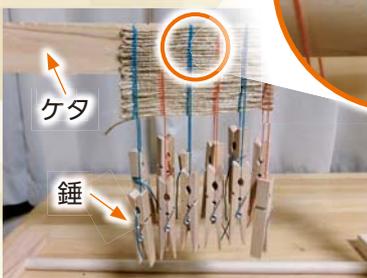
## アンギン編み

～縄文時代の「布」作り～

☎教育政策課(☎44-9024)



カラムシ



ケタ

錘

製作した編み台

縄文時代には、アンギン編みという技法で「布」が作られていました。アンギンとは、カラムシ(イラクサ科の多年草)などの野山にある植物の繊維を、細長くひも状に撚った糸で編んで作った編布のことです。アンギンの語源は、編み衣が変化したものだと考えられています。

アンギン編みはどのように作るのか、編み台を製作して木綿の糸と麻ひもでコースターを作ってみました。

ケタと呼ばれる横棒の溝に、両端に錘をつけた縦糸を吊り下げます。そこに横糸を張り縦糸二本を前後に交差させて、横糸を絡めるように編んでいきます。この編み方は、現代の簾や俵などにみられ、縄文時代の技術が引き継がれていることがわかります。

アンギン編み台は、府中市歴史民俗資料館に常設しています。興味のある人はぜひ、編みに来てください。

## 浄化槽はきちんと使ってきれいな水に

暮らしの中の汚れた水をきれいにするのが浄化槽です。  
適切な維持管理をお願いします。

### 使用上の注意

- ▶ 送風機の電源は絶対に切らないでください。
- ▶ 台所から油分や食べ物くずを流さないでください。
- ▶ 漂白剤・カビ落とし剤など強い洗剤の使用は、控えめにしてください。
- ▶ 排水が集中しないように心がけてください。
- ▶ 水に溶けないモノは流さないでください。

### 各種手続きを忘れずに

次の変更などがある場合は各種届出が必要です。清掃・管理業者へご相談ください。

- ▶ 浄化槽管理者の死亡などで所有者を変更した場合
- ▶ 下水道接続や建物解体で浄化槽を撤去した場合
- ▶ 浄化槽を設置している建物が空き家になった場合 など

### 利用者が守るべき3つの維持管理



#### 保守点検

- ▶ ポンプモーターの点検
- ▶ 薬剤の補充

#### 清掃

- ▶ 汚泥の引き抜き
- ▶ 洗浄



#### 法定検査

- ▶ 機能診断
- ▶ 水の汚れの検査

#### 法定検査とは

浄化槽の処理機能が十分に発揮されているか、保守点検や清掃を基準どおりに行っているかなどを調べる、県の指定した第三者機関による検査です。



問環境衛生課 (☎ 4 3 - 9 2 2 2)

## こんにちは！ 府中警察署です！

police column

問府中警察署  
(☎ 4 6 - 0 1 1 0)

10月11日は、  
広島県では「減らそう犯罪の日」  
全国的に「安全安心なまちづくりの日」

## 一人一人の自主防犯意識で犯罪被害を防ごう！

10月1日～31日は『減らそう犯罪』地域安全運動月間  
11日～20日は「全国地域安全運動」



県警察では、地域安全活動の強化や自治体・学校・防犯ボランティア団体などとの連携強化、防犯教室の開催など、さまざまな活動を行っています。

市民の皆さんも、最新の犯罪発生状況や防犯対策を確認できる広島県警察安全安心アプリ「オトモポリス」をダウンロードして、犯罪被害に遭わないようにしましょう。



iPhone



Android



鍵かけを習慣化しましょう！  
自宅、自動車、バイク、自転車  
などに施錠しましょう！



自宅



自動車



バイク



自転車

## 小児や高齢者の予防接種費用を助成

### ◎小児インフルエンザ予防接種助成

	対象	費用
①	1歳～小学生	実施医療機関が定める金額から1,200円を差し引いた額

### ◎高齢者インフルエンザ予防接種助成

	対象	費用
②	▶65歳以上の人 ▶60歳～64歳で心臓や腎臓、呼吸器または免疫の機能に重い障害などがある人	1,600円
③	府中市の国民健康保険加入者で特定健康診査を3年連続受診している人	無料 ※無料券を送付

### ◎高齢者新型コロナウイルス予防接種助成

	対象	費用
④	▶65歳以上の人 ▶60歳～64歳で心臓や腎臓、呼吸器または免疫の機能に重い障害などがある人	4,700円

接種期限 令和8年3月31日(火)

持マイナ保険証や運転免許証などの年齢が確認できるもの

※小児は、母子健康手帳

- ▶①②④の人で、指定の医療機関以外で接種を希望する場合は、予防接種券などが必要です。健康推進課へ事前に連絡してください。
- ▶②④の人で、世帯員全員が市民税非課税の世帯、または生活保護受給者の人は、自己負担金が無料になります。必要な証明書などは市のHPで確認してください。
- ▶③の人は、指定の医療機関のみ無料です。また、接種日当日に資格喪失状態の人は対象になりません。



### 予防接種実施医療機関

○…要予約 ◎…コロナのみ要予約 ●…接種可能な予防接種  
△…入院・入所または通院・通所者に限り接種可能

市内				市外					
実施医療機関・施設	予約	インフル	コロナ	電話番号	実施医療機関・施設	予約	インフル	コロナ	電話番号
有地医院	◎	●	●	41-3670	石川クリニック	○	△	△	51-8650
和泉医院	○	●		41-2412	井上小児科内科医院	○	●		084-976-4820
奥野内科医院	○	●	●	46-3500	えきや外科クリニック		●		084-976-2222
金光医院	○	●		41-2938	草浦医院	◎	●	●	084-972-8885
唐川医院		●		45-4030	こどもクリニックはぐくみ	○	△		084-970-1180
川崎内科医院	◎	●	●	44-6001	小畠病院		●	●	084-976-1351
河村内科		●	●	47-6300	佐野内科胃腸科医院	○	●	●	084-976-1121
きたむら内科クリニック		●		45-1088	新市ときながクリニック	○	●	●	51-5007
佐々木内科	○	●	●	52-6555	住井内科	◎	●	●	40-3030
佐野内科医院	◎	●	●	45-5310	瀬尾医院	◎	●	△	51-2169
せおクリニック		△	△	40-0246	長外科胃腸科医院	◎	●	●	084-972-6321
谷医院	○	●	●	45-1188	のじまホームクリニック	○	△	△	084-970-1711
中川整形外科医院	◎	●	●	52-3033	松井内科		●	●	084-976-0500
なかはまハートクリニック	○	●	△	46-0810	三島医院		●	●	51-2103
榑崎外科医院	○	△		45-2311	南坊井上内科循環器科医院	○	●	●	084-976-0013
なんば医院	◎	●	●	43-6336	みよし耳鼻咽喉科	○	●		084-959-3447
府中市市民病院		●	●	62-2211	みよし内科	○	●	●	084-983-1159
府中市市民病院	◎	●	●	45-3300	もんぜんクリニック	○	△		084-976-2211
府中中央内科病院	◎	●	●	45-3200	山本クリニック	○	△	△	084-976-0051
ほそや内科クリニック	◎	●	△	40-0780	広中内科クリニック		●		084-973-9871
宮下内科医院		●		45-5811	公立みつぎ総合病院	○	●	●	0848-76-1111
渡辺内科医院	◎	●	●	45-8637					

#### 注意事項

- ▶受け付けは診療時間終了30分前までに済ませてください。
- ▶年末年始、祝日は除きます。
- ▶実施時間や接種対象者などは医療機関ごとによって異なりますので、市のHPで確認してください。
- ▶ワクチンの状況によって変更が生じる場合がありますので、随時市のHPを確認してください。



- 問▶ 予防接種費用無料証明書…健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)
- ▶ 府中市健康保険・後期高齢者医療…医療介護保険課(☎44-9145)



## 受けよう！がん検診

がん検診車が府中天満屋にやって来ます

時10月18日(土) 9時30分～16時 ※最終受付14時30分

所府中天満屋 駐車場 定先着各50人

申二次元コードの専用予約フォームまたは

中国労働衛生協会渉外課(☎084-941-8210)に電話

要  
予約

女性技師が対応！検査時間約5分

## 乳がん検診

(マンモグラフィ)

今年度乳がん検診を受けていない偶数年齢になる女性

▶40歳代…900円

▶50～68歳…500円

▶70歳以上…無料

▶40歳未満・40歳以上の奇数年齢・市外在住…2,500円

事前に送付する検査容器に採便し、当日持参

## 大腸がん検診

(便潜血検査)

今年度大腸がん検診を受けていない人

▶40歳～69歳…500円

▶70歳以上…無料

▶40歳未満・市外在住…1,500円

## 市内路線バス減便

10月1日(水)よりバスの運転手の人員確保が難しいなどの理由で、運行ダイヤを一部変更します。

一部時間帯が減便または

運行経路が変更

道の駅びんご府中～本山～金丸

一部時間帯が減便

道の駅びんご府中～目崎車庫～木ノ山～上下

改正後の時刻表は、(株)中国バスHPで確認してください。

問(株)中国バス府中営業所(☎41-4646)、  
府中市地域づくり課(☎44-9108)

問健康推進課(リ・フレ内)・☎47-1310



## 消費生活情報

警察官を騙った特殊詐欺の手口を知って身を守る

問府中市消費生活センター(☎44-9188)

所市役所南棟

時毎週月・火・木・金曜日10時～12時、13時～16時 ※祝日・年末年始は除く。

広島県内での特殊詐欺の発生は、今年7月までで昨年と比べて件数で1.4倍、金額で4.3倍の12億円超と急増しています。「オレオレ詐欺」に分類される内の70%が警察官を騙る詐欺で、昨今の海外での犯罪グループ摘発のニュースのとおり、海外からの国際電話による犯罪が増えています。

特殊詐欺は被害回復が極めて困難であり、対策は未然防止の強化しかありません。



## 手口事例

ビデオ通話利用、小道具も巧妙化！

- ①警察官を名乗る突然の電話で「あなたの銀行口座が資金洗浄の犯罪に利用されている」などと言って、出頭不要だからとLINE電話などに誘導する。
- ②ビデオ通話で「警察手帳」や「逮捕状」を見せて信用させ「捜査のために、一旦お金を全て振り込んでもらい、あなたの資金を調査する」などと説明し送金させ騙し取る。

## 対策のポイント

- ▶知らない電話、「+」で始まる国際電話に安易に出ない。
- ▶留守番電話機能を活用する。
- ▶警察官がビデオ通話で、話したり警察手帳や逮捕状を見せたりすることはない。
- ▶相手を確認するまで絶対にこちらから個人情報を伝えない。
- ▶固定電話を利用の人で、海外との通話をする必要がない人は、『国際電話不取扱受付センター』(共通)(☎0120-210-364)、NTT西日本(☎0120-931-965)へ国際電話受信休止の手続きを。

こうしん  
口唇ヘルペスについて

ヘルペス

「ヘルペス」でお悩みの方も多いと思います。原因はヘルペスウイルスによる感染症です。ヘルペスウイルスも種類があります。一般的には、口唇ヘルペスや性器ヘルペスを引き起こす単純ヘルペスウイルス(HSV)と、帯状疱疹を引き起こす水痘・帯状疱疹ウイルス(VZV)の2種類を「ヘルペス」と呼ぶことが多いです。ここでは単純ヘルペスウイルスについて取り上げたいと思います。

感染

このウイルスは、感染した他人の皮膚に直接接触することによってうつります。最初の感染は、小児期の軽い風邪症状として終わるものが多いとされますが、成人や小児でも時には症状も激しく、高い熱が出ることもあります。2週間もすれば自然に治ります。

ただこのウイルスは一度、人の皮膚に侵入してしまうと、神経に潜伏し再発することがあります。

再発

再発の原因で多いのは発熱を伴う風邪などの感染症、日光曝露、疲労などがきっかけとなります。赤みや水疱が出る前にそう痒や違和感などの「初期症状」を感じる人が多いです。人によっては1年間に数回再発を繰り返すこともあり、生活の質の低下が問題になっています。

治療

治療については、ごく軽症の場合は自然に治ることもあります。病院を受診して、5日間薬を内服することが標準的な治療となっています。再発を繰り返す人の場合は最近では事前に処方された薬を持っておいて、前述の「初期症状」を感じてから6時間以内に1回だけ内服をする治療(PIT:Patient Initiated Therapy)も保険診療で認められ一般的となってきております。症状が出てから、お仕事や学校の都合でなかなか受診できない方には良い治療法と思います。

文責 たなかクリニック 田中 伸吾

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19:00~22:30(受け付けは22:15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
精神科	救急医療	三原病院(三原市中之町)	☎0848-63-8877	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	医療情報ネット	☎0570-000-692	毎日24時間
	救急車要請や病院受診などに関する判断の相談	救急相談センター	#7119 (つながらない場合は☎082-246-2000)	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・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		
5日①	中川整形外科医院(中須町)	☎52-3033	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	こどもクリニックはぐくみ(駅家町)	☎084-970-1180	府中北市民病院(上下町) ☎62-2211
12日①	内藤クリニック(駅家町)	☎084-977-1070	唐川医院(中須町)	☎45-4030	松井内科(駅家町)	☎084-976-0500	
13日①	せおクリニック(栗柄町)	☎40-0246	ほそや内科クリニック(中須町)	☎40-0780	住井内科(新市町)	☎40-3030	
19日①	石川クリニック(新市町)	☎51-8650	川崎内科医院(高木町)	☎44-6001	石川医院(芦田町)	☎084-958-3931	
26日①	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	なかはまハートクリニック(高木町)	☎46-0810	草浦医院(駅家町)	☎084-972-8885	

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

オトナもコドモも仮装して集まれ～！

# ハッピー ハロウィンの

## in府中2025

時 10月26日(日)11時～ 所 i-coreFUCHU



### スタンプラリー

参加  
無料

期間 10月1日(水)～25日(土)  
対象の18店舗を回ってスタンプを  
集めよう！

集めた台紙はイベント当日に  
会場に持ってきてね♪  
お菓子と交換できるよ

台紙は対象店舗・市役所・商工会議所など  
にあるよ！

「ハッピーハロウィン」を合言葉に今年も府中市最大のハロウィンイベントを開催。

仮装フォトコンテストにステージ発表、赤ちゃんハイハイレースや地元のおいしいグルメなどみんなで楽しもう！

### イベントスケジュール

11:00～

#### 仮装フォトコンテスト New

ハロウィンの主役はキミだ！  
会場内のフォトブースで撮った写真で応募。

**お菓子交換** ※先着200人

スタンプラリーで15個集めた台紙と交換。

**18個全部集めた人にはお菓子のつかみ取り！**



11:30～ **赤ちゃんハイハイレース** New

全員に参加賞があるよ。

**定**先着16人

12:00～ **じゃんけん列車**

じゃんけん勝ち続けて一番長い列車を作ろう。

先頭になったら景品GET！

13:00～ **ステージ発表**

保育所やダンスチームがパフォーマンス

14:15～ **繁盛隊O×クイズ**

豪華景品GETのチャンス！

14:45～ **お菓子まき**

問 府中まちなか繁盛隊(府中商工会議所内・☎45-8200)



漢字では「案山子」

## 第53回 上下かかしまつり

時 11月1日(土)～16日(日)

※作品の申込期限は10月26日(日)

所 矢野温泉公園四季の里あやめ園

皆さんから寄せられたアイデア満載の手作りかかしが上下の秋を彩ります。



昨年のかかしの部・金賞作品

問 矢野温泉公園四季の里 (☎ 6 2-4 9 9 0)

秋の涼しさの中で！

## 府中カップパークゴルフ大会

時 11月1日(土) 9時30分～

※受け付けは9時～。少雨決行。

所 河佐峡パークゴルフ場

定 先着60人

料 ▶ 大人…1,000円 ▶ 高校生以下…400円

▶ 年間利用者…400円

申 10月25日(土)までに参加料を添えて  
河佐峡パークゴルフ場管理事務所へ申問 河佐峡パークゴルフ場管理事務所  
(☎ 4 9-0 4 4 8)

歩こう 歩こう 歩こう！

## 秋の夢吊橋ウォーク

時 11月8日(土) 9時30分～15時

※受け付けは8時30分～9時。雨天決行。

所 八田原ダム管理所

ダムを見ながら15km、  
9km、5.5kmのコースを  
歩いてみませんか？

定 500人程度

料 ▶ 高校生以上…1,000円

▶ 中学生以下…無料

※当日申し込みは出来ません。小学生以下は保護者同伴。

申 10月31日(金)までに参加料を添えて申し込み



申問 夢吊橋ウォーク実行委員会事務局  
(八田原ダム管理所内・☎ 0 8 4 7-2 4-  
0 4 9 0)、  
府中市商工観光課 (☎ 4 4-9 1 5 4)

昭和10年の上下駅

## 上下駅90年展

時 10月4日(土)～31日(金)

所 上下歴史文化資料館

昭和10年11月上下町に鉄道が開通し、福塩北線の  
終着駅として「上下駅」が開設されました。上下駅  
開設90周年を記念して、当時の写真や資料などを展  
示します。同期間、上下駅でも開催します。

料 無料

開館時間 10時～18時

休館日 月曜日

(祝日を除く)



上下駅表玄関(昭和10年)

問 上下歴史文化資料館 (☎ 6 2-3 9 9 9)



お知らせ

農業者の皆さんへ

◎府中市農業チャレンジ補助金

地域主体の農業体験や農村資源を活用したイベントの開催、府中市農産物(加工品を含む)の販売促進などのための補助金

補助事業に要する  
経費の3分の2

※上限20万円



地元の農作物で作った商品

◎有機堆肥利用促進事業補助金

市内堆肥加工センターおよび市内畜産農家が生産した有機堆肥購入のための補助金

1トン1,000円

※一度に0.5トン以上  
購入した場合に限る。



予算上限額に達し次第終了

申請書に必要事項を記入し、  
必要書類を添付して提出

農林課(☎4 4-9 1 5 8)

J R 駅駐輪場の自転車・バイク  
の利用点検を実施

利用点検する J R 駅駐輪場

府中・鶴飼・高木・下川辺・  
河佐・備後矢野・上下

◎10月7日(火)に第一回の点検カード

点検カード(白色)が残っている  
自転車・バイクには、一回目の警  
告カード(黄色)を取り付けます。

◎11月7日(金)に第二回の点検カード

黄色の警告カードが残っている  
自転車・バイクには二回目の警告  
カード(赤色)を取り付けます。

心当たりのある人は、至急確認  
してください。

地域づくり課(☎4 4-9 1 5 5)

ガス機器による火災など  
を防ぎましょう

都市ガスやプロパンガスは、取り  
扱いを誤ると火災や爆発、一酸化炭  
素中毒になる可能性があります。

ガス機器の取り扱いを再確認し、  
ガスによる火災や事故を防ぎま  
しょう。

福山地区消防組合消防局予防課  
(☎0 8 4-9 2 8-1 1 9 2)

ハンセン病元患者家族へ

◎対象になる方々に「補償金」を  
支給します。秘密厳守です。

この補償金は、ハンセン病元患  
者家族の被った精神的苦痛を慰謝  
するためのものです。

制度や補償金請求に関する相談  
は、電話でお願いします。

受付時間 10時~16時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

請求期限 令和11年11月21日(水)

相談先・☎

厚生労働省 補償金相談窓口  
(☎0 3-3 5 9 5-2 2 6 2)

H I V ・梅毒検査

H I V 感染症は、早期発見・早  
期治療が大切です。また、梅毒に  
ついては、同時に検査を受けるこ  
とができます。

検査は無料・匿名ででき、結果  
は当日分かります。

時 10月14日(火) 9時~15時30分

所 広島県福山庁舎

10月10日(金) ※予約制

申問 広島県東部保健所福山支所保健課  
(☎0 8 4-9 2 1-1 4 1 3)



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10月31日(金)です。

税務課相談窓口延長日

毎週木曜日・19時まで(祝日を除く)

税務課(☎4 4-9 1 2 9)

介護保険料...第4期分

※納期限は

10月31日(金)です。

医療介護保険課

(☎4 0-0 2 2 2)



府中市の人口(9月1日現在)

人口 34,537人 (-46) 出生 13人

男性 16,696人 (-19) 死亡 38人

女性 17,841人 (-27) 転入 85人

世帯数 16,719世帯 (-23) 転出 106人

※( )は前月比。



## 講習・講座

## 健康の極意 2 days講座

生活習慣病に起因する病気の患者数が多くなっています。そこで、食事と運動について体験しながら学べる、健康の極意 2 days講座を開催します。

## ◎食事編

時 11月14日(金)10時30分～13時30分

内 ▶ 管理栄養士、保健師による講義  
▶ 調理実習



## ◎運動編

時 11月21日(金)13時30分～15時

内 ▶ 保健師による講義  
▶ 健康運動指導士による運動実技



所 ぷらっと上下

対 おおむね80歳以下の運動制限のない人、全2回の講座を受講できる人

定 10人

料 300円

※食事編の時に調理実習費として徴収します。

申 11月6日(木)までに電話で

申問 上下支所地域共生係  
(ぷらっと上下内・☎62-2231)

第17回藤野昌言先生  
記念講演会

明治12年、府中でコレラが大流行したとき、自らの命を犠牲にして診療に当たられた藤野昌言先生の偉業をたたえ、感染症予防に関する講演会を開催します。

時 10月6日(月)19時～20時30分

所 リ・フレ

演題 ウイルス性肝炎の最近の話題

講師 医療法人社団緑樹会

佐々木内科 院長 佐々木恭さん

料 無料

問 府中地区医師会(☎45-3505)、  
健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

## 危険物取扱者保安講習(後期)

時 ▶ 令和8年2月2日(月)

午前…その他、午後…コンビナート

▶ 令和8年2月3日(火)

午前…給油取扱所、午後…その他

所 福山市生涯学習プラザ

内 消防法第13条の23の規定に基づく、危険物の取扱作業の保安に関する講習

対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在、危険物製造所・貯蔵所または取扱所において危険物の取扱作業に従事している人

料 5,300円

申 10月9日(木)～22日(水)に申請書を提出

▶ 消防局予防課 ▶ 各消防署・分署

▶ 各出張所

▶ (一社)広島県危険物安全協会連合会

問 福山地区消防組合消防局予防課  
(☎084-928-1192)



## 催し

## ママとベビーのヨガ教室

ママの体の回復とリフレッシュ、情報交換の場所としてベビーマッサージをヨガで学びます。

時 10月21日(火)

10時30分～11時30分

所 クルトピア栗生

対 生後2カ月～1歳

定 10組 料 無料

※申し込みが必要です。

休館日 日・月曜日

申問 クルトピア栗生  
(☎45-3701)



## 動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた脳を活性化させる運動や有酸素運動などを行います。

申し込みは不要です。

時 10月15日(水)10時～11時30分

所 リ・フレ(3階パレオホール)

対 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

持 飲み物、タオル

※動きやすい服装と靴で参加

問 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)

募集

第33回景観づくり大賞の  
景観写真

広島県(特に府中市)の優れた景観、お気に入りの景観を写真に収めて応募してください。

**応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、写真を添付して郵送

**応募用紙配布場所**

- ▶ 府中市都市デザイン課
- ▶ 同上下支所
- ▶ i-coreFUCHU
- ▶ 府中市観光協会
- ▶ 上下歴史文化資料館

**期** 令和8年1月9日(金) ※当日必着

**応募**・**問** 広島県景観会議事務局  
(☎0829-30-9190)

SPINGLEウェルネスセンター  
にじいろスイミング教室

障害の内容によって異なりますが、基本的には水慣れから泳法までの全般の指導をします。

**時** 10月18日(土) 12時~13時

**所** SPINGLEウェルネスセンター

**対** 障害者手帳および療育手帳を持っている児童または支援施設に通っている児童

※保護者または介助者同伴

**定** 5~8人

**料** 200円(保険代)

**申問** SPINGLEウェルネスセンター  
(☎44-9222)

介護施設職員

募集内容など詳しくは、二次元コードで確認してください。

**採用予定人数・応募条件**

◎**介護老人福祉施設あいあい桜が丘**

▶ 介護職員…3人・

介護福祉士、無資格可

▶ 運転手(デイサービス) …2人

**申問** 介護老人福祉施設あいあい桜が丘 (☎41-5000)



◎**介護老人保健施設あいあい三郎丸**

▶ 介護職員…3人・

介護福祉士、無資格可

▶ 看護職員…2人・

正看護師、准看護師

▶ 運転手…2人

**申問** 介護老人保健施設あいあい三郎丸 (☎40-1010)



◎**ケアホームあいあい府中駅西**

▶ 介護職員…3人・

介護福祉士、無資格可

▶ 生活相談員…1人・

介護福祉士など

▶ 介護支援専門員…1人・

介護支援専門員

**申問** ケアホームあいあい府中駅西 (☎45-1600)



社会福祉法人光彩会職員

**試験予定日** 10月25日(土)

**申**▶ 採用試験エントリーの二次元コードから

▶ 事前郵送

**事前郵送書類** 履歴書・資格のコピー(保育士証・幼稚園免許・看護師免許)

**期** 10月24日(金)

採用試験  
エントリー▶



施設見学を行っています。見学を希望する人は各施設の二次元コードから予約してください。

**採用予定人数・応募条件**

◎**国府保育所**

**条件** 保育士・幼稚園教諭・看護免許のいずれか

を有する、または取得見込みの人

**定** 若干名

**問** 国府保育所 (☎45-3032)



◎**和光園保育所**

**条件** 保育士・幼稚園教諭・看護免許のいずれか

を有する、または取得見込みの人

**定** 若干名

**問** 和光園保育所 (☎41-2402)





## 相談

無料・秘密厳守です。気軽に相談してください。

相談		とき・ところ	対象・内容・定員	申し込み・問い合わせ先
生活相談	一般相談	時10月1日(水)・8日(水)・22日(水)13時~16時 所リ・フレ	受け付けは13時~15時 電話、FAXで相談可	府中市社会福祉協議会 (リ・フレ2階) ☎47-1294 FAX47-1055
	司法書士相談	時10月1日(水)13時~16時 所リ・フレ	受け付けは13時~15時	
年金無料相談窓口		時10月11日(土)10時~16時 所備後府中年金事務所	予約優先	備後府中年金事務所 ☎41-7421
身体障害者福祉相談		時10月7日(火)13時~15時 所上下町民会館	予約不要	府中市身体障害者相談員協議会 事務局・橘高 ☎090-5707-1283
こころの健康相談 (メンタルヘルス全般)	府中市主催	時10月9日(木) 13時30分~15時30分 所リ・フレ	要予約:10月7日(火)まで 相談員:府中市立湯が丘病院 臨床心理士	健康推進課 (リ・フレ内) ☎47-1310
	広島県主催	時10月21日(火)13時~15時 所広島県福山庁舎	要予約:10月17日(金)まで 相談員:精神保健相談医 または精神保健福祉相談員	広島県東部保健所福山支所保健課 ☎084-921-1413
医療にかかわるなんでも相談		時10月18日(土)13時~15時 所i-coreFUCHU	予約不要 看護師が対応 血圧・血糖値測定あり	府中地区在宅医療推進センター ☎45-3507 府中市福祉課 ☎40-0223
ろうあ者専門相談員による相談		時11月4日(火)10時~16時 ※12時~13時は除く 所広島県福山庁舎	要予約:県のHPの申込書で 希望日の5日前までに FAXまたはメールで 対面またはオンライン	広島県東部厚生環境事務所 福山支所厚生課 ☎084-921-1411 FAX084-928-7882
2025年工作探し相談会		時10月29日(水) 10時~12時、13時~15時 所ポートプラザ日化	申し込み可:10月28日(火) 10時までに申し込むと資料がメールで届きます 対中途採用での就業を希望する人(年齢など不問)	福山地方雇用対策協議会 ☎084-928-1041 特設WEB▶ 
行政・相続・遺言よろず相談		時10月19日(日)11時~15時 所i-coreFUCHU	予約不要 相談員:行政書士、行政相談委員、総務省行政相談センターさくみみ広島相談官	総務省中国四国管区行政評価局 行政相談課 ☎082-228-6173
ひとり親家庭のための弁護士巡回相談会		時11月7日(金) 13時30分~15時45分 所子育てステーションちゅちゅ	要予約 対ひとり親家庭の母、父、寡婦、離婚前の人 定3人(相談時間1人45分)	広島県ひとり親家庭サポートセンター  ☎082-227-2377
一日総合相談室		時10月15日(水)13時~16時 (12時30分から受付開始) 所府中市生涯学習センター	予約不要 内法律問題や相続・遺言、成年後見制度、消費者トラブルなど 相談員:国、県、市の行政機関の専門相談員や弁護士など	総務課 ☎44-9104
年金・労働・無料相談会		時10月4日(土)13時~16時 所ポートプラザ日化	予約不要 対会社勤め、事業主、退職者、育児休業中の人など、誰でも参加可能	広島県社会保険労務士会福山支部 ☎080-7599-8604

# ちゅちゅっと 子育て通信

妊娠・出産から子育てを  
切れ目ない支援で応援します。

催し

## スマイル&ヘルス広場

- 時**10月18日(土) 10:00~11:30  
**所**子育てステーションちゅちゅ  
**対**乳幼児とその家族  
**内**▶ 歯科衛生士による歯のお話  
▶ 歯ブラシチャレンジ(歯の磨き方、歯の相談)  
▶ 保護者の骨密度・体組成測定・ベジチェック・  
血管年齢測定  
▶ ハーバリウムづくり(材料費500円)  
**定**15組  
**申**10月10日(金)までに電話で



学ぶ

## パパママ教室

- 時**11月9日(日)  
午前…10:00~12:00 午後…13:30~15:30  
**所**子育てステーションちゅちゅ  
**対**府中市に住民票がある妊婦とその家族、里帰り  
中の妊婦とその家族  
**内**▶ 家族による妊婦体験  
▶ 産後のママの心と体、赤ちゃんがいる生活に  
ついて  
▶ 育児体験  
(抱っこ・着替え・おむつ交換・<sup>もくよく</sup>沐浴など)  
**定**先着各4組  
**持**母子健康手帳、筆記用具、飲み物  
**申**11月6日(木)までにアプリ「My府中」または電話で

## 離乳食教室

- 時**11月11日(火) 10:30~11:45  
**所**子育てステーションちゅちゅ  
**対**1歳6カ月までの子どもと保護者  
**内**▶ 離乳食の作り方のデモンストレーション  
▶ 栄養相談  
**定**先着6組  
**持**身体測定希望の人は母子健康手帳  
**申**1週間前までにアプリ「My府中」または電話で



相談する

## 10月のすくすく相談

- 時**10日(金)、24日(金) 9:30~12:00  
**所**子育てステーションちゅちゅ  
**内**身体計測、離乳食の進め方、育児相談など  
**申**事前にアプリ「My府中」または電話で



## 小児科・産婦人科オンライン相談

LINEや電話のメッセージチャット、音声通話・動画通話で医師や助産師に相談できます。平日18時~22時

小児科  
オンライン  
LINE登録



産婦人科  
オンライン  
LINE登録



## オンラインでつながる子育て相談

動画通話で妊娠、出産、育児の悩みなどの相談ができます。メールまたは電話で申し込んでください。

平日9時~17時  
※1回の相談時間は30分程度



市のHP

**申問**子育てステーションちゅちゅ…子育て応援課(府中天満屋内・☎44-6688)、  
子育てステーションふらっと上下…上下支所地域共生係(ふらっと上下内・☎62-2231)



ポムポムの  
イベント予約  
がWebで  
できます！



Instagramも  
check  
してみてね！

平日 2時間50分ごと120人  
土・日、祝日 2時間ごと120人  
府中市土生町1581-7 ☎41-4145  
【開館時間 9:00～18:00】

休館日/毎週木曜日

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。

**料理**

10月11日(土)～13日(月)

◎パンプキングラタン

時①10:00～ ②12:00～

対未就学児とその保護者、小学生以上  
料600円

要  
予約



10月25日(土)・26日(日) 日本ハム×ポムポム

◎ハロウィンピザ～可愛くウインナーをデコろう～

時①10:30～ ②14:30～

対未就学児とその保護者、小学生以上

要  
予約

**イベント**

10月26日(日)

◎ポムポムハロウィンイベント

仮装してきたらお菓子プレゼント！

※先着100人

ハロウィン縁日やTwinkle Heartのダンスがあるよ。



**工作**

時①9:30～12:30 ②14:00～17:00

10月13日(月)～スポーツの日～

◎『木のパチンコ』…料500円

『恐竜の足あと』…料800円

作って外で  
遊ぼう！



10月19日(日)～SDGs エコ工作～

◎『ペットボトルキャップのキーホルダー』…料300円

『ガチャガチャのヘリコプター』…料400円

工作をする人で、ペットボ  
トルのキャップを10個持って来  
ると、ラスカルジム当日券を  
一枚プレゼント！



10月26日(日)

◎『マジックハンドハロウィンバージョン』…料500円

『ハロウィンオーナメント』…料500円



参加  
無料

10月15日(水)更生保護女性会 ◎ねんねこキッズ 時10:30～11:00



府中市立  
**図書館**

休館日  
●毎週火曜日  
●第3日曜日



図書館HP



電子図書館



Facebook



Instagram

■本館 ☎43-4343  
9:30～19:00  
■上下分室 ☎62-8805  
10:00～18:30

10月 おはなし会

■本館

乳幼児から 時9日(木)11:00～11:20  
幼児から 時11日(土)14:00～14:30

■上下分室

乳幼児から 時10日(金)10:30～11:00  
幼児から 時18日(土)16:00～16:30



特集・展示 10月1日(水)～11月3日(月)

■本館 キャラクター大集合！…スヌーピーやディズニー、ジブリなどキャラクターの関連本を展示します。

■上下分室 OOをよむ…本、空気、時流、思考、歌など「よむ」に関する本を展示します。

土の上、土の下 なにがいる？…土の上や下にいる生き物・植物の本を展示します。



新着図書



うさぎのしま

著者:近藤えり/作  
たてのひろし/作  
出版社:世界文化社

「うさぎのしま」として親しまれる広島県・大久野島。白いうさぎに出会った子どもの何気ない一言が、封印された過去を呼び覚ます。毒ガスを製造し、「地図から消された島」の過去と現在そして未来をつなぐ物語です。

主なイベント・トピック

秋のおはなし会スペシャル

時10月18日(土)14:00～

無料

所本館

対幼児から

作品がうまれるとき  
～東川篤哉さん講演会～



生い立ちから、小説家になったきっかけ、著書への思いをお話していただきます。

時10月26日(日)14:00～15:30

所本館

講師 東川篤哉さん

定先着50人※中高生枠9人。市内在学の生徒優先

申10月5日(日)9:30から電話または直接申し込み

みてみて！私たちのベストショット！

# HAPPY HALF BIRTHDAY



ゆのんちゃん



とうかちゃん



あさひちゃん



ちよちゃん

## 今月の表紙 Jacket



スポーツの日・スポーツの秋にちなんで、榎崎さんのサーブの一瞬を切り取りました。ソフトテニスにかける思いと、スポーツの魅力をたっぷり特集で紹介しています。ぜひご覧ください。

## 情報発信中！

Information

HP



LINE



メール配信サービス



Facebook



スマホアプリ My府中



iPhone



Android

Instagram

