

乗り切ろう

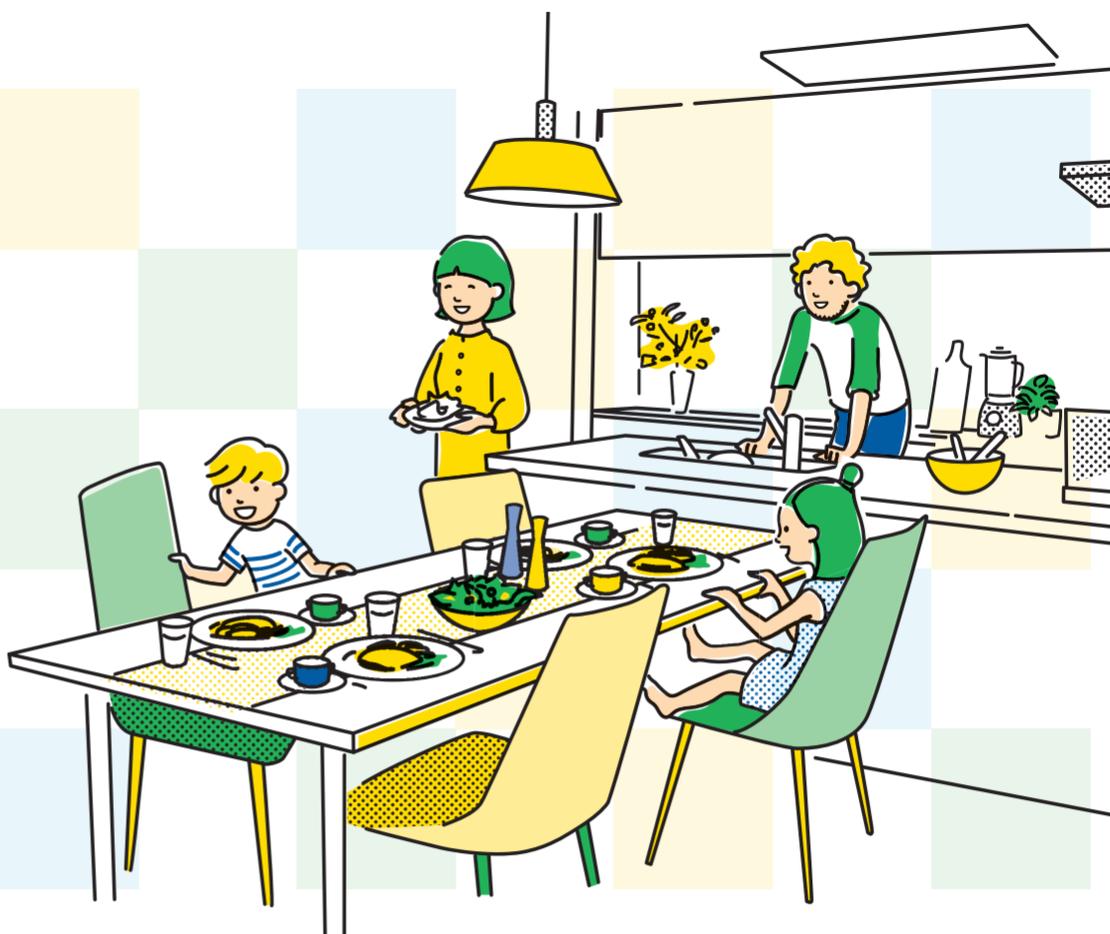
今年の夏

を

しっかり食べて



夏バテ予防は 適切な食事と 習慣から

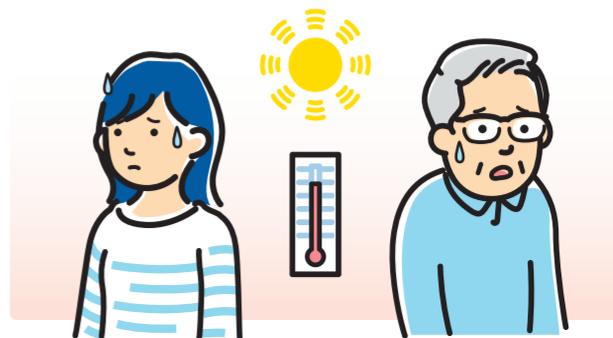


夏バテになってしまう原因を知っていますか？

夏バテとは、暑さで体力を消耗し、だるさや食欲がなくなるなど、体のあちこちに感じる不調のことです。

今号では、夏バテになってしまう主な原因や予防方法、暑い日乗り切れるよう、火を使わずに調理ができる簡単レシピ等を紹介します。

☎保健センター(☎368-5311、ガイダンス番号2)



夏バテになる原因は、生活習慣によるものがほとんどです。



夏バテの原因

自律神経の乱れ

エアコンの効いた涼しい室内と暑い屋外との急激な温度差により、体温を一定に保とうとする**自律神経の働きが対応できず**に乱れ、体の不調を引き起こしやすくなります。

冷たい食べ物・飲み物のとり過ぎ

冷たい食べ物・飲み物をとり過ぎて胃腸が冷えることで、**胃腸の消化機能が低下**し、食欲がなくなります。

糖分の多い食べ物・飲み物のとり過ぎ

水分補給のために、スポーツドリンクや果汁飲料等の糖分が多く含まれる清涼飲料水を大量に飲むと、**血糖値が上昇**して満腹感を感じやすくなり、**食欲が低下**します。また、血糖値が上昇すると、体は血液中の糖分を薄めようと水分を求めるため、水分をとったのにのどが渇いたと感じ、再び甘い清涼飲料水を飲んでしまうと**さらに血糖値が上昇**し、**多尿・けん怠感等の症状が現れる**といった悪循環が続きます。

夏バテの予防方法

規則正しい生活と適度な運動

規則正しい生活と適度な運動をすることで、**食欲増進・深い睡眠につながります**。

バランスの良い食事

疲労回復に必要な栄養素が不足しないよう、**バランスの良い食事**を心がけましょう。特に豚肉や玄米、枝豆等に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立つ栄養素のため、積極的にとりましょう。

体を冷やしすぎない

体を冷やしすぎないように、エアコンの温度調節には気を付けましょう。また、**温かい飲み物等**で、**胃腸を温める**ようにしましょう。

上手な水分補給

のどの渇きを感じる前に、**こまめに水分補給**をすることを意識しましょう。



水や麦茶には、カフェインが含まれていないため、効率的に水分を補給することができます。



スポーツドリンクは汗をかいて体から失われた水分やミネラルを効率よく補給できますが、糖分量が多いので、飲み過ぎに注意しましょう。



コーヒーに含まれるカフェインやお酒に含まれるアルコールは利尿作用があるため、飲み過ぎに注意しましょう。

火を使わずに作れるレシピを活用して バランスよく栄養をとりましょう

夏は食欲が出ずに、冷たい麺類や手軽に食べられる調理パン等の炭水化物に偏りがちですが、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)やビタミン・ミネラル(野菜・海藻等)も組み合わせて食べるようにしましょう。



電子レンジレシピはこんな方にもおすすめ



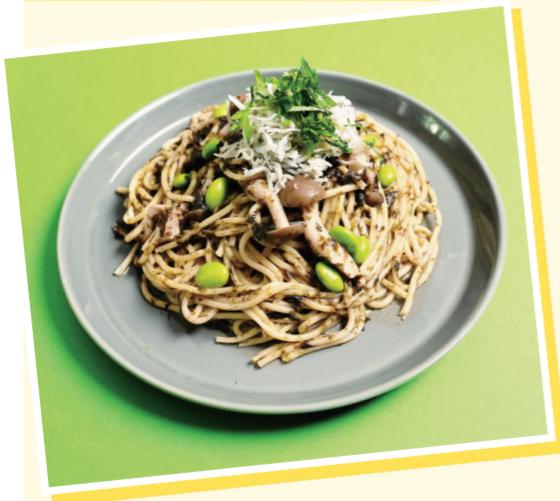
- 夏休み中の子ども 材料を耐熱容器に準備して冷蔵庫に入れておくことで、加熱するだけで調理できるので、昼食等におすすめです。
- 1人暮らし・高齢の方 火や鍋等を使わずに安全に調理することができ、1人分から作ることができます。また、火を使わないため、部屋が暑くなりやすく、夏の調理におすすめです。



電子レンジレシピを紹介

調理の際はやけどに注意してください

のりパスタ (1人分)



- 1 しめじ(50g)は石づきを取り除き、ほぐす
- 2 耐熱容器にスパゲッティ(100g)を半分に折って入れ、かつおパック(1袋)・細かくちぎった焼きのり(1枚分)・しめじ・水(300cc)・オリーブ油(小さじ1)・すりおろしにんにく(チューブ2cm)・塩(ひとつまみ)を入れる
- 3 蓋をずらして乗せ、電子レンジで加熱する(600Wで、スパゲッティの表示ゆで時間より3分長く加熱する)
- 4 しょう油(小さじ1強)・バター(10g)・塩こしょう(少々)を加えて混ぜ、味を調える
- 5 しらす(15g)・せん切りした大葉・むき枝豆を飾れば完成

アレンジ スパゲッティ(100g)・水(300cc)を耐熱容器に入れて電子レンジで加熱するだけでスパゲッティがゆであがるので、市販のソースをかけるなど、様々なアレンジができます



工程 2



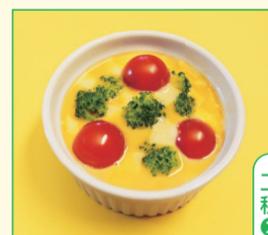
工程 3

野菜とチーズのオープンオムレツ (1人分)

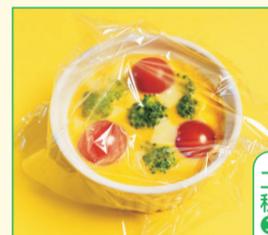


- 1 耐熱皿にゆでブロッコリー(小房3個分)・ミニトマト(3個)・1cm角に切ったプロセスチーズ(15g)を入れる
※冷凍ブロッコリーでもできます。
- 2 ボウルに卵(1個)を割りほぐし、牛乳(大さじ2)・塩こしょう(少々)を加えて混ぜ、1に流し入れる
- 3 2にふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(600Wで1分半)。ラップをはずし、さらに加熱(600Wで30秒)すれば完成

アレンジ 1の代わりに、ひじきや切干大根の煮物、肉じゃがの残り、ほうれん草やいんげん等の冷凍野菜、ハムやウインナー等、好みの食材でアレンジできます



工程 2



工程 3

野菜スープ (1人分)



耐熱カップに冷凍きざみオクラ(20g)・ちぎったレタス(30g)・ホールコーン(20g)・水(150cc)・顆粒コンソメ(小さじ1)を入れ、電子レンジで加熱(600Wで2分)すれば完成

アレンジ

- ・水(150cc)をトマトジュース(150cc)に変えると、トマトスープに
- ・顆粒鶏ガラスープの素や中華だしに、もやしや乾燥わかめ、春雨を加えると、中華風春雨スープに
- ・顆粒和風だしに、カットタイプの高野豆腐と冷凍ほうれん草を加え、しょう油やみそで味を調えると和風スープやみそ汁に

このほかにもいろいろなレシピを市のHPで公開していますので、ぜひ、ご覧ください。



市からのお知らせ

News & Information

募集	4P
お知らせ	5-6P
子ども・子育て	7P

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時半から受付

募集

統計調査員

- 次の全てに該当する方
- 20歳以上で心身ともに健康
- 警察・税務・選挙に直接関係がない
- その他、募集要項に記載する要件に該当する
- 因 国勢調査等の国が実施する統計調査の調査員として市内担当地域の事業所や世帯を訪問し、調査票の配布・回収・点検を行う
- 因 オンラインで受付
- 因 情報戦略課(☎335-4059)



市民協働まつり参加団体

- 因 市民活動「プラッツ」に登録(予定)している団体、または地域・社会貢献活動に取り組んでいる学校や企業で、9月5日、11月14日、12月12日(木)午後7時~9時、または9月8日、11月17日、12月15日(日)午前9時半~11時半(各全3回)の実行委員会、11月22日(金)午後4時~6時の事前準備、11月23日(祝)・24日(日)午前10時~午後4時の同まつりに参加できる団体
- 因 1日1企画500円(有料企画を実施する場合は1000円が別に必要)
- 因 活動紹介や展示、物品販売、体験企画の実施
- 因 8月10日(土)まで(必着)に、決められた用紙(同、各文化に用意、ダウンロード可)で同(〒183-0023宮町1の100/☎319-9703)へ/オンライン申込み可



男女共同参画推進フォーラム 実行委員

- 因 市内在住・在勤・在学の15歳以上の方で、9月以降に実施する会議(月1回程度)、令和7年6月下旬開催予定の同フォーラムに参加できる方
- 因 10人(選考)
- 因 同フォーラムの基調講演の企画・運営、記録誌の原稿作成・編集ほか
- 因 会議はオンライン(Zoom)で開催する場合あり/会議参加に伴う託児あり
- 因 7月16日(火)から8月31日(土)に、オンラインで受付/決められた用紙(男女共同参画「フューチャー」に用意/☎351-4600)での申込み可



市民芸術文化祭の参加者

- 9月14日(土)から12月1日(日)に、市民活動センター「プラッツ」等の市内各会場で市民芸術文化祭を開催します。同祭で各団体が行う文芸・美術・音楽・舞踊・演劇・生活文化等、多様な分野の催し物の参加者を募集します。
- 因 直接各団体へ
- ※各催しや団体の詳細は、市のHPをご覧ください。
- 因 文化生涯学習課(☎335-4130)



交通安全作文コンクール作品

- 因 市民、市内在学の小・中学生
- 因 交通事故防止をテーマにした作文(1人1点/未発表の作品に限る)
- 因 9月20日(金)まで(必着)に、400字詰め原稿用紙(3枚以内)に作文、氏名(ふりがな)、裏面に住所、年齢(学校名・学年)、電話番号を記入して、〒183-8703地域安全対策課(☎335-4147)へ/市内在学の小・中

学生は各学校へ
 ※入賞者には賞状と記念品を贈呈します。
 ※作品の使用権は市に帰属し、作品は返却しません。

青少年健全育成 標語コンクール作品

- 因 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
- 因 家族との時間をテーマにした標語

(1人1点/未発表の作品に限る)
 因 7月19日(金)から8月30日(金)に、オンラインで受付
 因 児童青少年課(☎335-4427)
 ※入賞者には賞状と記念品を贈呈します。また、優秀作品は市のHPに氏名等を掲載します。
 ※作品の使用権は市に帰属し、作品は返却しません。



市制施行70周年記念

集まれ! 府中の博士たち!

子どもたちの「府中」に関する研究成果を募集します。府中に関するのであれば、歴史や鉄道、ラーメン屋さん等、どのような内容でも構いません。
 研究成果について選考会を実施し、選ばれた方に「府中子ども博士」の称号を授与し、記念品を贈呈します。
 因 文化生涯学習課(☎335-4394)



- 募集期間 7月16日(火)から9月20日(金)
- 因 市内在住・在学の小・中学生
- 種別 小学校低学年の部・高学年の部、中学生の部
- 因 応募用紙(第2庁舎4階同課、市立小・中学校で配布、ダウンロード可)と研究成果を同課(〒183-0056寿町1の5)へ/オンライン提出可
- ※研究成果のまとめ方は、手書き、デジタルデータ(写真、動画を含む)等、形式は自由です。
- ※授与式では、著名人による講演会またはトークショーを行います。



掲示板



納期限のお知らせ

7月31日(水)は、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納期限です。
 因 納税課(☎335-4449)、介護保険課(☎335-4021)、保険年金課(☎335-4033)

8月の休館日

- 文化センター
- 各文化 11日(祝)

- 中央・武蔵台・住吉・紅葉丘文化 5日(月)
- 白糸台・押立・四谷・片町文化 19日(月)
- 因 地域コミュニティ課(☎335-4137)
- 体育館
- 郷土の森総合体育館 5日(月)・14日(水)・22日(木)・27日(火)
- 押立・栄町・四谷体育館 9日(金)・19日(月)・20日(火)・29日(木)
- 白糸台・本宿体育館 5日(月)・21日(水)・22日(木)・30日(金)
- 因 郷土の森総合体育館(☎363-8111)、各地域体育館はスポーツタウン推進課(☎335-4488)

- 生涯学習(☎336-5700) 5日(月)/図書館は21日(水)・22日(木)も休館
- 郷土の森博物館(☎368-7921) 毎週月曜日(12日を除く)
- 府中市美術館(☎336-3371) 毎週月曜日(12日を除く)、13日(火)
- 府中の森芸術劇場(☎335-6211) 令和7年4月まで
- ルミエール府中(市民会館(☎361-4111)、中央図書館(☎362-8647)) 6日(火)・19日(月)・20日(火)
- 子ども家庭支援「しらとり」(☎367-8881) 毎週日曜日、12日(休)

- 男女共同参画「フューチャー」(☎351-4600) 12日(休)から15日(木)
- 心身障害者福祉「きずな」(☎360-1312) 毎週日曜日、第2・4土曜日、12日(休)
- ふれあい会館(☎334-3011) 毎週日曜日、12日(休)
- ふるさと府中歴史館(☎335-4471) 毎週月曜日(12日を除く)、13日(火)

お知らせ

**令和5年度
オンブズパーソン業務運営状況**

オンブズパーソン(河野泰義氏、近藤わかな氏)が市長に報告した、令和5年度の府中市オンブズパーソン業務運営状況をお知らせします。

なお、運営状況報告書は、市のHP、ふるさと府中歴史館2階市政情報公開室、中央・白糸台・西府図書館でご覧になれます。

○オンブズパーソン事務局(☎366-1711=広聴相談課内)

■オンブズパーソン制度

同制度は、市の業務や職員の行為に、不当、不適切、不公平と感じたこと等、自己の利害にかかわる市政への苦情を受け付け、公正・中立的な立場で、市の機関等を調査し、その結果を申立人に文書でお知らせする制度です。また、調査結果により市に意見を述べたり、是正等の措置を行うように勧告したりします。苦情等の原因が、市の制度そのものにあるときは、制度の改善を提言するなど、迅速に処理します。

■令和5年度の苦情申立て受付状況

令和5年度の苦情申立ての受付状況は、下の表のとおり7件あり、1件は調査継続中、6件はオンブズパーソンが調査を行い、結果を申立人に通知しました。また、令和4年度からの調査継続分が2件あり、1件は取下げられ、1件は結果を申立人に通知しました。

**開かれた市政を目指して
令和5年度情報公開の状況**

市では、市民の皆さんの市政に対する理解と信頼を高め、公正で透明な市政をより一層進めていくことを目

的に、情報公開制度を設けています。令和5年度の情報公開の利用状況をお知らせします。

○広聴相談課(☎366-1711)

■情報開示請求の概要

請求のあった公文書等の行政情報は、原則として開示します。ただし、公正な行政運営に支障となるものや個人情報保護の措置が必要なものは、一部開示、または不開示となる場合があります。

令和5年度は、延べ198人からの請求があり、開示(一部開示を含む)した行政情報は190件でした。

■対象となった情報の開示状況の内訳

- 開示としたもの…62件
- 一部開示(印影や口座番号等の不開示)としたもの…128件
- 不開示としたもの…8件
- 情報が不存在であったもの…2件

■情報提供サービス

公文書の閲覧や写しの交付等を通じて、広く市民の皆さんに市政情報を提供しています。

今後も、情報公開制度をはじめ、広報ふちゅう等での情報提供や文書検索目録の公開等を積極的に進めていきます。

**プライバシー保護のために
個人情報保護制度**

個人情報保護制度は、個人情報の取扱いに必要なルールを定め、市政の適正かつ円滑な運営を図るとともに、個人の権利利益を保護することを目的としています。

■市の開示請求等の状況

- 個人情報を取り扱う事務・個人情報ファイル
- 現在、市が継続して個人情報を取り扱う事務は514件、個人情報ファイルは333件です。個人情報を取り扱う事務・個人情報ファイルの名称、利用目的等は、市役所広聴相談課や市のHPでご覧になれます。
- 個人情報の開示請求

市が保有している自己の個人情報の開示請求を行うには、本人確認書類の提示等が必要です。請求のあった個人情報は、原則として開示します。ただし、法令の規定や第三者の権利利益保護等の理由で、一部開示、または不開示となる場合があります。

令和5年度は、延べ89人の開示請求があり、開示(一部開示を含む)した個人情報は99件でした。

○対象となった個人情報の開示状況の内訳

- ▼開示としたもの…63件
- ▼一部開示(第三者情報等の不開示)としたもの…36件
- ▼不開示としたもの…0件
- ▼情報が不存在であったもの…6件
- 個人情報の訂正・利用停止の請求
- 自己の個人情報に誤りがあるとき、市が個人情報を取り扱う決まりに反して自己の個人情報の取得・利用等をしたときには、訂正・利用停止の請求ができます。なお、令和5年度は、これらの請求はありませんでした。

○広聴相談課(☎366-1711)

■市議会の開示請求等の状況

- 個人情報を取り扱う事務・個人情報ファイル
- 現在、市議会が継続して個人情報を取り扱う事務は3件、個人情報ファイルは0件です。個人情報を取り扱う事務の名称、利用目的等は、議事事務局庶務課や市議会のHPでご覧になれます。
- 個人情報の開示請求
- 令和5年度は、延べ3人の開示請求があり、開示(一部開示を含む)した個人情報は2件でした。
- 対象となった個人情報の開示状況の内訳
- ▼開示としたもの…2件
- ▼一部開示(第三者情報等の不開示)としたもの…0件
- ▼不開示としたもの…0件
- ▼情報が不存在であったもの…1件
- 個人情報の訂正・利用停止の請求
- 令和5年度は、これらの請求はあ

りませんでした。
○庶務課(☎335-4505)

**後期高齢者医療制度の
保険料決定兼納入通知書を発送**

7月11日に、保険料決定兼納入通知書を発送しました。7月1日以降に後期高齢者医療制度に加入した方には、加入月の翌月に発送します。

納付方法は、通知書に同封の案内をご確認ください。

○保険年金課(☎335-4033)

省エネにご協力をお願いします

本市は、2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロを目指す、ゼロカーボンシティを表明しています。

7月から9月は、エネルギー需要の増大に伴い、二酸化炭素の排出量も増加します。継続的な排出量削減のため、熱中症対策を優先させたいので、省エネにご協力をお願いします。

■家庭や事業所等での主な取組例

- 冷房使用時の適切な温度設定
- 高効率蛍光灯やLED照明の導入
- ブラインドの適切な調整
- 冷蔵庫の設定温度を「中」にし、物を詰め込みすぎない
- テレビを省エネモードに設定
- 不要な照明の消灯
- 使用していない電化製品の主電源を切り、コンセントからプラグを抜く
- グリーンカーテン、すだれ等で窓からの日差しを和らげる
- 従業員への節電・省エネ研修の実施
- ノー残業デーの推奨

○環境政策課(☎335-4196)

郷土の森博物館本館の再開

本館(プラネタリウム含む)は、7月20日(土)から再開します。LED照明の導入、授乳室の新設、トイレの洋式化等の改修を行い、より快適にご利用いただけるようになりました。
○同館(☎368-7921)

◆令和5年度オンブズパーソン業務運営状況◆

令和5年度苦情申立て受付分		
申立ての内容	市の機関	処理結果
移動支援の対象に身体障害者も入れてほしいことについて	福祉保健部	意見表明
遺跡調査での費用の説明と可能な差額費用の払戻しについて	文化スポーツ部	市に不備なし
市の誤った行政指導を受けたため、遺跡調査費の全額返却を求めていることについて	文化スポーツ部	その他(苦情に係る事実のあった日から1年を経過しているもの)
ブロック塀等安全対策費用助成金の申請の対応について	都市整備部	その他(推移を見守るもの)
発掘調査費の負担について、法律の趣旨にのっとった正しい行政を行うよう改善を求める	文化スポーツ部	その他(調査することが相当でないもの)
市職員の市民からの情報提供の取扱いについて	福祉保健部	意見表明
用水路を含む住宅開発造成工事における被害とトラブルについて	都市整備部	調査継続中

令和4年度からの調査継続分

教育委員会からの公文書、文化財保護法第105条について	文化スポーツ部	取下げ
生活福祉課職員の電話対応について	福祉保健部	意見表明

次の方が当選

東京都議会議員補欠選挙
(府中市選挙区)

東京都議会議員補欠選挙(府中市選挙区)は、7月7日に投開票が行われ、増山あすか氏が当選しました。
当日有権者数は21万4287人、投票率は59.91%でした。
○選挙管理委員会事務局(☎335-4486)

開票結果

当 増山あすか	5万 996票
しのはらけいこ	3万6744票
甲田直己	2万9138票

【当選者】
■増山あすか/自由民主党/
46歳/白糸台/会社員



i お知らせ

気管支ぜん息の医療券の手続

■更新手続きする場合

現在、気管支ぜん息の医療費助成を受けている方が、引き続き助成を受けるためには、医療券の更新手続きが必要です。更新に必要な書類は、医療券の有効期間が満了する約2か月前に都から送られます。有効期間満了日までに、市役所障害者福祉課で手続きしてください。

■新たに医療費助成を申請する場合

次の全てに該当する方

- 18歳未満
 - 都内に引き続き1年(3歳未満の方は6か月)以上住民票がある
 - 気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺気腫の治療を受けている
 - 健康保険等に加入している
- 決められた用紙(同課に用意)で、同課(☎335-4162)へ

原爆被爆者の方々への援護金

☑7月1日現在、被爆者健康手帳を持つ市民

支給額1万円(8月15日(木)に振込)

☑7月26日(金)まで(当日消印有効)に、申請書(市役所障害者福祉課に用意)、同手帳・金融機関の口座番号の写しを〒183-8703障害者福祉課(☎335-4545/☎368-6126)へ

障害のある方へ

郷土の森総合プールの無料開放

☑8月6日(火)午前10時～午後3時/雨天中止

☑市内在住・在勤・在学の障害のある方と同伴者1人

☑障害者手帳、受給者証等を持って、

当日直接同プールへ

※当日は、対象の方以外は同プールを利用できません。

☑障害者福祉課(☎335-4545/☎368-6126)

郷土の森公園施設

夏休み期間中の開園日時

☑期間7月20日(土)から8月28日(水)/雨天の場合は休園

☑郷土の森公園管理事務所(☎364-7214)

■交通遊園

☑時間午前10時～午後5時(電気自動車の利用は午後4時半まで)

☑費エンジン式・電動式ゴーカート1周100円、電気自動車1回100円、足踏みカート無料

■つり池

☑時間午前9時～午後4時半

☑無料

※期間中は午後1時から、つり池で使用する釣りざお・餌を無料で貸し出します。

贈らない 求めない 受け取らない
政治家の寄付等

政治家(候補者、立候補予定者、現に公職にある方)が選挙区内の方に寄付をすることは禁止されています。また、有権者が政治家に寄付を求めることも禁止されています。

ルールを守ってクリーンな選挙を実現しましょう。

☑選挙管理委員会事務局(☎335-4486)

■禁止されているもの

- お中元やお歳暮
- お祭りへの寄付や差入れ
- 町内会の集会や旅行等の催し物への寸志や飲食物の差入れ
- 秘書や家族等が代理で出席する場合の香典や結婚祝い
- 落成式、開店祝いの花輪やお祝い
- 葬儀の花輪や供花

○病気見舞い

○入学・卒業祝い

○挨拶を目的とする新聞、雑誌、テレビ等への有料広告

○年賀状、寒中・暑中見舞い等の時候の挨拶状(答礼のための自筆によるものを除く)

ありがとうございました

寄付

(敬称略)

■保健・福祉基金へ

東京土建府中国立支部日吉分会
1万9900円

■社会福祉協議会へ

倉林三郎 1万円

審議会・協議会等

会議名	日時	会場	定員	傍聴の申込み
教育委員会定例会	7月18日(木) 午後2時	教育部	—	前日までに教育総務課(☎335-4424)へ
防災会議地震部会	7月19日(金) 午後2時	中央防災部	各 先着 5人	前日までに防災危機管理課(☎335-4098)へ
障害者計画推進協議会		第2庁舎 3階会議室		前日までに障害者福祉課(☎335-4545)へ
公共施設マネジメントモデル事業検討協議会	7月22日(月) 午前10時	西府文化部	各 先着 5人	7月19日(金)までに建築施設課(☎335-4358)へ
学校施設老朽化対策推進協議会	7月23日(火) 午前9時半	片町文化部		前日までに学校施設課(☎335-4280)へ
総合計画重点プロジェクト(まち・ひと・しごと創生総合戦略)推進協議会	7月23日(火)・ 25日、8月1日 (木)午前10時	市役所 4階会議室	各 先着 3人	各開催日の前日までに行政経営課(☎335-4006)へ
生涯学習審議会	7月23日(火) 午後2時	第2庁舎 3階会議室		前日までに文化生涯学習課(☎335-4394)へ
市民協働推進会議	7月26日(金) 午前10時	市役所 2階会議室	各 先着 5人	前日までに協働共創推進課(☎335-4414)へ
空家等対策協議会		市役所 2階会議室		前日までに環境政策課(☎335-4195)へ
防災会議	7月26日(金) 午後2時	中央防災部	各 先着 3人	前日までに防災危機管理課(☎335-4098)へ
福祉のまちづくり推進審議会	7月30日(火) 午前9時半	市役所 4階会議室		前日までに地域福祉推進課(☎335-4161)へ
図書館協議会	7月30日(火) 午前10時	ルミエール府中	各 先着 5人	前日までに中央図書館(☎362-8647)へ
国民健康保険運営協議会	7月30日(火) 午後1時半	第2庁舎 3階会議室		前日までに保険年金課(☎335-4044)へ
地域公共交通協議会	8月5日(月) 午後2時		各 先着 5人	8月2日(金)までに計画課(☎335-4325)へ
子ども・子育て審議会	8月7日(水) 午後2時			前日までに子育て応援課(☎335-4192)へ

マイナンバーカード関連サポート

☑府中市マイナンバーカードコールセンター(☎0120-657-115)

12月から現行の健康保険証が発行されなくなり、マイナンバーカードを健康保険証として利用することになります。

同カードの申請に必要な写真撮影から交付申請までのサポートや、既に同カードをお持ちの方に健康保険証利用登録や公金受取口座の登録の支援も行いますので、ぜひ、ご利用ください。

☑場7月20日(土)…四谷文化部、7月27日(土)…片町文化部、
7月28日(日)…押立文化部

☑時間午前10時～午後5時 ☑無料 ☑当日直接会場へ

■マイナンバーカードの交付申請サポート

初めて申請する場合、QUOカード1000円分を贈呈します。また、次のいずれかを持参いただくと、後日マイナンバーカードを自宅へ郵送します。

○マイナンバー通知カード(個人番号通知書でも可)と本人確認書類2点

○顔写真付き1点を含む本人確認書類2点

■健康保険証利用登録・公金受取口座登録支援窓口

暗証番号(数字4桁)を設定しているマイナンバーカード、公金受取口座登録の場合は、本人名義の通帳等も持参してください。

※各登録には、会場での暗証番号(数字4桁)の入力が必要です。

8月1日(木)から

マイナンバーカードの
電子証明書更新に予約制を導入

窓口の混雑緩和と利便性向上のため、8月1日(木)から、マイナンバーカードの電子証明書更新手続きが予約制になります。同手続きは、予約者を優先してご案内します。なお、電子証明書の有効期限の3か月前から予約・手続きができますので、ぜひ、ご利用ください。

☑ふるさと府中歴史館
☑7月16日(火)以降の平日の午前8時半～午後5時に、同コールセンターへ/
オンライン申込み可

※詳細は、市のHPをご確認ください。



▲市のHP



▲専用予約
サイト

子ども・子育て

小学3年生に「武蔵府中郷土かるた」を配付

市では、府中の歴史や文化を知り、歴史と伝統のまち府中への郷土愛を育んでいただけるよう、無料でかるたを配付しています。



▲楽しみながら府中の歴史・文化を学べます

配布場所

- 市内の小学3年生…各学校
 - 市民で市外の学校に通う小学3年生…ふるさと府中歴史館3階ふるさと文化財課
- ☎同課(☎335-4471)

児童扶養手当現況届

児童扶養手当の現況届を、対象の方に7月末に発送しますので、提出してください。

なお、現況届を2年間未提出の方は、手当を受けられなくなりますのでご注意ください。

■8月1日(木)から7日(水)の午前9時～午後5時(2日は午後7時半まで、3日・4日は正午まで)

☎市役所2階会議室
☎子育て応援課コールセンター(☎0570-08-8105)

子ども医療費助成制度の現況届

子ども医療証は、毎年10月1日に更新します。

更新手続きが必要な方には、現況届を7月24日(水)に発送しますので、8月9日(金)までに、同封の返信用封筒で郵送してください。現況届の提出がない場合は、新しい医療証の交付ができません。

なお、更新手続きが不要な方でも、医療証の内容に変更がある場合は、変更届の提出が必要です。ご連絡ください。

詳細は、現況届に同封の「更新手続きのご案内」をご確認ください。
☎子育て応援課コールセンター(☎0570-08-8105)

子ども医療証をお持ちの方へ 都外の医療機関等で受診した場合は手続きを

子ども医療証をお持ちの方が、医療証が使えない都外の医療機関等で受診した際に支払った、保険診療に係る医療費の自己負担分の助成を受ける場合は手続きが必要です。

■申請書(市役所子育て応援課に用意、ダウンロード可)に、領収書(患者氏名・保険診療点数記載のもの、コピー不可)を添付して、〒183-8703 子育て応援課へ

※申請月の翌月下旬に、医療証申請時に登録した口座へ自己負担分を振り込みます。

※領収書が複数ある場合、申請書は医療機関ごとにまとめることができます。

☎子育て応援課コールセンター(☎0570-08-8105)

介護保険に関するお知らせ

■負担割合証を発送

現在お持ちの負担割合証(うぐいす色)の有効期限は、7月31日(水)です。要介護・要支援認定を受けている方等に、8月1日(木)以降に使用する新しい負担割合証(黄色)を7月11日に発送しました。

記載されている負担割合は、前年の所得等に応じて1～3割です。

■介護保険料納入通知書を発送

65歳以上の方に、介護保険料納入通知書を7月10日に発送しました。7月2日以降に65歳になる方には、誕生月の翌月に発送します。納付方法は、通知書に同封の案内をご確認ください。



共通項目

7月24日(水)までに届かない方は、介護保険課(☎☎335-4021)へご連絡ください。

STOP! 特殊詐欺!

特殊詐欺撃退のための「自動通話録音機」を貸し出します

市内での特殊詐欺被害金額は、毎年1億円を超える状況が続いています。

特に高齢者の方が被害に遭いやすく、特殊詐欺の手口は、親族等をかたるオレオレ詐欺、警察官や銀行員をかたりキャッシュカードをだまし取る詐欺、市役所職員をかたり医療費や保険料が戻るとATMに誘導する還付金詐欺等があります。

市では、特殊詐欺の被害防止を目的として、自動警告・録音機能付きの「自動通話録音機」の貸出しを行いますので、ぜひ、ご活用ください。
☎地域安全対策課(☎335-4147)

対象65歳以上の市民(1世帯1台まで) 台数先着380台

費用無料/電気代は自己負担

■本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)を持って、市役所同課へ
※通信環境によって設置できない場合があります。

トップチーム 市長を表敬訪問

☎スポーツタウン推進課(☎335-4477)

B.LEAGUE 2023-24 シーズン終了報告 アルバルク東京



■来訪した方

林 邦彦代表取締役社長、伊藤大司ゼネラルマネージャー、平岩 玄選手



選手のコメント 平岩 玄選手(写真左から2番目)

プレーオフ準々決勝3試合目の最後のシュートは、チームとしても一番練習してきた、狙っていたプレーでした。それでも結果が伴わないこともあり、バスケの難しさを感じました。来シーズンは、今季以上の結果を残せるよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。

ジャパンラグビー リーグワン 2023-24 シーズン終了報告 東京サントリーサンゴリアス



■来訪した方

大久保尚哉ゼネラルマネージャー、大石雄太地域連携・パートナーシップグループ統括マネージャー、堀越康介選手(キャプテン)、長友泰憲地域連携プロモーション担当



選手のコメント 堀越康介選手(写真左)

厳しいシーズンではありましたが、ファンの皆様到最后まで諦めない姿勢を見せられたのではないかと考えています。引き続き、プレイブルーパスとともにラグビーのまち府中を盛り上げられたらと思っていますし、来シーズンはサンゴリアスが府中に優勝トロフィーを持って帰れるように頑張ります。



母子保健事業 (子育て教室・相談)

☎子育て世代包括支援センター「みらい」(☎368-5333)

各子育て教室・相談等は、市のHPでご案内しています。



各子育て教室・相談等の予約は、市のLINE公式アカウントで受け付けています。





目次

- イベント 8-9P
- 子ども・子育て 9-11P
- シニア 11P
- スポーツ 11P

イベント

ムサシカメ丸君のドキ土器夏休みオリジナル模様うちわを作ろう!

7月19日(金)から8月25日(日)(7月22日・29日、8月5日・13日・19日を除く)
 場ふるさと府中歴史館
 費無料
 内容 軒瓦やムサシカメ丸君の模様を紙に写し、うちわを作る
 申込み 当日直接会場へ
 問合せ ふるさと文化財課(☎335-4471)



福祉作業所等連絡協議会 ちゅうNet・府中手づくり市

7月19日(金) 午前10時～午後8時・20日(土) 午前10時～午後7時
 場 フォーリス
 内容 雑貨・パン・お菓子等の福祉作業所製品の販売、抽せん会ほか
 申込み 当日直接会場へ
 問合せ 協議会「は～もにい」(☎340-0212)

市民ギャラリー特別展示 「競馬場とケヤキ並木」

7月20日(土)から8月12日(休)の午前10時～午後5時
 場 府中市美術館

費無料
 内容 東京競馬場と馬場大門のケヤキ並木の歴史と景観を絵画作品でたどる
 問合せ 同館(☎336-3371)



中西利雄 「府中競馬場」(1934年)

特集展示「みんなの推し本～女子野球選手編」

7月22日(月)から8月25日(日)
 場 中央図書館
 内容 本市を活動拠点とする読売ジャイアンツ女子チームの選手のおすすめ本の展示・貸出し
 申込み 当日直接同館(☎362-8647)へ

江戸の知恵 打ち水日和イベント

7月26日(金) 午後3時～4時/雨天中止
 場 フォーリス前
 費無料
 内容 昔ながらの木の手おけ・ひしゃくで打ち水体験と効果の測定、熱中症予防のPR
 ※先着100人に手ぬぐいハンカチ等を差し上げます。
 問合せ 環境政策課(☎335-4410)

料理教室「スコーン、サンドイッチ、スイーツ、オレンジティーを作ろう」

8月25日(日) 午前10時～午後1時半
 場 市民活動室「プラッツ」

障害のある方
 定 10人(抽せん)
 費 1000円
 他 エプロン・三角巾・マスク持参
 8月5日(月) 午後4時までに、地域生活支援課「あけぼの」(☎358-1085/FAX 336-9085)へ/オンライン申込み可



カルチャー短期講座「大人のボイストレーニングレッスン」

10月30日から11月20日の毎週水曜日 午後2時～4時(全4回)
 場 府中の森芸術劇場分館
 対象 高校生以上の方
 定 30人(抽せん)
 費 4500円
 講師 松井康司氏(桐朋学園芸術短期大学名誉教授)
 8月14日(水)まで、同劇場のHPで受付
 問合せ 同劇場(☎335-6210)

郷土の森博物館 ☎368-7921
 入場料300円/中学生以下150円

プラネタリウム夏の新番組 生解説プラネタリウム「プラネでわっしょい!夏まつり」

7月20日(土)から9月1日(日)/
 放映時間は下の表のとおり
 場 プラネタリウム
 費 600円、中学生以下300円
 他 内容等の詳細は、当館のHPを確認
星空観望会 「ペルセウス座流星群を見よう！」
 8月12日(休) 午後7時半～9時/雨天・曇天中止(当日午後3時に決定)
 集合場所 当館正門
 定 先着120人
 費 300円、中学生以下150円、3歳以下無料
 他 中学生以下は保護者同伴
 7月28日(日)から電話で当館へ



◆プラネタリウム夏の番組表◆

	平日、8月31日(土)、9月1日(日) (8月13日～16日を除く)	土曜日、祝・休日、8月13日から16日 (8月31日を除く)	日曜日 (9月1日を除く)
午前10時15分	げんき げんき ノンタン きらきら シャンシャン おほしさま☆	特別放映 ベビープラネタリウム	
午前11時半	ショーティと魔法のサンゴ礁		
午後1時	オトツペのウキウキオトベタリウム		
午後2時45分	プラネでわっしょい!夏まつり		
午後3時半	プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!2		
午後4時45分	—	ショーティと魔法のサンゴ礁	オトツペのウキウキオトベタリウム

※8月29日(木)・30日(金)は午前10時15分からの放映はありません。

ふちゅう情報コーナー

掲載内容は、当事者間で責任をお持ちください

ひろば

「けやきフェスタ「よさこい in 府中」スタッフ募集」 8月25日(日) 午前10時～午後6時
 場 けやき並木通り、大國魂神社ほか
 内容 設営、参加者の誘導、受付等の運営補助
 7月31日(水)までに、メール本文に住所・氏名・電話番号を記入して、同実行委員会事務局(☎2024info@yosakoiinfuchu.com)へ

「人前で話すことが楽しくなる音読と語り講座」 8月30日、9月6日・13日・20日(金) 午前10時～11時45分(全4回)
 場 むさし府中商工会議所
 内容 同講座を受講したことがない方
 費 4800円
 内容 発声方法や緊張のほぐし方を学ぶ
 講師 西村ゆう子氏(ナレー

ター) 8月27日(火)までに、大江戸文化振興ネットワーク・西村宛(☎090-6387-6219)へ

「武蔵台緑地で楽しみながら社会貢献しよう！」 7月29日(月) 午前9時半～正午
 場 武蔵台文化センターほか
 対象 小・中学生(保護者同伴可) 費無料
 内容 武蔵台緑地の魅力紹介、緑地散策・保全活動
 プラネットHPの武蔵台緑地保全ボランティアのページから

「スポーツクラブ・ボッチャ大会」 8月25日(日) 午前10時～午後4時
 場 押立体育館
 対象 小学生以上の方
 費 200円、小学生100円
 8月20日(火)まで(必着)に、決められた用紙を同クラブ・高橋宛(〒183-0013小柳町4の11の10/☎302-6232)へ/第2庁舎4階スポーツタウン推進課

への申込み可

「東京農工大学ピアノ部定期演奏会」 8月6日(火)・7日(水) 午後1時～6時半
 場 市民活動室「プラッツ」
 対象 市民
 定 各先着200人
 費 無料
 内容 曲目はF. F. ショパン…「バラード」第1番 ト短調 Op.23ほか全73曲
 申込み 当日直接会場へ
 問合せ 同部宛(tuat.pianoclub@gmail.com)へ

「都シルバーパス更新のお知らせ」
 有効期限が9月30日(月)のシルバーパスをお持ちの方は7月中旬に、2万510円パスを利用している方は8月中旬に、東京バス協会から届く「更新手続きのご案内」を確認
 1000円パスの更新の場合、負担金の振込みと介護保険料納入(決定)通知書、住民税課税・非課税証明書等の所得確認書類の写しの提出が必要
 平日の午前9時～午後5時に、同協会シルバーパス専用電話(☎03-5308-6950)へ

「混声合唱団ラコリーヌ」団員募集
 活動は毎月第1・3火曜日の午後6時50分～8時50分
 場 片町文化センターほか
 費 月額5000円
 内容 モーツァルト、ヘンデル、日本歌曲等の練習
 家田紀子氏(藤原歌劇団オペラ歌手) 申込み 同団・加藤宛(☎090-2255-4647)へ

「オドロパ押し～親子体操」会員募集
 活動は月曜日の午前10時半～11時半(月2・3回)
 場 押立体育館
 対象 未就園児と保護者
 定 先着30組
 費 入会金1組500円、月額1組1000～1500円/体験は1回1組300円(7月末まで無料)
 内容 親子で行う手遊びや歌遊び、体操ほか
 申込み 同団体・安齋宛(☎090-7723-3083)へ

「日本中国友好協会府中・調布支部」会員募集
 活動は毎週金曜日の午前10時～11時半
 場 中央文化センターほか
 費 1回1000円
 内容 簡化24式を学ぶ
 講師 菊地陽子氏(太極拳認定指導員) 申込み 同会・菊地宛(☎090-2670-5697)へ



イベント

心身障害者福祉センター

「きずな」 ☎360-1312 FAX368-6127

プールの開放

7月16日(火)から8月30日(金)の午前10時～午後4時(7月27日、8月10日・24日、日曜日、祝・休日を除く)／団体への貸出は午後2時半～4時(7月20日、8月3日・17日は午前10時～午後4時)／雨天中止

身体・知的障害のある市民と介助者、市内の障害者団体

当日直接当へ／団体は、利用開始までに電話で当へ

器具・福祉機器・住宅改善相談

8月3日(土)午前9時～正午・215日(木)午後1時～4時

1作業・2理学療法士による相談 7月26日(金)、28月8日(木)までに、当へ

当事者相談

8月3日(土)・27日(水)午後1時～5時

1当、2市民活動「プラッツ」

1肢体・2視覚障害のある方と家族ほか

当へ

視覚障害者向け講座

「スマホ情報交換+フリートーク」 8月7日(水)午後1時半～3時

市民活動「プラッツ」

視覚障害のある方 先着12人

7月16日(火)から31日(水)に当へ

上記4記事の共通項目 無料

夏休み地域交流イベント

ともとのガラクタ音楽会

8月13日(火)午後1時半～2時半

オリジナルの廃品楽器で音楽会に参加

山口とも(打楽器奏者)

音楽で遊ぼう、つながろう

8月14日(水)午後1時半～2時半

音楽に合わせて体を動かす 高橋利恵(クリエイティブ音楽ムーブメントセラピスト)

音あそび・うたあそびライブ

8月15日(木)午後1時半～2時半

楽器の演奏、いろいろな音楽を聴く 音楽ユニットあどはだり

人形劇「町のねずみといなかのねずみ」「エプロンシアター」

8月16日(金)午後1時半～2時半

オフィスやまいも

上記1記事の共通項目 市民 無料

社会福祉協議会 ☎364-5382

わがまち支えあい協議会①にしふエリア ささえ愛の会・②中央ささえ愛の会

8月2日(金)午後1時半～3時半・23日(土)午後1時～3時

1西府文化、2ふれあい会館

住民同士が支えあう主旨のもと、地域の課題を共有して解決するための協議会定例会

当協議会へ

成年後見制度入門講座

8月22日(木)午後1時半～3時半

ふれあい会館

市民 先着30人 無料

制度利用の手続き方法、質疑応答 長谷川敬祐氏(弁護士)

当 権利擁護ふちゅう ☎360-3900へ

子ども・子育て

夏の親子かんきょう塾 バス見学

8月21日(水)午前8時半～午後3時半

集合場所 KDX府中ビル(宮町1の1の40)前

市内在住・在学の小・中学生と保護者(1人まで)

36人(1組3人まで／抽せん)

小・中学生1人200円、保護者450円 環境省生物多様性「いやしの里根場・山梨県立富士山世界遺産の見学

7月26日(金)まで(必着)に、はがきに参加希望者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入して、〒183-8703環境政策課 ☎335-4410へ /オンライン申込み可



パパとワクワク！ 休みの日の絵本タイム

8月24日、12月14日、令和7年3月15日(土)午前10時～11時半

男女共同参画「フチュール」

5歳～小学3年生と父親

各先着8組 無料

絵本の読み聞かせ 須山優子氏(おはなし夢くらぶ主宰)ほか

7月16日(火)から、同 ☎351-4600へ

認知症サポーター養成講座 ～きらきらキッズサポーターになろう

8月28日(水)午後2時半～4時

特別養護老人ホーム鳳仙寮(西府町2の24の6)

市内在住・在学の小学3・4年生(保護者同伴可)

先着12人 無料

認知症の正しい理解と対応を学ぶ 他受講者にサポーターカードを配布

7月16日(火)から、地域包括支援にしふ ☎360-1380へ

高齢者支援課 ☎335-4537

赤ちゃんマッサージ教室

9月4日から25日の毎週水曜日 午前9時半～10時半・10時50分～11時50分(各全4回)

市民活動「プラッツ」

市内在住・在勤の母親とハイハイが始まる前の1歳未満の乳児

各10組(抽せん) 3500円

オイルを使ったベビーマッサージ 草間裕子氏(国際インファントマッサージ協会認定インストラクター)

兄弟を連れての参加不可

7月30日(火)まで、府中の森芸術劇場のHPで受付

同劇場 ☎335-6210

市制施行70周年記念

「府中市子ども議会」を開催!

府中市議会では、市内の中学生が子ども議員となって、市議会の仕組みや流れを体験的に学び、市政への関心を深めてもらうことを目的に、「府中市子ども議会」を開催します。 協議事課 ☎335-4507

7月29日(月)午前10時半～午後4時

市役所市議会議場

子ども議員(市内の中学校から推薦された生徒24人)が疑問や不思議に思っていることを質問し、市議会議員が市長役となり答弁 ※会議の様子は、市議会のHPの配信をご覧ください。



ひろば

「府中市パーキンソン病友の会」会員募集

活動は毎月第3木曜日の午後1時半～3時半 市民活動「プラッツ」 パーキンソン病患者とその家族 入会金500円、年会費2000円、1回500円(家族は無料) 薬剤師による講演、情報交換、レクリエーションほか 同会・田村宛 ☎360-2521へ

「コラージュ絵の会」会員募集

活動は毎月第2・4日曜日の午後1時～4時 白糸台文化 月額3000円 絵画の製作、オリジナル額装、発表 佐藤基容志氏(画家) 同 佐藤宛 ☎080-4699-8340へ

「さつき会・スポーツ吹矢」会員募集

活動は月曜日の午前中(月3回程程度) 住吉文化 入会金500円、月額500円 飯尾定雄氏(スポー

ツ吹矢上級公認指導員) 飯尾宛 ☎366-0862へ

官公庁から

自衛隊採用試験

試験日は19月14日(土)から22日(祝)の指定日・216日(祝)・3随時 1318～32歳・218～23歳の方 種目は1一般曹候補生、2航空学生、3自衛官候補生 19月3日(火)・25日(木)まで(3は随時)に、航空自衛隊府中基地内府中分駐所 ☎365-5011へ

就職面接会in三鷹①面接対策セミナー・②就職面接会

8月16日(金)午後2時～4時・223日(金)午前10時～正午、午後2時～4時 1小金井宮地楽器ホール(小金井市本町)、2三鷹産業プラザ(三鷹市下連雀) 多摩地域で就業希望の方 各先着50人 無料 午前9時から東

京しごと 多摩 ☎042-521-6761へ

令和7年度府中文化振興財団①事務職員・②学芸員募集

1平成6年4月2日以降に生まれ、大学・短大・専門学校を卒業した方(令和7年3月までの卒業見込みを含む)・2昭和59年4月2日以降に生まれ、大学、または大学院で日本史を専攻、卒業(修了)し、近世の古文書を解読でき、学芸員資格をもつ方(令和7年3月までの卒業(修了)・資格取得見込みを含む) 各若干名 募集要項は7月16日(火)から、市民活動「プラッツ」で配布(平日のみ) /同財団のHPからダウンロード可 7月25日(木)から8月21日(水)(必着)に、決められた用紙(募集要項に添付)を郵送で同財団(〒183-0023府中市宮町1の100市民活動「プラッツ」内「総務課」)へ 平日の午前9時～午後5時に、同財団 ☎335-6200へ

介護職員資格取得支援、介護職員就業促進、訪問介護採用応援事業

介護業務への就労を希望する方 介護職の資格取得支援、介護施設や訪問介護事業所等への就業支援 詳細は、都福祉人材のHPを確認 同 ☎03-5211-2910へ

かいごチャレンジ職場体験事業

介護職未経験で、都内在住の方ほか 求職者向けに都内介護施設等での職場体験、就業マッチング、就職後のフォローアップほか 詳細は、TOKYOかいごチャレンジ職場体験事務局のHPを確認 同事務局 ☎03-4560-0638へ

国民年金保険料6月分の納期限及び口座振替日

7月31日(水) 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 府中 国民年金事務所 ☎361-1011へ

子ども・子育て

レッツ!親子ピクス
①ママと赤ちゃん・②ママと歩けるよ

教室名 日程 講 師 下の表のとおり
場 ルミエール府中
定 各24組48人(抽せん)
費 1組4500円
内 ①エアロピクス(母親のみ)ほか、
②幼児のパラシュート遊び、親子で
ダンス、工作ほか
他 兄弟・妊娠中の方の参加不可
申 8月4日(日)まで(必着)に、往復は
がき(1教室1枚)に希望教室名、住
所、親子の氏名(ふりがな)、子ども
の生年月日・教室開始時の月齢、電話番
号、返信用宛名を記入して、市民会館
「親子ピクス」係(〒183-0055府中
町2の24/☎361-4111)へ/電子
メール可

発達障害児の保護者交流会

日 9月5日(木)午前10時半~正午
場 地域生活支援センターふらっと
対 発達障害のある小学生以下の子
どもの保護者
定 先着5人

☎無料
内 育児上の悩みや学校生活の不安
等の情報交換
申 7月16日(火)午前9時半から同
場(☎370-1781)へ

生涯学習センター
☎336-5700

■本物の舞台芸術に触れよう オペラ
「ヘンゼルとグレーテル」日本語公演
日 8月4日(日)午後2時~4時
場 講堂
対 小学生以上の方
定 先着290人
費 1000円
講 白川部尚子氏(カンティアーモ
Nuovo主宰)ほか
申 直接当館へ
■子どもCafé Arts & Eats ①ウインド
アート・②体験!!宇宙船が飛ぶ原理
日 ①8月8日(木)・9日(金)・②17日
(土)・18日(日)午後2時~4時
場 研修室ほか
対 ①小学生、②小学4~6年生
定 各先着①18人・②14人(1人1回)
費 無料
内 講師との交流会、①大きな窓に絵
を描く・②「風船自動車」を作って宇
宙船が飛ぶ原理を学ぶ
講 ①すずきらな氏(黒板アート作

家)、②三好弘晃氏(日本電気役員)
申 当館へ

郷土の森博物館 ☎368-7921
入場料300円/中学生以下150円

■特別投映 ベビープラネタリウム
日 ①8月4日(日)・②11日(祝) 午前
10時15分~10時45分
場 プラネタリウム
費 600円、中学生以下300円
内 乳幼児でも安心して親子一緒に
楽しめるプログラム
申 当日直接当館へ/①
7月21日・②28日(日)か
らオンライン申込み可



■森のお話会 夏の特別会
~怖い?不思議?世界のお話特集

日 8月24日(土)午後5時~6時半
場 旧田中家住宅
対 5歳以上の方(小学生以下は保護
者同伴)
定 60人(抽せん)
費 300円、中学生以下150円
他 語りは十べえお話の
会
申 8月10日(土)まで、当
館のHPで受付



府中市美術館 ☎336-3371

■アートスタジオ
「いろと模様のひみつきち」
日 8月2日(金)・3日(土) 午後1時~4
時
場 創作室
対 3歳~小学生(小学3年生以下は保
護者同伴)
定 各12人(抽せん)
費 500円
内 絵具でさまざまな素材に点や線
を描いて部屋に飾る
講 林 瑠璃氏(テキスタイルデザイ
ナー)
申 7月19日(金)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、参加希望日、
返信用宛名を記入して、



当館「ひみつきち」係(〒183-0001浅
間町1の3)へ/オンライン申込み可

■アートスタジオ「夏休み自由工房
妖怪ファッションショー」

日 8月17日(土)・18日(日) 午後1時
~4時半
場 創作室
対 自由工房に初めて参加する小学
生(小学3年生以下は保護者同伴)
定 各12人(抽せん)
費 500円
内 いろいろな素材を使って、動く部
分を持つおしゃれな妖怪を作る
講 安藤はるか氏(造形作家)
申 8月1日(木)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、参加希望日、返信用宛
名を記入して、当館「夏休
み自由工房」係(〒183-
0001浅間町1の3)へ/
オンライン申込み可



中央図書館 ☎362-8647

■図書館員体験ツアー

日 7月28日(日)午前10時、午後2時
場 総合カウンター
対 小学生と保護者
定 各先着4組
内 本のカバー掛け、返却本の後片付
け等の体験

■科学あそび「酸とアルカリであそぼう
~お風呂のシュワちゃんをつくろう」

日 8月18日(日)午後2時~4時
場 第1・2会議室
対 小学生
定 先着40人
内 酸とアルカリの実験、お湯や水に
入れると二酸化炭素が発泡する入浴
剤を作る
講 坂口美佳子氏(科学読物研究会会
員)
他 鉛筆・雑巾・持ち帰り用のビニ
ール袋持参

◆ 共通項目 ◆

☎無料
申 当館へ

◆レッツ!親子ピクス◆

教室名	日程(全7回)	対 象 (市民、市内在 勤・在学の方)	講 師
① ママと赤ちゃん ひよこ1 ママと赤ちゃん ひよこ2	9月5日・19日、 10月3日・17日、 11月7日・21日、 12月5日(木)	午前9時半~ 10時20分 午前10時40分 ~11時半	首の座っている 乳児と母親
	9月4日・25日、 10月9日・30日、 11月13日・27日、 12月11日(水)	午前9時45分 ~10時半 午前10時50分 ~11時35分	歩き始めた 1歳児と保護者
② ママと歩けるよ うさぎAクラス ママと歩けるよ ぱんだAクラス ママと歩けるよ ぱんだBクラス ママと歩けるよ うさぎBクラス	9月11日、 10月2日・16日、 11月6日・20日、 12月4日・ 18日(水)	午前9時45分 ~10時半 午前10時50分 ~11時35分	2歳児と保護者
	9月5日・19日、 10月3日・17日、 11月7日・21日、 12月5日(木)	午前9時半~ 10時20分 午前10時40分 ~11時半	首の座っている 乳児と母親
	9月4日・25日、 10月9日・30日、 11月13日・27日、 12月11日(水)	午前9時45分 ~10時半 午前10時50分 ~11時35分	歩き始めた 1歳児と保護者



市では、府中の特産品をPRするため、府中産野菜のワンコインセール等を行う「郷土の森観光物産館 夏のフェスタ」を開催します。

また、東芝府中事業所と東京農工大学の協力で、動物・環境に関するパネル展示やヤギによる緑地の除草を行います。

☎観光プロモーション課(☎335-4095)

- 府中産野菜のワンコインセール
日 7月27日(土)・28日(日) 午前10時~正午
費 各100円
※商品(1人当たりの個数制限あり)がなくな
り次第、販売を終了します。
- 都立農業高等学校野菜・果物販売
日 7月27日(土) 午後1時半~3時
※商品がなくなり次第、販売を終了します。

- TOKYO府中アイスの特別価格販売
日 7月27日(土)・28日(日) 午前10時~午後6時
価格 280円(通常330円)
- 東芝府中事業所による腐葉土の配布
日 7月27日(土)・28日(日) 午前10時~午後3時
※なくなり次第終了します。
- ヤギさん出張除草プロジェクト
日 7月27日(土)・28日(日) 午前10時~午後3時
※急きょ中止となる場合があります。

市制施行
70周年記念

府中市 商工 まつり

市制70年の歴史と共に、未来へ躍進する商工まつり

3日(土) ステージイベント (観覧無料)

「爆上戦隊ブンブンジャー」ショー
午前11時～11時半、午後3時～3時半

4日(日)

「宇宙海賊ゴー☆ジャス」トークショー
午前11時～11時半

**和奏女子楽団
ウーマンオーケストラコンサート**
午後4時～4時40分

じくろ京介ものまねショー
午後5時～5時40分

8月3日(土)・4日(日)に、
見て、食べて、楽しめる様々なイベントが
行われる「商工まつり」を開催します。
ぜひ、お越しください。
問 むさし府中商工会議所 (☎362-6421)

📅 8月3日(土)・4日(日)
午前10時～午後7時
場 大國魂神社境内、
けやき並木通り

📱 商工まつり
の特設HP

主な催し

ご当地物産展
広島県府中市、神奈川県横須賀市、
沖縄県、鹿児島県、島しょ

4日(日)

けやき並木イベント
お仕事体験、和太鼓演舞、
スポーツイベント、
ボートレースの体験型VR
アトラクション

※イベントや出展内容は、予告
なく変更する場合があります。

4日(日) One Rugby を体験! アルバルク東京の体験ブースも出展!

市は、きらぼし銀行と共催し、車いすラグビー等のスポーツ体験会を開催します。
東芝ブレイブルーパス東京・東京サントリーサンゴリアスの選手も参加予定です。
また、アルバルク東京のブースでは、バスケットボールのシューティング体験も行います。
問 スポーツタウン推進課 (☎335-4477)

📅 8月4日(日) 午前10時～午後1時 場 けやき並木通り 費 無料

📌 車いす・デフ・ブラインドラグビー、
バスケットボールのシューティング等のスポーツ体験、PRブース




姉妹都市 長野県南佐久郡佐久穂町

親子とうもろこし 収穫体験




本市と昭和54年から姉妹都市の盟約を結んでいる
長野県南佐久郡佐久穂町(旧南佐久郡八千穂村)で、
とうもろこしの収穫体験と試食を行います。
夏休みの思い出に、豊かな自然が育んだ
とうもろこしを味わってみませんか。
問 多様性社会推進課 (☎335-4131)



📅 8月21日(水) 午前7時15分
📍 集合場所 KDX府中ビル(宮町1の1の40)前
👥 小学生の市民と保護者 定 70人(抽せん) 費 1人3000円
📌 昼食持参 📅 7月24日(水)まで、オンラインで受付



佐久穂町は長野県の東部にあり、西は北八ヶ岳や八千穂高原、東は茂来山や
古谷渓谷、町の中心には千曲川が流れる、自然豊かな人口約1万人の町です。
佐久穂町の人気のスポットは、日本一美しいといわれる八千穂高原の白樺
の林で、約200haの敷地に50万本の白樺林が堂々と植生しています。また、レ
ンゲツツジやヤマツツジの群生地としても有名です。
八千穂高原の頂上には、標高2100m以上の湖としては日本一広い白駒の
池があり、苔に包まれた樹齢数百年の原生林が神秘的です。485種類の苔が
生息し、「日本の貴重なコケの森」に選定されています。

