

介護予防に取り組みましょう

市では、おおむね65歳以上の方を対象とした介護予防事業を行っています。

介護が必要な状態にならないようにするためには、「筋力の機能低下」「低栄養」「回くう機能の低下」「閉じこもり」「認知症」「うつ状態」を予防することが大切です。だれもが住みなれた地域でいきいきと暮らしていけるように、介護予防に取り組みましょう。

問合せは、地域包括支援センター(335・4117＝高齢者支援課内)へ。



相談窓口

下の表の各施設では、介護予防についての相談や介護予防健診の結果に合わせた介護予防教室の紹介などを行っています。お気軽にご利用ください。

施設名	所在地	電話番号	担当地区
泉苑在宅介護支援センター	武蔵台1の10	366・0080	武蔵台、北山町、西原町、日鋼町、東芝町、美好町(1・2丁目)
よつや苑地域包括支援センター	四谷3の66	334・8133	四谷、住吉町、日新町、分梅町、美好町(3丁目)
あさひ苑地域包括支援センター	朝日町3の17	369・0080	多磨町、若松町、紅葉丘、朝日町、白糸台(1～3丁目)
安立園在宅介護支援センター	晴見町1の13	367・6511	栄町、晴見町、幸町、府中町、天神町、寿町
しみずがおか地域包括支援センター	清水が丘1の3	363・1661	八幡町、清水が丘、押立町、白糸台(4～6丁目)
ピースプラザ在宅介護支援センター	片町2の10	336・5831	片町、宮西町、宮町、本町、矢崎町、日吉町
しんまち在宅介護支援センター	新町1の67	340・5060	新町
緑苑在宅介護支援センター	緑町1の39	367・6215	緑町、浅間町
鳳仙寮在宅介護支援センター	西府町2の24	360・1380	西府町、本宿町
さくらんぼ在宅介護支援センター	是政2の38	314・0451	是政、小柳町
南町在宅介護支援センター	南町4の32	336・1250	南町
介護予防推進センター	分梅町1の31	330・2010	市内全域

積極的に体を動かす

日常生活の中であるべく体を動かし、筋力を保ちましょう。

食事をしっかり食べる

1日3回バランスの良い食事をとり、体力を保ちましょう。



人との交流を心掛ける

地域や趣味の活動などに積極的に参加するなど、外出の機会を多く持ち、人との交流を心掛けましょう。



認知症のサインに注意する

物忘れが気になるときは、早めに相談しましょう。

口くうケアで若々しい口元を保つ

口元の運動や歯磨きを行い、誤えんや口の中の細菌による肺炎を予防しましょう。

心の疲れに注意する

眠れない、なんとなく疲れるなど、いつもと違う自分に気付いたら、無理をせず休息し、改善しないときは、早めに相談しましょう。



**2月2日(火)から
家庭ごみの有料化・
戸別収集が始まります**

詳しくは、12月に配布した「ごみ資源の出し方カレンダー」と「ごみ・資源分別辞書」をご覧ください。
問合せは、ごみ減量推進課リサイクル係(335・4437)へ。

元気なまち

府中市長
野口忠直

成長に限界なし

11月の市長随筆で「脱工業社会の行方」と題して、私の考えを述べましたが、若干の補足をいたします。

昭和48・54年の第一次・二次石油危機以来、「ゼロ成長論」や「ゼロ・サム社会論」が、10年ほどではやられました。

昭和47年、民間シンクタンクのローマ・クラブによる「成長の限界論」がその走りでありました。この未来学的理論は「人間不在の未来論」として欠陥が指摘され、石油危機も実はOPEC(石油輸出国機構)の国際カルテルが原因の一つであったことが後に判明しました。

我が国においては、二度の石油危機の中で、国民の総力が結集され、消費量を半減させるといふ快挙が達成されました。人類の歴史を通じて「人間の生活とは困難と闘うこと」という考え方が当り前のことだったので、

経済学者のハイエク教授は、戦後の急速に発展した過程において、貯蓄であれ消費であれ、投資も生産も、賃金も物価もそれぞれに対して人々や諸企業が「期待値」こそが、経済や景気の動向を決定するものであると述べています。このハイエク教授の理論は、経済活動をしている人々や企業の「考え方・行動」が経済成長をも達成させるといふものです。脱成長が再び提唱されている今、活力や夢を期待する人々(市民)の意向を充分にくみあげ、成長のための戦略を明示すべきと、私は考えます。
《参考文献》西山千明著「成長に限界なし」

市からの情報かわら版

募集

景観審議会委員を募集

▽任期 4月から2年間
 ▽対象 20歳以上の市民/ただし、現在、市の別の審議会・協議会などの公募委員の方を除く
 ▽募集人員 若干名
 ▽申込み 1月29日(金)まで(必着)に、「府中の景観『いま、むかし、未来...』」を400字程度にまとめて、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入して、〒183-8703都市整備部計画課へ/持参可/応募書類は返却しません
 ▽問合せ 計画課土地利用担当(335・4412)

次世代育成支援行動計画推進協議会委員を募集

「府中市次世代育成支援行動計画」を推進するため、この計画の進捗状況の確認や改善提案をする「次世代育成支援行動計画推進協議会」の委員を募集します。
 ▽任期 4月から平成24年3月
 ▽対象 市民/ただし、現在、市の別の審議会・協議会などの公募委員の方、次世代育成支援行動計画推進協議会の公募委員をされた方を除く
 ▽募集人員 2人以内
 ▽申込み 2月1日(月)まで(必着)に、「社会全体で子育てを支援することの意義について」を800字以内にまとめて、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入して、〒183-8703子ども家庭部子育て支援課へ/持参可/応募書類は返却しません/選考結果は3月上旬に郵送で通知
 ▽問合せ 子育て支援課推進係(335・4192)



▶子育て家庭の支援のために

平成22年度市立幼稚園児の2次募集

▽対象 市に住民票、または外国人登録原票があり、次のいずれかに該当する方
 ○1年保育...平成16年4月2日から平

成17年4月1日生まれの方
 ○2年保育...平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの方
 ▽募集人員 矢崎・みどり・小柳幼稚園とも各若干名
 ▽申込書 1月12日(火)から22日(金)に、矢崎・みどり・小柳幼稚園、市役所8階学務保健課で配布
 ▽申込み 1月21日(木)・22日(金)午前9時~午後4時に、入園を希望する幼稚園へ
 ▽選考方法 面接/申込み多数の場合は抽せん
 ▽問合せ 学務保健課学務係(335・4436)

戦争体験をお話しただけの方を募集

市では、平成23年8月15日(月)の平和都市宣言25周年に伴い、記念誌を発行します。この記念誌の作成にあたり、戦争体験などをお話しいただける市民の方を募集します。

申込み・問合せは、生涯学習課企画係(336・5711)へ。

図書館ホームページの広告主を募集

▽掲載期間 4月1日(木)から平成23年3月31日(木)/1か月単位
 ▽掲載位置 図書館ホームページのトップページ
 ▽トップページへのアクセス数 1か月約50000アクセス
 ▽広告の規格 G I F形式で縦60ピクセル×横150ピクセルで4キロ以内/バナーは広告主が作成
 ▽募集枠数 1か月当たり6枠(全72枠/1業者1か月1枠、複数月の掲載可/選考)
 ▽広告料 1枠10000円(税込み)
 ▽申込み 1月31日(日)までに、決められた用紙(中央図書館に用意)で、中央図書館へ/予定数に達しない場合は、2月1日(月)から先着順で受付
 ▽問合せ 中央図書館(362・8647)

スポーツ・レクリエーション活動の協力者を募集

市民の健康維持増進と地域コミュニティの活性化を目的としたスポーツ・レクリエーション活動に協力する意欲を持つ方に、府中コムスポ協力者として登録していただき、スポーツ・レクリエーション事業の運営協力や指導、市内団体からの依頼に応じた指導などをさせていただきます。

この府中コムスポ協力者を募集します。

■コムスポボランティア
 ▽登録期間 3年
 ▽対象 15歳以上(中学生を除く)

で、市民、市内在勤・在学の方、営利・宗教・政治目的でない団体

■コムスポリーダー
 ▽登録期間 2年
 ▽対象 次のすべてに該当する市民、市内在勤・在学の方
 ○20歳からおおむね70歳で健康な方
 ○スポーツ指導の経験がある方
 ○消防署、または日本赤十字社の救命講習を受講した方、または2月28日(日)午後1時半~4時半に生涯学習センターで開催する無料救命講習会に参加できる方
 ※生涯学習センターで行う登録講習会(2月25日(木)午前10時~11時半・28日(日)午前10時半~正午のいずれか1日)に参加してください。

◇ ◇ ◇
 ▽申込み 2月10日(水)まで(必着)に、はがきに登録希望区分(複数可)、住所、氏名、年齢、電話番号、救命講習受講希望の有無を記入して、生涯学習課「コムスポ」係(〒183-0001浅間町1の7)へ
 ▽問合せ 生涯学習課学習事業係(336・5708)

市民農園の利用者を募集

▽利用期間 4月1日(木)から平成24年1月31日(火)
 ▽農園名・所在地・区画数(面積) 下の表1のとおり
 ※区画数は、申込み状況により変更する場合があります。
 ▽対象 市民/ただし、A区画は、昭和20年4月1日以前生まれの方
 ▽利用料 右下の表2のとおり/利用料は、各年度の4月に納入
 ▽申込み 1月20日(水)まで(当日消印有効)に、往復はがきに希望農園・区画名(1世帯1農園・1区画)、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用あて名を記入して、〒183-8703市民生活部経済観光課「市民農園」係へ/申込み多数の場合は、1月31日(日)午後2時から、市役所北庁舎3階会議室で公開抽せん
 ※現在、ほかの農園を利用している方は申込みできません。また、1世帯での重複申込みや名義を借りての申



▲作る喜びを味わいませんか

◆市民農園◆

(表1) ◆市民農園利用料◆

農園名	所在地	区画数			
		A区画(6㎡)	B区画(6㎡)	C区画(12㎡)	D区画(18㎡)
紅葉丘	紅葉丘1の4	16	16	5	—
小柳町第2	小柳町6の20	30	25	10	4
府中町第2	府中町3の23	26	26	18	2
四谷第1	四谷2の12	33	32	24	3

区画	利用料(年額)
A区画	無料
B区画	無料
C区画	3,300円
D区画	6,600円

込みは、その世帯すべての申込みを無効とします。

▽問合せ 経済観光課消費生活係(335・4124)

体験農園の入園者を募集

初心者でも本格的な農作業を体験し、季節ごとの新鮮でおいしい野菜を収穫できる体験農園の入園者を募集します。

■市村農園
 ▽講習日 毎週土・日曜日の午前中(講義内容は両日同じ)
 ▽場所 押立町4の24・25
 ▽定員 若干名(抽せん)
 ▽農園主 市村文雄氏

■中村農園
 ▽講習日 毎週土曜日の午前中
 ▽場所 緑町2の14
 ▽定員 若干名(抽せん)
 ▽農園主 中村長平氏

■河内農園
 ▽講習日 毎週日曜日の午前中
 ▽場所 若松町4の4
 ▽定員 若干名(抽せん)
 ▽農園主 河内九一氏

■馬場農園
 ▽講習日 毎週日曜日の午前中
 ▽場所 紅葉丘1の6
 ▽定員 45人(抽せん)
 ▽農園主 馬場和雄氏

◇ ◇ ◇
 ▽期間 3月から平成23年2月
 ▽対象 期間中、継続して農作業に取り組める市民
 ▽費用 年額30000円(入園料、作物代含む)

▽申込み 1月25日(月)まで(必着)に、往復はがきに、希望農園名(第2希望まで)、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用あて名を記入して、〒183-8703市民生活部経済観光課「体験農園」係へ
 ▽問合せ 経済観光課農政係(335・4143)

催し

景観賞受賞景観展

▽日時 1月13日(水)・14日(木)午前10時~午後8時
 ▽会場 フォーリス
 ▽入場 自由(無料)
 ▽内容 魅力的なまち並みや景観を創り出している建築物や活動など、景観賞に選ばれた30の景観の展示
 ▽問合せ 計画課土地利用担当(335・4412)

お知らせ

住宅借入金等特別税額控除の申告が変わります

平成22年度から、市に住宅借入金等特別税額控除申告書を提出しなくても、市(都)民税から控除が受けられるようになります。

- ▽対象 次のすべてに該当する方
- 確定申告や年末調整で、住宅借入金等特別税額控除を受けている方
- 所得税から控除しきれなかった住宅借入金等特別税額控除額がある方
- 居住開始が平成11年から18年、または平成21年から25年の方
- ▽問合せ 市民税課普通徴収係(335・4441)

申告はお早めに償却資産(固定資産税)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のうち、土地、家屋、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。なお、駐車場の舗装路面、フェンス工事、アパートなどの外構工事や店舗の内装工事なども償却資産になります。

平成22年1月1日現在、市内に償却資産を所有、または賃貸している方は、次のとおり申告をしてください。

- ▽申告対象 平成22年1月1日現在、事業のために用いることができるすべての資産
- ▽申込み 2月1日(月)までに、決められた用紙(市役所2階資産税課に用意)で、資産税課へ/郵送可
- ※昨年申告をした方は、12月に送付した用紙をご利用ください。
- ▽問合せ 資産税課償却資産係(335・4447)

手話通訳者認定試験

- ▽日時 2月7日(日)午前9時
- ▽会場 市役所北庁舎3階会議室
- ▽対象 18歳以上の市民、市内在勤・在学の方で、合格後、通訳活動や研修会などに参加でき、次のいずれかに該当する方
- 市の手話講習会上級クラス、または養成クラスを修了、または修了見込みの方
- 3年以上手話の学習経験のある方
- ▽費用 無料
- ▽内容 手話表現、読み取り、面接
- ※筆記用具、イヤホン付きカセットテープレコーダーを持参してください。
- ▽申込み 1月18日(月)まで(当日消印有効)に、はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、勤務先・学校名、手話講習会修了(見込み)年月日・クラス名、受験回数を記入して、〒183-8703福祉保健部障害者福

- 祉課へ/持参可
- ▽問合せ 障害者福祉課生活係(335・4545)
- おめでとうございます
- ごみ減量・リサイクル推進標語コンクール
- ごみ減量・リサイクル推進標語コンクールに、2014点の応募があり、審査の結果、次の方々が入選しました。
- 問合せは、ごみ減量推進課リサイクル係(335・4437)へ。(敬称略)

■小・中学生の部

- ▽最優秀賞
- 小木曾未知(一小6年)
- 野末みのり(十小4年)
- ごみ減量 一人ひとりの心がけ
- ▽優秀賞
- 大久保美穂(一小3年)
- 吉村 萌(新町小4年)
- 加藤寛己(住吉小5年)
- ▽佳作
- 鈴木智也(小柳小4年)
- 細野藍美(小柳小4年)
- 本多陽太(南町小4年)
- 米澤侑莉(南町小4年)
- 小原拓磨(五小6年)

■高校生以上の部

- ▽最優秀賞
- 西田尚央(新町)
- ちょっと待て! 使える資源と捨てるゴミ
- ▽優秀賞
- 松下美江(栄町)

スポーツ

市長杯争奪卓球大会

- ▽日時 2月21日(日)午前9時
- ▽会場 郷土の森総合体育館
- ▽対象 市民、市内在勤・在学の方
- ▽費用 1組1000円(保険料を含む)
- ▽種別 男子・女子ダブルス
- ▽申込み 2月5日(金)までに、決められた用紙(市役所8階生涯学習スポーツ課に用意)で、生涯学習スポーツ課へ/郵送不可
- ▽問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(335・4499)、または夜間に卓球連盟・野原あて(366・8629)

審議会・協議会など

■子ども家庭支援運営協議会

1月15日(金)午後2時 子ども家庭支援部「たち」/傍聴希望の方(先着5人)は前日までに、同部へ/問合せは同部(354・8700)へ

■教育委員会定例会

1月21日(木)午後1時半 教育課/傍聴希望の方は前日までに、総務課へ/問合せは同課総務係(335・4424)へ

買い物情報

■魚の安売りデー「まぐろのさしみ」
1月11日(祝) 府中市魚商組合加盟店

ひろば

■ストレッチ&ジャズダンス無料講習会 ①1月22日・②29日、③2月5日(金)午前9時半~10時45分 ①③中央文化館、②生涯学習館/各日先着20人/講師は本間栄子氏(TACプロインストラクター)/主催はストレッチJ.D.ぐりんえあ/申込み・問合せは中山あて(080・5496・4129)へ

■アクアビクス体験 1月26日(火)午前10時~11時半 生涯学習館/対象は50歳以下の女性/先着15人/無料/講師は青山千恵美氏(アクアエクササイズインストラクター)/主催はシェイプアクア/申込み・問合せは岸本あて(090・2565・3408)へ

■現代の音楽展「チェロ・アンサンブル展」 2月14日(日)午後2時 府中の森芸術劇場/入場料2000円(全席自由)/曲目は日本現代音楽協会会員によるチェロアンサンブル作品ほか/申込み・問合せは同協会(03・3446・3506)へ

■卓球連盟登録 対象は男女別で4人以上のチーム/チーム登録費用年額5000円(新規加盟は1000円が別に必要)、個人登録費用年額500円/申込みは3月15日(月)までに、決められた用紙(市役所8階生涯学習スポーツ課に用意)で同課へ/問合せは野原宅(366・8629)へ、夜間に

■卓球技術初級講習会 1月26日、2月2日(火)午後1時~3時半・9日(火)午前9時半~正午 生涯学習館/対象は市民/各日先着30人/費用300円/講師は高野富美代氏(日

本体育協会公認スポーツ指導者)/申込み・問合せは久國宅(369・9335)へ、午後6時以降に

■バドミントン総合選手権大会 2月7日(日)午前9時 郷土の森総合体育館/対象は市民、市内在勤の方/費用1人1種目1000円(府中市バドミントン連盟未登録者は800円が別に必要)/種目はシングルス(男女1部・2部)、ダブルス(男女1部・2部・50歳以上の部、男子40歳以上の部、女子初心者の部)/1部は同連盟主催大会で8位以上になった方/主催は同連盟/申込みは1月27日(水)まで(必着)に、はがきに希望種目(2種目まで)を記入して、向井晴久宅(〒183-0026南町1の6の129)へ/問合せも同宅(368・1986)へ

■高校生バドミントン大会 2月7日(日)午前9時 郷土の森総合体育館/対象は高校生で市民、市内在学の方(ダブルスは1人が市外の高校生でも可)/費用1人1種目500円(府中市バドミントン連盟未登録者は100円が別に必要)/種目は男女シングルス・ダブルス/主催は同連盟/申込みは1月27日(水)まで(必着)に、はがきに希望種目(2種目可)を記入して、 宅()へ/問合せも同宅()へ

■新春餅つき・昔遊び 1月17日(日)午前10時~午後2時 京所公会堂(宮町3の21)/雨天中止/対象は平成22年4月に小学校入学予定の幼児と小学生/主催はむさし府中スカウト育成会/問合せは高橋宅(363・6760)へ

■新春講演会「2010年日本経済のゆくえ~変化を味方に」 1月28日(木)午後6時半~8時 むさし府中商工会議所/無料/講師は伊藤洋一氏(住信基礎研究所首席研究員)/申込みは1月20日(水)までに、同会議

所へ/問合せも同会議所(362・6421)へ

■相続・遺言セミナー・相談会 1月24日(日)午後1時半~4時半 中央文化館/先着20人/無料/相談員は行政書士・社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー/主催は多摩市民法務支援館/申込み・問合せは同支援館事務局(050・5538・4977)へ

■みんなで学ぶ楽しい囲碁入門教室 2月13日・27日、3月13日・20日(土)午後1時~5時 囲碁ふれんど(府中町1の25)/対象は幼児~高校生と保護者/各日先着30人/無料/講師は日本棋院所属プロ棋士ほか/主催は文化庁ほか/申込みは電話、またはFAXで囲碁を楽しむ会へ/問合せも同会(314・3433=FAX同番)へ、午後1時~5時に

■泉苑在宅介護支援家族介護者教室「高齢者の飲酒・アルコール依存症の話」 1月20日(水)午後1時半~3時 同館(武蔵台2の9)/先着30人/無料/講師は井口 喬氏(戸田病院院長)/申込み・問合せは同館(366・0080)へ

■子育て講座「子育て支援の今~世代を越えた『子育ての輪』を広げていくために」 1月26日(火)午前9時50分~正午 ふれあい会館/費用100円/講師は福川須美氏(駒沢女子短期大学教授)/子ども同伴可/申込み・問合せは小出宅(367・1787)へ

■子育て講座「赤ちゃんの育て方~生きる力を育む」 1月22日(金)午前10時~11時半 紅葉丘文化館/対象は妊婦/先着10人/無料/講師は大友美砂子氏(わらしこ保育園園長)ほか/主催は同園/申込み・問合せは同園(369・2622)へ

■子育て講演会「子どもの生活のリズムをつくる三つの柱」 1月30日(土)午後1時~3時 是政保育園(是政3の6)/対象は就学前の幼児

の保護者/先着40人/無料/講師は栗山正樹氏(栗山アソシエイツ代表取締役)/希望者には個別相談(予約制)、託児(予約制、無料)あり/申込み・問合せは同園(361・7452)へ

■にせ税理士・税理士法人にご注意を 資格のない方や法人が税金の相談、申告書の作成、税務の代理をすることは、法律で禁じられています/税金の相談などは、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用している税理士に依頼しましょう/問合せは東京税理士会(03・3356・4461)へ

■シルバー人材館入会相談会 1月25日(月)・26日(火)午前10時~午後4時 市役所1階市民談話室/対象は健康で働く意欲がある60歳以上の市民/当日直接会場へ/問合せは同館(366・2322)へ

■住吉E.S.S.会員募集 活動は金曜日の午後1時15分~3時半(月3回) スクエア21・女性館/費用月額3500円/内容は英語の読みと会話の学習/問合せは大黒宅(365・3094)へ

官公庁から

■市立幼稚園臨時職員(心身障害園児介助員)募集 勤務は4月5日からの月~金曜日で午前8時半~午後2時(水曜日は午前11時半まで)/対象は幼稚園教諭、または保育士免許をもつ方(取得見込み可)/定員各園1人/時給1090~1120円/申込みは1月29日(金)までに、履歴書と免許状の写しを勤務希望園へ(郵送不可)/問合せは矢崎幼稚園(365・2654)、みどり幼稚園(365・5835)、小柳幼稚園(365・5709)へ

■交通少年団員募集 対象は小学3~6年生/内容は交通ルールやマナーの学習と交通安全の呼び掛けなどの活動/申込み・問合せは府中警察署交通課(360・0110)へ

※「ひろば・官公庁」欄で、はがきなどの申込みは、住所・氏名・電話番号を記入してください。

市からの情報かわら版

催し

多摩郷土誌フェア

▽日時 1月22日(金)から24日(日)午前10時~午後7時(24日は午後5時まで)
 ▽会場 オリオン書房ノルテ店(立川市曙町)
 ▽内容 多摩地区27市町村の郷土・歴史・文化財図書の展示・即売
 ▽問合せ 文化振興課文化財係(335・4473)

講座・講習

簡単・手軽に運動でメタボ予防

▽日時 2月2日(火)午後1時半~3時
 ▽会場 保健分館
 ▽定員 先着60人
 ▽費用 無料
 ▽内容 メタボリックシンドローム予防についての講話
 ▽講師 宮地元彦氏(国立健康・栄養研究所運動ガイドラインプロジェクトリーダー)
 ▽申込み 1月12日(火)から電話で保健分館へ
 ※託児希望の方は申込み時にご相談ください。
 ▽問合せ 保健分館成人保健係(368・6511)

健康教育「ヘルスチェックセミナー~メタボ対策クッキングとおいしく食べるための口腔ケア」

▽日時 2月3日(水)午前10時半~午後2時
 ▽会場 ルミエール府中
 ▽対象 市民
 ▽定員 先着24人
 ▽費用 無料
 ▽内容 メタボリックシンドロームについての講話と調理実習、口くうケアの実習
 ※エプロン、三角きん、ふきん、台ふき

ん、タオル、使用中の歯磨き用具一式、手鏡を持参してください。
 ▽申込み 1月12日(火)から電話で保健分館へ
 ▽問合せ 保健分館成人保健係(368・6511)

健康ふちゅう21・元気いっぱいサポーター講演会「癒しの音楽が奏でる~心と身体のリラックス」

▽日時 1月30日(土)午後2時~3時半
 ▽会場 中央文化館
 ▽対象 市民
 ▽定員 先着200人
 ▽費用 無料
 ▽講師 ESPERANZA(音楽家)
 ▽申込み 1月12日(火)から電話で保健分館へ
 ▽問合せ 保健分館母子保健係(368・5333)

お知らせ

家庭ごみの有料化に伴うごみの減免制度

市では、2月2日(火)からの家庭ごみの有料化に伴い、次のとおり減免制度として、一定枚数の市指定の有料袋を交付します。
 なお、2月2日(火)から、粗大ごみの減免対象は、有料袋の交付対象と同様になります。
 ▽対象 ①身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方がいる市民税非課税世帯、②児童扶養手当受給世帯、③特別児童扶養手当受給世帯、④中国残留邦人等に対する支援給付受給世帯、⑤生活保護受給世帯
 ▽交付枚数(1年分) 燃やすごみ110枚、燃やさないごみ30枚、容器包装プラスチック60枚
 ※世帯員数により、交付する袋のサイズが異なります。
 ▽申込み 1月18日(月)から29日(金)午前9時~午後5時(土・日曜日を含む)に、減免対象であることが証明できるもの、印鑑(代理申請の場合は代理申請者の本人確認書類と印

鑑)を持って、市役所北庁舎3階ロビーへ
 ※①で平成21年1月2日以降に転入した方は、平成21年1月1日現在の居住地の市区町村長が発行する世帯全員の平成21年度市民税非課税証明書を添えて申請してください。
 ※有料袋を入れる袋を持参してください。
 ▽問合せ ごみ減量推進課改革推進担当(335・4968)

小・中学校新1年生に就学通知書を発送

4月に新しく小・中学生になる方に、就学通知書を1月29日(金)までに送付します。返信用はがきに必要事項を記入して、2月15日(月)までに、必ず返信してください。
 なお、私立・都立・国立の小・中学校に入学する方は、入学先の入学許可証と印鑑を持って、2月19日(金)までに市役所8階学務保健課で手続きをしてください。
 また、病気などで入学できない方、通知書が届かない方は、学務保健課へご連絡ください。
 問合せは、学務保健課学務係(335・4436)へ。

あなたの声を市政に市長への手紙、陳情・要望など

市では、市民の皆さんからのご意見・ご要望を市政に反映し、より開かれた市政を進めるために、市長への手紙や陳情・要望などを受け付けています。
 問合せは、広報課広聴担当(366・1711)へ。
■市長への手紙
 市長への手紙は、市長が必ず目を通し、施策に反映するため、市長の指示により関係する課がその内容を検討します。なお、あて先などが不明でない限り、手紙の回答を差しあげます。
 ▽利用方法 次のいずれかの方法

で、市役所1階市民相談室へ
 ○専用はがき(市民相談室、各文化館などの市の施設に用意)
 ○FAX(366・1715)で、住所、氏名、年齢、電話番号、市政へのご意見・ご要望、「市長への手紙」と記入
 ○市のホームページ(<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>)の「市長への手紙」に書込み

■陳情・要望
 陳情・要望は、地域の行政課題の解決や事業の促進などについて、市長に文書で意思表示するものです。
 ▽提出方法 陳情・要望の趣旨(現状・問題点・経緯を具体的に記入)、提出年月日、住所、氏名(団体は代表者の住所、氏名)を記入して、市民相談室へ

下水道事業計画認可変更案の縦覧

▽日時 1月12日(火)から26日(火)午前8時半~午後5時(土・日曜日を除く)
 ▽場所 府中駅北第2庁舎5階下水道課
 ▽内容 朝日町3丁目地内(調布基地跡地)の雨水管整備に伴う事業期間の延伸ほか
 ※期間中、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 下水道課工務係(335・4383)

市立学校給食センター物資購入指定業者の登録

▽日時 2月1日(月)から15日(月)午前9時~午後4時半(土・日曜日、祝日を除く)
 ▽場所 第二学校給食館
 ▽内容 平成22年度分の市立小・中学校の給食で使用する食材の見積り合わせ指定業者の登録
 ▽申込書 1月15日(金)から28日(木)に、第二学校給食館で配布/土・日曜日を除く
 ▽問合せ 第二学校給食館(366・8376)

榊原記念病院共催事業市民公開講座

▽日時 2月6日(土)午後1時半~3時半
 ▽会場 府中グリーンプラザ
 ▽対象 市民
 ▽定員 先着480人
 ▽費用 無料
 ▽内容 講演会「血管のコブのお話」
 「足が冷たい、歩くと痛い!閉塞性動

脈硬化症への運動療法」、元気一番!!ふちゅう体操
 ▽講師 新本春夫氏(榊原記念病院医師)ほか
 ▽申込み 当日直接会場へ
 ▽問合せ 保健分館成人保健係(368・6511)

ダストボックスを利用したごみ収集の最終日

市では、2月2日(火)から家庭ごみの収集方法を変更します。これに伴い、現在のダストボックスを利用したごみの最終収集日は、下の表のとおりです。なお、最終収集後は、ダストボックスを閉鎖し、市委託業者が順次撤去します。
 皆様のご理解とご協力をお願いします。
 問合せは、ごみ減量推進課収集係(360・0355)へ。

最終収集日	みどりのダストボックス	オレンジのダストボックス
1月29日(金)	是政(6丁目)、矢崎町、南町、本町、片町、宮西町、寿町、晴見町、栄町、武蔵台、北山町、西原町、東芝町、美好町、分梅町、住吉町、日鋼町、四谷、日新町、本宿町、西府町	多磨町、朝日町、押立町(車返団地を除く)、小柳町、新町、北山町、西原町、四谷、日新町
1月30日(土)	---	若松町、浅間町、八幡町、晴見町、栄町、武蔵台、住吉町、西府町
1月31日(日)	---	紅葉丘、白糸台、車返団地、天神町、幸町、本町、片町、日鋼町、東芝町、分梅町、本宿町
2月1日(月)	多磨町、朝日町、紅葉丘、白糸台、押立町、小柳町、若松町、浅間町、天神町、新町、幸町、府中町、緑町、宮町、八幡町、清水が丘、是政(1~5丁目)	府中町、緑町、宮町、清水が丘、是政、矢崎町、南町、宮西町、寿町、美好町

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
 ・企画係 ☎336・5711
 ・学習事業係 ☎336・5708

■家庭教育学級「パパと一緒に子育てしませんか?~イクメンパパのススメ」/㊦

日程・内容は下の表のとおり 2階研修室/対象は子育てをしている方で全回出席できる市民、市内在勤・在学の方/定員30人(抽せん)/無料/講師は森 あすか氏(心理カウンセラー)/申込みは1月25日(月)まで(当日消印有効)に、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、託児(1歳~就学前の幼児12人)希望の方は幼児の氏名(ふりがな)・生年月日、返信用あて名を記入して、当館企画係へ/問合せも同係へ

回	日程	内容
1	2月20日(土)	パパの子育て参加大歓迎~パパが子育て参加できない理由
2	2月27日(土)	理解と協力~できることとできないこと
3	3月6日(土)	お父さんと一緒に夫婦二人三脚の子育て

※時間は、いずれも午前10時半~正午。

■エル・ネット「オープンカレッジ」/㊦

講座名・日時は下の表のとおり 語学室/対象は平成6年4月1日以前生まれの市民、市内在勤・在学の方/各講座先着30人/無料/申込みは当日直接会場へ/問合せは学習事業係へ

講座名	日時	全回数
萩原朔太郎と「郷愁」	2月9日・16日・23日(火)午前10時~11時40分	3
シニア世代の豊かな食育	2月6日・20日(土)午前10時~11時15分・13日(土)午前10時~11時・27日(土)午前10時~10時半	4

生涯学習セミナー受講生募集

教養セミナー

■東京外国語大学連携講座「村上春樹の世界~『風の歌を聴け』から『1Q84』まで」/㊦

2月12日から3月5日の毎週金曜日 午後2時~4時(全4回) 講堂/対象は平成6年4月1日以前生まれの方/定員290人(抽せん)/費用1200円/講師は柴田勝二氏(東京外国語大学教授)/申込みは1月20日(水)まで(当日消印有効)に、はがき(1人1枚)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して、当館学習事業係へ/問合せも同係へ

府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3
 ☎336・3371

■ティーンズスタジオ「リアルなニセモノをつくろう!」

1月16日・23日・30日(土)午後1時~4時半(全3回) 創作室/対象は小学5年生~19歳の方/先着20人/費用700円(材料費)/内容は身近なものを型取り、色を塗って実物にそっくりの偽物を作る/講師は丸山 宏氏(画家)/申込みは決められた用紙(当館に用

意)で当館へ/FAX(335・7576)可

▶本物の柿と石こうで作った偽物の柿



■市民ギャラリー「府中市立小中学校連合書写展」

1月23日(土)から2月3日(水)午前10時~午後5時(月曜日を除く) 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

■府中の森芸術劇場出張コンサート「ストリングス・イン・アートミュージアム」

1月23日(土)午後1時半~3時半 府中市美術館/無料/出演は日本フィル弦楽四重奏団/曲目は、E・エルガー...「愛の挨拶」、R・ウィリアムズ...「グリーンズリーヴス幻想曲」ほか

ルミエール府中

〒183-0055 府中町2の24
 ・中央図書館 ☎362・8647

■不用雑誌の配布

1月20日、2月17日、3月17日、4月21日(水)午前9時 リサイクル図書コーナー/対象は市民、市内在勤・在学の方/1人5冊まで/在庫がなくなり次第終了/手さげ袋持参

■新春府中寄席~桂 扇生の落語会

1月30日(土)午後2時半~4時 レクリエーションルーム/先着120人/無料/演目は「寿限無」「禁酒番屋」/上履き、靴を入れる袋持参/申込みは電話で、または直接中央図書館へ

▶桂 扇生



府中グリーンプラザ

〒183-0055 府中町1の1
 ☎360・3311

■ふしぎ発見科学教室「鏡で遊ぼう」

1月23日(土)午後1時半~4時 学習室/対象は小学3年~中学生で市民、市内在学の方/先着24人/費用300円/内容は合わせ鏡の実験、万華鏡作り/協力は科学体験クラブ府中/申込みは1月11日(祝)午前10時から電話で、または直接当館へ

スクエア21・女性

〒183-0034 住吉町1の84
 ☎351・4600

■はじめてふれるパソコン講座/㊦

2月の毎週月曜日 午後1時半~4時半(全4回)/対象はパソコン初

心者で、市民、市内在勤・在学の女性/定員18人(抽せん)/費用1200円(教材費)/内容は初歩的なパソコンの知識、文書作成ソフトの使い方を学ぶ/講師はシルバー人材登録講師/申込みは1月18日(月)まで(必着)に、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児(1歳~就学前の幼児10人、飲み物とおやつ持参)希望の方は幼児の氏名(ふりがな)・生年月日、返信用あて名を記入して、当館「パソコン講座」係へ

教育センター

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

■子ども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23日(土)午前9時半~午後零時半/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色やにおいの変化などを調べる/講師は奥村ひとみ氏(二小教諭)ほか/申込みは1月18日(月)・19日(火)午前9時~午後4時半に、電話で当館へ

介護予防推進センター

〒183-0033 分梅町1の31
 ☎330・2010

■いきいきハウス1泊健康麻雀

1月26日(火)・27日(水)/対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民でマージャン初級の方/先着5人/費用3300円(食費含む)/内容はマージャンで脳の活性化を図る/申込みは電話で当館へ

■いきいきハウス1泊ウォーキング体験

1月29日(金)・30日(土)/対象は介護保険の認定を受けていない65歳以

上の市民で医師からの運動制限がない方/先着5人/費用3300円(食費含む)/内容は日常生活に生かせるウォーキングの体験/申込みは電話で当館へ

ふれあい会館

〒183-0056 寿町3の2
 ・社会福祉協議会 ☎334・3040
 ・府中ボランティア ☎364・0088

■病気と福祉のわかりやすい話/㊦

1月26日(火)午後1時半~3時半 武蔵台文化 ☎/対象は市民/先着20人/無料/内容は病気の話「骨粗しょう症について」...講師は金田陽二氏(医師)、福祉の話「傾聴について」/協力は府中市医師会/申込み・問合せは社会福祉協議会へ

■はじめの一步~「夢バンク」ボランティア教室

1月26日(火)午後1時半~4時 6階会議室/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、趣味や特技の生かし方、車いすの扱い方/申込み・問合せは府中ボランティア ☎へ

■ボランティア入門講座「食事サービスボランティア」

2月2日(火)午前10時~午後3時 中央文化 ☎/対象は食事サービスのボランティア活動を始めたい方/先着15人/費用500円/申込み・問合せは府中ボランティア ☎へ

お詫びと訂正

1月1日号の「広報ふちゅう」の8ページでお知らせした、車返団地北側で行われる「どんど焼き」の記事に誤りがありました。

お詫びして訂正します。

▽点火時間

○誤 午前8時

○正 午前7時

市の広報紙・ホームページ・テレビ広報の広告主を募集

平成22年度の広報紙「広報ふちゅう」、市のホームページ、ケーブルテレビで放送しているテレビ広報「まるごと府中」に、広告掲載を希望する事業者などを次のとおり募集します。

問合せは、広報課広報担当(335・4019)へ。

■広報紙「広報ふちゅう」の広告

▽掲載号 4月1日号から9月21日号(月3回発行)

▽発行部数 1号当たり約89000部

▽広告の規格 縦4.2センチメートル×横7.8センチメートル/黒1色

▽募集枠数 1号当たり原則6枠(全108枠/選考)

▽広告料 1号1枠当たり30000円(税込み)/広告は広告主が作成

▽申込み 2月5日(金)までに、広告代理店の共同印刷所(寿町3の13=368・2001)へ/原則1業者1枠/予定数に達しない場合は、2月15日(月)から先着順で受付

■ホームページのバナー広告

▽掲載期間 4月1日(木)から平成23年3月31日(木)/1か月単位

▽掲載位置 市のホームページのトップページ

▽トップページへのアクセス数 1か月約100000アクセス

▽広告の規格 GIF形式で縦60ピ

クセル×横150ピクセルで4キロピ以内/バナーは広告主が作成

▽募集枠数 1か月当たり12枠(全144枠/1業者1か月1枠、複数月の掲載可/選考)

▽広告料 1枠30000円(税込み)

▽申込み 2月19日(金)までに、決められた用紙(市役所2階広報課に用意)で、広報課へ/予定数に達しない場合は、2月22日(月)から先着順で受付

■テレビ広報「まるごと府中」の広告

▽掲載期間 4月1日(木)から平成23年3月31日(木)

▽放送回数 1号当たり1日3回10日間(31日までの月は11日間)

▽広告の規格 DVカム、またはβカムで1枠当たり15秒の動画、または静止画/広告は広告主が作成

▽募集枠数 1号当たり4枠(選考)

▽広告料 1枠50000円(税込み)/ただし、3か月以上継続して広告を掲出する場合は1か月につき10000円(税込み)

▽申込み 決められた用紙(市役所2階広報課に用意)と原稿案を広報課へ/原稿を審査後、可否を連絡

◇ ◇ ◇

※決められた用紙は、市のホームページ(<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>)からもダウンロードできます。