

ふ ち ゆ う

F U C H U

No.1334

7 月号

Public Relations FUCHU

お客様を思つて

何事にも挑戦しています！

道の駅びんご府中
駅長
喜多村伸也さん

周年を祝つて
イベント開催！

1510周年

だからこそ行きたいところ！



便利！過ごしやすい！にぎやか！な府中駅周辺♪

「SPINGLEウェルネスセンター gym&swimming」「i-coreFUCHU」「道の駅びんご府中」の3施設は、営業開始からそれぞれ、1周年・5周年・10周年を迎え、オープン当初から現在に至るまで、にぎわいを見せ続けています。今月はそれぞれタグを組み、周年イベントを盛大に開催！ぜひアニバーサリーを体感してください！



オープン直後は、ご年配のご夫婦のお客様が多かった道の駅びんご府中。i-coreFUCHUやSPINGLE ウェルネスセンターができ、若者やお一人様の利用もさらに増えました！



平成28年10月22日オープン！
府中市の顔となる施設が誕生！
10年経った今も、観光客や地元の人々に親しまれています。



オープン前のまちの様子は？

府中市初の道の駅ができるということで、商品は？レストランの味は？など市内は盛り上がりを見せました！





SPINGLE ウェルネスセンター工事中



道の駅びんご府中や
i-coreFUCHUでも
同日にイベントを開催！

SPINGLE ウェルネスセンター gym&swimming



令和7年7月1日オープン！

オープン記念イベントの「駅周辺にぎわいまつり」では多くの方が参加し、その名の通り大盛況でした！



プールは老若男女問わず大人気です。キッズスイミングスクールへは送迎バスもあるので、習い事にもおすすめ！



芝生でイベントを開催する団体も多数！
イベント情報はi-coreFUCHUのInstagramで発信中！



令和6年7月17日新エリアオープン！



i-coreFUCHU

i-coreFUCHU工事中



令和3年7月21日オープン！

オープンの式典は、コロナ禍にも関わらず多くの方が訪れました。令和6年の新エリア誕生では新たにカフェができるなど、幅広い世代で溢れています！

1周年

1年経って見えた、続ける理由

SPINGLE ウェルネスセンター gym & swimming

「府中に住む人」「府中で働く人」のためにオープンしたSPINGLE ウェルネスセンター。プライベートロッカーができるなど、オープンしてから日々ブラッシュアップしています。

時 9時～22時 ※火曜日を除く

問 SPINGLE ウェルネスセンター
gym&swimming (☎44-9222)



運動を始めると、毎日が驚くほど快適に変わります。

睡眠の質が上がる！疲れにくい体になる！肩こり・腰痛の予防！などなどいいことたくさん。

私たちスタッフが、みなさんの心地よい運動習慣を全力でサポートします！いつでも気軽にお立ち寄りください。



知ってほしい、初めてでもできる秘訣 3選

秘訣

どうすれば継続して続けられる？

実は「頑張りすぎないこと」が、一番の続けられる秘訣です！始めたばかりのころは、頑張って運動するぞと意気込むことが多いですが、辛くなりやめてしまいます。意気込みすぎず、徐々に運動量を増やしましょう。

運動するときは家族や友人と一緒に、無理なく自分のペースで楽しく運動することが大切です。ストレッチやウォーキングなど「ちょっとだけ」を積み重ねていくことを意識しましょう。



まずは、コンディショニングサーキットで体を動かすことがおすすめ！慣れたらジムやプールを徐々に増やしましょう。

秘訣

初心者におすすめのスタジオレッスン3選



初心者でも安心できるスタジオレッスンを3つ紹介！

グループ
フィット

パンチ・キックを繰り返すことで、有酸素運動効果が非常に高く、効率的に脂肪を燃焼

ヨガ

呼吸に併せてゆっくりと体を動かすことで全身の柔軟性を高め美しい姿勢へ

ポールエク
ササイズ

固まった筋肉を緩めて姿勢や体のゆがみを整え柔軟性やバランス感覚を向上させる

秘訣

利用し続ける理由は？

利用者の岡本和美さんに聞いた、
続けてよかったことは？

やっぱり体を動かすとストレス発散にもなるし、調子も良くなるしイイこと尽くし。スタジオは知り合いも増えるし、みんなで話したりすると結構楽しいです。続けられないとかまったく無い！スタッフの皆さんは気さくだし、会員の皆さんも笑顔で楽しく通ってらっしゃるので、ぜひぜひ一緒にやりましょう！

岡本さんの
参加レッスン

月曜日 パワーヨガ、ズンバ
水曜日 セルフトレーニング
金曜日 ズンバ、ピラティス

親子ベビースイミングスクール

小さいときから運動習慣を付けつつ、保護者も一緒に運動を！水の中でスキンシップを図り、コミュニケーションの輪を広げる教室です。

利用者の三嶋さん家族(p5下)は、午前中に親子ベビースイミングスクールに参加、午後に子育てステーションちゅちゅを利用しているそうです。

子育てステーションちゅちゅではハーフバースデー特典として「親子ベビースイミング教室無料体験チケット」を配布中！



5周年

i-coreFUCHU

5年間、笑顔であふれた場所

i-coreFUCHU
いーこるふちゅう

時9時～20時
問商工観光課(☎45-1505)

イベント、展示、勉強など、「やってみたい！」を実現できる場所です。コロナ禍にオープンしたi-coreFUCHUは、皆が楽しく利用できる施設として進化し続けています！

いつでも遊び、学び、相談ができる場所です！
皆さんが快適に利用できるよう、使いやすさのアップデートを欠かしません。ご利用をお待ちしています！



職員がおすすめする過ごし方3選

おすすめ1 芝生でピクニック

晴れの日だけでなく、雨の日でもピクニックを楽しめます。保育所の遠足などにも大人気です！お弁当を持って来たり、1階で買い物したものの食べたり、天気によって左右されないピクニックスポットで過ごすのはいかがですか？



おすすめ2 テーマごとの絵本

令和6年7月17日に誕生し2年目になるコミュニティスペース。i-coreFUCHU推進事業ワーキンググループが選ぶ本を、テーマごとに置いています。どの世代でも、読書や勉強など憩いの時間を過ごせます。



おすすめ

子育てステーション ちゅちゅ

保育士や保健師などがある、ネウボラ拠点です。コロナ禍では外出もしにくく、施設利用も時間や人数の制限がありましたが、現在は、多くのご家族に利用していただき、この5年間で、男性の利用者も増えています。どうぞご家族皆様さんでお越しください！

ちゅちゅの詳細は26ページをチェック！

利用者の三嶋さん家族に聞いた！ 利用して良かったことは？



妊娠した時に、母子手帳をもらいに来て、ちゅちゅのことを知りました。夫が積極的にちゅちゅに行きたがり、今はイベントがあれば週に1～2回は必ず利用しています。

子育てしていたら悩むことも多く、ちゅちゅに来て保健師さんに相談したり、アドバイスをもらって安心することが多いです。また、二人とも地元が府中ではないので、同じくらいの子どもを持つお母さんたちとお話できるのも嬉しく、楽しいです！

三嶋真美さん、真十ちゃん、悟さん



10周年

道の駅びんご府中

10年間進化を続け、魅力を届ける

スーパーには無い珍しい野菜もあります！食べ方も併せて紹介しているので、ぜひ試してみてください。新鮮で良いものが安く手に入ります。

多くの道の駅は観光客の利用がメインなのに対し、道の駅びんご府中は地域の人も多く訪れます。地域と協力してイベントをするなど常に変化を続けているため、10年続く道の駅には府中市の魅力が詰まっています。

時 9時～17時(水曜日を除く)

問 道の駅びんご府中

(☎54-2300)



駅長のおすすめ！

市民の皆さんにこそ食べてほしい府中市の逸品3選



道の駅びんご府中のアンテナショップでは、市内で人気を集めるものから、ほかではあまり手に入らない商品もたくさんあります。手土産はもちろん、自宅用としてもおすすめです。

おすすめ

うどん・そうめん・和そば



橘高正人製粉製麺所が作る、うどんや和そばです。うどんは太さが3種類あり、好みの太さを選べます。コシのある逸品です。

- ▶うどん(250g) …100円(税込み)
- ▶そうめん(青・束) …150円(税込み)
- ▶そうめん(薄青・バラ) …120円(税込み)
- ▶和そば(250g) …130円(税込み)



駅長からの一言

これからのシーズンにおすすめの商品です。お手頃ですので、悩んだらぜひ買ってみてください。

おすすめ

ごまみちよ

金光味噌が作り出す、味噌だけの塩分を生かしたドレッシングです。じっくり炒めた玉ねぎが隠し味の逸品です。



756円(税込み)

化学調味料を使っていないドレッシングは、産直市場の野菜とも相性抜群で大人気です！

おすすめ

鮎の甘露煮

540円(税込み)



明治35年の創業以来、継ぎ足しで伝えられてきた秘伝のタレが特徴です。元プロのモトクロスライダーが受け継ぐ手作りの逸品です。

3年ほど前に、店主が飛び込みで持ってきました。骨ごと食べれる鮎は白ごはんとの相性抜群ですよ！



その他のおすすめ商品は
こちら



7月26日(日)は

駅周辺で楽しめること 間違いなし!

SPINGLEウェルネスセンター gym&swimming アクアリズム レッスン!

府中市では、なかなか受けられないプールでのレッスン。音楽を聴きながら水の中で体を動かします!



nightプール 無料開放

スフィード選手と
一緒に体験
スタジオレッスン



i-coreFUCHU



学びのひみつ基地 in i-coreFUCHU

ワークショップや体験コーナーが盛りだくさん!会場を巡る「スタンプラリー」では、発見・体験などのさまざまなミッションをクリアすると、景品をプレゼント! ※先着150人



子育てステーション ちゅちゅ

5周年記念

親子製作やバルーンアートなど、家族皆で楽しめるイベントを開催!

予約不要のワークショップやフォトブース、ミニコンサートもあるので、ぜひ遊びに来てください!



道の駅びんご府中



SPINGLEウェルネスセンター 開業1周年記念協賛 × まるっとまるごとマルシェ

約30店舗が出店するマルシェを開催!キッチンカーや占い、ステージイベントなど盛りだくさんです!



SPINGLEウェルネスセンターでは、7月の別日にもイベントを開催!

7月

1日

1周年記念品プレゼント& オリジナルTシャツ 販売開始

8月16日(日)まで

- ▶オリジナルクッキー
- ▶オリジナルクリアファイル
- ▶オリジナルうちわなどを
1,000人へプレゼント!



2・
3日

ジム無料開放



その他

- ▶ワンコインレッスン
- ▶プチパーソナルレッスン
- ▶夏休みには短期水泳教室や、プールの学校休業日特別割引利用 など

9日

がんセミナー

運動や生活習慣の見直しを一緒に始めましょう!

16日

話題の 「シナプソロジー」 体験会

24・
31日

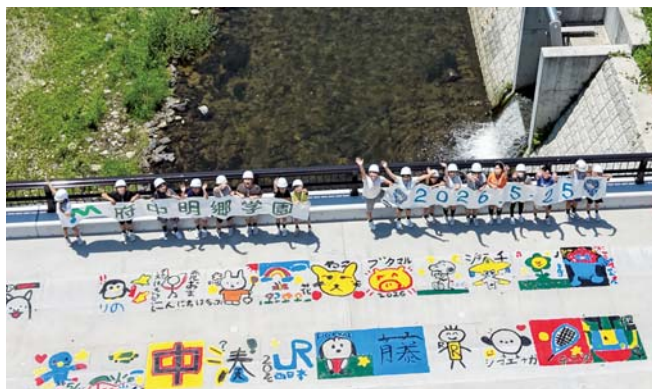
プール 無料開放

まちの 話題

CURRENT EVENTS



新しい僧殿橋に児童が描く



5月25日、府中明郷学園の児童が御調川の治水対策を学び、架け替え工事中の新しい僧殿橋へ絵を描きました。この後舗装の下に隠れてしまいますが、児童の記憶とともに橋の中に作品は残ります。

味噌蔵5周年きのこWORLD



5月24日、「味噌蔵 ART Place & NAVA Cafe」にて、スペシャルきのこマイスター（日本に19人のみ）の藤原さんたちが開催。20人を超えるアーティストのきのこ作品などを楽しむ人でにぎわいました。

いろいろカレッジ西部教室



5月21日、文化財室職員を講師にクルトピア明郷で開催され、市内出土の縄文時代の大発明品である土器を手に取り、驚きと感動の声が上がりました。

スペシャルオリンピックスに出場



佐野絢香さん(中央)が「2026年第9回スペシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム・東京」に出場し、女子100mで2位・リレー1位の成績を挙げられました。

叙勲や大臣表彰という栄誉



金田信之さんは、東部地域障害者就業・生活支援センターの設立など、障害者就労支援への功績が称えられ、令和8年春の叙勲(社会福祉功労)を受章されました。

真田敬子さん、仁後洋子さんは、民生委員・児童委員として15年以上高齢者の見守りや相談といった活動に尽力されたことなどが称えられ、厚生労働大臣特別表彰を受賞されました。

◀ 金田信之さん(左)、真田敬子さん(右)



おどりカーニバル部門優勝 twinkle heart



B I N G O

F E S

K O K U F U



備後国府まつり、
今年も熱を、ありがとう。



パレード部門優勝 YAYOIバトンスクール



まつりをさらに発展させるため、アンケートの回答をお願いします。
☎備後国府まつり実行委員会事務局(☎45-0678)



新たな地域おこし協力隊 堀越貴志さんが着任

7月から地域おこし協力隊として活動します、堀越貴志です。スフィード備後府中FCの運営法人、備後府中スポーツクラブの業務に関わり、クラブの運営基盤の安定化に力を尽くしたいと考えています。これまで培ってきた映像制作やSNS発信の経験を生かし、チームの魅力や選手の思い、地域とのつながりを多くの人に届け、応援の輪や連携先を広げていきたいです。皆さんと共にスポーツを通じたにぎわいづくりに全力で取り組んでまいります。

活動内容

- ▶ 備後府中スポーツクラブの運営安定化に向けた支援
- ▶ スポーツを活用した観光振興・健康増進などの施策推進のための関係団体等との連携 ▶ 協定締結団体との連携
- ▶ スポーツ施設指定管理者との連携 など

地域おこし協力隊って？

都市地域から府中市に移住して、地域おこしの支援などの協力活動を行ってくれる人材



堀越貴志(ほりこし たかし)さん

- ▶ 1995(平成7)年9月18日生まれ 30歳
- ▶ OCS HIROSHIMA アートディレクター

☎地域づくり課(☎44-9155)

WAKAMONO

Interview

☎企画財政課(☎44-9135)

府中の
熱き
若人たち!

Vol. 1

若者が過ごしやすく、帰ってきやすい環境づくりのため、市内で活躍する若者が熱く議論する「ふちゅう若者フロンティア会議」を開催中！会議メンバーの普段の顔をご紹介します。

普段はどのような活動をされていますか？

大学で経営学を専攻し、ベンチャーの地方創生事業部に勤務した後、2年前に東京から地元へUターンしました。経営のスキルを学生が学べる場があれば面白いなと思い、家業の傍ら、広島で「瀬戸内ミライ会議」という学生団体を立ち上げました。学生からの質問に答えることや、西条では「SAKEKASU LABO」というイベントもやりました。

府中をより魅力あるまちにするために重要なことは？

府中には大学がないので、学生は転出してしまいます。そんな子たちが「経営」という視点で何か府中と関われる、そして帰って来られる仕掛けを会議で話し合っていきたいと思っています。



SAKEKASU LABO

Profile プロフィール

石原郁也さん

- ▶ 石原工作株式会社 取締役
- ▶ 株式会社Heywalk 代表
- ▶ 一般社団法人ユースキャリア機構 理事
- ▶ 瀬戸内ミライ会議 代表
- ▶ 東京からUターン

目指せ! 防災の達人!

福山地区消防組合消防局予防課
(☎084-928-1192)

夏の防災運動

催しで火気器具を使用するときの注意事項

消火器の準備

多数の人が集まる催しでガスコンロや発電機などの火気器具を使用するときは、消火器の準備が義務付けられています。

なお、住宅用消火器については、「消火器の準備」としては認められません。準備する消火器は、A B C粉末消火器を推奨します。

露店などの開設届

火気器具を使用する露店などを開設するときは、3日前までに、所轄の消防署長へ届出が必要です。

届出の様式については、福山地区消防組合のHPでダウンロードできます。



花火での事故を防ぐために

花火は、使用方法を誤ると火災や事故につながります。次のことに注意し、楽しく安全に遊びましょう。

- ▶ 花火に書いてある注意事項を守る
- ▶ 花火は人や家に向けない
- ▶ 燃えやすいものがある場所や風の強いときには、花火で遊ばない
- ▶ 花火は必ず大人と一緒にする
- ▶ 必ず水バケツを用意する



公共交通でおでかけ応援クーポン券

使用できる公共交通

- ▶ 路線バス…(株)中国バス ▶ タクシー…アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)
 - ▶ おたっしゃ号 ▶ ふれあいタクシー
- ※貸切バス、高速バスでは使用できません。

有効期限 8月31日(月)

注意事項

- ▶ 乗降場所が市内、または乗車・降車のいずれかが市内の場合に使用できます
- ▶ 販売・換金・複製は禁止 ▶ 1回の乗車で最大5枚利用可能
- ▶ 運賃額を超えるクーポン券の使用はできません
- ▶ 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください
- ▶ IC乗車券との併用はできません ▶ 他の割引制度との併用可

<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>
<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>	<p>府中市内のバス・タクシーで使えるおでかけ応援クーポン券</p> <p>100円割引</p> <p>有効期間 R8.6.1-R8.8.31</p> <p>クーポン券を使うバス・タクシー会社 株中国バス、アシナトランジット(株)、中国タクシー(株)、エクシードタクシー(有)、昭和タクシー(有)</p> <p>裏面を必ずお読みください</p>

危険な暑さから身を守る行動を 熱中症に注意しましょう



健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、重症化すると生命の危険にもつながります。

CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION

「私は大丈夫」と思っても、
油断は禁物です！

CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION

普段から熱中症予防行動をとりましょう



こまめに水分・塩分
を補給！



適切にエアコン
をしよう！



見守り・声かけ！



熱中症警戒アラート
をチェック！



環境省HP



府中市HP

「熱中症特別警戒アラート」

発表されたら命を守る行動をとりましょう

県内全域で過去に例のない危険な暑さが予測され、深刻な健康被害が多く発生するおそれがある場合に、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。発表された場合は、不要不急の外出は避け、より一層の熱中症予防行動をお願いします。

環境省のHPでは、熱中症警戒アラートのメール配信サービスなど、熱中症予防情報の提供を行っています。

熱中症予防対策に活用してください。

暑さをしのぐ

「クーリングシェルター」

冷房が効いているところへ避難しましょう

危険な暑さから避難できる場所として、冷房設備を完備している公共施設などを「クーリングシェルター」として市が指定し、「熱中症特別警戒アラート」の発表期間中は一般に開放します。施設の場所、開放時間など詳細は、市のHPで確認してください。

<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください
<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください 	<p>一切り取ってお使いください</p> <ul style="list-style-type: none"> 貸切バス、高速バスは使用できません 乗降場所が市内、または乗車と降車のいずれかが市内の場合に使用できます 本券は1乗車につき5枚まで使用可能 本券は他の割引制度と併用はできません 運賃との差額、100円未満の額は現金などでお支払いください

女性消防団員募集！



女性消防団の市民に寄り添った活動

府中市消防団では、女性団員を募集しています。まずはお気軽にお問い合わせください。質問や相談のみでも歓迎です。

活動内容

- ▶ 広報活動
- ▶ 地域の避難訓練への講師参加
- ▶ 地域の分団での各種活動など

☎危機管理課 (☎44-9119)

社会人経験者向け
府中市合同企業説明会

離転職者や社会人経験者採用希望者と企業のマッチングを促進し企業の人材確保、経験者採用希望者のニーズに応えるため、府中市で社会人経験者向けの府中市合同企業説明会を開催します。
※高校生以外は誰でも参加できます。

時8月7日(金) 所 i-coreFUCHU



申し込みは
こちら



☎商工観光課 (☎44-9153)

ふちゅう

歴史散歩 Vol.182

つくってみよう！

備後国府ペーパークラフト

十二単じゅうにひとえは、平安時代中期きゅううちゅうに宮中の女官にょかんが着用する正装として成立した装束しょうぞくです。長袴ながはかまや単ひとえ、唐衣からぎぬなどを何枚も重ねて着用していました。重ね着した色の組み合わせで、四季折々の風情をあらわし、その重さは、10～15kg前後あったようです。

そんな重厚で華やかな装束を実際に体験するのは、とても大変なので、手軽に楽しめるように「備後国府ペーパークラフト 国府ひめちゃん十二単編」を作成しました。重ねた時に、下の衣装の襟えりや裾すそが少しだけ見えるように工夫しています。

ペーパークラフトは、府中市歴史民俗資料館やイベントで制作できます。重ね着の楽しさをペーパークラフトで体験してみませんか？

☎教育政策課 (☎44-9024)



国府ひめちゃんのペーパークラフト



6枚重ね着します



府中市歴史民俗資料館に展示中の十二単を着ています。

いつもは奈良時代の衣装を着ているけど十二単もいいね



国府ひめちゃん

国民健康保険・後期高齢者医療保険 被保険者の皆さんへ

8月に保険資格を更新します

国民健康保険 被保険者の皆さん

マイナ保険証を持っている人



自動更新されます。
70歳以上の人には、負担割合のお知らせのため「資格情報のお知らせ」を7月下旬に発送します。

マイナ保険証を持っていない人



8月1日から使用できる資格確認書(オレンジ色)を7月下旬に発送します。

後期高齢者医療保険 被保険者の皆さん **更新の方法が変わりました!**

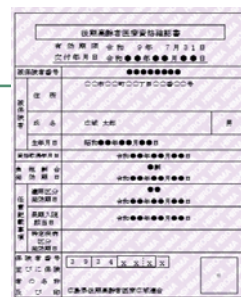
7月下旬に広島県後期高齢者医療広域連合が次の書類をお送りします。

84歳以下でマイナ保険証を継続利用している人

資格情報のお知らせが届きます。
資格情報のお知らせのみでは受診できません。
マイナ保険証での受診をお願いします。

85歳以上の人・
84歳以下でマイナ
保険証を継続利用
していない人

資格確認書が届きます。



※マイナ保険証の継続利用とは…直近1年間に利用が6回以上あり、おおむね直近3カ月以内に利用実績がある場合

マイナ保険証での受診が
困難な人には、
資格確認書を交付します

該当する場合は申請してください。

持マイナンバーカードや運転免許証など
本人確認ができるもの

国保の限度額適用認定証などが
必要な人は手続きを

現在、交付している「限度額適用認定証」「限度額適用・減額認定証」が8月以降も必要な人は更新の手続きをしてください。
持マイナンバーカードや運転免許証など本人確認ができるもの
※マイナ保険証を持っていても長期入院該当者(過去12カ月で90日以上入院している人)は申請が必要です。国民健康保険税の滞納がある世帯の人には交付できない場合があります。

令和8年度の納税通知書・納入通知書を7月中旬に送付します

国民健康保険 被保険者の皆さん

納税通知書は世帯主が
国保加入者ではなくても、
世帯の誰かが加入してい
れば、世帯主が納税義務
者となります。

問 税務課 (☎44-9126)



詳しくはこちら

後期高齢者医療保険 被保険者の皆さん

75歳の誕生日から自動的に被保険者となります。また、65歳以上75歳未満の人は、申請により広域連合の障害認定を受けられた場合に被保険者となります。

問 ①保険料に関すること…広島県後期高齢者医療広域連合 (☎082-502-3010)

②納付方法に関すること…
府中市税務課 (☎44-9126)



①の詳細



②の詳細

申問▶ 医療介護保険課 (☎44-9145) ▶ 上下支所地域づくり係 (☎62-2111)

国民年金保険料の免除制度があります

国民年金保険料を未納のままにしておくと、老後や重い障害が残ったときなどに支給される年金を受けとれない場合があります。「保険料免除」や「納付猶予」などで認められた期間は、年金を受け取る資格期間に含むことができます。

免除対象期間 7月から翌年の6月

図▶ 年金手帳など基礎年金番号が分かるもの

▶ 失業の場合、離職票または雇用保険受給資格者証

ご注意ください！

- ▶ すでに免除を受けている人も、毎年の申請が必要です。
- ▶ 免除の決定は前年所得をもとに審査されます。必ず申告を済ませてから申請してください。

過去2年間の未納分にも対応

申請時点から2年1カ月前までの未納分の申請もできます。

マイナンバーカードで電子申請できる！

対象の手続き

- ▶ 保険料免除 ▶ 納付猶予申請
- ▶ 資格取得・種別変更届
- ▶ 学生納付特例申請



詳しくはこちら

申問▶ 備後府中年金事務所 (☎41-7421) ▶ 府中市医療介護保険課 (☎44-9145)
▶ 上下支所地域づくり係 (☎62-2111)

介護保険対象施設の居住費・食費を軽減する制度があります

どんな 制度? 所得の低い人が利用困難とならないよう
居住費と食費を軽減する制度です。

減額となるサービス

- ▶ 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)・介護老人保健施設・介護医療院入所(院)者の居住費と食費
- ▶ 短期入所生活介護(ショートステイ)・短期入所療養介護利用者の居住費と食費

対次の全てに該当する人

- ▶ 市民税非課税世帯の人
- ▶ 預貯金などの額が、所得に応じた基準額より少ない人

制度の利用には負担限度額認定証が必要です

対象になる場合でも、申請が必要です。認定証が交付されたら、利用する施設の窓口に提示してください。

- 持**▶ 申請日から2カ月以内に記帳した通帳の写し
- ▶ 有価証券の価格表を確認できる書類
 - ▶ 投資信託口座残高の写しなどの本人と配偶者の預金金額の分かるもの
 - ▶ 印鑑 ▶ 申請書

有効期間

申請した月の初日～令和9年7月31日まで

申問▶ 医療介護保険課 (☎40-0222) ▶ 上下支所地域づくり係 (☎62-2111)

4月から始まった「子ども・子育て支援金制度」って？

令和8年度から国民健康保険税と後期高齢者医療保険料でも、子ども・子育て支援金制度が始まりました。子育て世帯に対して給付の拡充を通じて子どもや子育て世帯を社会全体で支援する仕組みです。

支援金は何に使われる？

- ▶ 少子化対策をのための児童手当の拡充
- ▶ 妊婦のための支援給付
- ▶ 育児時短就業支援給付 など

問こども家庭庁コールセンター
(☎0120-303-272)



こども家庭庁HP

府中のイオハル

— 私たちの高校生活 —

ひろしまAI部で ベストプレゼン賞

上下高校 3年
猪之木 勇我さん



私は「ひろしまAI部」で1年間活動し、AIを使って「話す事が苦手な人にも発表の楽しさを思い出してもらいたい」という目標で活動しました。自分自身の困りごとである「吃音」に焦点を当て、ゴールを設定しました。学校でアンケートを取り、8割以上の生徒が発表を苦手という結果に、自分だけではないと分かり、みんなの手助けができればと思いプロダクトを作りました。自分で試しながら、練習を重ねる中で、発表に対し次第に自信を持てるようになりました。

本戦では、多くの観客やカメラ撮影など今まで経験したことのない大きな会場でしたが、臆することなく「楽しく発表」ができました。その結果、上位4校に入る「ベストプレゼン賞」を受賞することができました。



「HIROSHIMA AI PITCH 2026」は、私にとって大変貴重な経験となりました。賞を受賞できたのは自分だけの力ではなく、アンケートに協力してくれた学校の皆さんや指導していただいた先生やコーチのおかげだと感謝しています。

上下高校 オープンスクール開催

時 8月7日(金) 9時～12時30分(受付開始8時30分)

対 中学生および保護者など

内 ▶ 学校紹介(学校概要・学校生活・行事・部活動)

▶ 授業体験 ▶ 部活動見学 ▶ 体験

申問 広島県立上下高等学校(☎62-2171)

ぜひ参加してください!

上下高校▶

要申込



Challenge to



SFIDA
BINGOFUCHU FC

Nadeshiko League



山口県から来た背番号6番の堀美風です。若い力で一生懸命頑張ります!

Q.普段はどんなお仕事を?

A.今は大学生なのでゲームセンターでアルバイトをしています!

Q.オフシーズンはどんなことを?

A.実家に帰って犬や猫に癒されています。猫アレルギーなので少し体調不良になりながら帰るのが定番です!

Q.今シーズンの目標と意気込みをお願いします!

A.今シーズンは中国リーグで3位以上を目指しています! ミスを減らして無失点で勝利できるように頑張ります! 応援よろしくをお願いします!



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

FUCHU CITY MACHINAKA MARATHON

申込期間 7月7日(火)～
11月3日(火)

「かける、めぐる、ふちゅう！」第6回府中市まちなかマラソン大会
関府中市まちなかマラソン大会実行委員会(地域づくり課内・☎44-9137)



**詳細・
申込は
コチラ**

走る人だけでなく、応援する人、グルメな人
みんなが楽しめるイベントに！

一部早期申込割引あり！



2026
11.29
SUN

Instagram▶



リレーマラソン

たすきをつなぐまちなか周回コース！

▶誰でも参加しやすい1周

1.0kmコースにバージョンアップ！

▶部門に「中学生の部」を新設！



ワンダーウォーク びんごふちゅう

NEW！

全世代が参加できる、
ウォーキングイベント！



▶専用アプリを使って、

▶食と観光の

チェックポイントを回ろう！

魅力を体感！

親子ペアラン



500mラン！
一緒にゴール
を目指そう！

オンラインマラソン

どこを何回走ってもOK！
時11月15日(日)～29日(日)

※参加には、スマホにランニングアプリ
のインストールが必要です。詳しくは
公式HPをご覧ください。

ふちゅうグルメフェス

NEW！

出店数や飲食ブースがこれ
まで以上に充実！マラソン
参加者以外も楽しめる！



▶普段はなかなか食べられないグルメも！

10時30分から滝開き

三郎の滝フェスティバル

時 7月5日(日) 11時～
所 三郎の滝

売店では、軽食が楽しめます。大人気！釣り堀もあるよ。

◎バランス滝すべり

ヘルメットに付けたかごにボールを入れて滝すべり。こぼしたボールの数が少ない人が優勝！

受付 10時～11時

対 小・中学生 料 無料

◎ビンゴゲーム

受付 10時～

開始 12時30分

料 100円



問 (一社) 府中市観光協会 (☎43-7135)

ドキドキ！！夜のぼうけん！

カブトムシ&ノコギリクワガタ 混合採集体験in古府の森

時 7月25日(土)、8月1日(土) 18時～21時
※最終受付は20時30分。雨天中止・小雨決行。
所 古府の森グラウンド

定 各350人 料 1,500円(1回15分間)

体験者プレゼント

- ▶ 子ども…ノコギリクワガタ♂♀ペア
- ▶ 大人…カブト♂♀ペアまたは昆虫ゼリー

持 虫かご、懐中電灯

申 府中市こどもの国ポムポム



申し込みはこちら▶



問 ▶ (一社) 府中市観光協会 (☎43-7135)
▶ じしきゅう (☎090-4653-9916)

自然豊かな渓谷

河佐峡フェスティバル

時 7月26日(日) 10時～14時
所 河佐峡

楽しいゲームコンテンツが盛りだくさん！
場内には、キャンプ場・釣り堀などがあり、子どもから大人まで一日中楽しめます。

イベント内容

- ▶ ヤマメつかみ取り
- ▶ 水鉄砲大会 など

川開き 7月18日(土)
10時～
※神事は9時30分



問 河佐峡 (☎49-0344)

福塩線に乗って河佐峡へ行こう！

河佐駅の無料レンタサイクル

時 7月18日(土)～8月31日(月) 9時～19時30分
所 J R 河佐駅駐輪場

河佐駅前にレンタサイクルを準備し、無料で貸し出しています。

福塩線とレンタサイクルを利用して、河佐峡や芦田湖で夏を満喫してみませんか。

貸出台数 ▶ 大人用…8台 ▶ 子ども用…2台

利用方法 河佐駅前の中村食品(有)にある受付簿に必要事項を記入し、鍵を受け取って利用してください。案内表示があります。



問 福塩線対策協議会事務局 (☎084-928-1161)

地域の川について学ぼう！

水辺教室

参加
無料

時7月26日(日)9時～12時 **集合時間** 8時30分

所ポムポム周辺の芦田川・出口川

集合場所 府中新橋南詰芦田川河川敷

子どもたちが身近な環境問題に関心を持ち、自分たちに何ができるのかを考える「水辺教室」の参加者を募集します。

対市内在住の小学生とその保護者

※3年生以下は保護者同伴

内水辺の生き物の採取や、パックテストの水質調査

定先着50人

持筆記用具、ぬれてもいい靴、帽子、水筒

メ7月14日(火)



申問▶ 府中市公衆衛生推進委員会連合会事務局
(府中市環境衛生課内・☎44-9144)
▶ 国府公民館(☎45-7367)

46年間、ありがとう

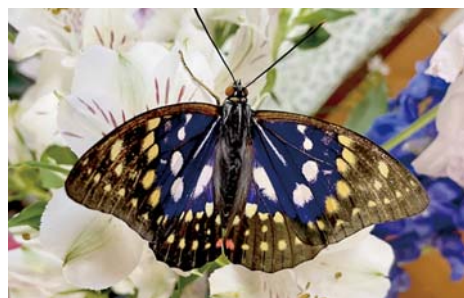
オオムラサキを 自然に帰す集い

参加
無料

時7月5日(日)11時～※雨天中止の場合あり

所オオムラサキの里

保護ネット内で羽化させたオオムラサキを自然に帰します。かごの中から羽ばたいていくオオムラサキの姿を目の前で見ることができる「オオムラサキの里」が有終の美を飾ります。



問▶ オオムラサキを守る会・後藤(☎43-4597)
▶ 府中市農林課(☎44-9158)

藍の魔法、鮮やかな青を手

夏のチャレンジ古代体験

時8月8日(土)

所府中市歴史民俗資料館

夏限定！藍の生葉染め体験

古代から行われてきた藍染めを体験できます。藍の生葉を収穫し、鮮やかな青色に染めてみませんか？

◎10時～12時「ハンカチを染めよう！」

定先着10人 **料**500円

◎14時～16時「ストールを染めよう！」

定先着10人 **料**1,200円

持飲み物、タオル、エプロン

申7月28日(火)10時から電話で申し込み



藍の生葉染め体験の様子を
YouTubeで配信しています。



国府まるひめ
チャンネル



申問府中市歴史民俗資料館(☎43-4646)

横田慎太郎を、決して忘れない。

映画「栄光のバックホーム」 上映会

無料
上映

時8月1日(土)13時30分 ※13時開場

所ジーベックホール ※全席自由席

市内でも撮影を行い、大ヒットとなった映画「栄光のバックホーム」の無料上映会をジーベックホールで行います。上映会後には主演の松谷鷹也さんと秋山純監督の舞台挨拶があります。



阪神タイガースの若きホープとして期待されながら、脳腫瘍を患い28歳で逝去した横田慎太郎。彼が最後の試合で魅せた感動のプレー「奇跡のバックホーム」に込めた想いを、家族や仲間との深い絆とともに描き、観る者に前へ進む勇気を与えてくれる作品。
主演：松谷鷹也

問企画財政課(☎44-9135)

肥満は万病のもと？

透析患者の多因子性腎不全

近年の透析導入患者さんでは、加齢にともなう動脈硬化主体の腎硬化症のかたが多い一方で、中高年以下の「糖尿病性腎臓病」のかたが増えています。これは、血糖コントロールがそれほど不良でなくても、尿蛋白増加や高度浮腫がなくても、末期腎不全に至る病態です。糖尿病や高血圧症・高脂血症・高尿酸血症が多因子的なリスクとして合わさって腎機能低下が進行します。

体重コントロールの重要性

肥満(特に内臓肥満)がベースにあることが多く、発症・進行を防ぐには、まずは体重コントロールが最も重要で、まずは摂取カロリーを下げなければなりません。糖分・脂肪分・主食の炭水化物(ごはん・パン・めん)の過食を控えることが必要です。やせるほど運動することは無理にしても、生活の中に運動を取り入れることが望ましいです(通勤・勤務中の歩行や階段利用など)。肥満症の治療薬はありますが、決められた基準以上の肥満のかたで、しかも治療施設が限られています。

生活の質を守る

血糖・血圧・脂質・尿酸に対する治療薬は、ゆるいものを少量から始めたり必要により併用したり、程度や病状に合わせて適切に使い分けることが可能です。透析せずにすむことを目指すだけでなく、腎機能障害、脳出血・脳梗塞・脳血管性認知症、心筋梗塞・虚血性心不全、下肢虚血などによって生活の質を低下させたり仕事・社会生活から脱落したりせずにすむことにもつながります。

食習慣と予防意識

調子よく食べて太って病気で倒れるのは各自経済的にも日本の保険医療としても望ましくありません。太らない範囲で、バランスの良い食事を心がけてください。私も頑張ります。



文責 寺岡記念病院 副院長 熊谷 功

	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19:00~22:30(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	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
	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)
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	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>

7月	府中地区医師会休日当番医 診療時間…9:00~17:00	
5日①	内住井内科 ☎40-3030 (新市町)	内ほそや内科クリニック ☎40-0780 (中須町)
12日①	内草浦医院 ☎084-972-8885 (駅家町)	外寺岡記念病院 ☎52-3140 (新市町)
19日①	内唐川医院 ☎45-4030 (中須町)	外せおクリニック ☎40-0246 (栗柄町)
20日①	内きたむら内科クリニック ☎45-1088 (府川町)	外府中市民病院 ☎45-3300 (鵜飼町)
26日①	内こどもクリニックはぐくみ ☎084-970-1180 (駅家町)	内佐野内科医院 ☎45-5310 (鵜飼町)

府中北市民病院
(上下町)
☎62-2211

変更される場合がありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。



府中地区医師会
府中市休日当番医

外…外科 内…内科



お知らせ

補助犬(盲導犬)の給付

視覚障害のある人の社会参加を促進するため、広島県視覚障害者団体連合会が、補助犬(盲導犬)を給付します。

対▶ 18歳以上の視覚障害者で1級または2級の身体障害者手帳を持っている人

▶ 就労などで、社会活動の参加に効果があると認められる人

選考方法 調査、面接

申福祉課にある申請書に必要事項を記入・押印し提出

ア7月24日(金)

問広島県視覚障害者団体連合会事務局・金岡(☎082-229-2320)

はちまるにいまる

歯が自慢8020表彰

80歳で20本以上の歯を残そう

府中地区歯科衛生連絡協議会では、80歳以上で20本以上の自分の歯を持っている人に敬意を表して表彰を行います。

対11月1日(日)時点で満80歳以上の人

*これまでの表彰者は除く

内応募時に歯と口の状態を診査します。診査結果、8020を達成した全員に、11月8日(日)(いい歯の日)以降に応募された歯科医院にて表彰状を贈呈します。

ア8月31日(月)

所申問府中市・福山市新市町の各歯科医院

新しく決まった民生委員・児童委員を紹介します

生活に困っている人や高齢者・障害者・児童・ひとり親家庭などの相談相手として、そして、住民と行政とを結ぶパイプ役として、幅広く活動しています。

また、主任児童委員は、児童福祉専門の委員として、地区ごとに活動しています。

民生委員・児童委員が活動する時には、バッジ、名札などを提示しますので、安心して相談してください。

任期 令和10年11月30日(木)

担当地区 府南東地区

担当地域 中須東町

名前 野村順子

主任児童委員

担当地区 府中西地区

担当地域 府中西地区全域

名前 密山裕美子

問▶ 府中市社会福祉協議会(☎47-1294)

▶ 同上下支所(☎62-2566)

▶ 府中市福祉課(☎44-9107)

HIV・梅毒検査

HIV感染症は、早期発見・早期治療が大切です。また、梅毒についても、同時に検査を受けることができます。

時7月14日(火)9時~15時30分

所広島県福山庁舎

ア7月13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)

7月は青少年健全育成市民運動の強調月間

青少年健全育成を推進する市内32団体が、青少年の健やかな成長を願う活動を展開します。



府中市青少年健全育成市民運動セレモニー

時7月17日(金)

16時30分~17時30分(予定)

所TAM

内総理大臣メッセージ伝達、青少年による意見発表など



問▶ 教育政策課(☎44-9023)

▶ 青少年育成府中市市民会議(☎41-8977)



FMふくやま

荻野市長ラジオ出演番組

コミュニティFMラジオRADIO BINGOで、府中市長荻野雅裕とパーソナリティがプライベートから市政まで、いろんなジャンルでトークを繰り広げる府中市の情報発信コーナー。

毎月第2火曜日 7時~9時

『GO!GO!Bびんご~』内8時30分頃から放送

スマホで聴けるレディモ



iPhone



android

ぜひお聴きください!



7月の納税など

- 固定資産税・都市計画税.....第2期分
- 国民健康保険税.....全期前納・第1期分
- 後期高齢者医療保険料.....全期前納・第1期分

*納期限は7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)

問税務課(☎44-9129)



府中市の人口(6月1日現在)

人口	33,984人 (-90)	出生	11人
男性	16,433人 (-36)	死亡	41人
女性	17,551人 (-54)	転入	89人
世帯数	16,726世帯 (-51)	転出	149人

* ()は前月比。

府中市民生活応援商品券 「備後国府通寶」

利用は7月31日(金)まで!
お早めにご利用ください!

長引く物価高騰に伴う家計負担の軽減として、「備後国府通寶」8,000円分を4月下旬に各家庭に配りました。

お手元に届いていない人・受け取りができなかった人は、企画財政課まで問い合わせてください。

☎企画財政課(☎44-9135)



詳細はこちら
市

NEKIで一緒に府中の 魅力を発信しませんか?

「食・物・人」を通じて府中市の魅力を発信する、東京都にある広島県府中市アンテナショップ「NEKI」で働いてみませんか。

府中市や広島県出身のスタッフが多く、お客様も同郷の人が中心で、東京の大学に通う学生の皆さんに特におすすめです。

商工会議所が運営しているため、初めてのアルバイトの人でも安心です。



詳細はこちら

☎府中市アンテナショップ
NEKI(☎03-6811-7980)



催し

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。

☎7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

☎健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)

上下歴史文化資料館 7月の展示

企画展 岡田(永代)美知代

「花ものがたり(夏の部)」

大正6年に刊行された岡田美知代の短編集『花ものがたり』は、四季の花々と古今東西の逸話をオムニバス形式で紹介する作品です。

主人公と妹の掛け合いで進む物語は、植物学や歴史の視点を交えながら、どの花から読んでも楽しく読み進めることができます。

今回の企画展では「夏の花」を題材に、作品の世界をご紹介します。

☎7月31日(金)まで



エントランス展

「上下の昔ばなしイラスト」展

上下民話伝承の会のメンバーが描いた昔ばなしのイラストと、昔ばなし「しょうとの仇討ち」について、上下高校2年生が総合学習で制作した紙芝居を展示します。

☎7月1日(水)~8月30日(日)



開館時間 10時~18時

※最終日は午前中まで

休館日 月曜日(祝日を除く)

☎上下歴史文化資料館

(☎62-3999)

SPINGLEウェルネスセンターで

B i N G O元気もりもり体操をしませんか?

要申込

教室によっては脳科学講師を招待しての健康講座や、体力測定を行います。体を動かすことが好きな人、興味のある人はぜひ問い合わせてください。



☎8月~11月

①毎週月曜日 14時30分~15時30分

②毎週水曜日 10時~11時30分

所SPINGLEウェルネスセンター

対65歳以上の介護認定を受けていない人

内体操、脳トレなど 定40人程度

料①200円 ②300円

※体操のみ利用の人は、フィットネス会員費用は不要です。

☎SPINGLEウェルネスセンター(☎44-9222)

参加者の声 12年頑張ってます!

竹廣鐵子さん

みんなのおかげで楽しく続けられています。最近では翌日や翌々日に筋肉痛になることもあるけど、それも効果が出ている証拠なのかもしれませんね。

ここではたくさんの友達ができ、年を重ねるにつれてみんなに会えることが、私にとっての楽しみになっています。この場所があること、続けてこれたことに感謝しています。



リ・フレでも元気もりもり

教室・サポーター教室の

参加者を募集しています

☎8月~11月 所リ・フレ

※詳しくは問い合わせてください。

☎健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)





講習・講座

こころとからだの健康セミナー

子どもたちに寄り添いながら、支援のポイントやこころのケア方法を一緒に考える講演会です。

時8月8日(土)13時30分～15時

所リ・フレ

対市民、医療・保健・福祉関係者

内「成長のなかの“こころのゆらぎ”をどう支えるか～登校しづり・不登校を理解する～」

講師 (医)仁康会
小泉病院 院長
杉江拓也さん



定50人 **料**無料

申7月31日(金)までに
二次元コードまたは
電話で申し込み



申問健康推進課
(☎47-1310)

出張！エソール塾in府中市

男女がともに地域や職場で活躍するためのリーダー養成講座

地域や職場の課題をジェンダーの視点で考え、解決策を受講者同士で探る連続講座を開催します。

時9月3日・17日、10月1日・15日、
11月19日

(全5回 木曜日 14時～16時)

所 i-coreFUCHU

※2回目のみTAM

対▶県内在住の18歳以上の人

▶5回全ての講座を受講できる人

内▶講師による講座

▶グループ討議・発表

定20人 **料**無料

申7月31日(金)までに市HPまたは
エソール広島HPから



市HP



エソール広島HP

申問総務課(☎44-9104)

ファシリテーター養成講座
受講生募集

「親の力」を学び合う

学習プログラム

ファシリテーターとは…

集団での話し合いや活動をスムーズに進めるために、プログラムを進行・支援する人のことです。

詳しくは、府中市教育センター、TAMなどにあるチラシまたはHPを確認してください。

時▶基礎講座…7月15日(水)

▶応用講座…7月22日(水)

13時30分～17時

所府中市教育センター

定8人 **料**無料

メ7月10日(金)



詳細はこちら



申問教育政策課(☎44-9023)

親子で学ぼう！

～救急医療と消防救急～

家族が急病の時の救急対応について、親子で学んでみませんか？

時9月13日(日)9時30分～12時30分

所福山地区消防組合消防局 ほか

対福山市・府中市・神石高原町在住の小学3年生～6年生までの子どもとその家族

内▶消防局の通信指令室や病院の見学

▶救急相談センター #7119や心肺蘇生法・AEDの体験 など

定先着15組

申し込みなど
詳しくはこちら▶



申問広島県東部保健所福山支所
厚生課(☎084-921-1411)

認知症の人と家族のつどい

無理なく自宅で介護が続けられるよう、介護のコツなどをみつけていきましょう。

時7月10日(金)13時30分～15時30分

所あいあい三郎丸

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

▶認知症の人

内▶講演 「認知症の人の困ったには理由がある～明日からできる介護術・関わりのコツ～」

講師 あいあい三郎丸 作業療法士 福井あいさん

▶座談会

申電話で申し込み

申問福祉課(☎40-0223)

府中市メンタルサポーター等
フォローアップ研修会

時7月29日(水)13時30分～15時15分

所リ・フレ

対いずれかに該当する人

▶府中市メンタルサポーター養成講座を受講したことがある人

▶傾聴ボランティア「蝶々」に加入している人、府中市在住・在勤で傾聴ボランティア活動に関心がある人・活動をしようとする人

内傾聴スキルアップのための講演とグループワーク

演題「傾聴スキルアップ講演～こころに寄り添う聞き方～」

講師 府中市立湯が丘病院
臨床心理士 三好俊明さん

定40人 **料**無料

申7月22日(水)までに
電話または二次元
コードから申し込み



申問健康推進課(☎47-1310)

要約筆記入門講座

聞こえのしくみや聞こえづらい人とのコミュニケーションの仕方、筆談の方法などの基本を学びます。

時7月25日(土)・26日(日)13時～16時
所リ・フレ

定20人 **料**無料

対▶16歳以上で聴覚障害に関わるボランティアに興味がある人
▶タイピングスキルを活かして社会参加をしたい人

講師 要約筆記サークル「伝書鳩」会員

申7月17日(金)までに電話またはメールで申し込み

※メールの件名は「要約筆記講座の申し込み」としてください。

申問府中市社会福祉協議会

(☎47-1294、

✉fushakyo@ms4.megaegg.ne.jp)

日商簿記3級試験対策講座

時8月2日(日)～11月8日(日)
9時30分～12時30分
全14回 日曜日

対▶母子家庭の母、父子家庭の父
▶ひとり親家庭の18歳以上20歳未満の子および寡婦の人
▶離婚前の困難を抱える母または父(離婚調停中など)

内WEB講座(ZOOMによるライブ配信)

定10人 **料**無料

※テキスト代3,080円と検定料3,300円は必要です。

申7月15日(水)

詳しくはこちら▶



申問広島県ひとり親家庭サポートセンター(☎082-227-2377)

募集

経営・起業相談会(フクビズ)

備後地域の事業者や起業希望者を応援する公共の産業支援機関で、売上アップ、起業など、事業のあらゆる悩みを伺い、アドバイザーが具体的な改善策を提案します。

時7月27日(月)11時～17時

所市役所301会議室

対市内の中小企業、
個人事業主、
起業希望者

定先着5組

※1組1時間、事前申込制

アドバイザー ゼネラルマネージャー
池内精彦さん

申問フクビズ(☎084-959-5210)



詳しくはこちら

第64回府中市美術展 作品募集

◎出品の申し込み受け付け

詳しくは、市役所、TAM、教育センター、公民館・クルトピア、ジーベックホールにある開催要項を確認してください。

時令和9年1月6日(水)15時～18時30分

所市役所302・303会議室

対▶市内在住または通勤・通学している人

▶市内の研究会・グループなどで活動している人

内▶日本画 ▶洋画 ▶彫刻

▶工芸 ▶書 ▶写真 ▶デザイン

料無料

◎府中市美術展 開催期間

時令和9年1月22日(金)～26日(火)

所ジーベックホール

問地域づくり課(☎44-9155)

広島県立三次高等技術専門学校

◎仕事体験入学者の募集

自動車整備・板金溶接・建築大工・介護の仕事を経験できます。

時8月5日(水)9時30分～12時

所広島県立三次高等技術専門学校

対中学校、高等学校の生徒および一般求職者

内定

▶自動車整備科…エンジン組み立て体験・先着10人

▶溶接加工科…バーベキューコンロを作ろう・先着5人

▶建築科…フォールディングチェアを作ろう・先着5人

▶介護サービス科…初心者向け介護体験に挑戦・先着10人

申HPまたは二次元コードから

申8月3日(月)



◎介護サービス科10月入校生募集

介護に関わる職員のための心構えや、体に負担をかけない介助、食事や入浴など、生活をサポートするための技術・知識を学びます。

見学は随時可能です。希望の人は、事前に連絡してください。

期間 6カ月

申7月10日(金)～9月4日(金)必着

特典 雇用保険受給者で、公共職業安定所の指示によって入校した人には、訓練修了日まで受給期間が延長されるほか、諸手当が支給されます。


問広島県立三次高等技術専門学校

(☎0824-62-3439)



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7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29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7月1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7月15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7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7月6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・橋高 ☎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7月9日(木) 13時30分～15時30分 所リ・フレ	要予約:7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7月21日(火) 13時～15時 所広島県福山庁舎	要予約:7月17日(金)15時まで 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
		時7月28日(火) 13時～15時 所リ・フレ	要予約:7月24日(金)15時まで 相談員:精神保健相談医	
医療にかかわるなんでも相談		時7月18日(土) 13時～15時 所i-coreFUCHU	看護師が対応 血圧・血糖値測定あり 予約不要	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8月4日(火) 10時～12時、13時～16時 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かメールで 	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 ✉fjefkousei@pref.hiroshima.lg.jp
長期療養児療育相談		時7月8日(水) 13時～15時 所広島県福山庁舎	要予約 対悪性新生物、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

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

離乳食教室

参加無料・要予約

時 7月15日(水) 10:00~11:15

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

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。

時 所

▶ 子育てステーションちゅちゅ…

7月10日(金)・24日(金)、8月7日(金)・28日(金) 9:30~12:00

▶ 子育てステーションふらっと上下…

7月2日(木) 10:00~11:30

申 事前にアプリ「My府中」または電話で



※イメージです

小児科・産婦人科オンライン相談

平日18時~22時

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。

小児科
オンライン
LINE登録



産婦人科
オンライン
LINE登録



巡回療育相談を行います

広島県東部幼児通園療育機関協議会では、子どもの言葉や運動、発達などに悩みや不安を持つ保護者や保育者を対象に、巡回療育相談を行います。

時 7月29日(水) 10時~15時

所 みのり学園

相談料 無料

定 先着6人

申 7月18日(土)までに

電話で申し込み

申し込み・
問い合わせはこちら！
みのり学園 (☎45-8888)



6月30日(火) 発売!!

マイジャンボ宝くじ

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

広島県市町村振興協会



ポムポムの
イベント予約
がWebで
できます！



Instagramも
check
してみてください！

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。

七夕イベント

7月1日(水)～7日(火)

◎『七夕に短冊を書こう』

短冊に願い事を書いて、
七夕飾りの笹に飾ろう



500円

ポム工作

7月5日(日) 七夕工作

◎『おりひめひこぼし手形アート』

◎『おりひめひこぼし』

時9:30～17:00



600円



自主事業

7月15日(水)

ねんねこキッズ

親子でリズム遊び♪

時10:30～



無料

企業さんコラボ

7月17日(金) 府中市立図書館×ポムポム

◎『出張おはなし会』

図書館の司書さんによる
おはなし会！

時11:00～



無料

7月27日(月) 洋食たべりさん×ポムポム

洋食たべりの料理教室

◎『トマト、バジル、
モッツァレラの冷製パスタ』

シェフに料理のコツを教わろう！

時10:30～ 定8人



600円

お知らせ

7月18日(土)～8月25日(火)は休日クールです。
ボーネルンド・工作もやってるよ！



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

7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



主なイベント・トピック

夏のおはなし会スペシャル

夏に食べたいものなあに？

時7月25日(土) 14:00～

所本館 対幼児から

無料



特集・展示 7月8日(水)～

■本館 夏休みのすごしかた…夏を楽しく快適に過ごせるような
本を展示。

ひろしまを知る…中高生が考えるヒロシマから広島本
大賞の本までを展示。

■上下分室 言葉の魔法…「言葉」にまつわる本を展示。
自然とあそぼう！…自然を知れる、楽しめる本を展示。

新着図書



贅沢な関係 著者:川上 佐都 出版社:講談社

大人になってからの友達って難しい。会わなくなったらもう友達ではないの？つなぎ留められなかった人がいれば、偶然に親しくなる人もいて…。身に覚えのある感情のちりばめられた短編集です。

一日図書館員を募集します

図書館の仕事を体験してみませんか

時7月31日(金)、8月2日(日) 14:00～16:00

所本館、上下分室

対小学校4年生～6年生

無料



定本館…先着1日4人、上下分室…先着1日2人

申7月1日から電話、または直接申し込み

出張ポムポム「ふわふわスライム」

「ふわふわスライム」を作ってみよう。

時7月31日(金) 14:00～16:00 所本館

対未就学児～小学生※未就学児は保護者同伴

料350円(材料代として1個につき350円)

みてみて！私たちのベストショット！

HAPPY HALF BIRTHDAY



えいとちゃん



うたちゃん



とあちゃん



しいなちゃん



ゆいとちゃん

今月の表紙 Jacket



この写真は、道の駅びんご府中のオープン日に、産直市場を撮影したものです。今月の表紙は10周年を迎える道の駅の駅長である喜多村さんを、同じ場所で撮影しました。

広報ふちゅうが発行したら
通知を受け取れる！



アプリ「マチイロ」

ダウンロードは
こちら



- ▶13言語で読める！
- ▶iOS VoiceOver対応！



LINE

友だち追加は
こちら



▶使い慣れたアプリで！