



安全で新鮮な府中産の農産物

地産地消を 推進します



食べ物は、私たちが生きていくうえで欠かせないものですが、日本では多くの食べ物を海外からの輸入に頼っています。

もしも、何らかの理由で食べ物が輸入されなくなったら、どうになってしまうのでしょうか。

そこで、継続的に安心して食べ物を得られるようにするためにも、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」の仕組みづくりが大切です。

市では、「地産地消」を推進するため、市民が安全で新鮮な府中産の農産物を簡単に手に入れることができる流通体制を整えるとともに、作る人、売る人、食べる人が力を合わせて取り組める環境の整備を進めています。

問合せは、経済観光課農政係(335・4143)へ。

小・中学校の給食に多くの 府中産の農産物を使用しています

市では、児童・生徒が地域の自然や環境、食文化、農業について理解を深めるとともに、生産者や生産過程を理解し、食に携わる人々や食べ物への感謝の気持ちを抱くことができるよう、学校給食に府中産の農産物を積極的に使用しています。

平成23年度に給食センターで使用した黒米の85%、わけねぎの64%、小松菜の47%が府中産です。ほかにも、長ねぎやブロッコリー、里芋、キウイフルーツなど、新鮮で栄養豊富な府中産の農産物を使用したおいしい給食を子どもたちに届けています。



▲給食で食への関心を深めます

地産地消のメリット

地産地消は、地元農産物の消費を拡大させ、地域農業に活力を与えます。その結果、食料自給率の向上につながります。

■消費者のメリット

- 新鮮な農産物を購入できる
- 流通経費が安いと、より安価で購入できる
- 生産者や生産状況などを確認できるため、食に対する安心感が得られる
- 生産者に何が欲しいかを伝えやすい
- 食と農の関係や伝統食などについて、理解を深める機会となる

■生産者のメリット

- 地域の消費者ニーズを的確にとらえた生産が可能となる
- 市場流通になじまない規格外品や少量での販売が可能となる
- 流通経費を削減でき、収入の増加が見込まれる
- 旬の農産物や料理方法などの情報を消費者へ発信しやすくなる

農業体験事業

土に親しみ、地産地消を肌で感じる機会を提供するための取り組みとして、市では市民の農業体験事業を実施しています。親子ふれあい農園や市民農業大学、体験農園やうね売りなど、幅広い世代の方が農業を体験できるほか、農家を支援する援農ボランティアで農業を体験することもできます。ぜひ一度、参加してみたいいかがでしょうか。

▶農業を身近に



生産者と消費者を結ぶ 農産物直売所・共同直売所

市内で生産された農産物は、市場出荷されるほか、市内50か所以上の農産物直売所、郷土の森観光物産館を含む4か所の共同直売所で販売されています。各直売所の情報は、文化センターなどで配付している「農産物直売所マップ」でご確認ください。



▲新鮮な野菜がたくさん並びます

府中産グルメ

府中産の農産物を使ったグルメを御存じでしょうか。郷土の森観光物産館の古都見カフェには、黒米を使用したメニューや府中野菜のスパゲッティーなどがあります。手軽に地産地消を体験できますので、ご利用ください。



▲府中野菜のメニューを味わってみませんか

ご利用ください

がん検診推進事業

市では、子宮けいがん・乳がん・大腸がん検診の受診を促進し、がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため、がん検診手帳と無料クーポン券を対象の方に送付しました。ぜひご利用ください。

問合せは、保健センター分館成人保健係(368・6511)へ。

子宮けいがん検診

▽期間 7月1日(日)から平成25年1月31日(木)
▽場所 市内協力医療機関
▽対象 平成24年4月2日から平成25年4月1日(月)に21・26・31・36・41歳になる女性市民
▽内容 問診、視診、内診、子宮けい部細胞診

乳がん検診

▽期間 7月4日(水)から平成25年1月31日(木)
▽場所 保健センター分館、または東京都がん検診センター
▽対象 平成24年4月2日から平成25年4月1日(月)に41・46・51・56・61歳になる女性市民
▽内容 マンモグラフィ(1

副市長の人事
中島信一氏を選任

任期満了に伴う府中市副市長の人事は、第2回市議会定例会で議会の同意を得て、中島信一氏が選任されました。任期は6月26日(火)から4年



中島信一氏(再任)
宮西町5の4ノ74歳

募集します
特別職報酬等
審議会委員

市議会議員報酬や市長、副市長の給料の額を審議する特別職報酬等審議会の委員を募集します。

▽任期 7月下旬から約1か月
▽対象 市民／現在、市の審議会・協議会などの公募委員の方を除く

方向または2方向)検査、視触診ほか

大腸がん検診

▽期間 10月22日(月)から平成25年3月5日(火)
▽場所 保健センター分館
▽対象 平成24年4月2日から平成25年4月1日(月)に41・46・51・56・61歳になる市民
▽内容 保健師、または看護師による生活状況確認と便潜血反応検査2日法

平成24年度
国民年金保険料
免除申請の受付

国民年金には、保険料の納付が困難な方のために、申請免除・納付猶予制度があります。

▽対象
○申請免除(全額一部免除)
…本人・配偶者・世帯主の前年

ご協力をお願いします
建設工事施工
統計調査

7月1日(日)を調査期日として、建設工事施工統計調査を実施します。

この調査は、建設業法上の建設業者の中から国が選定した事業所を対象に、1年間の建設活動の実態を明らかにすることを目的として実施します。

ふれあいと対話が築く明るい社会
社会を明るくする
運動強調月間

7月は社会を明るくする運動の強調月間です。この運動は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場から力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。次世代を担う青少年を非行から守り、非行に陥った少年の立ち直りを助けましょう。

ご確認ください
外国人住民へ
仮の住民票を発送

7月9日(月)から、外国人住民も日本人と同様に住民基本台帳に記載されます。

外国人住民を住民基本台帳に記載するために、現在の外国人登録原票の情報を基に、仮の住民票を作成し、本人へ発送しました。記載内容をご

府中水辺の楽校

■多摩川サマースクール～ガサガサ魚とりとカヌー体験
▽日時 7月21日(土)午前8時45分～正午／雨天の場合は22日(日)
▽場所 多摩川河川敷(郷土の森第一野球場南側)
▽対象 小学生と保護者
▽定員 120人(抽せん)
▽費用 1人200円(保険料含む)
▽内容 手網を使った魚とり、カヌー体験、多摩川生きものの観察

■多摩川源流体験教室
▽日程 8月9日(木)から10日(金)／1泊2日
▽対象 小学3～6年生
▽定員 40人(抽せん)
▽費用 6000円(宿泊代・食費・保険料)
▽内容 多摩川源流域の山梨県小菅村で自然環境観察、魚つかみ、野外体験ほか
※7月19日(木)午後2時から、府中駅北第2庁舎3階会議室で説明会を行います。



▲多摩川の自然に触れてみよう

◆ 共通項目 ◆
▽申込み 7月2日(月)まで(必着)に、はがきに希望教室名、住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、電話番号、保護者氏名を記入して、府中水辺の楽校運営協議会事務局(〒183-0056寿町1の5環境安全部環境政策課内)へ
▽問合せ 府中水辺の楽校運営協議会事務局(335・4315 = 環境政策課内)

振り込め詐欺にご注意を!!

～市内の詐欺被害額約7000万円

市内では、市の職員を名乗り、「医療費の返還金がありますので、コンビニエンスストアのATMに行ってください」と誘導し、「確認のため最後に0を押してください」などと言って、金額を1桁増やす手口で、お金を振り込ませる還付金詐欺のほか、息子に成りすまして、「副業で失敗して困っている。代わりの者が必ず家まで行くからお金を手渡しして」と言葉巧みに自宅までお金を取りに来る特殊詐欺が急増しています。

市の職員が還付金の受け取りの

ためにATMの操作を求めることは絶対にありませんし、本当に困っていたら自宅に息子本人が来るはず。大切な財産を守るために、相手の言葉をすぐに信用せず、必ず本人や家族に確認しましょう。

問合せは、地域安全対策課安全係(335・4147)、または府中警察署生活安全課(360・0110)へ。



寄付(敬称略)

確認のうえ、変更や訂正が必要な場合は、7月6日(金)までに市役所1階総合窓口課で手続きをしてください。

問合せは、総合窓口課管理係(335・4439)へ。

■教育部(学校教育事業)へ
▽東京府中モラロジー事務所 四万円

■福祉基金へ
▽南町チャリティコンペ 五万二四〇円

▽矢崎平八郎 一万円

■社会福祉協議会へ
▽ふれあいチャリティ会 二十八万一千八百円

▽府中市コロジオン版画の会 二万六五四〇円

▽都営住吉自治会 一万五三〇円

市からの情報かわら版

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前8時半から受け付けます

募集

市営住宅入居者募集

▽対象 次の全てに該当する方
○市に住民票、または外国人登録原票があること
○現に同居、または同居しようとする親族がいること
○世帯の総所得金額が下の表の所得制限額以下であること
○世帯全員が市税などを滞納していないこと
○住宅に困っていること
○申込者・同居親族が暴力団員でないこと
※詳しくは、申込みのしおりをご覧ください。
▽募集戸数 7戸
▽申込書 6月28日(木)まで、市役所東玄関(日曜日を除く午後5時まで／23日は正午まで)、白糸台・西府文化[※](土・日曜日を除く午後5時まで)、市政情報[※](午後7時半まで)で配布
※市役所以外の配布場所は、申込書がなくなり次第、配布を終了します。
▽申込み 7月2日(月)まで(必着)に、〒183-8703市民生活部住宅勤労課へ／持参可
▽問合せ 住宅勤労課住宅係(335・4457)

◆市営住宅所得制限額◆

家族数	一般世帯	障害者等世帯
2人	2,276,000円	2,948,000円
3人	2,656,000円	3,328,000円
4人	3,036,000円	3,708,000円
5人	3,416,000円	4,088,000円
6人	3,796,000円	4,468,000円
7人以上	1人増すごとに、380,000円を加算	

環境基本計画素案検討会 ボランティア委員を募集

▽任期 7月から12月
▽対象 平日夜間に行う会議(月1回程度)に参加できる市民、市内在勤の方
▽申込み 7月10日(火)まで(必着)に、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号、応募の動機を記入して、環境安全部環境政策課(〒183-0056寿町1の5府中駅北第2庁舎)へ／持参可／応募書類は返却しません／結果は7月中旬に通知
▽問合せ 環境政策課環境改善係(335・4196)

音訳ボランティア募集

▽対象 パソコンの基本操作、メールの送受信ができ、音訳や対面朗読、読み聞かせなどの経験がある市民の方
▽募集人員 若干名(選考)
▽内容 本などを朗読して録音図書の作成、対面朗読ほか
※7月17日(火)、または18日(水)午前9時～午後5時のうち1時間程度、中央図書館で課題文の対面朗読を行います。
▽申込み 7月5日(木)まで(必着)に、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、活動実績、受験希望日時、返信用宛名を記入して、中央図書館「音訳ボラ

ンティア」係(〒183-0055府中町2の24)へ
▽問合せ 中央図書館(362・8647)

地域密着型サービスの事業者を募集

市では、介護が必要になった高齢者などが、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、第5期介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービスの事業者を募集します。
▽対象 認知症対応型共同生活介護を行う事業者
▽募集要項 7月31日(火)まで、市役所1階高齢者支援課で配布
※要項は、市のホームページからダウンロードできます。
▽申込み 7月2日(月)から31日(火)に、電話連絡のうえ、必要書類を持って高齢者支援課へ
▽問合せ 高齢者支援課施設担当(335・4503)

ご推薦ください ふちゅう元気一番高齢者

市では、高齢者の生きがいづくりを推進するため、元気にいきいきと活動している高齢者を募集します。
▽対象 70歳以上の市民で、文化・健康増進・奉仕活動などの分野で5年以上継続して活動している方／これまでに同事業で表彰された方を除く
※自薦、他薦は問いません。
※受賞対象者の活動内容は、9月18日(火)から21日(金)に、市役所1階

市民談話室で展示します。
▽申込み 7月6日(金)まで(必着)に、決められた用紙(市役所1階高齢者支援課、各文化[※]、生涯学習[※]、市政情報[※]に用意)で、〒183-8703福祉保健部高齢者支援課へ／持参可
▽問合せ 高齢者支援課地域支援係(335・4011)

青少年健全育成の 標語募集

▽対象 小学生以上で、市民、市内在勤・在学の方
▽内容 「学校の楽しさ」をテーマにした標語
▽申込み 9月5日(水)まで(当日消印有効)に、はがきに標語、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業(学校名・学年)、電話番号を記入して、〒183-8703子ども家庭部児童青少年課へ
※入賞者には賞状と記念品を贈呈します。
※応募作品は1人1点で、未発表の作品に限ります。
※作品の使用権は市に帰属し、作品は返却しません。
▽問合せ 児童青少年課青少年係(335・4427)

講座・催し

青少年体験事業「自然と触れあい、 カラフル絞り染めを体験しよう」

▽日時 7月26日(木)午前8時半～午後4時
▽集合場所 寿町3丁目公共用地
▽対象 小学3年～中学生の市民
▽定員 40人(抽せん)
▽費用 500円(保険料ほか)
▽内容 高尾の森わくわくビレッジ

(八王子市川町)で、ゲーム形式による自然や生き物の学習、絞り染めによるオリジナルのTシャツ作り
※染めてもいい白の半袖Tシャツと昼食を持参してください。
▽申込み 7月6日(金)まで(必着)に、はがきに参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名・学年、電話番号を記入して、〒183-8703子ども家庭部児童青少年課「青少年体験事業」係へ
▽問合せ 児童青少年課青少年係(335・4427)

市民活動支援事業 よくわかる!「ダイエット」のお話

▽日時 6月30日(土)午後2時～3時半
▽会場 都立多摩総合医療[※]
▽費用 無料
▽講師 西田賢司氏(都立多摩総合医療[※]医師)
▽申込み 当日直接会場へ
▽問合せ 市民活動支援課支援係(335・4035)、または都立多摩総合医療[※]臨床研修支援協議会(323・5111)

子育てひろば 「はじめてアート」

在宅で子育てをしている親子を対象に、子育てひろばを開催します。
▽日時 7月18日(水)午後1時半～3時半
▽会場 府中市美術館
▽対象 0歳児と保護者で、初めて参加する市民(兄弟の参加不可)
▽定員 先着12組24人
▽費用 1組200円(常設展観覧料)
▽内容 親子あそび、学芸員の解説による常設展の観覧
▽申込み・問合せ 保育課地域子育て支援担当(335・4341)へ

ご利用ください ふちゅうカレッジ出前講座

市では、生涯学習の活動のお手伝いとして、皆さんが主催する学習会などに市職員が出向き、市の業務や制度などについて、専門知識を生かした出前講座を実施しています。
▽日時 原則、平日の午前9時～午後5時のうち2時間以内
▽会場 市内で申込者指定の場所

▽対象 市民、市内在勤・在学の方で構成された10人以上の団体
▽費用 無料／講座により材料費などの実費が必要
▽内容 下の表のとおり
※詳しくは、生涯学習センター、各文化センターなどにあるパンフレットをご覧ください。

▽申込み 開催予定日の20日前までに、決められた用紙(生涯学習[※]に用意)で、生涯学習[※]へ／FAX(336・5709)可
※用紙は、市のホームページからダウンロードできます。
▽問合せ 生涯学習[※]企画係(336・5712)

◆出前講座 メニュー◆

【市政】

- 1 府中市の財政状況
- 2 情報公開制度のしくみ
- 3 やさしい住民税の話
- 4 固定資産税の話
- 5 地理情報システムの活用
- 6 暮らしに役立つ届出や証明
- 7 市議会のしくみと役割について
- 8 国民年金のしくみ～明日のあなたを考へて
- 9 後期高齢者医療制度のしくみ～安定した医療制度を目指して
- 10 府中国際交流サロンの活動紹介
- 11 姉妹都市佐久穂町・友好都市ウィーン市ヘルナルス区について
- 12 男女共同参画社会をめざして
- 13 消費者相談について
- 14 文化美術講座～美術品の保管・鑑賞方法について
- 15 家づくりのルール～建物と法律について

【産業】

- 16 府中市の農業振興
- 17 産業を支える中小企業の活性化戦略

【福祉】

- 18 成年後見制度について
- 19 高齢者の福祉について
- 20 介護予防について
- 21 高齢者見守りネットワークについて

【子育て】

- 22 子どもに絵本を
- 23 府中市の子育て支援について
- 24 守ろう!子どもの生命(いのち)防ごう!児童虐待
- 25 親子のふれあい

【健康】

- 26 国民健康保険のしくみ～健康、いい顔ハッピーライフ
- 27 8020(ハチマル・ニイマル)達成をめざして～80歳で20本の歯を残そう!!
- 28 健康ふちゅう21～あなたも元気いっぱいサポーターとして活動しませんか
- 29 ステキなあなたを健康に!
- 30 大人の食育～めざせバランスアップ食生活
- 31 あなたもゲートキーパー宣言
- 32 子宮けいがん予防最前線
- 33 キッズ栄養教室
- 34 乳幼児期を大切に

【防災】

- 35 防災知識講座

【安全対策】

- 36 ちょこっと共済制度
- 37 ストップ・ザ交通事故～交通安全教室
- 38 防犯講座

- 39 あなたの家は安全ですか～わが家の耐震診断

【環境】

- 40 私たちのくらしと環境問題～調べてみよう身近な環境

- 41 府中市まちの環境美化活動

【まちづくり】

- 42 狭あい道路拡幅整備事業について
- 43 景観づくり
- 44 都市計画
- 45 市街地再開発事業について

【教育】

- 46 生涯学習～学び返しのすすめ
- 47 知っているとおトクな図書館の上手な使い方
- 48 府中市の学校給食について
- 49 府中市の幼稚園
- 50 子どもの心の理解～心理相談員の立場から
- 51 開かれた学校
- 【郷土史】
- 52 府中の文化財を知ろう!～市内文化財めぐり
- 53 遺跡の発掘調査を学ぼう!
- 54 発掘が語る府中の歴史
- 55 郷土の森博物館の活用法～楽しく学ぼう
- 56 府中と多摩川の自然誌
- 57 国府と宿場の町・府中
- 58 ふるさと府中歴史館ガイドツアー

市からの情報かわら版

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前8時半から受け付けます

お知らせ

7月の子育てひろば ポップコーン

▽会場・開催日・対象年齢 下の表のとおり
▽時間 午前10時～11時半／ポップコーン・パパは午前10時～正午／園庭開放は午前9時半～11時(南保育所は午前10時～11時半)
▽費用 無料
▽問合せ 保育課管理係(335・4172)

子育てひろば ポップコーン	0歳	1歳	2・3歳
新町文化会館	30日(月)	9日(月)	23日(月)
郷土の森総合体育館	3日(火)	10日(火)	24日(火)
是政文化会館	11日(水)	18日(水)	4日(水)
四谷文化会館	12日(木)	19日(木)	5日(木)
第九・白糸台学童クラブ	6日・13日(金)		
ポップコーン・パパ	0～3歳		
南・東・西・中央保育所	15日(日)		
園庭開放	0～3歳		
東・朝日・小柳保育所	毎週火曜日		
南・住吉・四谷・本町保育所	毎週水曜日		
北・中央・八幡・三本木保育所	毎週木曜日		
西・北山・西府・美好保育所	毎週金曜日		



▲みんなで楽しく遊ぼう

差押え不動産の合同公売会

市税・国民健康保険税の徴収のため、差押え財産(不動産)の公売を行います。
▽日時 7月3日(火)午後1時～2時
▽公売会場 都庁第一本庁舎4階第2入札室

▽対象物件(府中市差押え分)
○所在地 神奈川県座間市ひばりが丘4丁目地内
○地積 330.84平方メートル
○地目 宅地
▽見積価額 3300万円(公売保証金330万円)
▽売却区分番号 第G2903号
※市税・国民健康保険税の完納などで公売を中止することがあります。
▽問合せ 納税課滞納対策係(335・4460)

自動交付機一時休止のお知らせ

6月27日(水)は、定期保守点検のため、市役所(午後2時～4時)と市政情報センター(午前10時～正午)に設置している自動交付機(住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明書の発行)を一時休止します。
問合せは、総合窓口課窓口第1係(335・4333)へ。

公共施設予約システム 休止のお知らせ

6月27日(水)午後10時から28日(木)午前9時は、定期保守点検のため、公共施設予約システムを休止します。この間、インターネット、携帯電話、施設予約入金機、各施設窓口での施設の予約や照会などはできません。
問合せは、情報システム課(335・4057)へ。

地区図書館臨時休館の お知らせ

7月17日(火)は、システム点検のため、生涯学習センター図書館を臨時休館します。
▽問合せ 生涯学習センター図書館(336・5702)

文化センター 7月の休館日

○各文化センター 16日(祝)
○西府・新町・是政文化センター 2日(月)
○中央文化センター 30日(月)・31日(火)
▽問合せ 市民活動支援課地域コミュニティ係(335・4137)

体育館 7月の休館日

○郷土の森総合体育館 2日(月)・13日(金)・25日(水)・31日(火)
○押立・栄町・四谷体育館 10日(火)・11日(水)・27日(金)
○白糸台・本宿体育館 12日(木)・13日(金)・30日(月)
▽問合せ 郷土の森総合体育館(363・8111)、各地域体育館は生涯学習スポーツ課施設係(335・4488)

ご利用ください 臨時納税窓口

▽日時 6月24日(日)午前9時～午後5時
▽場所 市政情報センター
▽内容 市税、国民健康保険税、介護保険料、保育料の納付
▽問合せ 納税課管理係(335・4448)、高齢者支援課介護保険係(335・4021)、保育課管理係(335・4172)、当日は市政情報センター(336・1818)

納期限のお知らせ

▽種別 市(都)民税第1期分
▽納期限及び口座振替日 7月2日(月)
※口座振替をご利用の方は、預金残高をご確認ください。
▽問合せ 納税課管理係(335・4448)

スポーツ

サマーストレッチ広場

■白糸台体育館
▽日時 7月5日・19日・26日(木)午後1時半～2時半(全3回)
■押立体育館
▽日時 7月17日・24日・31日(火)午後1時半～2時半(全3回)
■栄町体育館
▽日時 7月23日・30日、8月6日(月)午前10時～11時(全3回)
■日吉体育館
▽日時 6月29日、7月6日・13日(金)午後1時半～2時半(全3回)
■本宿体育館
▽日時 7月2日・9日・23日(月)午

前10時～11時(全3回)

■四谷体育館

▽日時 7月18日・25日、8月1日(水)午後1時半～2時半(全3回)

◆ 共通項目 ◆

▽対象 市民
▽費用 毎回の体育館使用料大人100円、子ども40円
▽内容 ストレッチを中心とした健康体操
▽申込み 当日直接会場へ
▽問合せ 白糸台体育館(363・1004)、押立体育館(367・0750)、栄町体育館(367・0611)、日吉体育館(363・2501)、本宿体育館(366・0831)、四谷体育館(368・7455)

耳より

図書館の不用雑誌を 差しあげます

▽日時 7月8日(日)から22日(日)の開館日 午前9時～午後5時(8日は午後1時～4時、生涯学習センター図書館の平日は午後7時まで)
▽会場 各地区図書館
▽持ち帰り冊数 1人12冊まで
※在庫がなくなり次第終了します。
※混雑時は、先着順に時間を区切って入替制とします。
※手提げ袋などを持参してください。
▽問合せ 中央図書館(362・8647)

審議会・協議会など

■防災会議地震部会

6月26日(火)午前10時 中央防災センター／傍聴希望の方は当日直接会場へ／問合せは防災課災害対策係(335・4098)へ

■景観審議会

6月28日(木)午後2時 市役所北庁舎3階会議室／傍聴希望の方(先着10人)は当日直接会場へ／問合せは計画課地域まちづくり担当(335・4412)へ

■総合計画市民検討協議会

6月30日(土)午前9時半 市役所北庁舎3階会議室／傍聴希望の方(先着10人)は前日までに、政策課へ／問合せは同課(335・4188)へ

☆ ひろば

■埼玉西武ライオンズ府中市感謝デー 7月8日(日)午後1時 西武ドーム(埼玉県所沢市)／対象は市民、市内在勤・在学の方／費用1200円(1人6枚まで)／内容は同球団対東北楽天ゴールデンイーグルスの1・3塁側内野自由席Bでの観戦／申込みは対象であることを証明できるものを持って、西武ドームチケットセンターへ

ライオンズストア、またはチケットぴあへ／問合せは同球団インフォメーションセンター(0570・01・1950)へ

■府中市ジュニア陸上競技教室 7月29日、8月5日・12日・19日(日)、9月1日(土)、11月25日(日)午前9時～午後零時半(8月12日、11月25日は中学生のみ) 市民陸上競技場／対象は小学4年～中学生と保護者、または指導者で、市民、市内在勤・在学、市内で活動しているクラブに所属している方／費用100円(保険料)／内容は基本

運動、種目別実技(短・長距離走、跳躍運動、ハードル走)／講師は日本陸上競技連盟普及委員ほか／申込みは7月6日(金)まで(必着)に、はがきに参加希望日・種目(各日1種目)、学校名(クラブ名)・学年を記入して、府中市陸上競技協会・大谷久知宛(〒183-0053天神町2の25の20)へ／問合せも同宅(363・3034)へ、夜間に

■府中市水泳記録会 7月21日(土)午前9時 郷土の森総合プール／対象は小学生以上で、市民、市内在勤・

在学の方(小学生は保護者の承諾書が必要)／費用1人1種目100円、リレー1チーム400円／種目は自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ各50メートル、メドレーリレー・リレー各200メートル(男女混合可)／参加者全員に記録証を交付／主催は府中市水泳連盟／申込みは7月6日(金)午後4時までに、決められた用紙(府中駅北第2庁舎4階生涯学習スポーツ課に用意)で、同課へ／問合せは同連盟・近藤宛(090・3130・2985)へ

市の施設☆講座・催し情報

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前9時から受け付けます

生涯学習センター

〒183-0001 浅間町1の7
・学習事業係 ☎ 336・5708

■映像による教養講座①「なぜ今文語なのか」・②「イスラムの預言者ムハンマドの実像」・③「地球温暖化防止に寄与する再生可能エネルギー」・④「能の歴史と文化」／

①7月3日・②10日・③17日(火)午前10時～11時半・④24日・31日(火)午前10時～11時50分 語学室／対象は平成9年4月1日以前生まれの市民、市内在勤・在学の方／各先着30人／無料／当日直接会場へ

生涯学習セミナー受講生募集

実技セミナー

■デジタルカメラ編集入門／

7月23日(月)・25日(水)・26日(木)午後1時半～4時半(全3回) パソコン学習室／定員19人／費用3500円(受講料・教材費)／講師はシルバー人材センター登録講師／デジタルカメラ、撮影済みメモリーカード持参

■陶芸体験教室

7月13日から8月3日の毎週金曜日 午後6時半～8時半(全4回) 工房1ほか／定員20人(抽せん)／費用2000円(教材費ほか)／講師は当館陶芸ボランティア

◆ 上記2記事の共通項目 ◆
対象は平成9年4月1日以前生まれの市民(「デジタルカメラ編集入門」は文字入力のできる方)／申込みは6月28日(木)まで(当日消印有効)に、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、返信用宛名を記入して、当館学習事業係へ／電子申請可／「デジタルカメラ編集入門」は申込み多数の場合初めての方を優先して抽せん

郷土の森博物館

〒183-0026 南町6の32
☎ 368・7921
入場料 200円(中学生以下100円)

■森のお話会～紙芝居

6月23日(土)午後2時45分 旧郵便取扱所脇／対象は5歳以上の方／内容は「ふるやのもり」「いやいやたまご」ほか／語りは十べえお話の会

■自然観察会「多摩川低地と立川段

丘」

6月24日(日)午前10時 分倍河原駅改札前集合／費用200円／内容は昔の多摩川が刻んだ段丘崖の成り立ちと崖下湧水などの景観の観察／協力は自然観察指導員／雨天中止

■ゴムスタンプを彫ろう

7月1日(日)午後1時～3時 ふるさと体験館／先着10人／費用300円／小学4年生以下は保護者同伴／申込みは電話で当館へ



▲自分だけの作品を作ろう

■親子天文講座「天体望遠鏡を作ろう」

7月16日(祝)午前9時半～午後零時半・21日(土)午前11時～午後2時半 プラネタリウムほか／対象は小学4年～中学生と保護者／定員各日20組40人(抽せん)／費用1組3000円／内容はプラネタリウムで夏の星空の観察、屈折式望遠鏡の組み立て／申込みは7月6日(金)まで(当日消印有効)に、往復はがきで参加希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢(子どもは学年)、電話番号、返信用宛名を記入して当館へ

郷土の森博物館7月の休館日
2日・9日(月)・17日(火)

府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3
☎ 336・3371

■企画展「イメージの叫び～パワー・オブ・創作木版画」関連企画講座「創作木版画のパワー」

6月23日(土)午後2時 講座室／先着60人／無料／講師は当館学芸員／当日直接会場へ

■ティーンズスタジオ・トークプログラム「シュルレアリスムの表現」

6月30日(土)午後2時～4時 創作室／無料／内容はシュルレアリスム(超現実主義)作品の表現の広がりについて／講師は当館学芸員／当日直接会場へ

■スタジオMMMによる公開制作関連企画対談「地域とデザイン」

6月30日(土)午後2時 講座室／先着60人／無料／講師は萩原 修氏(デザインディレクター)ほか／当日直接会場へ

府中市美術館7月の休館日

2日(月)から13日(金)・17日(火)・23日・30日(月)

○掲載内容は、当事者間で責任をお持ちください

○はがきなどでの申込みは、住所・氏名・電話番号などを記入してください

ひろば

■地域包括支援センターこれまさ家族介護者教室「うつのご家族の体験や悩みを知り、知識を深める」 7月5日(木)午後2時～4時 是政文化センター／先着50人／無料／内容は本人への接し方や家族だからできること、家族自身の体調管理ほか／講師は砂田くにえ氏(うつの家族の会みなと共同代表)／申込み・問合せは同支援センター(314・0451)へ

■「府中まちコム」Webサイト製作者募集説明会 6月27日(水)午後2時～4時 府中NPO・ボランティア活動センター／対象は地域情報の発信・取材・写真・ホームページ製作に関心があり、パソコン・メールの操作ができる方／当日直接会場へ／問合せはアマフェッショナルTAMA事務局(360・6998)へ

■市民交流カフェ 7月1日(日)・7日(土)午後3時～5時 府中NPO・ボランティア活動センター／各日先着30人／無料／内容は市民の地域デビューの第一歩を考える交流会／主催は壮心の会／申込み・問合せは同会・小林宛(090・4458・8256)へ

■浴衣の着付講習会 6月26日(火)午後2時～4時 白糸台文化センター／対象は成人女性／先着10人／無料／講師は赤木愛子氏(全日本きものコン

サルタント協会会員)／主催は白糸台着付サークル／申込み・問合せは落合宅(365・3904)へ

■「歌謡・えん歌教室」会員募集 活動は第1・3月曜日の午後1時～3時 パピヨン(天神町3の14)／費用入会金1000円、1回2000円／内容は発声と歌謡指導／講師は加藤登志子氏(歌謡連盟会員)／申込み・問合せは橋本宛(090・8008・0028)へ

■「武蔵台タップダンスサークル」会員募集 活動は水曜日の午前10時～正午 武蔵台文化センター／費用月額2500円／申込み・問合せは樋下田宅(321・2171)へ

■「武蔵台かな書道サークル」会員募集 活動は毎月第2金曜日の午後2時半～4時半 武蔵台文化センター／費用月額3200円／内容はかな文字の学習／講師は岩井秀樹氏(日展会友)／申込み・問合せは中島宅(363・1095)へ

■「美咲写真クラブ」会員募集 活動は毎月第3土曜日の午後1時～5時 生涯学習センター／費用年額8000円／内容は写真撮影の基礎／講師は一文字昭氏(写真家)／申込み・問合せは加藤宅(365・5059)へ

官公庁から

■全国一斉「子どもの人権110番」強化週間 6月25日(月)から7月1日

(日)午前8時半～午後7時(30日、1日は午前10時～午後5時)／内容は人権擁護委員・法務局職員による電話相談(0120・007・110)／問合せは東京法務局人権擁護部第三課(03・5213・1234)へ

■無料多重債務相談窓口 平日の午前9時～正午、午後1時～5時／内容は専門の相談員による電話、または面接相談／相談・問合せは関東財務局東京財務事務所多重債務相談窓口(03・5842・7475)へ

■都市計画道路府中3・4・5号、国立3・4・5号事業概要及び測量説明会 ①7月4日(水)・②5日(木)午後7時～8時半 ①七小、②国立市立国立第三小学校(国立市東)／駐車場なし／問合せは都北多摩南部建設事務所(330・1835)へ

■府中就職面接会 7月6日(金)午後1時～3時半 むさし府中商工会議所／対象は45歳以下で求職中の方／当日直接会場へ／問合せはハローワーク府中職業相談部門(336・8625)へ

■都立府中けやきの森学園ボランティア養成講座 7月21日(土)午後2時～4時、22日(日)午後1時～4時(全2回) 同校／対象は高校生以上で、都民、都内在勤・在学の方／先着20人／費用800円(保険料)／内容は知的障害者(児)の理解、車いすの扱い方／申込みは往復はがきで同校ボランティア養成講座担当(〒183-0003朝日町3の14の1)へ／問合せ

は同校・二宮宛(367・2511)へ

■生徒と一緒にシュガークラフトでベビーシューズを作りませんか 7月30日(月)午前10時～正午 都立農業高校／対象は小学生の市民と保護者／定員16組(抽せん)／費用1人60円(保険料)／エプロン、上履き持参／主催は同校／申込みは6月29日(金)まで(必着)に、往復はがきに学校名・学年を記入して、同校食料科(〒183-0056寿町1の10の2)へ／問合せは同校・国井宛(362・2211)へ

■東京農工大学市民講座「イノベーションを聴く～人に安全・安心な技術」 6月30日(土)午後2時～4時20分 同大学／先着120人／無料／内容は食の安全・安心をテーマに研究内容を紹介／講師は同大学教員ほか／申込み・問合せは同大学広報室(367・5895)へ

■東京農工大学特別講演会～循環型社会を目指して「未来の子供たちのために～川崎病の発見とその後の展開」 6月27日(水)午後5時～6時 同大学／無料／講師は川崎富作氏(日本川崎病研究会理事長)／申込みは電話、またはFAX(367・5553)で同大学広報室へ／問合せも同大学広報室(367・5895)へ

■国民年金保険料5月分の納期限及び口座振替日 7月2日(月)／納付場所は郵便局、金融機関、またはコンビニエンスストア／問合せは府中年金事務所(361・1011)へ

市の施設☆講座・催し情報

○各事業の申込み(先着順)で、時間の記載のないものは、午前9時から受け付けます

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～まるでまほうの糸」

8月19日(日)午前10時、午後2時
ふるさとホール／対象は小学生の市民と保護者／定員各回400人(抽せん)／無料／内容は糸あやつり人形などの解説、「証城寺のためき囃子」公演鑑賞ほか／案内役は結城糸(人形遣い)／申込みは7月13日(金)まで(当日消印有効)に、はがき、またはFAX(335・6219)に希望時間、参加希望者全員の住所、氏名、学校名・学年、電話番号、保護者氏名(1人)を記入して、当劇場「糸あやつり人形」係へ／問合せは事業係(335・6210)へ

■プラハ国立劇場オペラ「フィガロの結婚」(イタリア原語版・字幕付き)

平成25年1月18日(金)午後6時半
どりーむホール／入場料S席13000円、A席11000円、B席7000円、シルバー席5000円、青少年席3000円／出演はプラハ国立劇場管弦楽団・合唱団・バレエ団／演目はモーツァルト「フィガロの結婚」全4幕／チケット予約開始は6月24日(日)／未就学児の入場不可

■府中の森アートマーケット

6月30日(土)正午～午後5時 当館正面広場／内容はオリジナルアート作品や手作り雑貨などの販売／雨天中止／問合せは事業係(335・6210)へ

■小・中学生への芸術鑑賞招待～どりーむコンサート「マーラー『復活』」

7月15日(日)午後2時 どりーむホール／対象は小・中学生の市民と保護者／定員50組100人(抽せん)／出演は準メルクル(指揮)、澤畑恵美(ソプラノ)、加納悦子(メゾソプラノ)、国立

音楽大学オーケストラ(管弦楽)ほか／申込みは6月29日(金)まで(必着)に、往復はがきに住所、親子の氏名、学校名、電話番号、返信用宛名を記入して、当劇場「芸術鑑賞招待係」へ

府中の森芸術劇場7月の休館日
3日(火)・4日(水)

ルミエール府中

〒183-0055 府中町2の24
・市民会館 ☎361・4111

■親子クッキング「親子で作ろう！手打ちうどん！」

7月28日(土)・29日(日)午前10時半～午後2時 料理講習室／対象は小学生の市民と保護者／定員各日10組20人(抽せん)／費用1組3000円／内容は手打ちうどん、トマトカップの夏野菜づめカレー味、フルーツカスタードケーキ／講師は吉永順子氏(料理研究家)／申込みは7月1日(日)まで(必着)に、往復はがき(1組1枚)に参加希望日、住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの学年、電話番号、返信用宛名を記入して、市民会館「親子クッキング」係へ

ルミエール府中7月の休館日
3日・17日(火)・18日(水)

府中NPO・ボランティア活動センター

〒183-0055 府中町1の1
☎335・5793

■NPOとの協働推進事業「男の料理教室」

①7月7日、②9月1日、③10月6日(土)午前9時半～11時45分 ルミエール府中／対象はおおむね55歳以上の男性／各日先着20人／費用各日2000円(材料費ほか)／内容は①豆カレー、②豆腐料理、③魚のさばき方／講師は高屋礼子氏(国際中医薬膳

師)／主催は薬膳研究会／エプロン、三角巾、マスク、筆記用具持参／申込みは電話で同会事務局へ／問合せは当センター、または同会事務局(090・2438・5452)へ

子ども家庭支援センター「たち」

〒183-0023 宮町1の50
☎354・8700

■リフレッシュ保育9月分利用受付

対象は1歳～就学前の幼児の保護者で利用登録している方／1時間ごとに先着8人／費用(1時間)市民1人目800円・2人目400円・3人目以降200円、市内に2親等以内の親族がいる市外の方1人目1000円・2人目500円・3人目以降300円／内容は午前10時～午後5時で継続して4時間を限度に月8日までの一時預かり／申込みは7月1日(日)から利用日の2日前までに、決められた用紙(当センター総合受付に用意)で当センター総合受付へ／2日(月)以降は電話での予約可

子ども家庭支援センター「たち」7月の休館日
9日(月)

介護予防推進センター

〒183-0033 分梅町1の31
☎330・2010

■介護予防3か月教室

教室名、日程、時間、対象、定員、内容は下の表のとおり／費用月額500円／申込みは7月10日(火)まで(必着)に、往復はがきに希望教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、返信用宛名を記入して、当センターへ／同じ教室には年1回参加可能／申込み多数の場合は年度内で初めての方を優先して抽せん

■いきいきハウス1泊体験「ウォーキング」

7月6日(金)・7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7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／申込みは6月22

日(金)から電話で当センターへ

■いきいきハウス1泊体験「初級健康麻雀」

7月10日(火)・11日(水)、または7月16日(祝)・17日(火)／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／各回7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6月22日(金)から24日(日)に電話で当センターへ／申込み多数の場合は6月に未体験の方を優先して抽せん

■いきいきハウス1泊体験「スポーツ吹矢体験講座」

7月12日(木)・13日(金)／対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民／先着7人／費用3300円(食費含む)／申込みは6月22日(金)から電話で当センターへ

心身障害者福祉センター「きずな」

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

■当事者相談

①7月5日(木)・②7日(土)午後1時～4時半／対象は①視覚・②肢体障害のある方と家族ほか／無料／申込みは当センターへ

■装具・福祉機器・住宅改善相談会

7月7日(土)・26日(木)午後1時～4時半／無料／内容は理学療法士・作業療法士による相談／申込みは当センターへ

ふるさと府中歴史館7月の休館日

2日・9日(月)・17日(火)・23日・30日(月)／問合せは当館(335・4393)へ

府中グリーンプラザ7月の休館日

3日(火)・4日(水)／問合せは当館(360・3311)へ

スクエア21女性センター7月の休館日

8日(日)・26日(木)／問合せは当センター(351・4600)へ

ふれあい会館7月の休館日

7日(土)／問合せは当館(334・3011)へ

◆介護予防3か月教室◆

教室名	日程(全12回)	時間	対象	定員 (抽せん)	内容						
マシントレーニング(月曜午前コース)	8月 6 日から10月22日の毎週月曜日	午前10時15分～11時45分	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	各20人	トレーニングマシンによる筋力向上						
マシントレーニング(火曜午前コース)	8月 7 日から10月23日の毎週火曜日										
マシントレーニング(水曜午前コース)	8月 8 日から10月24日の毎週水曜日										
マシントレーニング(木曜コース)	8月 9 日から10月25日の毎週木曜日										
マシントレーニング(土曜コース)	8月11日から10月27日の毎週土曜日										
マシントレーニング(月曜午後コース)	8月 6 日から10月22日の毎週月曜日	午後2時～3時半			各23人	床運動で体のバランス力・柔軟性を向上させ、転倒を防ぐ 運動で尿失禁・骨粗しょう症・肥満などを予防・改善、美容・栄養講習 膝痛・腰痛予防のための運動					
マシントレーニング(火曜午後コース)	8月 7 日から10月23日の毎週火曜日										
マシントレーニング(水曜午後コース)	8月 8 日から10月24日の毎週水曜日										
マシントレーニング(金曜コース)	8月10日から10月26日の毎週金曜日										
バランストレーニング(月曜コース)	8月 6 日から10月22日の毎週月曜日	午前10時15分～11時45分						各20人	日常動作、認知症予防に生かせる歩き方、外歩きほか		
バランストレーニング(水曜コース)	8月 8 日から10月24日の毎週水曜日										
バランストレーニング(木曜コース)	8月 9 日から10月25日の毎週木曜日										
女性のためのエクササイズ(月曜コース)	8月 6 日から10月22日の毎週月曜日										
女性のためのエクササイズ(火曜コース)	8月 7 日から10月23日の毎週火曜日										
らくらく膝腰教室(午前コース)	8月11日から10月27日の毎週土曜日	午前10時15分～11時45分								各20人	いつまでもおいしく食べることを支援する栄養改善・口くう機能向上プログラム(調理・歯科実習ほか)
らくらく膝腰教室(午後コース)	8月11日から10月27日の毎週土曜日	午後2時～3時半									
さんぽクラブ(水曜コース)	8月 8 日から10月24日の毎週水曜日	午前9時半～11時半		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く連続50分程度歩ける方	12人	心の健康、日常生活で幸せを感じる方法ほか					
さんぽクラブ(金曜コース)	8月10日から10月26日の毎週金曜日										
食べるカムくらぶ	8月 9 日から10月25日の毎週木曜日	午後2時～3時半		介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民	25人						
はっぴークラブ	8月10日から10月26日の毎週金曜日										

7月の予防と相談

○会場の記載のないものは、保健センターで行います
○予防と相談は無料です
○各事業の申込みは、それぞれの申込み日の午前8時半から受け付けます／申込み日の記載のないものは、当日直接会場へ
○このコーナーは、毎月21日号に掲載します

母子保健教室・相談

申込み・問合せは、母子保健係(368・5333)へ

■はじめてのパパママ学級(3回コース)／ 申込み…6月22日(金)から

8月3日(金)・11日(土)・24日(金)午後1時半～4時／対象は受講時妊娠16～36週の初産の妊婦／定員24人／内容は妊娠中の健康管理、赤ちゃんとの生活、先輩ママとの交流ほか／11日は配偶者の参加可(お産の経過、ストレッチ、もく浴体験ほか)

■はじめてのパパママ学級(半日コース)／ 申込み…6月22日(金)から

8月11日(土)午前9時～11時半／対象は受講時妊娠16～36週の初産の妊婦と配偶者／定員24組／内容はお産の経過、ストレッチ、もく浴体験ほか

■母子保健相談

①7月9日(月)・18日(水)・23日(月)・25日(水)午後1時半～2時・②4日(水)午後1時半～4時／定員①各日2人・②8人／内容は助産師による妊娠・出産・母乳育児・乳房の相談(電話予約)

■子育て相談室

受付は月曜から金曜日 午前9時～午後5時 保健₂分館／内容は保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士による電話・面接相談(面接相談は原則として電話予約)

■離乳食教室ステップ1／ 申込み…6月26日(火)から

7月31日(火)午前10時半～11時半、午後1時半～2時半／対象は平成24年1～3月生まれて第1子の保護者／定員各回25人／内容は離乳食の開始について、調理実演、試食、懇談

■離乳食教室ステップ2／ 申込み…6月26日(火)から

7月20日(金)午後1時半～3時／対象は平成23年11月～平成24年1月生まれて第1子の保護者／定員25人／内容は1回食から2回食への移行につ

いて、調理実演、試食、懇談

■離乳食教室ステップ3／ 申込み…6月25日(月)から

7月13日(金)午後1時半～3時／対象は平成23年8～11月生まれて第1子の保護者／定員25人／内容は2回食から3回食への移行について、調理実演、試食、懇談

■離乳食教室ステップ4／ 申込み…6月25日(月)から

7月3日(火)午後1時半～3時／対象は平成23年1～8月生まれて第1子の保護者／定員25人／内容は離乳食から幼児食への移行について、調理実演、試食、懇談

■幼児食教室／ 申込み…6月22日(金)から

7月6日(金)午前10時～正午／対象は平成22年7～12月生まれて第1子の保護者／定員20人／内容は栄養士の講話、調理実演、試食、懇談／託児あり

■親と子の歯みがき教室 申込み…6月25日(月)から

7月3日(火)午前10時～11時／対象は歯が生えている乳児と保護者／定員25組／内容は歯科医師・歯科衛生士による講話、ガーゼ磨き

■1歳児予防歯科指導教室 申込み…6月26日(火)から

7月3日(火)午後1時半・20日(金)午前10時半、午後1時半／対象は平成23年6・7月生まれの幼児と保護者／内容は歯科衛生士による歯磨き指導／申込みは予防歯科指導担当(368・5322)へ

健康診査

問合せは、母子保健係(368・5333)へ

■3・4か月児健康診査と産婦健康診査

7月12日・19日・26日(木)／受付は午後1時15分～2時／対象は平成24年3月生まれの乳児と母親

■1歳6か月児健康診査

7月9日(月)・18日(水)・23日(月)・25日(水)／受付は午後1時15分～2時／対象は平成22年12月生まれの幼児

■3歳児健康診査

7月10日・17日・24日(火)／受付は午後1時15分～2時／対象は平成21年6月生まれの幼児

■妊婦歯科健康診査

7月19日、8月9日(木)／受付は午後1時半／対象は受診時妊娠16～27週の妊婦／定員各日20人／内容は歯科健康診査、歯磨き指導／母子健康手帳、受診票持参／市内協力歯科医院でも受診可

■2歳・2歳6か月・4歳・5歳児幼児歯科健診

①7月5日(木)午前9時半～11時15分、午後1時

15分～3時・②11日(水)午後1時15分～3時・③26日(木)午前9時半～11時15分、午後1時15分～3時／対象は①平成22年6月生まれの幼児、②平成19・20年6月生まれの幼児、③平成21年12月生まれの幼児／内容は歯科健康診査、歯磨き指導／申込みは予防歯科指導担当(368・5322)へ

成人保健講座・相談

申込み・問合せは、成人保健係(368・6511)へ

■ヘルスチェック「あなたの内臓脂肪はどのくらい？」 申込み…6月21日(木)から

①7月12日(木)午前9時～10時10分・②21日(土)午前8時50分～10時 保健₂分館／対象は64歳以下の市民／定員①10人・②8人／内容は体成分分析器による内臓脂肪測定、生活習慣記録機の貸出し／体に人工物が入っている方・妊婦は測定不可

■歯科なんでも相談 申込み…6月21日(木)から

7月19日(木)午後1時15分～3時 保健₂分館／定員10人／内容は歯科医師による歯の健康相談、歯科衛生士による口くうケア

目指せ！8020
成人歯科健康診査

市では、むし歯や歯周病を予防し、80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、いつまでも口から安全に食べられるよう、歯科健康診査を行います。

▽期間 9月1日(土)から10月31日(水)

▽場所 各協力歯科医院(受診券裏面に記載)

▽対象 昭和58年3月31日以前生まれの市民

▽費用 無料

▽診査内容 歯、歯肉、入れ歯、食べる機能などの診査

▽申込み 7月23日(月)まで(当日消印有効)に、はがき、またはFAX(334・5549)に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、FAXの方はFAX番号を記入して、保健₂分館「成人歯科健康診査」係(〒183-0055府中町1の30)へ／電子申請可

※受診券は、8月20日(月)頃発送します。

※平成24年4月1日から平成25年3月31日(日)の間に、40・50・60～70歳になる方は、申込み不要です。

▽問合せ 保健₂分館成人保健係(368・6511)

1・2・3 市民

特集 NPO・ボランティア団体

手をつなごう地域デビューの第一歩
壮心の会

壮心の会は、市民が持つ多様な経験や知識を生かし、社会貢献とはつつとした人生を送ることを目標に、協働を考える市民が中心となり平成23年7月に設立しました。

会では、起業などを目指す会員には自立の全面的な応援を、協働事業に参加したい会員には全体で取り組む事業への参加を呼び掛けています。会員には、コミュニティビジネスや地域貢献で活躍している人もいれば、学習支援や援農で新たな活躍を目指す人も集まっています。

現在、会の取り組み目標は「地元ブランド」の創出です。市内にある製品や生産品、文化などで全国に誇れる優秀なものを発掘し、市民目線のアイデアを加えて発信することを検討しています。市民が自らの力で創り出すブランドは、これまでにない地域活性の刺激剤になるのではないかと考えています。

また、地域デビューを考えている方々と交流するための「市民交流カフェ」を開催し、多くの方々と地域デビューや社会貢献の話をする機会を設けています。

「何事も最初の第一歩までは多くの課題が待ち受けていますし、ボランティアや市民起業を検討するにも一人だけでは能力にも体力にも限界があります。しかし、市民が集い共通の目標を見い出せば、実現の可能性は限りなく広がり地域を動かす原動力になります。仕事を退職された方も、その後の生活をただいたずらに時間を過ごすだけの日々にするのはもったいないと思います。まずは一緒に可能性を発見するための第一歩をスタートしてみませんか」と代表の小林さんは呼び掛けます。

▽壮心の会(是政1の20/090・4458・8256)



▲力を合わせて地域の課題に取り組めます

ふるさと府中歴史・文化遺産めぐり

宮乃咩神社の絵馬奉納の習俗

大國魂神社の境内にある宮乃咩神社には、数多くの絵馬が奉納されています。これらの絵馬にはどんな思いが込められているのでしょうか。

問合せは、ふるさと文化財課郷土資料担当(335・4393)へ。

絵馬は願いを叶えてもらうために神仏に奉納するものです。絵馬には数多くの図柄があり、願いごとの種類や奉納する神仏によってそれぞれ違ってきます。宮乃咩神社に奉納されている絵馬をみると、二つの図柄があることに気づきます。一つは着物姿の女性が座り合掌しているもの、もう一つはほとんど同じ図柄ですが、胸に赤ん坊を抱いているものです。

これらは安産を祈願し奉納されたもので、女性が拝んでいるものは、子宝に恵まれますように、丈夫な子が生まれますようにという願いを、赤ん坊を抱いているのは、無事に子どもが生まれたお礼の気持ちを、それぞれ一枚の絵馬に込めています。また、絵馬とともに底を抜いた竹の柄しゃくも奉納されており、底の抜けた柄しゃくは、水がたまらずに落ち

ることから安産を象徴的に表し、これにあやかりたいという気持ちを込めたと考えられています。

市内では宮乃咩神社のほかに、宮西町の称名寺にも子育て地蔵の絵馬を奉納する習俗が残っています。

昔ながらの切実な「願い」の信仰として絵馬奉納の習俗が現在まで残り、都市化された府中のまちに生き続けていること自体が大切な文化遺産の一つであるといえるでしょう。



▲宮乃咩神社に奉納された絵馬や柄しゃく

7月1日(日)

蓮を観る会

郷土の森公園修景池で「蓮を観る会」を開催します。
修景池には、大賀蓮をはじめ30種類の蓮が植えられています。これほど多くの種類の花蓮が1か所で見られるのは大変珍しいことです。優美で気品のある花蓮を、ぜひ、ご覧ください。
なお、開花状況は、郷土の森公園管理事務所(364・7214)へお問合せください。
問合せは、環境政策課自然保護係(335・4315)へ。

▽日時 7月1日(日)午前7時～9時／荒天中止
▽会場 郷土の森公園修景池
▽内容 花蓮の観賞、花蓮の種・ポスターの配付(先着50人)、花蓮の絵はがきの頒布

◆花蓮の解説と大賀一郎博士の紹介◆

▽日時 7月1日(日)午前7時半～8時半
▽会場 郷土の森公園修景池
▽講師 箱田直紀氏(恵泉女学園大学名誉教授)
▽申込み 当日直接会場へ

◆花蓮写真作品募集◆

▽対象 写真撮影を職業としていない方
▽内容 郷土の森公園修景池・寿中央公園ひょうたん池に咲く花蓮の写真
▽申込み 8月3日(金)まで(必着)に、作品(カラープリント六ツ切・六ツ切ワイド・A4

判)の裏に決められた用紙(府中駅北第2庁舎7階環境政策課、郷土の森公園管理事務所、観光情報、市政情報に用意)を貼って、環境安全部環境政策課(〒183-0056寿町1の5府中駅北第2庁舎)へ／持参可
※用紙は、市のホームページからダウンロードできます。
▽展示 10月に展示会を開催予定

◆花蓮写真の展示会◆

▽日時 6月26日(火)・27日(水)
▽会場 フォーリス
▽内容 昨年応募のあった花蓮写真の展示



注意しましょう！ 食中毒と熱中症



梅雨の季節になりました。これから夏にかけては食中毒と熱中症に十分注意が必要です。
健康管理をすることで、夏を快適に過ごしましょう。
問合せは、保健センター分館成人保健係(368・6511)へ。

食中毒

食中毒は1年中発生していますが、原因となる細菌は高温多湿を好み増殖が活発となるため、梅雨の時期から夏にかけては特に注意が必要です。

食中毒の中でも特に注意したいのが、生肉の加熱不足によるものです。昨年の生肉による集団食中毒により、現在は販売規制が行われていますが、生食は避けて十分加熱してから食べることが大切です。また、生肉を触った箸などで料理の盛り付けをしたり、その箸で食べることをないように注意しましょう。

■食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにいます。食中毒を防ぐには細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

■食中毒予防のポイント

- 生鮮食品(魚・肉・野菜)は新鮮なものを選び、消費期限までに食べきましょう
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにビニール袋や容器に入れて保管しましょう
- 食品を購入して帰宅したら冷蔵品はすぐに冷蔵庫へ保管しましょう
- 冷蔵庫は詰めすぎないようにし、冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ちましょう
- 調理前、調理中(卵・魚・肉を触った後はその都度)、食事の前などは石けんでしっかり手を洗い、手を拭くタオルも清潔なものを用意しましょう
- 包丁やまな板などの調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯で消毒しましょう
- 加熱料理は中心部までしっかり加熱しましょう
- 作った料理は早めに食べ、長時間、室温に放置しないようにしましょう

熱中症

熱中症の発症は7～8月がピークです。特に急に暑くなる時期に多くなり、気温28℃を超えると熱中症で救急搬送される方が増えてきます。屋外だけでなく、屋内でも風通しが悪く、湿度が高いなどの場合にも発症します。また、体調が悪い時は特に注意しましょう。

熱中症を防ぐために

■屋外では

- 帽子や通気性の良い衣服を着用し、冷却グッズを利用するなど工夫をしましょう
- こまめに休憩し、水分補給をしましょう。水分補給には、スポーツドリンクや薄い食塩水(水500ミリリットルに塩1グラムの割合)をとりましょう
- なるべく日陰を利用し、高温多湿な環境で長時間の作業・運動は避けましょう

■屋内では

- 窓際など日当たりのよい場所を避けましょう
- 風通しを良くし、高温多湿にならないようにしましょう
- 動いていなくても、水や麦茶などで水分補給をしましょう
- こまめに室温を測り、適度に扇風機やエアコンを利用しましょう

■高齢者と子どもは特に注意が必要です！

高齢者は、「暑さ」や「喉の渇き」を感

じにくく、汗をかきにくい傾向があります。また、子どもは体温調節機能が十分に発達していません。温度調整を行い、積極的に水分補給をするなど十分な対策をしましょう。

熱中症の症状と対応

■熱中症の症状

痛みを伴う筋肉のけいれん、めまい、意識障害、吐き気、おう吐、頭痛、けん怠感、脱力感、喉の渇き、尿量の減少、体温上昇、発汗多量、皮膚の乾燥ほか

■熱中症になってしまったら

- 風通しの良い日陰や冷房の効いた所に移動しましょう
- 衣服を緩めて、体を楽にしましょう
- 冷たい水で冷やしたタオル、冷たい水を入れた容器などを、脇の下や足の付け根にあて、体を冷やしましょう
- 水分補給をしましょう。ただし、意識障害などがあり自力で飲めない場合は、無理にする必要はありません
- 自力で水を飲めない、意識がない場合は、早急に医療機関で受診しましょう