



みんな チャレンジ 人間ドックで 健康チェック

市では、病気の早期発見と生活習慣の改善を目的とした総合健康診査(人間ドック)を、年間を通して行っています。ご自身の健康管理に、ぜひ、ご利用ください。

問合せは、保健センター管理係(368・5338)へ。



▲肺機能検査

- ▽日時 毎週火曜から金曜日の午前8時半～正午(祝日を除く)
- ▽場所 保健センター
- ▽対象 20歳以上の方
- ▽診査料 下の表1のとおり
- ▽診査内容 左の表2のとおり
- ※女性の受診日には、託児(予約制)があります。
- ▽申込み 受診希望日の2か月前から保健センターで予約を受付/電話可



▲血液検査のための採血

保健センターの 人間ドックの特徴

- 病気の予防と早期発見に役立つ健診内容で、自分の健康状態を的確に把握できます
- 医師から総合判定と一人ひとり丁寧な結果の指導が受けられ、受診後は、専門職員による個別生活指導や相談などが充実しています
- 市が直接運営し、検査は、全て保健センターで行っているため、安い診査料で受診できます



▲血液分析なども保健センターで行っています

◆診査内容◆ (表2)

健診項目	検査目的	
問診	既往歴、自覚症状などの問診	
身体計測	身長・体重	肥満の程度
	BMI	※BMIは、身長と体重を基に算出される肥満度指数です。
	標準体重	
循環器	血圧	血圧値の程度
	心電図	不整脈、肥大、伝導障害などの異常の有無
呼吸器	肺機能	肺機能の異常の有無
	胸部X線	肺の病変や心臓の大きさなどの異常の有無
消化器	上部消化管X線	バリウムによる食道、胃、十二指腸の異常の有無
	便	便潜血反応 消化管からの出血の有無
血液	血液学	赤血球や白血球の疾患、血小板数の増減、貧血の程度
	肝臓	B型肝炎、C型肝炎感染の有無、肝機能異常の有無
	免疫・その他	炎症の有無、リウマチ因子の有無、梅毒感染の有無
	糖・脂質代謝	糖代謝異常の有無、脂質代謝異常の有無
	尿酸代謝	尿酸代謝異常の有無
	腫瘍マーカー	腫瘍マーカーの有無
	腎臓	腎臓機能異常の有無
尿	糖	糖代謝異常の有無
	たん白・潜血	腎臓、ぼうこう、尿道などの異常の有無
	沈渣	腎臓、ぼうこうなどの異常の有無
目	視力	視力の程度
	眼底	細動脈硬化の程度、糖尿病性網膜症
	眼圧	緑内障の有無
耳	聴力	聴力の程度

◆診査料◆ (表1)

区分	市民	市内在勤の方	国民健康保険加入者負担額
Aコース	16,000円	24,000円	8,000円
Bコース	11,000円	17,000円	5,500円

※Bコースは上部消化管X線を除きます。
 ※国民健康保険加入者負担額は、年度1回の適用になります。
 ※国民健康保険加入者のうち、非課税世帯の方は、助成が受けられます。
 ※市民、市内在勤以外の方の診査料などについては、保健センターへお問い合わせください。

健康増進事業(トレーニング室の利用)

保健センターでは、身体測定・血液・尿・心電図検査で健康をチェックした後、専門職員による運動・栄養・日常生活の相談と指導を行っています。お気軽にお問い合わせください。

◆主な記事◆

- 4面 … たっち子育て交流会「たっちクラブ」参加者募集
- 2面 … 商店街の活性化に関する条例が施行 / 平成18年度学童クラブ入会申込み受付

元気なまち

市長随筆 68

府中市長
野口忠直

「新しい観光」の名所

今回は、昨年9月の市長随筆でお話しした「新しい観光」の名所をご紹介します。

そこは、ご存じの大國魂神社拝殿の東側一帯です。手前にある高木は、府中の名木百選「コウヨウザン」です。この木は、明治18年4月に神社が官幣小社に昇格、8月に拝殿が改築落成、9月には皇后陛下がご参拝されたことの記念樹で、別名「虎の尾」といいます。なぜこの木が記念樹に選ばれたかは謎であります。

隣は水神社です。御神水は境内の井戸、地下120メートルからくみ上げられ、参拝すると自動的に水が出る仕組みになっており、お茶で飲むと極上の味といわれています。まさに「水と緑」の府中の原点でありましょう。

紅しだれ桜を挟んで隣には、平成5年、皇太子殿下ご成婚記念として寄贈された、重量4850キログラムの「さざれ石」があります。さざれ石は、雨水により溶解した石灰石が小粒石を固めてできた石灰質角れき岩で、年を経て小粒石が緻密に固結し、こけむす様は、幾千代まで栄え行く人間の協調発展の精神に比ゆされ、長寿を祈る嘉句として国歌や古今和歌集に詠まれています。

その隣は松尾神社です。寛政12年(1800年)武蔵国の醸造家の懇請により、醸造の守護神で有名な京都市西京区の松尾大社より勧請された御社で、上方からの下り酒に市場を席捲され、下らないものと言われた地酒の心意気が感じとれます。

活力ある地域社会の実現を 商店街の活性化に 関する条例が施行

12月26日から「商店街の活性化に関する条例」が施行されました。

この条例は、商店街の活性化について、商店街の基盤の強化とその健全な発展の促進を図り、活力ある地域社会の実現に寄与することを目的としています。

事業者の役割

○商店会に加入し、相互に協力するように努める
○商店会が実施する商店街の活性化のための取り組みに

施する
○事業者、商店会、地域の諸団体及び市民の連携を推進する
○商店街の活性化が、生活の向上と活力ある地域社会の実現に役立つことから、その取り組みに協力するように努める

申告はお早めに 償却資産の申告

償却資産は、所得税や法人税の確定申告で損金、または必要経費として減価償却費を計上するものうち、土地、建物及び自動車税などの対象車両を除くすべての事業用資産です。確定申告にこれらの資産を計上している方は、市へ

おめでとうございます 文部科学大臣表彰

このたび、優れたPTA活動の業績が評価され、六小PTAが文部科学大臣から表彰されました。

問合せは、生涯学習課企画振興係(335・4464)へ。

4月1日(土)から 体育施設(一部)の 使用料を改定

施設を利用する方としない方との負担の公平性と利用者負担の適正化をより一層図るため、体育施設の使用料を下の表のとおり改定します。

なお、市民健康センターサッカールーム、生涯学習センター温水プールについては、2年間で段階的に改定します。問合せは、市民球場・市民健

市民健康センター サッカー場使用料

年度	使用料
平成18年度	1面600円
平成19年度	1面800円

※市外団体は2倍となります。

市民球場使用料

区分	入場料などを徴収しないもの		入場料などを徴収するもの	
	区分	入場料	区分	入場料
球場使用料	区外	3,200円	区内	16,000円
	区外	4,000円	区内	20,000円

※市外団体の球場使用料は2倍、照明施設使用料は3倍となります。

生涯学習センター体育施設使用料

体育施設	年度	一般公開		貸切
		大人	子供	
温水プール(2時間)	平成18年度	大人300円 高校生200円 子供100円(現行どおり)		1コース 3,000円
	平成19年度	大人400円 高校生250円 子供150円		1コース 4,000円
トレーニング室(3時間)		200円		

※市外の方の貸切は一般公開は2倍、1コース6,000円となります。
※トレーニング室は入替制を廃止し、午前9時～午後9時半の公開となります。
※一般公開のプリペイドカード(温水プール・トレーニング室・体育室共通、1,000円(1,100円分)・3,000円(3,300円分))をご利用いただけます。

平成18年度 学童クラブ入会申込み受付

学童クラブでは、小学1～3年生の児童(心身に障害のある児童は4年生まで。ただし、市長が特に必要と認める場合は6年生まで)を放課後から午後6時まで預かっています。

4月から入会を希望する方の申込みを受け付けます。対象 保護者及び家族が、就労などのため、日中の午後

○市役所6階児童青少年課：1月17日(火)から31日(火)午前8時半～午後5時/土日曜日は午前10時～午後4時に市役所1階市民談話室で受付
○各学童クラブ：1月17日(火)から31日(火)午前11時～午後6時/土曜日は午後1時～5時(日曜日は除く)
※直接学童クラブへ申し込む場合は、事前に各学童クラブへご連絡ください。

育成料・間食費(月額)

区分	育成料	間食費	合計	
			前年分の所得税額	合計
99,000円以下の世帯	4,000円	1,800円	前年分の所得税額	5,800円
			99,100円以上の世帯	6,800円

※世帯で2人以上の児童が入会している場合は、2子目以降の児童の育成料は半額となります。
※生活保護世帯、就学援助費受給世帯などについては、減免制度があります。

学童クラブ

学区	学童クラブ名	所在地	電話番号
一	第一学童クラブ	寿町2の6	334・5391
二	第二学童クラブ	緑町1の29	365・4990
三	第三学童クラブ	片町3の5	334・5392
四	第四学童クラブ	白糸台1の59	360・4820
五	第五学童クラブ	本宿町1の38	369・5586
六	第六学童クラブ	天神町4の27	362・6942
七	第七学童クラブ	北山町2の20	042・573・3736
八	第八学童クラブ	是政1の34	334・5394
九	第九学童クラブ	栄町3の7	360・6585
十	第十学童クラブ	若松町4の32	364・4090
武蔵台	武蔵台学童クラブ	武蔵台2の3	327・3349
住吉	住吉学童クラブ	住吉町2の30	334・1971
新町	新町学童クラブ	新町1の29	366・7215
本宿	本宿学童クラブ	本宿町4の19	360・4895
白糸台	白糸台学童クラブ	白糸台2の18	360・5740
矢崎	矢崎学童クラブ	矢崎町4の9	334・5390
若松	若松学童クラブ	若松町3の3	360・5926
小柳	小柳学童クラブ	小柳町4の45	367・1399
南白糸台	南白糸台学童クラブ	押立町2の25	366・5050
四谷	四谷学童クラブ	四谷3の2740	364・9107
南町	南町学童クラブ	南町3の6	360・4885
日新	日新学童クラブ	日新町5の22	360・5970

市立学校給食センター 物資購入指定業者 の追加登録

▽日時 2月1日(水)から15日(水)午前9時～午後4時半
ただし、土・日曜日を除く
▽場所 第二学校給食センター

寄付(敬称略)

校PTA 一万円▽南町西部自治会 一万一五八一円▽琴伝流大正琴香会 五万円▽三宅哲也 一万円▽高篠武男 十万円▽福田トメ 一万円▽武蔵台パワーズ 一万二四八〇円▽矢崎歯科医院と患者さん一同 一万三〇三三円▽住吉文化センター設置募金箱 一万六五一八円

市からの情報かわら版

講座・講習

健康講座

■ヘルスサポーター養成講座「適量でバランスの良い1食分を知ろう」

▽日時 1月23日(月)午前11時~午後2時

▽会場 武蔵台文化

▽定員 先着12人

▽内容 ヘルスマイト府中21会員による話、調理実習、栄養士による栄養相談 ※エプロン、三角きん、ふきん、台ふきんを持参してください。

■健康講座「ストレスと上手に付き合う方法」

▽日時 2月9日(木)午後1時半~3時

▽会場 保健

▽定員 先着40人

▽講師 菊住 彰氏(慶応義塾大学学生相談室カウンセラー)

■生活習慣病予防セミナー「元気体重をめざそう!!」

▽日時 2月14日・21日(火)午前10時~正午(21日は午前11時半まで)

▽会場 保健

▽定員 先着30人

▽内容 内臓脂肪を減らし、生活習慣病を予防するための講話と気軽にできる運動ほか

▽講師 保健師・栄養士・歯科衛生士・運動指導員

※14日は歯ブラシ、21日は運動着と室内用運動靴を持参してください。 ※託児を希望する場合は、申込時にご相談ください。

▽費用 無料

▽申込み 1月13日(金)から電話で保健

▽問合せ 保健

認知症講演会「安心して暮らし続けるために」

▽日時 1月20日(金)午後2時~4時

▽場所 中央文化

▽定員 先着200人

▽講師 杉山孝博氏(川崎幸クリニック院長)

▽申込み 電話で府中市在宅介護支援

▽問合せ 高齢者福祉課介護支援係(335・4470)、または府中市在宅介護支援

▽問合せも同宅(302・6200)へ

■勉強会「英語を話そう(初級)」 1月17日からの毎週火曜日 午後6時~8時 府中NPO・ボランティア活動

■「老後資金」と「遺言書」セミナー

①1月22日(日)午前10時~正午、②1月23日(月)午後1時半~3時半

■子育て講座 1月13日(金)午後6時半~8時半 わらしこ保育園

■しみずがおか高齢者在宅介護支援

■あさひ苑高齢者在宅介護支援

■島津亜矢チャリティコンサート

■府中市長杯争奪卓球大会

お知らせ

環境影響評価調査計画書の縦覧と意見書の提出

▽期間 1月18日(水)から27日(金)午前9時半~午後4時半

▽縦覧場所 市役所5階環境保全課

▽意見書の提出 2月6日(月)まで(当日消印有効)に、住所、氏名、事業名、意見を記入して、〒163-8001都

▽問合せ 環境保全課公害係(335・4196)

大規模開発事業の土地利用構想の縦覧

地域まちづくり条例の規定に基づき、大規模な開発事業の土地利用構想を縦覧します。

▽期間 2月1日(水)まで 午前8時半~午後5時

▽場所 市役所7階計画課

▽内容

○開発事業者 西友

○所在地 四谷5の23の12外

○面積 28,583.20平方

○土地利用目的 物販店舗

※周辺地域の住みよいまちづくりの推進を図る見地から意見のある方は、2月8日(水)まで(郵送の場合は〒183-8703都市整備部計画課に必着)

に意見書を提出することができます。▽問合せ 計画課(335・4335)

第12号二ヶ村緑地の都市計画案の公告・縦覧

▽期間 1月13日(金)から27日(金)午前8時半~午後5時

▽場所 市役所7階計画課

▽内容 府中都市計画緑地第12号二ヶ村緑地の変更にかかわる案

※期間中、住民及び利害関係のある方は、市長へ意見書を提出できます。

▽問合せ 計画課(335・4334)

市民ボランティア環境調査多摩川冬鳥観察会

▽日時 1月28日(土)午前9時~正午

▽集合場所 郷土の森博物館正門前

▽対象 市民

▽定員 先着30人

▽費用 無料

▽講師 大沢邦男氏(府中かんきょう市民の会会員)

※筆記用具を持参してください。

▽申込み・問合せ 環境保全課公害係(335・4196)へ

審議会・協議会など

土地利用調整審査会

1月20日(金)午前10時半 市役所北庁舎3階会議室

ひろば

■わんぱく学級見学説明会 1月23日(月)午前10時~正午 府中グリーンプラザ

■新日本婦人の会学習体験会

■ビデオ撮影の基本を勉強しよう

■あさひ苑高齢者在宅介護支援

■島津亜矢チャリティコンサート

■府中市長杯争奪卓球大会

■あさひ苑高齢者在宅介護支援

■あさひ苑高齢者在宅介護支援

ベテラン(60歳以上)各部門とも大会当日の年齢で、該当年齢以外の出場不可

■読みきかせ連続講座「子どもと本の楽しい出会い」

①1月24日(火)午前10時~午後零時半、②2月3日(金)午後1時半~4時、③2月12日(日)午前10時~午後零時半

■新春経済講演会 1月19日(木)午後6時半~8時

市の施設☆講座・催し情報

生涯学習センター

〒183-0001 浅間町1の7
・学習事業係 ☎ 336・5708

■エル・ネット「オープン・カレッジ」

講座名・日程・時間は下の表のとおり
語学室/定員各30人/無料(希望者のみテキスト代が別に必要)/申込みは各講座の初回の前日まで(必着)に、はがき、またはFAX(336・5709)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して、当学習事業係へ/電子申請、または講座応募箱での申込み可/定員を超えた場合のみ参加の可否を連絡

生涯学習セミナー受講生募集

教養セミナー

■続・日本の仏像～仏像の見方と愉しみ方

2月1日・8日、3月1日・8日(水)午後2時～4時(全4回) 講堂/定員290人(抽せん)/費用1000円(受講料)/内容は仏像の種類、歴史、代表的仏像を学ぶ/講師は川崎 暁氏(NHK学園講師)

■江戸浮世絵の魅力

2月3日から3月3日の毎週金曜日午後2時～4時(全5回) 講堂/定員290人(抽せん)/費用1300円(受講料)/講師は藤村 紫氏(国学院大学講師)

■府中の森芸術劇場連携講座「オーケストラ鑑賞入門」

2月7日(火)午後2時～4時 講堂/定員290人(抽せん)/費用300円(受講料)/講師は坂崎則子氏(東京音楽大学教授)

■自分史の書き方・まとめ方～自分の歩いてきた道を記録する

2月13日から3月20日の月曜日(3月6日は除く)午後2時～4時(全5回) 研修室/定員50人(抽せん)/費用2000円(受講料)/講師は藤井敬治氏(元「主婦の友」編集長)

対象は平成2年4月1日以前生まれの市民、市内在勤・在学の方(「自分史の書き方、まとめ方」は市民のみ)/申込みは1月18日(水)まで(当日消印有効)に、「オーケストラ鑑賞入門」「日本の仏像」「江戸浮世絵の魅力」ははがき、または講座応募箱に、「自分史の書き方・まとめ方」は往復はがき(1人1枚)に、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用あて名を記入して、当

◆エル・ネット「オープン・カレッジ」◆

講座名	日程	時間	全回数
21世紀の食育	2月2日(木)	午前10時～10時45分	4
	2月9日・23日、3月2日(木)	午前10時～11時40分	
生きた仏像	2月8日(水)	午前10時～11時半	1
日本発! みんなで国際ボランティア	2月13日(月)	午前10時～11時	1
和紙とその可能性	2月22日(水)	午前10時～11時半	1
植物生態学とタンポポ戦争	2月27日(月)	午前10時～11時50分	1

官公庁から

■浄化槽をお使いの方へ 2月1日(水)から、法定検査を受検しない場合に対する都知事の指導監督権限の

学習事業係へ/電子申請可

郷土の森博物館

〒183-0026 南町6の32
☎ 368・7921
観覧料 大人200円・子供100円

■森のお話会

1月14日(土)午後2時45分 旧越智家住宅/内容は「モチモチの木」「さばうりどん」ほか/語りは十べえお話の会

■多摩川ふれあい教室「多摩川の鳥博士になろう&やきいも」

1月22日(日)午前10時～正午 旧第一小学校前集合/雨天時は旧第一小学校内/先着20人/費用100円/内容は北の国から渡ってきた多摩川の冬鳥の様子を観察/申込みは1月19日(木)までに同教室(368・7979)へ

府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3
☎ 336・3371

■ギャラリートーク

1月21日(土)午後2時 常設・企画展示室/無料(展覧会観覧料が必要)/内容は「美術館コレクションと絵画の行方」をテーマとする作品解説/講師は当館学芸員/当日直接常設展示ロビーへ

■美術館講座「日本現代美術とモダニズムの規範」

1月22日(日)午後2時 講座室/無料/講師は平井亮一氏(美術評論家)/当日直接会場へ

■市民ギャラリー「府中市立小中学校連合書写展」

1月25日(水)から2月5日(日)(1月30日は除く)午前10時～午後5時 市民ギャラリー/無料

■市民ギャラリー「府中市立小中学校連合図工美術展」

2月8日(水)から19日(日)午前10時～午後5時(19日は午後2時まで) 市民ギャラリー/無料

府中の森芸術劇場

〒183-0001 浅間町1の2
☎ 335・6211

【チケットの申込み・問合せ】
・チケットふちゅう ☎ 333・9999
・チケットぴあ ☎ 0570・02・9999

■劇場ウォッチング「ふしぎなフシギな糸あやつり人形」

3月4日(土)午後2時 ふるさとホール/対象は小学生と保護者/定員350人(抽せん)/無料/内容は糸あやつり人形の仕組みとふるさと

ホールの舞台の仕組みの解説と体験(小学生のみ)ほか/案内役は三代目結城一糸・結城民子(人形遣い)/申込みは2月3日(金)まで(当日消印有効)に、はがき、またはFAX(335・6219)に参加希望者全員の住所、氏名、学校名・学年、電話番号、保護者の氏名(1人)を記入して、当館「糸あやつり人形」係へ/小学校入学前のお子さんの入場不可

■トロカデロ・デ・モンテカルロ バレエ団～芸術か!冗談か!男性だけのバレエ団

7月15日(土)午後6時 どりーむホール/S席8000円、A席7000円、B席6000円/演目は府中の森芸術劇場15周年記念ガラ公演/チケット予約は1月20日(金)から/販売は翌日から/小学校入学前のお子さんの入場不可

チケットふちゅう予約センター 休業のお知らせ

1月18日(水)は、予約業務を休業します/問合せはチケットふちゅうへ

子ども家庭支援センター「たっち」

〒183-0023 宮町1の50
☎ 354・8700

■たっち子育て交流会「たっちクラブ」

①すやすやクラブ…2・3月の第1・3水曜日、②ころりんクラブ…2・3月の第2・4水曜日 午前10時～11時半(各全4回) 交流ひろば/対象はひろば登録(予定可)をしている市民で、①平成17年9・10月生まれの第1子と親、②平成17年7・8月生まれの第1子と親/定員各20組(抽せん)/無料/内容は初めて子育てをする方の少人数グループ交流、親子遊びほか/申込みは1月18日(水)まで(当日消印有効)に、往復はがき(1組1枚)に希望クラブ名、住所、親子の氏名(ふりがな)、電話番号、参加の動機、返信用あて名を記入して、当センター「子育て交流」係へ

スクエア21・女性センター

〒183-0034 住吉町1の84
☎ 351・4600

■社会保障講座「知らなきゃ損!女性の人生は宝の山だよ!」

2月2日・9日(木)午後2時～4時(全2回)/対象は市民、市内在勤・在学の方/先着40人/内容は女性の年金改正に関連する夫婦の年金、子の年金について/講師は音川敏枝氏(ファイナンシャルプランナー)/託児は1歳～就学前の幼児先着10人(おやつ代200円が必要)/託児希望の方は1月20日(金)までに、電話で当センターへ/申込みは1月12日(木)午前9時から電話で当センターへ

府中グリーンプラザ

〒183-0055 府中町1の1
☎ 360・3311

■フロアコンサート「満月の星さがり～クラシック、ミュージカルから現代音楽まで」

1月14日(土)午後3時 第1音楽練習室/無料/出演は前田貴子、布川 建ほか/曲目はシューベルト…「アベ・マリア」ほか

■ふしぎ発見科学教室「光を観察しよう」

1月28日(土)午後1時半～4時

学習室/対象は小学3年生以上の方/先着25人/費用300円/内容は光をみることのできる偏光板を使って遊ぶ/協力は科学体験クラブ府中/申込みは1月11日(水)午前9時から当館へ(電話可)

教育センター

〒183-0055 府中町1の32
・子供サイエンススクール ☎ 336・6800

■子供サイエンススクール「不思議な色水・炎・カラーキャンドル作り」

1月21日(土)午前9時～正午/対象は小学4～6年生/先着30人/無料/内容はいろいろな薬品を混ぜ合わせてキャンドルを作り、色やにおいの変化、炎の色などを調べる/講師は奥村ひとみ氏(二小教諭)ほか/申込みは1月16日(月)・17日(火)午前9時～正午、午後1時～4時半に、電話で当センターへ

心身障害者福祉センター

〒183-0026 南町5の38
☎ 360・1312/FAX 368・6127

■初心者向けパソコン講習会

1月24日(火)から26日(木)午後1時半～3時/対象は市民、市内在勤の身体障害のある方/先着4人/手話通訳、入力装置などが必要な方は申込み時にお知らせください/申込みは当センターへ

■パソコンで絵を描いてTシャツを作ろう

2月1日(水)午後1時半～3時・2日(木)午後6時半～8時/対象は市民、市内在勤の心身に障害のある方/各日先着4人/費用150円/無地のTシャツ持参/手話通訳、入力装置などが必要な方は申込み時にお知らせください/申込みは当センターへ

ふれあい会館

〒183-0056 寿町3の2
・市民福祉公社 ☎ 334・3040
・府中ボランティア ☎ 364・0088
・シルバー人材 ☎ 366・2322

■病気と福祉のわかりやすい話

1月31日(火)午後1時半～3時半 紅葉丘文化センター/対象は市民/先着30人/無料/内容は病気の話「インフルエンザ」…講師は品田秀穂氏(医師)、福祉の話「がんばらない介護のポイント」/協力は府中市医師会/申込み・問合せは市民福祉公社へ

■1日ボランティア教室

1月18日(水)午後1時半～4時 ふれあい会館/対象はこれから市内でボランティア活動を始めようと思っている方/内容はボランティア活動時の心構え、車いすの扱い方ほか/申込み・問合せは府中ボランティアセンターへ

■シニアワークプログラム「パソコン基礎入門」

日時は下の表のとおり 府中グリーンプラザ/対象は60～64歳の就業意欲のある方/定員各コース10人(抽せん)/無料/内容はエクセル、ワードの基本操作/講師はシルバー人材センター登録講師/申込みは1月17日(火)まで(当日消印有効)に、往復はがき(1人1枚)に希望するコース番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用あて名を記入して、シルバー人材センターSP係へ/問合せは同センターへ

コース番号	日程	時間
①	2月の毎週木・金曜日	午前9時半～午後零時半
②		午後1時半～4時半
③		午後6時～9時