

ふ ち ゆ う

F U C H U

Public Relations FUCHU

No.1330

3 月号

400年を

味わう。



府中味噌の感動

気づいていますか？

約400年続く旨さを味わえる幸せ



提供：浅野味噌



なぜ府中では味噌が？

府中市は盆地特有の気候により、年間を通して寒暖差が大きいことが特徴です。冬の厳しい寒さで発酵を引き締め、春や秋の穏やかな気候でゆっくりと進めていき、味噌本来の深い味わいを育てています。江戸時代中期、府中は山陽道から出雲道への要衝の地で、人の出入りが多く、土産用として郷里に持ち帰られたことと、地場産業の業者が取引先へ進物として用いたことで栄えました。

市内の味噌蔵全取材——その1 本家中村屋

ひと味違う、おかず味噌

本家中村屋ではきゅうりとなすが入った金山寺味噌が非常に人気だそう。その秘密は製法と店主のこだわりがありました。金山寺味噌は熟成させる期間が2～3カ月なのが一般的ですが、本家中村屋のものはなんと普通の味噌と同じく8カ月～1年熟成させるのだとか。これが旨味を引き出し、本家中村屋ならではの味になるそうです。当然ごはんとの相性が最高で、特に今の時期は温かいお茶漬け、夏は夏バテで食欲が落ちていても食べやすいおかず味噌になっています。



本家中村屋

〒元町497-1 ☎45-2735

営業時間 月～金曜日8時～18時30分
土曜日9時～18時



こだわりは麹こうじ

店主が最も神経を研ぎ澄まして行うのが麴作り。麴がダメなら美味しい味噌は作れないと話されます。室温が約38℃になるよう徹底管理し、麴菌の働きの最適化を図るそうです。その結果多くのファンを集めており、「中村屋さんの味噌じゃないとダメ」と言われる方も少なくないのだとか。

市内の味噌蔵全取材——その2

浅野味噌



吟味した国産素材にこだわる

食の安全性にも配慮した味噌づくりが行われています。原料には、非遺伝子組換の国産大豆を使用し、米や麦についても厳選した国内産を採用。旨味調味料や保存料は使用せず、素材本来の力を生かした味噌づくりに取り組まれています。

絶妙な温度管理と長期熟成

浅野味噌では、「天然庫」と呼ばれる場所で味噌を熟成しています。年々変わる夏の暑さと冬の寒さ、さらに庫内の高低差まで利用して、職人による絶妙な温度管理が行われています。短いもので半年、長いものでは約2年じっくり熟成することで、味噌本来の風味を引き出すのが浅野味噌の特徴です。

プロに聞いた、味噌はこうやってできる



半日水に漬けた後に蒸した米と、麹菌を合わせて米麹を作る。



水に漬けた後に蒸した大豆、米麹、塩をブレンドする。



ブレンドしたものを桶に入れ、熟成室で熟成・発酵させる。



酵母の呼吸を促す天地返しや、温度管理を経て一般的には約1年熟成させ完成。

お客様との会話で生まれる新商品

①2年熟成の赤味噌を使用した「府中味噌ラーメン(黒)」や、②味噌と甘酒を使用し、乳製品・卵・白砂糖を一切使わない「SOYアイスクリーム」など、時には他社とのコラボで多様な商品を展開し、販路を拡大しているのも浅野味噌の特徴です。その先駆的な存在となったのが③ごろっとした具材が人気の商品「フリーズドライちょっと^{ぽいなく}贅沢な味噌汁」です。この商品を作られたきっかけは、「お土産で味噌を持って行ってあげたいんだけど、もうちょっと軽くない？」というお客様との会話だったとのこと。会計時のお客様とのちょっとした世間話や、社員の人脈から商品化の話が舞い込むことが多々あるのだそうです。

広がり地域にも「蔵まつり」を毎年開催



地域の皆さんに少しでも浅野味噌を知ってほしいという思いから開催。「味噌盛り放題」などが人気で、多い年には約7,000人を動員するビッグイベントです。



浅野味噌

所中須町1119-3(鷹屋)
営業時間 9時~18時
☎45-6606



市内の味噌蔵全取材——その3

金光味噌

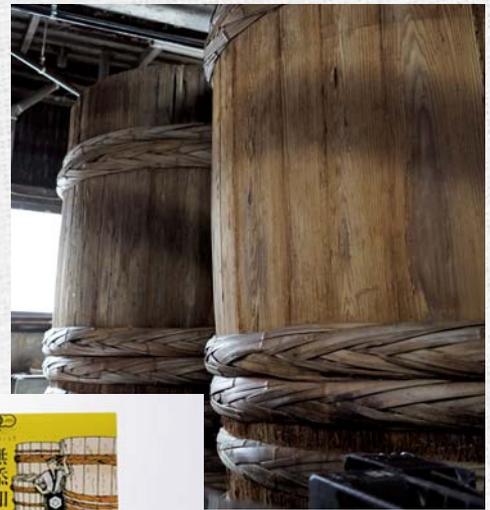


オーガニック味噌の先駆者 その人気は海外へ

原料となる大豆や米は、農薬や化学肥料にできるだけ頼らず育てられた有機原料を使用されています。こうした取り組みは昭和50年代から始まり、平成12年には有機JAS認証を取得。原料の生産背景にまで目を向けた、安心・安全な味噌として評価されています。このことから、オーガニック市場の大きな国外を主戦場とし、その結果現在では7~8割の売り上げを国外市場で占めています。

ここがミソ! 「蔵に住まう酵母菌」

同じ会社であっても、味噌の仕込みを行った建物が数100m違うだけで、出来上がった味噌の味が建物によって変わることがあるそうです。これは味噌蔵別に住まう酵母菌の種類が異なるからなのだとか。特定の味噌蔵の味を出そうと、単に製法や配合を同じにするだけでは、絶対に真似することはできないというのが味噌作りの面白い点です。



木桶にも酵母菌が住まう

建物だけでなく、酵母菌は木桶にも住んでいると話すのは工場長の橋場祥智さん。木と木の細かい隙間に存在するのだということです。そしてこの酵母が金光味噌ならではの味噌の味を出してくれると話されます。海外から注文されるお客様の中には、木桶で熟成された味噌を指定される方もいらっしゃるのだとか。実はこの木桶は長年使われているため、寿命が近く補修しながら使用しているとのこと。新しく木桶を作る職人も年々減少傾向にあり、その確保にも奔走されるそうです。そんな木桶で熟成させた味を楽しむことができるのが「有機玄米みそ」。添加剤、調味料、保存料の使用はもちろんありません。



木桶から味噌の液(醤油)が漏れ出す様子



工場長 橋場祥智さん

笑顔が原動力

「オーガニックももちろん強みですが、やっぱりうちの味噌を食べて美味しいと笑顔で言ってもらえるとうれしいです」と橋場工場長は話されます。工場見学などでお客様の顔が見えるのが、何よりの原動力になるそうです。



金光味噌

〒府中町628

営業時間 月~金曜日8時~17時

☎41-2080

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♪



備後国府太鼓が最優秀賞を受賞



1月25日、けんみん文化祭ひろしま'25「和太鼓フェスティバル」がジーベックホールで開催されました。県内10団体が日ごろの鍛錬の成果を存分に発揮し、会場からは盛大な拍手が送られていました。

一般の部(7団体)において、府中市の「備後国府太鼓」が最優秀賞を受賞しました。

国府小学校で「スポ育®」体験



国府小学校4年生が、^{アフェイレ}A-pfeile広島ブラインドフットボールクラブによる体験型授業「スポ育®」に参加しました。アイマスクで目隠しをし、鈴の入ったボールを使うブラインドサッカー。目隠しをした人に対して、周りの人が蹴る方向をうまく伝える方法を工夫するなどの体験を通して、日常からのコミュニケーションの大切さを学びました。

鬼はそと、福はうち



2月3日、広谷保育所で節分の行事が行われました。子どもたちは自分の弱みを鬼、成長したいところを福として捉え「自分勝手鬼をやっつけます!」「お手伝い頑張るぞ!」などかわいく宣言した後に、豆まきを模して、丸めた新聞紙を「鬼はそと、福はうち!」という大きな声と共に勢よく投げていました。

元気に邪気を
払おう!



全日本EV&ゼロハンカーレース



2月15日、第17回全日本EV&ゼロハンカーレースin府中が桜が丘グラウンド多目的広場で開催されました。

過去最多の55台がエントリー。迫力あるエンジン音や疾走感、舞い上がる土煙が会場を盛り上げ、白熱したレースが繰り広げられました。

市長選挙と 市議会議員一般選挙を行います

告示日 **4月19日(日)**

投票日 **4月26日(日)**

投票時間と場所を記載した「投票の
あんない」を4月に郵送します。



投票のあんないが
「**圧着はがき**」に変わります

期日前投票が便利です

時 **4月20日(月)～25日(土) 8時30分～20時**

所 ▶ **ジーベックホール** ▶ **上下支所**

立候補を予定している人へ

立候補予定者説明会

時 **3月25日(水) 14時～**

所 **i-coreFUCHU**

立候補の受け付け

時 **4月19日(日) 8時～17時**

所 **府中市役所**

問選挙管理委員会事務局 (☎44-9109)

府中若者会議メンバー募集！

府中市がこれからも活気あふれるまちであるため
若者が過ごしやすく、帰ってきやすい環境づくり
に向けて、若者の意見を反映させた施策を考えます！
一緒にアイデアを形にしてみませんか？

参加資格・活動の詳細

- ▶ 18歳から29歳までの府中市にゆかりのある人
例)市内にお勤めの人、市内の学校に通学の人
 - ▶ 10人程度
 - ▶ 課題整理、アイデア検討、意見交換会 など
- 活動回数 全5回(予定)



募集締め切り

3月23日(月)

募集の詳細は
こちら▼



申問企画財政課 (☎44-9135)

Challenge to



BINGOFUCHU FC

Nadeshiko League

2026年度 中国女子サッカーリーグ開幕戦

と き **4月19日(日) 11時キックオフ**

と ころ **TTCスポーツパーク上下**

対戦相手 **ソルフィオーレFC作陽**

新たなメンバーを迎え、チームはさらに力強い一歩
を踏み出しました。地域の皆さんの温かい声援と支援
を力に、4月開幕の中国リーグでは、一戦一戦に全力で
挑みます。地域に誇れるチームを目指し、結果で応えて
いきます。引き続き、熱い応援をよろしくお願いいたします！

アカデミッククラス(U18チーム)募集中

学業との両立を大切に、サッカーを楽し
み続けたい人を歓迎します。練習体験は随
時受付中です。経験の有無は問いません。

サッカーを通じて「自ら考え、行動でき
る選手・人」の育成を目指し、地域ととも
に成長するチームづくりに取り組んでいま
す。興味のある人は、気軽に問い合わせて
ください。

対 新中学1年生～高校生の女子



スフィード備後府中FCを応援しよう！ 問GM森岡(☎080-1914-2780)

扇橋 開通記念イベント

開通日 **3月29日(日)**

所 新しい扇橋付近

イベントの
詳細は
こちら▼

開通式典

時 10時～10時40分(予定)

- 内 ▶ テープカット
▶ 渡り初め
▶ アトラクション など



歩行者限定イベント

時 12時～14時(予定)

- 内 開通後には見られない景色を眺めながら、橋を歩ける貴重な体験ができます。



一般交通開放

時 15時(予定)

- ▶ 開通後は混雑が予想されます。
現地の誘導員の指示に従い、安全運転をお願いします。
▶ 新橋開通後に、現在の扇橋は封鎖します。

問 土木課(☎44-9173)

元気な活動をご紹介します

めざせ！元気なふちゅう

元気もりもり体操の参加者を募集！

いつまでも元気に自分らしい生活が送れるよう、
体力づくりに取り組みましょう。

所 リ・フレ 持 タオル、飲み物

日 3月16日(月)

問 健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

※両教室とも祝日を除く。申し込み多数の場合は初めての人を優先。



元気もりもり教室

筋力を維持、向上するための教室です。

時 4月～7月 10時～11時30分

①毎週月曜 ②毎週火曜 ③毎週木曜

対 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

定 各曜日15人程度 料 各回300円

元気もりもりサポーター教室

地域で体操を広めるためのサポーター養成講座です。

時 4月～7月 毎週金曜日 10時～11時30分

対 体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、
5人以上の体操の自主グループで活動している人
※年齢制限なし

定 15人程度 料 無料

②には脳科学講座や
体力測定あり！

SPINGLEウェルネスセンターでも、元気もりもり体操！

時 4月～7月

- ①毎週月曜…14時30分～15時30分
②毎週水曜…10時～11時30分

対 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

料 ①各回200円 ②各回300円

問 SPINGLEウェルネスセンター(☎44-9222)

こども誰でも通園制度

就労にかかわらず
利用可！

全てのこどもの育ちを応援し、こどもの良質な成育環境を整備するとともに、保護者の多様な働き方やライフスタイルにかかわらずの支援を強化する新たな通園制度です。

令和8年4月から
スタート！

利用対象者

保育所等に通っていない
0歳6カ月～満3歳未満の児童

利用時間

月～土曜日 8時30分～16時
※1人あたり月10時間が上限

利用料

1人1時間あたり300円
※給食・おやつ代などは別途必要

実施施設

上下保育所、広谷保育所

初回利用の流れ

- ①府中市に利用申請(アカウント発行)
- ②利用希望施設へ面談予約
- ③施設との面談
- ④利用予約後、利用
- ⑤利用料金支払い(現金のみ)



申請(総合支援システム)
はこちら

利用についてお願い

- ▶利用申請は利用希望月の前月25日までに
- ▶利用予約は利用希望日の3日前までに
- ▶初回利用時は、事前に面談が必要ですので、早めの手続きをお願いします。

問子育て応援課(☎44-9148)

詳細はこちら▶



ALTの活動をご紹介します

Beautiful, FUCHU.

～今も美しい府中市～

問学校教育課(☎44-9026)

府中明郷学園 ジョン・キッド John Kidd



私は2023年に初めて来日し、府中明郷学園でALTとして働いています。当時は「ここでどうすればよいのだろう」と不安でいっぱいでした。しかし幸いにも、私を支えてくれる人々や、子供たちのために情熱を注ぐ才能あふれる先生方がそばにいてくれました。先生方への尊敬と感謝は言葉に尽くせません。親切な説明や助言のおかげで、ALTとして多くのことを学ぶことができました。また、ユーモアがあり努力家な子供たちからも、日々刺激を受けています。私にとって日本は特別な場所です。

府中市は本当に美しく、丘や田んぼの間を流れる水路、広い谷の向こうに沈む夕日を眺める時間は、私の心を静かに満たしてくれます。暖かい季節、澄んだ空の下で鳥の声に耳を傾けるひとときは、寒さと雨に包まれていたイギリスでは味わえなかったものです。ここでの経験は必ず人生に生きるでしょう。人生に与えられたさまざまな機会を大切に、日本の自然の美しさを夕日や森の中で味わうひとときが、きっと心に小さな幸せをもたらしてくれるでしょう。

パブリックコメント募集 あなたの声を聴かせてください

ぐるっとバス左まわりの運行ルート及び運行ダイヤの変更

■概要

現在、ぐるっとバス左まわりの新たなバス停の設置及び運行ルートの変更を計画しています。併せて、バスの利便性向上を目的にパターンダイヤを採用した新しいダイヤを計画しています。

※パターンダイヤとは、一定の間隔で周期的に運行するダイヤのこと

○市街地循環バス(ぐるっとバス)は、府中市役所を発着として、右まわり1日13便、左まわり1日11便で運行しています。

■募集期間

3月31日(火)まで

■案の閲覧場所

地域づくり課、市HP

■意見の提出方法

氏名、住所(法人その他の団体の場合は、団体名、代表者名、所在地)、電話番号、意見を記入して、持参または、郵送、FAX、電子メールのいずれかで提出

■問い合わせ先・提出先

府中市役所 地域づくり課 地域交通係
〒726-8601 広島県府中市府川町315番地
☎44-9108 FAX46-3450

✉pubcom@city.fuchu.hiroshima.jp

※件名は「市街地循環バスの運行見直し」としてください。

市HP▶



バスのダイヤ改正

4月1日から一部バス路線の、運行ルートとダイヤが改正されます。
※運行日および運賃の変更はありません。

■南宮台団地線

現在の運行ダイヤに大門15時50分発が新設されます。

■土生栗柄線

運行ルートとダイヤが改正されます。府中市を南北に貫く通称「南北道路」(都市計画道路:栗柄広谷線)の整備などに伴うものです。



中国バスHP



問▶(株)中国バス府中営業所
(☎41-4646)

▶府中市地域づくり課(☎44-9108)

ふちゅう

歴史散歩 Vol.179

あい 藍を育ててみませんか？

問教育政策課(☎44-9024)



藍のたね



藍の花



生葉染めに使用する藍

国府まろひめチャンネル
で藍の植付を配信中!



「藍^{なまば}の生葉染め」は、植物の藍の生葉を使って、青色に染める方法です。飛鳥時代頃に、唐から朝鮮半島を経て日本に伝えられました。教育委員会では、「藍の生葉染め」の体験会を開催しています。この体験会で使用する藍は、職員が資料館やはじまりの広場で、毎年大切に育てています。

藍の種まきは春に行います。古い種では元気な芽が出にくいので、前年に収穫した種を使います。種は1mmほどの大きさで、たっぷりの水を与えると約1週間で発芽します。夏には青々とした葉に成長し、生葉染めの体験ができるようになります。その後、小さなピンク色の花を咲かせ、種を残します。収穫した種は乾燥させ、翌年まで大切に保管します。今年も、去年の種を育てます。

府中市歴史民俗資料館では、新鮮な藍の種を3月限定で配布します。「藍を育ててみたい」など興味のある人は、ぜひ気軽に立ち寄ってください。

届け出を忘れていない？ 国民健康保険の加入・脱退

日本国内に住所のある人は、全員何らかの公的な医療保険に加入しなければなりません。引っ越しや就職・退職などで、国保の届け出が必要な人は、マイナ保険証保有の有無にかかわらず、14日以内に届け出を行いましょ。

加入

- ▶ 転入したとき
- ▶ 会社などを辞めたとき
- ▶ 健康保険の扶養から外れたとき

脱退

- ▶ 転出するとき
- ▶ 会社などに就職したとき
- ▶ 健康保険の扶養になったとき



75歳になる人へ

75歳の誕生日に、後期高齢者医療へ自動で移行します。届け出などは必要ありません。
※65歳から75歳未満で、一定の障害があると認められた人は、加入には届け出が必要です。

- 申問 ▶ 医療介護保険課 (☎44-9145)
▶ 上下支所市民生活係 (☎62-2114)



広報ふちゅうの 設置場所が増えました

広報ふちゅうが新たに次のコンビニやスーパーでも入手できるようになりました。



新たな設置場所

- ▶ セブンイレブン
 - 備後府中高木町
 - 備後府中鷓飼町
 - 備後府中国府
 - 備後府中栗柄町
- ▶ ローソン
 - 府中市役所前
 - J R 府中駅前
 - 府中高木
- ▶ ファミリーマート
 - 府中中須店
 - 府中元町店
- ▶ スーパー
 - ゆめマート府中

※設置する数に限りがあります。

その他の設置場所はこちら ▶

問 総務課 (☎44-9131)



目指せ！ 防災の達人！

福山地区消防組合管内では、毎年、たき火などによる火災が発生しています。火災を起こさないために次のことを守りましょう。

たき火をする時

- ▶ なるべく複数人で行いましょう。
- ▶ 水バケツや消火器など消火用具を準備し、火のそばから離れないようにしましょう。
- ▶ 終了時には、水をかけるなどして、火が完全に消えたことを確認しましょう。



警報・注意報発令時

- ▶ 乾燥注意報や強風注意報発令中は、たき火は控えましょう。
 - ▶ 林野火災注意報・警報発令中は、たき火は**行わない**。
- ※3月1日(日)から林野火災注意報・林野火災警報の運用を開始します。

3月1日～7日は春の火災予防運動 たき火からの火災に注意！

- 問 ▶ 福山地区消防組合消防局予防課
(☎084-928-1192)
▶ 各消防署・分署・各出張所

建物火災にも注意！

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。火災の発生防止を意識し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぎましょう。



命を守るポイントを「政府広報オンライン」からチェック！



火災が発生した場合は、無理に消そうとせず119番通報しましょう！

あなたも作れる、 激うましシピ

FUCHU
KITCHEN



「みんなでいただきます おいしい!!楽しい!!
が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、
ライフステージに応じた食の健康を応援します。

ポンドケーキ



保育所のおやつです!

午後のおやつは手作りなんです。
ポンドケーキは、もちもちとした食感で大人気。「何が入っている
と思う?」と聞くと「にんじん?
ほうれん草?」「おもちみたい。お
いしい♡」と楽しい会話が弾んだ
おやつ時間でした。

材料(2人分・3個)

小麦粉…………… 40g
ベーキングパウダー…小さじ1/4
白玉粉…………… 70g
絹豆腐…………… 100g
☆スキムミルク…………… 大さじ2
※不使用でもOK
☆砂糖…………… 15g
☆粉チーズ…………… 大さじ4
☆油…………… 小さじ1
にんじん(ゆでてつぶす) …… 大さじ1
青のり…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる
- 2 ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ、生地がなめらかになるまで混ぜたら、1と☆を加えてよく混ぜる
- 3 2を3等分し、そのままの生地、にんじんを混ぜた生地、青のりを混ぜた生地の3種類を作る
- 4 オープンシートを敷いた天板に、3の生地を直径2cmの大きさに丸めて成形する
- 5 180℃のオーブンで約20分焼く

持ち歩く小さな厄除け！

手筒花火手作りストラップ

時3月7日(土)①10時～12時 ②13時30分～15時30分
所i-coreFUCHU

各回数量限定で、実際に揚げる手筒の作製も疑似体験できます！

定1回20～25人 **料**500円

申二次元コードまたは電話で



申問備後国府まつり事務局(☎45-0678)、
 商工観光課(☎44-9154)



歩いて発見！まちの歴史

史跡散策ウォーキング

時3月8日(日)9時～
集合場所 府中市歴史民俗資料館

歩きやすい服装で参加してください。
 小学校5年生までは保護者同伴をお願いします。

散策コース

歴史民俗資料館→辰山神社→釈迦院→
 桜堂・高市荒神・後開地遺跡→野屋ノ木古墳→
 三宝荒神社→松山荒神社→地藏堂→
 己ノ口池・古墳→瀬戸遺跡→歴史民俗資料館

講師 府中市歴史民俗資料館
 学芸員 江草宣友さん

定20人

料100円(傷害保険含む)

持飲み物 **マ**3月6日(金)



申問南公民館(☎41-2240)

一緒に歩いて楽しく健康

みんなで歩こう会in上下

時3月12日(木)9時30分～11時30分
所ふらっと上下

「天領上下ひなまつり」を開催中の上下町でウォーキングマスターと一緒に歩きませんか。白壁の町並みを歩き進むごとに、さまざまなおひな様に巡り合えます。



問上下支所地域共生係(ふらっと上下内・☎62-2231)

星空と、夜更かししよう

第1回羽高湖星空観察会

時3月21日(土)19時～20時30分
 ※受け付け…18時30分～
 雨天の場合は3月28日(土)に延期
所羽高湖キャンプ場内ステージ付近

広島大学天文学研究会の指導により「星空観察会」を開催します。

定小学生以上50人 ※小・中学生は保護者同伴

料1人300円

申参加者氏名、住所、
 連絡先を電話で

マ3月16日(月)



問羽高湖森林公園管理事務所
 (☎49-0339、080-5856-9127)

梅の香りに癒される

梅咲く庭で春さんぽ

時 3月8日(日) 10時～15時30分

所 恋しき

紅白の梅が香る三月初旬、恋しきの庭園を楽しめるイベントを開催します。

◎茶席 裏千家による茶席

◎飲食

- ▶北岡三千男氏の「うなぎ弁当」
- ▶もり蕎麦
- ▶スパイスカレー

◎体験

- ▶香り袋作り体験
- ▶着物レンタル着付け

要予約



申問 (一社) 府中市観光協会 (☎43-7135)

世界に一つだけのボールでキックオフ!

スフィーダ備後府中FCとつながる親子ふれあいイベント

時 3月14日(土)

午前…10時～ 午後…13時～

所 TTCアリーナ

「MY FOOT BALL KIT」を使用したボール作り体験!親子参加型サッカー&スポーツ教室をスフィーダ備後府中FC・地域おこし協力隊を講師に行います。

対 小学校1～6年生

とその保護者

定 午前、午後各60組



申問 スフィーダ備後府中FC (☎090-3634-6292)

夜空を染める光と桜

夜桜ライトアップ

時 3月15日(日)～4月15日(水)

18時30分～20時30分

所 府中公園

広い園内に約200本の桜が一斉に咲き誇り、お花見を楽しむ人でにぎわう府中公園で、ライトアップされた幻想的な雰囲気を楽しめます。



問 (一社) 府中市観光協会 (☎43-7135)

府中市市制施行70周年記念事業

府中でオペラを!

時 3月22日(日)

開場…13時 開演…14時

所 ジーベックホール

はじめてのオペラシリーズ2026

喜歌劇「メリー・ウィドウ」公演

子どもから大人まで、多くの人にオペラを親んでもらうための公演を開催します!

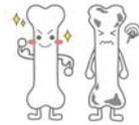


料 ▶ 指定席…3,500円 ▶ 自由席…2,000円
▶ 学生席…1,000円(高校生以下)

問 はじめてのオペラシリーズ事務局
(☎080-9307-2043)



骨と骨粗しょう症



冬は転倒して骨折が多くなる時期です。骨粗しょう症があると骨折しやすくなります。

骨の話

骨はカルシウムとタンパク質より出来ており、鉄筋コンクリートに例えられます。カルシウムはコンクリートで、タンパク質は鉄筋です。

骨の強さはカルシウム(骨密度)が70%、タンパク質(骨質)が30%を担っています。骨密度が減少したり、骨質が低下すると骨はもろくなります。

骨粗しょう症の話

骨は古くなった骨が壊される「吸収」と、新しく作り直される「形成」を繰り返しています。閉経や加齢の影響などで吸収が形成を上回ると骨の量は減少し骨密度が低下します。カルシウムやタンパク質の摂取が少なくても骨はもろくなります。

予防の話

適度な運動、適度な日光浴、十分な食事が3本柱

です。運動はウォーキングなど、骨に負荷のかかる運動をしましょう。日光浴でビタミンDが体内で作られます。15分程度でも充分です。

食事はカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質をバランス良く取りましょう。カルシウムは乳製品に多く、ビタミンKは納豆に多く含まれます。若い人でも栄養不足、紫外線を避ける事によるビタミンD不足、また食品添加物のリン酸塩によるカルシウムの吸収障害などで骨がもろくなります。

治療の話

治療薬は大きく3種類に分かれます。まずはカルシウム不足を補うカルシウム製剤やビタミンD製剤、次に骨を壊す働きを抑える骨吸収抑制薬、そして最も強力なのが骨を作る働きを促す骨形成促進薬です。

最後に、女性で60歳前後の方、男性でも70歳以上の方は、骨密度検査をお勧めします。

文責 なんば医院 院長 難波 泰樹

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	平日19:00~翌8:00 土日祝・年末年始17:00~翌8:00
精神科	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
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》<https://kodomo-qq.jp>

3月	府中地区医師会休日当番医			診療時間…9:00~17:00
1日①	外せおクリニック ☎40-0246 (栗柄町)	内府中中央内科病院 ☎45-3200 (高木町)	内石川医院 ☎084-958-3931 (声田町)	府中北市民病院 (上下町)
8日①	外寺岡記念病院 ☎52-3140 (新市町)	内なかはまハートクリニック ☎46-0810 (高木町)	内草浦医院 ☎084-972-8885 (駅家町)	☎62-2211
15日①	外えきや外科クリニック ☎084-976-2222 (駅家町)	内府中市民病院 ☎45-3300 (鵜飼町)	内瀬尾医院 ☎51-2169 (新市町)	黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町) ☎62-8200
20日⑤	外なんば医院 ☎43-6336 (土生町)	内新市ときながクリニック ☎51-5007 (新市町)	内小島病院 ☎084-976-1351 (駅家町)	府中北市民病院 (上下町)
22日①	外府中市民病院 ☎45-3300 (鵜飼町)	内奥野内科医院 ☎46-3500 (府川町)	内さとうファミリークリニック ☎084-999-3103 (駅家町)	☎62-2211
29日①	外寺岡記念病院 ☎52-3140 (新市町)	内和泉医院 ☎41-2412 (府中町)	内さくらの丘クリニック ☎084-972-2400 (駅家町)	

※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。

外…外科 内…内科

募集

4月からの体幹トレーニング教室の参加者を募集

所 府中市生涯学習センター

定 各コース先着30人程度

料 各コース4,200円

◎キッズコース(全12回)

時 毎月第2・4金曜日

18時50分～19時40分

対 市内小学校1～3年生

◎ジュニアコース(全12回)

時 毎月第2・4金曜日

19時40分～20時30分

対 市内小学校4～6年生

◎レディースコース(全6回)

時 毎月第3土曜日11時～12時

対 高校生を除く市内在住・在学・在勤の18歳以上の女性

📅 3月31日(火)

申問 スポーツ振興課

(☎44-9137)



詳しくはこちら

府中市コミュニティー農園 令和8年度入園者募集

入園期間

契約日～令和9年3月20日(土)

◎本山コミュニティー農園

所在地 門田池児童公園北側

募集 43区画…1区画30～40㎡

◎中須コミュニティー農園

所在地 中須中交差点南側

募集 24区画…1区画30～40㎡

入園料 1区画年間3,000円

※中途契約は月割300円

申問 府中市コミュニティー農園

運営委員会

(農林課内・☎44-9158)

SPINGLEウェルネスセンター 春の短期水泳教室

◎2日間コース

時 ①3月20日(金)・21日(土)

②3月29日(日)・30日(月)

10時～11時

定 ①・②各先着20人

料 3,300円

◎選択コース

時 3月2日(月)～19日(木)

定 各先着5人

料 ▶3回…3,300円

▶4回…4,400円

▶5回…5,500円

対 3歳～中学生

持 水着、水泳キャップ、タオル

特典 入会した人には、教室専用水泳キャップをプレゼント

申窓口で直接申し込み

申問 SPINGLEウェルネスセンター

(☎44-9222)



詳しくはこちら

参加企業 225社

2026年福山・府中新卒向け合同企業説明会

時 3月5日(木)・6日(金)

10時～12時30分、13時30分～16時

※4回全て異なる企業が参加

所 福山ニューキャッスルホテル

対 2027年3月、2026年3月に大学院・大学・短大・高専・専修学校などを卒業予定の学生、既卒者など

内 ▶合同企業説明会

▶ハローワーク就職相談コーナー

申 3月4日(水)8時までに

二次元コードから

問 福山地方雇用対策協議会

(☎084-928-1041)



特設WEBサイト

社会福祉法人光彩会職員募集

国府保育所、和光園保育所の保育士を若干名募集します。

施設見学も行っています。

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

申 二次元コードが事前郵送

申問



国府保育所 (☎45-3032)



和光園保育所 (☎41-2402)

国税専門官募集

試験の詳しい内容は国税庁HPを確認してください。

申 3月23日(月)までに

二次元コードから

問 広島国税局人事第二課

(☎082-221-9211)、

府中税務署総務課(☎45-2570)



国税庁HP



申し込みフォーム

お知らせ

地域のコミュニティづくり

宝くじコミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、受託事業収入で地域のコミュニティ活動を支援する事業です。

令和7年度は目崎町内会で実施。

①夏祭りを継続して行うための設備(テント・提灯など)の整備

②会計などの町内会事務を引き継ぐための体制強化や、役員の負担軽減を図るための設備の整備

問 地域づくり課(☎44-9155)

HIV・梅毒検査

時 3月10日(火)9時～15時30分

所 広島県福山庁舎

📅 3月9日(月)※事前予約制

申問 広島県東部保健所福山支所保健課

(☎084-921-1413)

TAX 3月の納税など

税務課相談窓口延長日

毎週木曜日・19時まで

(祝日を除く)

問 税務課(☎44-9129)

府中市の人口(2月1日現在)

人口 34,289人(-57) 出生 8人

男性 16,560人(-39) 死亡 70人

女性 17,729人(-18) 転入 104人

世帯数 16,752世帯(-3) 転出 99人

※()は前月比

TTCスポーツパーク上下 公共施設予約サービス開始

空き状況確認・予約・料金支払
がインターネットで簡単にできます。

時 3月20日(金)～

- ▶ 3月31日(火)利用の予約まで
 - ➡ 現行予約システム
- ▶ 4月1日(水)利用の予約から
 - ➡ ひろしま・やまぐち
公共施設予約サービス



問 システム…

DX推進課(☎44-9113)

- ▶ 施設予約・利用・料金支払い…
TTCスポーツパーク上下
(☎62-2880)

講習・講座

認知症の人と家族のつどい

時 3月16日(月) 13時30分～15時30分

所 リ・フレ

- 対** ▶ 認知症の人を介護している家族や認知症支援に携わるボランティアなど
- ▶ 過去に認知症の家族を介護していた人 ▶ 認知症本人

内 ▶ 講演

演題 音楽で心も体もリフレッシュ

講師 府中市社会福祉協議会
音楽療法士

▶ 座談会

問 福祉課(☎40-0223)

発達障害支援部会 公開講座・講演会

◎愛着に課題のある子どもへの
関わり方

子どもの発達と人間関係において重要な役割を果たすのが愛着です。適切な理解と対応が重要です。会場では、託児を実施します。

時 3月7日(土) 14時～16時

※開場は13時30分

所 リ・フレ

講師 広島大学講師
山崎茜さん

定 100人

料 無料

託児 3月3日(火)までに申込書
で申し込んでください。

問 福祉課(☎44-9149)

音訳ボランティア養成講座

市広報などをCDに録音し、視覚に障がいのある人に声で情報提供を行うボランティア養成講座です。

正しい発音や発声方法を学びませんか？

時 5月9日(土)～令和9年2月13日(土)

※毎月第2土曜日10時～11時30分

所 リ・フレ

対 ▶ 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

▶ パソコンの基本操作ができる

講師 音訳グループ「カナリヤ」会員

料 無料

期 4月10日(金)

問 府中市社会福祉協議会

(リ・フレ内・☎47-1294)

催し

動いて脳トレ脳活教室

時 3月18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)

栗生八十八ヶ所巡り

◎CS協力活動

時 3月8日(日) 9時～12時

※雨天の場合3月14日(土)に延期

所 クルトピア栗生

コース クルトピア栗生～茶臼山
八十八ヶ所巡り

内 栗生小学校6年生主催による
スタンプラリーと歴史講座

持 飲み物、手袋

申 3月3日(火)までにクルトピア
栗生、栗生小学校に申し込み

問 クルトピア栗生(☎45-3701)、
栗生小学校(☎45-3704)

公民館まつり

◎第28回明郷であいふれあい祭り

時 3月7日(土) 10時～17時・

8日(日) 10時～15時

所 クルトピア明郷、府中明郷学園

内 両日…絵画、手芸、書、写真な
どの作品展示

日曜のみ…販売、製作、発表など

問 クルトピア明郷(☎41-2738)

◎第44回地域ふれあい公民館まつり

時 3月22日(日) 9時～14時

所 出口公民館、

出口スポーツグラウンド体育館

内 ▶ 作品展示 ▶ 販売 ▶ 発表など

問 出口公民館(☎41-5958)


相 談

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 3月4日(水)・11日(水)・ 18日(水)・25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 3月4日(水) 13時～16時 所 リ・フレ	受け付けは13時～15時	
	弁護士相談	時 3月18日(水) 13時～16時 所 リ・フレ	予約受付は当日9時～13時 定 7人	
年金無料相談窓口		時 3月14日(土) 10時～16時 所 備後府年金事務所	予約優先	備後府年金事務所 ☎41-7421
身体障害者福祉相談		時 3月9日(月) 13時～15時 所 リ・フレ	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 3月12日(木) 13時30分～15時30分 所 リ・フレ	要予約:3月10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 3月17日(火) 13時～15時 所 広島県福山庁舎	要予約:3月13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 3月21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
長期療養児療育相談		時 3月11日(水) 13時～15時 所 広島県福山庁舎	要予約 ☑悪性新生物、慢性腎疾患、 ぜんそくなど長期療養を必 要とする疾患に罹患してい る児童とその家族	広島県東部保健所 福山支所保健課 ☎084-921-1417

子どもの相談

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

ちゅちゅっと 子育て通信

申問 子育て応援課 (府中天満屋内・☎44-6688)、
上下支所地域共生係
(ふらっと上下内・☎62-2231)



◀子育て応援サイト

学ぶ

知っとる?

こどもの睡眠

子どもの成長を促す成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。睡眠時間が短かったり不規則だったりすると成長の遅れや、免疫力の低下につながる可能性があります。早起きして朝の光を浴びることで、セロトニンというホルモンの分泌により体内時計がリセットされ、心のバランスが整います。

寝る前は興奮が高まる遊びを避けて、テレビやタブレットの使用を控えることで早寝につながります。睡眠には個人差や、家庭ごとの生活リズムもありますが、お子さんと一緒に正しい生活リズムを心掛けていきたいですね。



離乳食教室

参加無料・要予約

時 3月11日(水) 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

定 先着6組

内 ▶ 離乳食の作り方のデモンストレーション

▶ 栄養相談

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

3月のすくすく相談

参加無料・要予約

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

時所

▶ 子育てステーションちゅちゅ

…6日(金)、13日(金) 9:30~12:00

▶ 子育てステーションふらっと上下

…5日(木) 10:00~11:30



予防接種を忘れずに

進級・進学に備えて、3月末までに必要な予防接種を済ませましょう。

料 無料

持 母子健康手帳

※接種対象年齢を過ぎると自費になります。

◎接種可能期間の延長

日本脳炎

対 平成19年4月1日以前生まれ

☑ 20歳になるまで

問 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



母子健康手帳を見て、未接種が無いか確認しましょう

予防接種の種類		対象年齢
ロタウイルス	ロタリックス(1価)	生後6週~24週
	ロタテック(5価)	生後6週~32週
B型肝炎		1歳未満
ヒブ、小児用肺炎球菌		生後2カ月~60カ月(5歳)未満
四種混合・五種混合		生後2カ月~90カ月(7歳半)未満
二種混合		11歳~13歳未満
BCG		1歳未満
麻しん風しん(MR)		第1期…1歳 第2期…保育所・幼稚園等の年長児(小学校就学前の1年間)
水痘(水ぼうそう)		水痘に罹患したことがない1歳~3歳未満
日本脳炎		第1期…生後6カ月~90カ月未満 第2期…9歳~13歳未満
HPV(子宮頸がん予防)		小学6年生~高校1年生になる年の女性



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分ごとと120人
土・日、祝日 2時間ごとと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。

ひなまつりイベント

◎手形でひなまつり

手形で作って飾ろう

3月1日(日)9:30～17:00



500円

ポムポム自主事業

◎家族で府中焼き

牛脂たっぷりの府中焼き！
自分で焼いて食べよう！

3月20日(金)～22日(日)、
28日(土)～29日(日)

①11:00～ ②11:30～
③12:00～ ④12:30～ ⑤13:00～

◎ねんねこキッズ

～親子でリズム遊び～

3月18日(水)10:30～



1枚800円
(3枚以上5枚まで)

希望の人は、
さくら並木で
お花見も！



無料

ポムポム工作

～みんな大好き恐竜～

3月20日(金)9:30～17:00

◎化石発掘！

砂の中から恐竜の化石を探そう

◎化石に色を塗ろう！

発掘した恐竜に色を塗ってね



800円



800円

～HINOKI工房×ポムポム～

◎木製の椅子づくり

親子で木製の椅子を作ろう

3月22日(日)

①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～

定各8人



1,300円

～入会募集～

ポムポムダンスサークル
トワイニングル ハート
Twinkle Heart
小学生3年生～高校生



Let's dance!

3月27日(金)～4月5日(日)は休日クール



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

3月 おはなし会

■本館

乳幼児から 時12日(木)11:00～11:20
幼児から 時14日(土)14:00～14:30

■上下分室

乳幼児から 時13日(金)10:30～11:00
幼児から 時21日(土)16:00～16:30

新着図書

春の訪れを知らせる植物たち。日本人は、農耕、祭礼、文学、医療など、さまざまな場面で植物と深く関わりを持ってきました。その歴史と発展を辿り、人と植物の絆を紐解きます。



日本人と植物
著者 船山 信次
出版社:原書房

特集・展示 3月4日(水)～

■本館

知ることは生きること…生きるための知識を得られる本
上下よりお届け物です…上下分室所蔵でYA世代におすすめの本

■上下分室

春、人生が動くとき…これまでとこれからをつなぐ本
次のステージへ…一歩ふみだすきみへ。



主なイベント・トピック

ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみは図書館におとまりして、何をするのでしょか？

時所 3月21日(土)～22日(日)

本館…14:00～ 分室…16:00～

定本館…先着5人、分室…先着3人
※参加には図書館の利用者カードが必要

申 3月1日(日)開館後から電話または直接申し込み

「図書館で学ぶ家庭菜園」講座

家庭菜園が楽しくなるコツと裏技を、資料や映像で学べる講座。

時 3月7日(土)14:00～15:30

所本館 定先着40人

講師 農山漁村文化協会中国四国
支部 かねこ たけふみ
金子 武史さん

申 3月1日(日)開館後から電話または直接申し込み

撮り語り写真展

無料

くまがい なおかつ
熊谷 直剛さんの写真展を開催します。

時 3月4日(水)～16日(月) 所本館

※最終日は16:00まで

みてみて！私たちのベストショット！

HAPPY HALF BIRTHDAY



えなちゃん



なつきちゃん



かなたちゃん



のあちゃん



あらんちゃん



あいちゃん

今月の表紙 Jacket



味噌づくりについて熱く語られる金光味噌の橋場さん。約400年の歴史がある府中味噌には職人のこだわりが詰め込まれているのだと、お話を聞いて実感しました。特集で、その全貌をご覧ください。

4月号から！

広報誌アプリ「マチイロ」が
パワーアップ！



- ▶ いつでもどこでも
スマホで読める！
- ▶ 13言語で読める！
- ▶ iOS VoiceOver対応！

ダウンロードは
こちら



ご注意ください

4月からアプリ「カタログポケット」で広報ふちゅうは読めません。マチイロでの閲覧をお願いします。