



問い合わせ先 政策企画課
(☎ 4 3 - 7 1 9 4)

あなたのスマホ、タブレットに 確実に情報をお届けします

無料 FREE

カタログポケット

Catalog Pocket



カタログポケットは、広報ふちゅう、
防災情報、観光パンフレットを閲覧できるアプリです。
マイコンテンツに追加すれば、
P U S H通知で新たな情報をお届けします。
多言語に対応し、音声読み上げもできます。

広報紙

防災

観光

1

読みたい箇所をタップすると、
ポップアップする機能があります。



森友嵐士さん
府中ロマン親善
大使に！

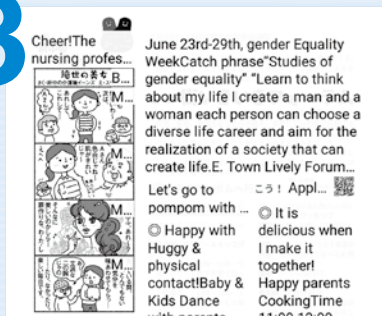
選択した言語での読み上げ
機能があります。

2



3

日本語を含め、10言語に
自動翻訳されます。



記事を切り抜き、SNSで
情報をシェアできます。



4

カタポケで
できる

5

つのこと

新しい情報を
P U S H通知で
お知らせ

5



無料 FREE APP



カタログポケット
Catalog Pocket

iphone



android



PCも可

※PC版はPUSH通知はありません

府中は子育てに夢中！ 府中版ネウボラをはじめます！

次代を担う子どもたちが健やかに育ち、安全・安心に過ごせるよう、府中市では子育て支援を最重要施策として取り組みます。そのために、府中で子育てをする人へ充実したサポートを提供し、遊びも仕事も子育てにも、夢中になるのが、府中版ネウボラです。

問い合わせ先

女性子ども課 (☎43-7216)

Q1. 何が変わるのですか？

A1. 保健師、助産師、保育士などの専門家が妊娠から子育てまで、さまざまな相談にワンストップで対応します。

Q2. どこに行けば相談できますか？

A2. 府中地区は広谷保育所内にある府中市子育て支援センターで、上下地区は府中北市民病院に隣接する上下保健センターで、相談を受け付けます。

最近、ネウボラってよく聞くけど、何がどこではじまるの？
ネウボラは北欧フィンランドの言葉で「アドバイスの場」を意味します。妊娠・出産から子育てまでの切れ目ない支援を提供します。



問い合わせ先 健康推進課 (リ・フレ内)
☎47-1310

妊娠中の体重管理や、出産後の成長の記録、成長曲線もチェックできます。

ハーフバースデー

とき	7月8日(月)10時～11時20分 ※上下地区は、7月25日(木)に上下地域子育て支援センターで開催します。
ところ	府中市子育て支援センター
対象	生後6か月(平成31年1月生まれ)の赤ちゃんとお母さん
料金	無料

ネウボラオープンに先行して、6か月児の誕生祝いを親子で行うハーフバースデーを7月から開始します。プレゼント作りやインスタ映え必至の記念撮影など、親子の思い出づくりを応援します。

ハーフバースデー(6か月誕生会)と産後ヨガ教室を始めます

産後ヨガ教室

とき	7月22日(月)、11月22日(金)、令和2年3月23日(月)
ところ	府中市子育て支援センター
対象	生後2か月～6か月の赤ちゃんとお母さん
定員	先着20組
料金	無料

産後のお母さんが赤ちゃんといっしょに、産後ヨガ教室も開催します。家庭でもできるヨガをこの機会に学びませんか。参加には予約が必要です。健康推進課(☎47-1310)に電話で申し込んでください。



無料
FREE

androidの人は
コチラ

iphoneの人は
コチラ

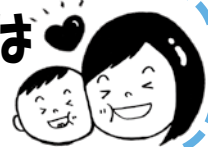


カンタンに記録を管理！母子手帳アプリ

ネウボラ開始に先行して、母子手帳アプリを導入しました。妊娠時に交付する母子健康手帳をスマホなどで管理することができ、家族でもデータの共有が可能です。また、市からのお知らせなども受け取ることができます。

主な機能

乳幼児の身長や体重のデータ管理、記念日の記録、予防接種のプッシュ通知など



保育所（園）からのおすすめレシピ集

子どもにも、大人にもおすすめな、少ない材料でおいしく簡単にできる朝食レシピを紹介しています。

朝忙しく同じメニューになったり、レパートリーが少ないなどのお悩み解決の参考にしてください。おすすめレシピ集は、6月と10月に紹介しています。

レシピ集に関すること、子どもの食事で気になることなどありましたら気軽に保育所（園）や子育て支援センター、女性子ども課に声を掛けてください。



コンコン
きつねごはん



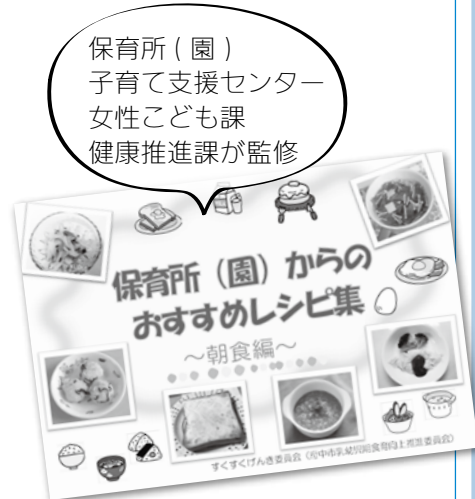
メロンパン
トースト

■レシピ配布場所

- ・各子育て支援センター
- ・道の駅びんご府中
- ・府中市民病院内レストランこもれび
- ・市役所ロビー、女性子ども課
- ・リ・フレ

問い合わせ先

女性子ども課（☎43-7265）



今月の1冊

『わにわにの おおけが』

～協和保育所 こぼれ話～

子どもたちに大人気の「わにわにのおおけが」。「わにわに読んで！」と子どもたちから、リクエストされます。絵本が始まるとはさみで指を切ったわにわにに親近感を持ち、一緒に痛そうに顔をしかめたり、薬を付けて、包帯を巻き始めると「ほっ」とする子どもたち。失敗しても最後まで諦めないで、チャレンジしながら楽しむ、わにわにの姿に「ちょっとぐらい失敗しても大丈夫！！」という安心感が、人気のヒミツのようです。シリーズもたくさんあるので、お気に入りの1冊を探してみてください。



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

これ、よんで
～えほん～



作者 小風 さち
絵 山口 マオ
出版社 福音館書店

ある日、わにわにが工作をしていると、はさみで指の先を切ってしまいました。わにの目からは、今にも涙がこぼれそうです。包帯をぐるぐる巻く姿に悲しんだり、喜んだり、わにの気持ちに共感できる絵本です。



平成30年度『腹の底から笑いあった家族エピソード』大笑

【市長賞】

車の中で

旭小学校四年

青木 雪奈

お姉ちゃんが一人ぐらしをしている
広島市から帰ってきた日の夜、お
ばあちゃんのお姉さんの家に遊びに
行きました。その帰り道の車の中、
七人乗りの車の真ん中の席におばあ
ちゃん、私、お母さんが座りました。
お互いの顔もわからないよううす
暗い車内で、おばあちゃんがモチモ
チしている私のうでを、

「大きくなったねえ。」

と、言いながらさわっていました。

でも、少ししておばあちゃんの手
がはなれていきました。すると、横
でお母さんが大きな声で笑い始めま
した。私がびっくりしていると、お
母さんが笑いながら、

「ばあちゃん、それ私の手。」

と、言いました。それを聞いたしゅ
ん間、車の中は、みんなの笑いとい
っぱいになりました。おばあちゃん

は、私の手の近くにあった
お母さんの手を私の手だと思
い、ずっとさわっていました。
それと気づいたおば
あちゃんは、

「すごい大きくなったと思

った。どおりでガサガサすると
思った。」

と言ってすごく笑っていました。そ
れを聞いた私も、はらの底から笑
いました。

おばあちゃん、長生きしてね。

平成30年度『少しのがまん』

川柳大賞

【優秀賞】

夏プール

おさがり水着は

ぶつかぶか

上下南小学校五年

立田 結愛

（自作の解説）

姉のおさがりの水着をもらった
のですが、着てみると大きすぎま
した。

（家族の一言）

買うのがもったいないので少し
大きかったのですが、我慢して
もらいました。

7月 こども健康カレンダー

健康推進課元気づくり係
(リ・フレ内・☎47-1310)
健康づくり係(上下保健セン
ター内・☎62-2231)

月	火	水	木	金	土	日
1	2 1歳6か月児健診 対 H29.12月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	3 3歳児健診 対 H28.5月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	4 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	5 2歳児・保護者 歯科健診 対 H29.3月生まれの子と保護者 受付 13:00~13:40 リ・フレ	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 4か月児健診 対 H31.2月・3月生まれ 10か月児健診 対 H30.8月・9月生まれ 受付 13:00~13:40 上下保健センター	19	20	21
22	23	24 10か月児健診 対 H30.9月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ	25			
29 母子健康相談 9:30~11:00 リ・フレ 身体計測、離乳食の進め 方、育児相談など	30	31 4か月児健診 対 H31.3月生まれ 受付 13:00~13:40 リ・フレ				

図書館 だより

新着図書&イベント情報
図書館へ行こう!



日	月	火	水	木	金	土
1	②	3	4	5	6	
7	8	⑨	10	11	12	13
14	15	⑥	17	18	19	20
②①	22	②③	24	25	26	27
28	29	③④	31			

○印が
お休み
です
7月の休館日

■府中市立図書館 本館

府中市府中町43 ☎43-4343

【開館時間 9:30 ~ 19:00】

■府中市立図書館 上下分室

府中市上下町上下 861-3

(上下町民会館内) ☎62-8805

【開館時間 10:00 ~ 18:30】

<http://www-lib.city.fuchu.hiroshima.jp/toshow/>

7月の図書館「おはなし会」

■図書館 本館

あかちゃんのおはなし会

11日(木)11:00~11:20

おはなし会

13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

19日(金)10:30~11:00

おはなしのへや

20日(土)14:00~15:00

夏のおはなし会スペシャル

とき 7月27日(土)14時~15時

ところ 図書館本館

対象 幼児から

講演会 宮沢賢治の世界 ~イーハトーブへの旅~

先着
50人

とき 7月22日(月)10時~11時30分

ところ 図書館本館

講師 はまなす文庫主宰 細川律子さん

申し込み方法 電話または来館して申し込んでください。

一日図書館員を募集

夏休みに図書の貸し出しやフィルムコーティングなどの体験をしてみませんか?

とき 7月26日(金)・29日(月)

・8月2日(金)14時~16時

ところ 図書館本館、上下分室

対象 市内の小学校・義務教育学校4~6年生

定員 図書館本館…各日4人、上下分室…各日2人

申し込み方法 来館して申し込んでください。

申し込み期限 7月15日(月)まで

◆◆電子図書紹介◆◆

・だまし絵練習帖

たけうち たつと
竹内 龍人

・或阿呆の一生

あぐたがわ りゅうのすけ
芥川 龍之介

◆◆新着図書紹介◆◆



平成新語

出どこはどこ?

なかむら さぶろう
中村 三郎

平成に入って定着した新語の意味と出所を解説。



おさいふのかみさま

かんた すみこ
荻田 澄子

上手なお金の使い方について、親子で一緒に学べる絵本。

オリンピック聖火が府中市を駆け抜けます!

~東京2020オリンピック聖火リレーの

実施市町が決定されました~

府中市においても2020年5月19日(火)に聖火リレーが行われます。広島県内の詳細な走行経路については、年末頃までに決定となる予定です。

5月18日(月)…三次市→庄原市→東広島市→呉市→坂町→広島市

5月19日(火)…廿日市市→海田町→三原市→尾道市→府中市→福山市

東京2020オリンピック 聖火リレー聖火ランナー募集

広島県実行委員会では7月1日から8月31日までの間、聖火ランナーの募集を行います。この他、パートナー企業による募集も行われています。主な応募要件は次のページのとおりです。

くらし・行政の 困りごと相談会

道路に穴、分かりづらい標識、水路が詰まる、どこに相談したらいいのなど、暮らしや行政に関する困りごとの相談に応じます。

とき 7月14日(日)11時~15時

ところ 府中天満屋

担当者 総務省中国四国管区
行政評価局、行政相談委員

相談料 無料

問い合わせ先 総務課

(☎43-7115)

府中市こどもの国

ホムホム

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	④	5	6
7	8	9	10	⑪	12	13
14	15	16	17	⑱	19	20
21	22	23	24	⑫	26	27
28	29	30	31			

○印が
お休み
です
7月の
休館日

府中市土生町1581-7 ☎41-4145

【開館時間 9:00～18:00】

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

ポムポムのイベント予約は Webから！

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

イベント時だけでなく、いろんな木のおもちゃがあるポムポムに遊びにおいでよ。

ポムポム 府中市

検索



7月7日(日)

たなばたまつり

出し物、クイズやゲームで遊ぼう！

時間 10:30～11:00

参加料 無料

第3
以外の水曜日

簡単無料工作

はさみやのりを使って作ろう！

時間 10:30～11:00

対象 幼児から

参加料 無料

7月22日(月)

お誕生日会

手形、足形をとるよ！

時間 10:30～11:00

対象 7月生まれの子ども

参加料 無料

ポムポムサポーター募集中！

ポムポムで、職員のお手伝いをしてみませんか。当日参加もOK！随時、申し込みを受け付けています。

対象 小学生、中学生、義務教育学校生、高校生

夏休み中は平日もできるよ！

工作・ボーネルンド

◎工作

時間 9:30～12:00、13:00～16:00

参加料 有料

◎ボーネルンド (平日)

時間 11:00～、11:30～、14:00～、14:30～

参加料 20分100円

夏
休
み
期
間
中

ポムポムチャレンジ

大縄跳びにチャレンジ！
参加者には、缶バッジを
プレゼントします。

時間 13:00～14:00

対象 小学校・義務教育学校
1～6年生

参加料 無料

7月6日(土)

ねんねこキッズ

更生保護女性会

とき 7月17日(水)

10:30～11:00

対象 0～6歳程度

ママクック

とき 7月23日(火)10:00～13:00

※子どもは預けることができます。

参加料 600円

応募要件 (主なもの)

- ▷国籍性別は問いません。
- ▷2008年4月1日以前に生まれた方。2020年3月1日時点で18歳未満の人は保護者の同意が必要です。
- ▷本人や家族が居住、職場・学校があるなど、県内各市町のいずれかにゆかりのある人。
- ▷参加料は無料。集合場所までの交通費・宿泊費は自己負担です。

募集期間

7月1日(月)～8月31日(土)

※当選者には、2019年12月以降、順次連絡があります。

申し込み方法

広島県のホームページから応募または、市役所地域振興課にある応募用紙で応募してください。

※詳しい応募要件、応募方法などは、広島県のホームページまたは、市役所地域振興課にある募集要項をご覧ください。QRコードを読み取ると広島県のホームページが開きます。



問い合わせ先

▷東京2020オリンピック聖火リレー広島県実行委員会

(広島県スポーツ振興課内・☎082-513-2418)

▷市役所地域振興課 (☎43-7251)

今年9月オープン予定

府中市病院機構が運営する府中北市民病院の サービス付き高齢者向け住宅「シルベスト」

入居申し込み方法

入居申し込みの受け付けを7月1日(月)から開始します。府中北市民病院1階の受付へ、「シルベストの入居申し込みに来ました」と伝えてください。

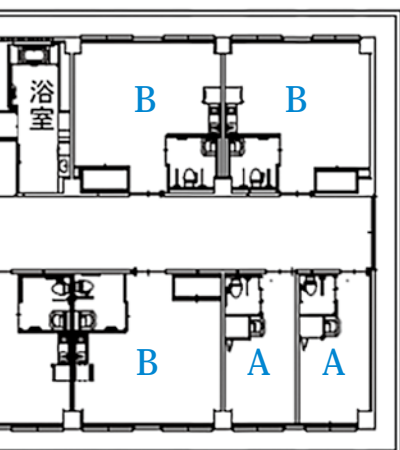
施設見学会のご案内

完成したばかりの施設内部を見ることができます。事前の申し込みは不要です。

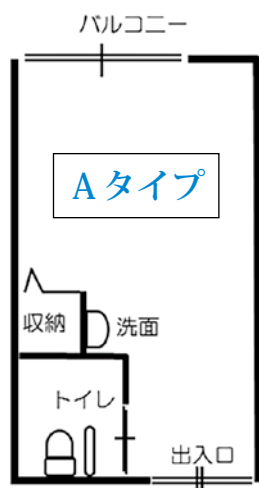
とき 8月12日(月)10時～15時

問い合わせ先 府中北市民病院 (☎62-2211)

料金の一例

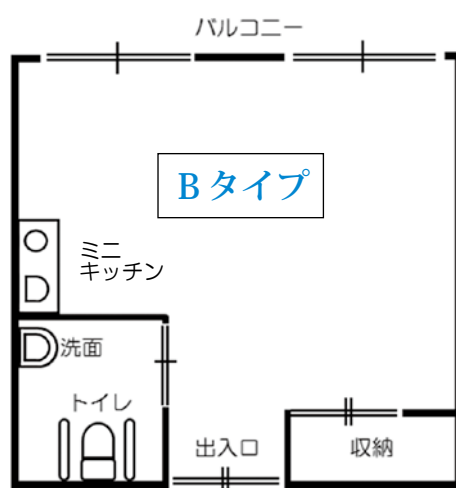


Aタイプ 全8室
月額125,760円～



(トイレ・収納・洗面付)

Bタイプ 全9室
月額135,760円～



(ミニキッチン・トイレ・収納・洗面付)

料金の内訳

	家賃	共益費	管理費	食費	備考
Aタイプ	45,000円～	30,000円	5,400円	45,360円	単身用
Bタイプ	55,000円～	30,000円～	5,400円～	45,360円～	2人入居可

入居申し込み時に府中市内に住所がある人は、府中市が月額1万円を補助します。

1万円ダウン

料
金
補
助
後
の

Aタイプ
月額115,760円～

Bタイプ
月額125,760円～

その他備考

- ▷ 共益費には水道・光熱費を含みます。
- ▷ 料金が、税込の金額です。
- ▷ 食費は、1日3食を30日間取る場合の目安で、自炊される人は不要です。

安心して暮らせる地域を目指して

上下町を中心とした府中市の北部地域では、高齢者の人が住み慣れた地域で長く日常生活を送ることができるような支援が、必要とされています。

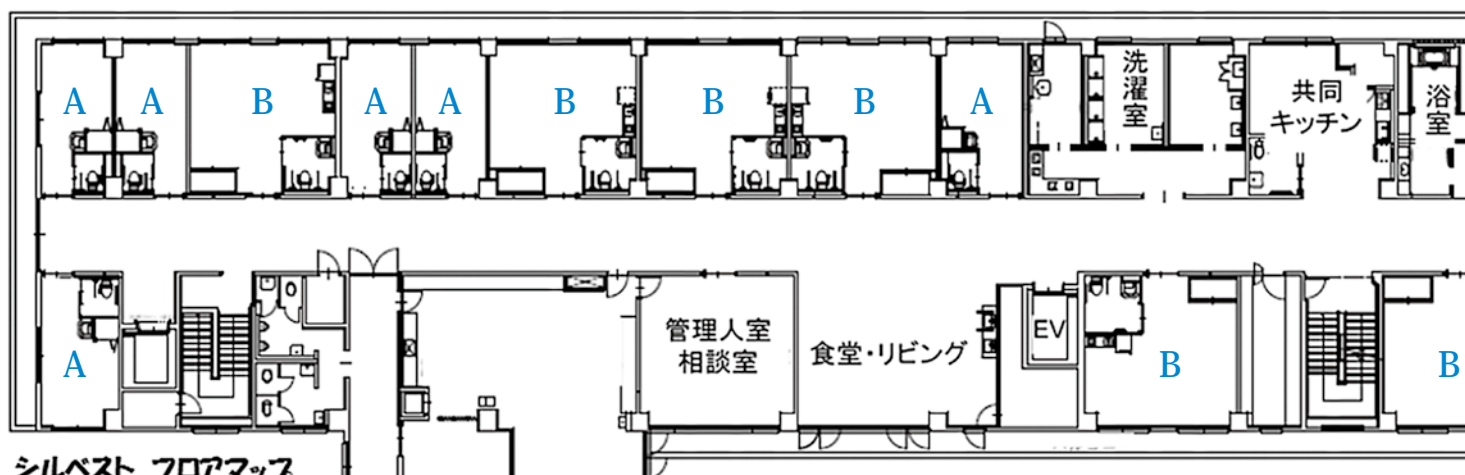
このため、府中市病院機構は、「住まい」・「医療」・「介護」サービスを一体的に提供できるよう、府中北市民病院の4階部分に、サービス付き高齢者向け住宅を併設する改修工事を行っているところです。

府中市としても、安心して暮らせる地域づくりを推進するため、家賃の補助などを行うことで、府中市病院機構の取り組みをサポートします。

シルベストの「安心」

1. 病院併設のため、日中はもちろん夜間も、**緊急時の対応までの時間が短縮**されます。
2. **バリアフリー対応**、防犯カメラの設置などの**安全対策**をしています。
3. 家事や薬の管理など、その他のサービスも利用できます。
4. 上下町中心部の立地で利便性が良く、孤立化の防止にもなります。

入居者ご本人だけでなく、遠くにお住まいのご家族にとっても、大きな**安心**につながります。



シルベスト フロアマップ

フロアには、共同の浴室、キッチン、洗濯室があり、自炊も可能です。希望されれば食堂で食事の提供もあります。Bタイプは2人での入居も可能です。

自宅で生活している感覚で、安心して生活できるシルベスト

府中北市民病院では、『もっとやさしいまちに！ できるだけ「ながく」「げんきで」「あかるく」このまちに住み続けて欲しい』をスローガンに、地域の皆さんに必要とされ愛される病院を目指して職員一同頑張っています。

上下地域にも、さまざまな不安を抱えながら自宅で生活している人が増えてきていますが、多くの皆さんが「安心して自分の家で暮らしたい」という思いを持って、日々の生活をされています。

シルベストは、住み慣れたこの地域で、今までどおりの医療・介護サービスを利用しながら、少しでも安心して暮らしていただける新たな住まいであり、府中市病院機構、そして府中北市民病院が地域社会に貢献する、新たなアプローチになるものと自負しています。ぜひご期待ください。



府中北市民病院
総看護師長 上岡敦美

◎経済的な理由で保険料の

国民年金保険料の 免除制度があります

お知らせ

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……………第1期分
- 後期高齢者医療保険料……第1期分

※納期限は7月31日（水）です。

税務課納付相談窓口延長日

毎週木曜日・19時まで（祝日を除く）

問い合わせ先 税務課（☎43-7122）

介護保険課納付相談窓口延長日

7月25日（木）・19時まで

問い合わせ先

介護保険課（☎40-0222）

持参するもの

▽印鑑▽

年金手帳または基礎年金番号が分かるもの▽離職日が平成30年1月1日以降の人は、離職票または雇用保険受給資格者証

◎毎年7月に申請を

免除の期間は、7月から翌年の6月までです。すでに免除を受けている人も、

納付が困難な場合は検討を国民年金保険料の納付忘れが続くと、老後や重い障害が残った時などに支給される年金を受け取ることができ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まれます。

免除の種類	内容
一般免除	前年所得が一定額以下の人は、保険料の一部または全額を免除
納付猶予	50歳未満の人が対象で、前年所得が一定額以下の人は全額を納付猶予
特例免除	失業により納付が困難な場合、保険料の一部または全額を免除

※免除を受けた期間は、保険料を全額納付した場合と比べて、受け取る年金額が少なくなりますので注意してください。

毎年の申請が必要です。

過去2年間に未納期間がある人は、申請時点から2年1か月前までの未納分の申請もできます。

免除の決定は、前年所得を審査します。税金の申告をしていないと所得の審査ができませんので、必ず申告後に申請してください。

申請先 市民課（☎43-7129）または上下支所

市民生活係（☎62-2114）

◎年金無料相談窓口

とき 7月13日（土）9時30分～16時

予約で相談がスムーズに！

予約なしでも相談・手続きができますが、予約の人が優先になります。

ところ・問い合わせ先

備後府中年金事務所（☎41-7421）

歯が自慢・8020表彰 80歳で20本の歯を残そう！

厚生労働省と日本歯科医師会では、80歳になっても20本以上自分の歯を残し、生涯快適な食生活で健康な人生を過ごせることを願っ

て、8020運動を展開しています。そこで、府中地区歯科衛生連絡協議会は、

80歳以上で20本以上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。

表彰式 11月9日（土）14時～

ところ リ・フレ

対象 府中市または福山市

新市町在住で、今年11月

9日時点で満80歳以上の人

※過去に表彰された人は除く。

申し込み期限 8月31日（土）

申し込み・問い合わせ先

府中市、福山市新市町の

歯科医院

被爆2世の健康診断を実施

とき 令和2年2月29日（土）

まで

※精密検査は、令和2年3月10日（火）まで。

対象 両親のいずれかが原子爆弾被爆者で、本人が

次に該当する人

▽広島被爆：昭和21年6月

1日以降に生まれた人

▽長崎被爆：昭和21年6月

4日以降に生まれた人

料金 無料

申し込み方法 市役所福祉課、上下支所、公民館・

クルトピアにある専用は

がきで広島県被爆者支援

課に申し込んでください。

申し込み期限 令和2年1

月31日（金）

問い合わせ先 市役所福祉

課（☎43-7148）ま

たは広島県被爆者支援課

（☎082-513131

16）

B型肝炎訴訟無料説明会

和解金などの救済を受け

るための手続きや要件を、

資料を配布して弁護士が説

明します。予約は不要です。

とき 7月28日（日）13時30

分～15時

ところ 府中市生涯学習セ

ンター

問い合わせ先 広島弁護士

会所属 全国B型肝炎訴

訟広島弁護士団 我妻正

規（弁護士事務局・☎0

120-1106589）

火の取り扱いに注意

◎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。

◎催して火気器具を使用する

ときの注意点

▽消火器を準備する

多数の人が集まる催して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。住宅用消火器は、消火器の準備として認められません。準備する消火器は、ABC粉末消火器を推奨します。

▽露店などの開設届けを出す

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け出が必要です。届け出の様式は、福山地区消防組合のホームページでダウンロードできます。また、露店を開設する際の基準もホームページに掲載していますので、露店を開設する

際の参考にしてください。

問い合わせ先 福山地区消防局予防課(☎084-9

28-1192)

相談

巡回療育相談

とき 7月31日(水)10時～

15時

ところ みのり学園

対象 子どもの言葉や運動、

発達などに悩みや不安をもつ保護者、保育者

定員 先着8人

相談料 無料

申し込み方法 電話で申し

込んでください。

申し込み期限 7月20日(土)

申し込み・問い合わせ先

みのり学園

(☎45-8888)

こころの健康相談

不眠やストレス、ひきこもり、お酒などの依存、大切な人を亡くした悲しみなど、誰にも相談できず、抱え込んでいませんか。医師や専門の相談員などが無料で相談に応じます。全

ての相談は、前日の12時までに予約が必要です。

◎府中市こころの健康相談

〈リ・フレ会場〉

とき 7月4日(木)・25日

(木)13時30分～15時30分

申し込み・問い合わせ先

健康推進課(リ・フレ内

・☎47-1310)

〈上下保健センター会場〉

とき 7月11日(木)13時30分～15時30分

申し込み・問い合わせ先

健康推進課(上下保健セ

ンター内・☎62-2223

1)

◎ひきこもり・うつ等専門

相談

とき 7月9日(火)13時～

15時

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)

7月の生活相談

各種無料相談の開催日時

◎一般相談

とき 7月3日(水)・10日

(水)・17日(水)・24日(水)

・31日(水)13時～16時

ところ リ・フレ

※受け付けは13時～15時。

電話、ファクス(☎47-1

055)でも相談できます。

◎司法書士相談

とき 7月3日(水)13時～

16時

※受け付けは13時～15時。

ところ リ・フレ

◎弁護士相談

とき 7月17日(水)13時～

16時

ところ リ・フレ

※受け付けは、当日9時～

13時。直接または電話での

予約が必要。定員(7人)

になり次第締め切ります。

申し込み・問い合わせ先

府中市社会福祉協議会

(☎47-1294)

身体障害者福祉無料相談

とき 7月8日(月)13時～

16時

ところ リ・フレ

問い合わせ先 府中市身体

障害者相談員協議会・広

畑(☎45-5420)

ひとり親家庭のための無料個別相談会

子育て、お金、仕事のこ

となど、一人で悩まず相談

してみませんか。履歴書や

職務経歴書の書き方、面接、

求人への質問にも答えます。

とき 8月23日(金)13時～

15時15分

※相談時間は1人45分。

ところ 女性こども課

対象 ひとり親家庭の母、

父、寡婦、ひとり親家庭

の20歳未満の子など

定員 先着3人

持参するもの 記入した履

歴書、職務経歴書

※添削を希望する場合のみ。

申し込み・問い合わせ先

広島県ひとり親家庭等就

業・自立支援センター(☎

082-227123

エイズ相談・HIV検査実施

当日に検査結果が分かる

迅速検査を無料で実施します。

とき 7月8日(月)9時～

15時30分

※7月5日(金)までに予約

が必要。

ところ 広島県福山庁舎

問い合わせ先 広島県東部

保健所福山支所保健課(☎

催し

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 7月21日(日) 10時～

11時30分

出演 ▽箏曲：睦美会(三

島社中) ▽ウクレレ・

オカリナ：アロハココナ

ツツ ▽アンサンブル：

府中シテイオーケストラ

入場料 無料

問い合わせ先

府中市文化センター

(☎45-6000)

旭公民館

◎中之町有志による作品展

とき 7月12日(金)～27日

(土) 15時～21時

※日・月曜日、祝日は休館。

入場料 無料

問い合わせ先 旭公民館

(☎45-5903)

クルトピア栗生

◎水彩画教室学習発表展

とき 7月10日(水)～23日

(火) 13時～17時

※日・月は休館。最終日は、

16時まで。

入場料 無料

◎浴衣着付け教室

とき 7月13日(土) 19時30

分～21時

定員 先着10人

参加料 無料

持参するもの 浴衣一式

◎ママとベビーのヨガ体験

とき 7月30日(火) 10時30

分～

※事前の申し込みが必要。

定員 先着10組

参加料 無料

持参するもの バスタオル

・フェイスタオル・飲み物

申し込み・問い合わせ先

クルトピア栗生(☎45-

3701)

B&G夏の短期水泳教室

まったく泳げない子、も

う少しうまくなりたいたい子、

もっと速くなりたい子を対

象に、短期水泳教室を開催

します。

とき ▽第1期：7月22日

(月)～26日(金) 10時～11

時15分 ▽第2期：8月

6日(火)～10日(土) 10時

～11時15分

※10日は13時15分～14時30分。

対象 ▽第1期：幼児、小

学生、義務教育学校1～

6年生 ▽第2期：小学

生、義務教育学校1～6

年生

定員 各40人

参加料 会員5,000円、一般6,000円

申し込み方法 参加料と印

鑑を持参して、申し込ん

でください。

申し込み・問い合わせ先

府中市B&G海洋センタ

ー(☎43-4831)

TTCアリーナ教室

◎キッズスポーツ教室2期

ボールなどを使ったレク

リエーションで、これから

スポーツを始める子どもに、

楽しく体の動かし方を身に

つけてもらうキッズスポー

ツ教室です。

とき 毎週火曜日16時30分

～17時15分

対象 3歳以上の未就学児

小学校・義務教育学校1

～3年生

受講料 5,180円(全8回)

◎健康ヨガ教室2期

幅広い年代の人が参加で

きるヨガ教室です。身体が

硬くても、初心者でも大丈

夫。リラックスしながら、
肩こりや腰痛など身体の不
調を改善します。

とき 木曜日10時30分～11

時30分、金曜日14時～15時

対象 16歳以上の人

参加料 5,610円(全8回)

※1回参加は860円。

申し込み・問い合わせ先

TTCアリーナ

(☎41-8500)

第7回新県美展(第71回広島県美術展)府中市巡回展

入賞作品と地元入選作品

を展示します。

とき 7月31日(水)～8月

4日(日) 10時～19時

※最終日は10時～17時。

ところ 府中市生涯学習セ

ンター

入場料 無料

問い合わせ先 地域振興課

(☎43-7251)

府中市プラチナ大学

年齢を重ねても、地域や

社会の中で、自分のできる

範囲で自分らしく活動し、

輝いて活躍していただくた

め、つながりをつくり生き

がいをつくる、府中市プラ

チナ大学を開講します。

講座のテーマ（全3講座）	
とき	
7月18日(木) 13時30分～15時	演題 地域と私の元気作り 講師 ひと創研 所長 堀中嶽水さん
7月25日(木) 13時30分～15時	テーマ こんな楽しいことやっています 進行 ひと創研 所長 堀中嶽水さん 事例発表 こどもあそび塾 松田政和さん
8月1日(木) 13時30分～15時	演題 できそうなことを、考えてみよう 講師 ひと創研 所長 堀中嶽水さん

ところ 府中市生涯学習センター

定員 30人程度

受講料 無料

申し込み期限 7月12日(金)
申し込み・問い合わせ先
福祉課(☎43-7148)

動いて脳トレ脳活教室

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

とき 7月24日(水)10時～12時

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

参加料 無料

持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ先 介護保険課(☎40-0223)

インスタグラム教室

インスタグラム(インスタ)を使いこなすと、自分の趣味や生活だけでなく、ビジネスに生かすこともできます。

今では名刺交換ではなくインスタ交換ということも

そんなインスタのノウハウと活用法を伝える講座を開設します！

とき 7月25日(木)19時～21時

ところ 府中市こどもの国ポムポム

対象 どなたでも参加できます。

講師 NPO法人府中ノアシテナ 理事 小谷直正さん

定員 36人

参加料 無料

申し込み方法 件名を「インスタ教室申込」とし、住所・名前・電話番号を入力して、メールで申し込んでください。

fuchacity.hj.cheerup@city.fuch.hiroshima.jp

申し込み・問い合わせ先 地域振興課(☎43-7118)

講演・講座

健康づくり講演会

◎糖尿病性腎症予防

とき 7月25日(木)13時30分～14時50分

ところ リ・フレ

演題 ▽なんとかなるさが招く危機！糖尿病性腎症予防について ▽糖尿病性腎症予防のための減塩のポイント

講師 寺岡記念病院 内科医師 城戸雄一さん、健康推進課 管理栄養士

◎脳卒中予防

とき 8月1日(木)13時30分～15時

ところ リ・フレ

演題 前ぶれサインを見逃さない！脳卒中

講師 佐野内科医院 佐野敏明さん

受講料 無料

問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

精神保健福祉講演会

こころの健康とからだの健康はつながっていて、適度な運動はストレス解消や気分転換に役立ちます。実際に体を使って体感してみませんか。当日は軽い運動があります。動きやすい服装でお越しください。

とき 7月8日(月)13時30分～15時

ところ リ・フレ

演題 こころとからだのヘルスアップ

講師 湯が丘病院 臨床心理士 三好俊明さん、オフィスプロスタジオ 健康運動実践指導者 荏部美千代さん

受講料 無料

問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

府中市の人口(6月1日現在)

人口	39,265人(－57)	出生	16人
男性	18,945人(－14)	死亡	60人
女性	20,320人(－43)	転入	88人
世帯数	17,420世帯(0)	転出	101人

※()は前月比。

広島テレビで放送中

毎週月曜日 18時55分～

府中市、庄原市、世羅町、神石高原町の魅力を、ひろ～くご紹介！

府中市についての放送日

放送日	内容
7月8日(月)	夏はこれ！ひんやりおいしい老舗アイスを味わおう
7月15日(月)	三郎の滝で天然のウォータースライダーを楽しもう



採用

広島県職員採用

◎短大卒業程度試験

▽総合土木

対象 平成10年4月2日から平成12年4月1日まで
に生まれた人

▽総合土木以外

対象 平成2年4月2日から平成12年4月1日まで
に生まれた人

◎高校卒業程度試験

▽総合土木

対象 平成12年4月2日から平成14年4月1日まで
に生まれた人

▽総合土木以外

対象 平成10年4月2日から平成14年4月1日まで
に生まれた人

申し込み期間 7月5日(金)
～9月10日(火)

◎身体に障害のある人を対象とした試験

対象 平成元年4月2日から平成14年4月1日まで
に生まれた人で、障害の
程度が1級～6級の人
申し込み期間 7月5日(金)

～9月27日(金)

◎第2回警察官採用試験

対象 昭和62年4月2日か
ら平成14年4月1日まで
に生まれた人

申し込み期間 7月5日(金)
～9月3日(火)

問い合わせ先

広島県人事
委員会事務局(☎082-
51315144)

募集

「まちを元気にする」取り
組みに最大10万円を助成

中心市街地で市民グルー
プなどの「まちを元気にす
る」ための事業やイベント
などに助成します。

対象団体 府中商工会議所

の会員事業所役員または
社員が1人以上所属する、
市内の地域住民団体およ
びまちおこし団体

対象事業 認定後から令和
2年3月31日までに、府

中市中心市街地で実施さ
れるイベント・勉強会など

※9月中旬に審査し、助成団
体の決定・発表を行います。
助成額 1団体につき、最

大10万円

※事業に要する経費で参加

負担金などの収入がある場
合、対象経費から差し引い
た残りの金額を限度とする。

申し込み方法 直接または
郵送で申し込んでください。

申し込み期限 8月31日(土)

申し込み・問い合わせ先
府中商工会議所

(☎4518200)

仕事体験入学・在校生募集

◎仕事体験入学者を募集

自動車整備・板金溶接・
建築大工・介護の仕事体験
入学を実施します。また、
就職相談なども行います。

とき ▽7月25日(木)9時
～15時 ▽8月20日(火)
9時～12時

ところ 三次高等技術専門校

対象 中学生、高校生、一
般求職者、進路指導担当者

申し込み方法 郵送または
ファクスで申し込んでく
ださい。

申し込み期限 7月12日(金)

◎10月入校生を募集

雇用保険受給者で、ハロ
ーワークの指示によって入
校した人には、訓練終了日

まで受給期間が延長される

ほか、諸手当が支給されます。

募集訓練科・期間 介護サ
ービス科：6か月

※年齢制限はありません。

選考日 9月5日(木)

申し込み期限 8月22日(木)

問い合わせ先 広島県立三
次高等技術専門校(08
2416213439)

アグリサポーターを募集

農繁期に、生産者の下で
収穫作業などをするアルバ
イトを募集しています。

問い合わせ先 無料職業紹
介所アグリサポートセン
ター(株式会社JAFファ

ームふくやま内・☎08
419600007)

慰霊巡拝の参加者を募集

とき 9月下旬～令和2年

2月

※日程や参加料などは、巡
拝場所で異なります。

ところ 旧ソ連、中国、南
方諸島など

対象 海外などで戦死・抑
留中に死亡した人の遺族

申し込み・問い合わせ先
福祉課(☎4317148)

今月の表紙

短冊に願いを込めて、
竹笹に飾り付けました。
なぜ、竹笹が使われる
のかというと、竹は冬
の寒さにも負けず、真
っ直ぐ育つ生命力があ
り、昔から神事に使わ
れていました。そこで、
願い事を飾るために用
いられたとも言われて
います。今年、皆さん
はどんな願いをされる
のでしょうか。

編集者のつぶやき

今年も半年が過ぎま
したね。これからの時
期は、外でのイベント、
海や川で遊んだり、キ
ャンプをしたりと外出
する機会も増えますが、
夏の暑さは年々増して
いるように感じます。
熱中症にならないよう
に、水分補給はこまめ
にして、今年の夏を楽
しみましょう。

⑪

膝の内側半月板後根断裂

内側半月板後根断裂とは

膝の内側、外側にはそれぞれ半月板があります。半月板は、軟骨様の組織でできていて、膝の緩衝材となつてゐるため、歩行時に常に負荷が掛かり、仕事、スポーツなどで酷使することで、損傷を来します。内側半月板は、外側に比べて負荷が大きく、損傷を起こしやすいものです。半月板は、膝から下の骨である脛骨の前方と後方に付着してゐて、後方の後根の部位での断裂を内側半月板後根断裂といひます。

中高年の女性によく起こり、急激に膝の機能が悪化する半月板損傷の特殊形態です。

断裂の原因と診断方法

断裂は、階段昇降、ジョギング、ランニング、犬の散歩、ジャンプの着地時などに起こります。けがをしたことを明瞭に自覚することが多く、パキッという音とともに、膝の裏側に痛みがでることが多いようです。

治療は膝の専門医へ

診断には、MRI検査が必須です。裂け目サイン、幽霊サイン、キリンの首サインなど、MRI画像上、特徴的な所見で診断されます。

脛骨にドリルで骨孔を開け、強化された縫合糸で縫合する半月板修復術を行います。関節鏡を用いたこの手術は、手技に習熟した整形外科医が行います。

軽微な外傷を受傷機転とするこの断裂は、見逃されることが多く、放置すると半月板の機能障害にとどまらず、大腿骨、脛骨の骨壊死が起こり、急激に重度の変形性膝関節症に至るケースがあることが分かってきました。気が付けば、人工膝関節置換術をせざるを得ないという状態に陥つてしまひます。

まだ一般の整形外科医の認識は、十分ではありません。このような状態になる前に、早めに膝の専門医の診察をお勧めします。

文責 寺岡記念病院

松本芳則

夜間・救急医療機関	内 容	医療機関名など		電話番号	診療・受付時間
	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所（福山市三吉町南）		☎084-922-4999	毎日19:00～23:00（受け付けは22:45まで）
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談		#8000	毎日19:00～翌8:00
	救急医療	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）
	音声ガイド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>

7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			
7日㊦	檜崎外科医院 (元町)	☎45-2311	川崎内科医院 (高木町)	☎44-6001	小島病院 (福山市駅家町)	☎084-976-1351	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
14日㊦	有地医院 (府中町)	☎41-3670	なかはまハートクリニック (高木町)	☎46-0810	さとうファミリークリニック (福山市駅家町)	☎084-999-3103	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
15日㊦	えきや外科クリニック (福山市駅家町)	☎084-976-2222	府中市民病院 (鞆飼町)	☎45-3300	南坊井上内科循環器科医院 (福山市駅家町)	☎084-976-0013	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
21日㊦	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	渡辺内科医院 (府川町)	☎45-8637	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
28日㊦	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	新市ときながクリニック (福山市新市町)	☎51-5007	佐野内科胃腸科医院 (福山市駅家町)	☎084-976-1121	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211

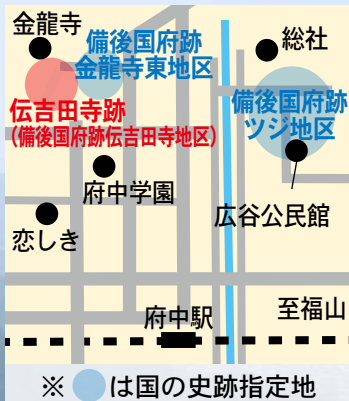
※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00～17:00。

ふちゅう歴史散歩 Vol.99

伝吉田寺跡の出土品 重圏文系鬼瓦



重圏文系鬼瓦



鬼瓦は、7月6日(土)から府中市生涯学習センター1階ロビーで開催する備後国府展で展示します。

金龍寺(元町)周辺に所在する伝吉田寺跡は、7世紀後半に創建され、奈良時代以降は国府の宗教機能の一端を担ったと考えられている寺院跡です。これまでの調査で、塔や講堂の位置などが明らかになり、一部が県史跡となっているほか、人の顔が描かれた丸瓦(人面戯画瓦)など出土品の一部が府中市指定重要文化財になっています。今回紹介するのは、昨年の発掘調査で出土した奈良時代の鬼瓦ではなく、数本単位の凸線で表現された幾何学的な文様のもので、重圏文系鬼瓦と呼んでいます。同系統の鬼瓦は、藤原京や難波宮などの都でも出土しています。備後国では、神辺町の国分寺や古代山陽道の駅家跡と推定される駅家町の最明寺跡(品治駅)、父石町の前原遺跡(芦田駅)などで出土しており、役所に関係するような施設で使用されたと考えられます。派手さのないシンプルな鬼瓦ですが、歴史を語る大切な出土品です。ぜひ、実物をご覧ください。

—市民レポーターが府中の魅力を投稿します—

ふちゅう Sai 発見!

高校生編 その56



投稿者(文と写真)

府中東高校3年生
荒木彰英さん

次世代産業の期待の星『ドローン』!

皆さんも、テレビで一度はドローンを目にしたことがあると思います。そんなドローンを府中の産業として発展させようと、「ふちゅう大学誘致の会 ドローン部」の方々が取り組んでおられます。

私も最近、ドローン操縦の面白さが病みつきになり、府中のドローンチーム“TBW”の練習会へ参加するようになりました。また、学校の緑風ゼミでもドローンに関する講座を受け、知識と技術を磨いています。

ドローンのレースや空撮は、子どもから大人まで楽しめる遊びです。もしかすると、次世代の先駆者になれるかもしれません。初心者大歓迎の練習会を行っていますので、興味のある方はふちゅう大学誘致の会のホームページからお問い合わせください。



府中市RCCラジオ番組「府中に夢中！」

毎週月曜日16:30~16:45(そのうちの5分間) RCCラジオ(1530kHz)

放送日	放送内容
7月1日(月)	備後府中焼き店舗紹介「お好み焼き 福ちゃん」
7月8日(月)	企業・起業紹介「株式会社 北川鉄工所」
7月15日(月)	備後国府まつりPR(出演 森友嵐士さん)
7月22日(月)	子どもの作品・学校紹介「栗生小学校」

4月1日から
新たに開始!

ラジコでも
聴ける!

公式SNS
facebook

スマホアプリ
radiko(ラジコ)

府中市メール配信
サービス

