

元気でいきいきとした暮らしを応援します!

介護予防推進センター

年齢とともに身体の機能が低下することはだれにでも起こるのですが、放っておくと日常生活を送るうえで様々な支障が出る場合があります。

介護予防推進センターは、高齢者の方が介護を必要とする状態になることを未然に防ぎ、いつまでも住みなれた地域でいきいきと元気に暮らすことができるように支援する介護予防の拠点施設です。

皆さんも元気なうちから、介護予防に取り組んでみませんか。

問合せは、介護予防推進センター(330・2010)へ。

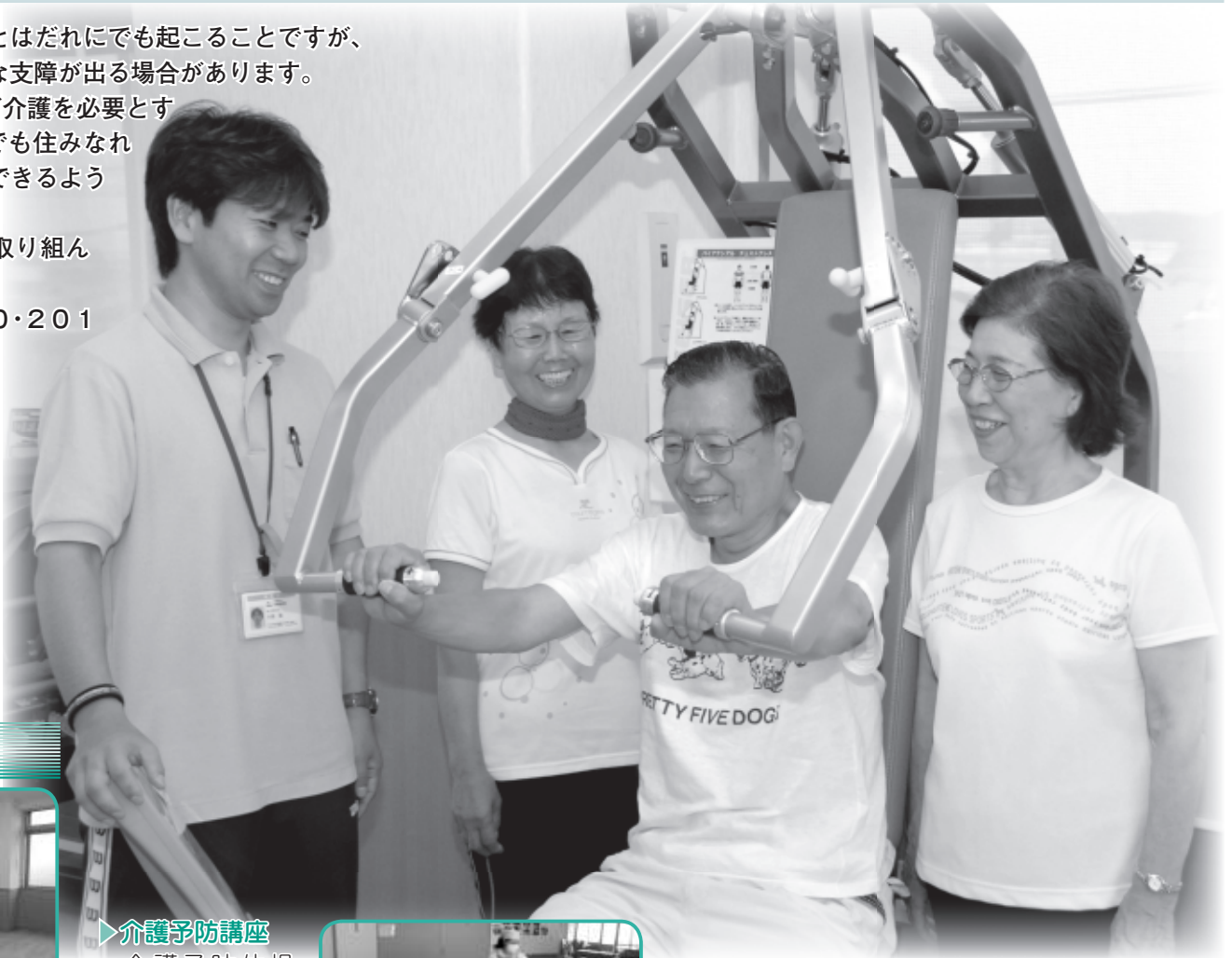
▽日時 毎日の午前9時～午後9時/ただし、年末年始を除く

▽所在地 分梅町1の31(いきいきプラザ内)

▽対象 市民で65歳以上の方、または介護予防に関心のある方

※介護保険の認定を受けている方は、介護予防健診、介護予防教室、いきいきハウスの利用はできません。

※車での来場はご遠慮ください。



事業の内容

▶介護予防健診・介護予防教室

体力測定と簡単な質問から、老化のきざしなど、体の状態を確認できます。また、健診の結果から、体の状態に適した教室を紹介します。

○転倒予防教室「グッドバランスクラブ」…転倒による骨折予防や転倒不安を軽減するため、筋力、バランス感覚を高める運動を行います

○筋力向上教室「弁慶クラブ」…トレーニングマシンなどを使用して、低下した筋力を効率よく強化します

○尿失禁予防教室「レディースクラブ」…女性向けに尿失禁予防に有効な骨盤底筋を鍛える運動や骨粗しょう症・美容講座を行います

○低栄養予防・口くう機能向上教室「なごみクラブ」…いつまでもおいしく食事ができるように、簡単にできる料理の実習や歯磨きの仕方、口くう体操などを行います

○認知症予防教室「遊友クラブ」…旅行の計画や園芸活動などを行うことで、脳機能を活性化し、認知症の予防を行います

▶介護予防1か月教室

リズム体操、ストレッチ、ヨガなど1か月間楽しみながら介護予防を行います。



▶介護予防講座

介護予防体操「元気一番!!ふちゅう体操」の講習をはじめ、運動、栄養、美容など介護予防が楽しく身に付く各種講座を毎月開催しています。



▶介護予防相談

介護予防の様々な相談に運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士など専門職員が応じます。



▶世代間交流事業

いきいきプラザ内にある高倉保育所の幼児と一緒に昔遊びや作品づくりなどを行う「ふれあい会」を開催しています。



▶いきいきハウス

生活リズムを整えたい方や家族の都合で一人で過ごすことが心配な方など、最大月6泊まで宿泊できます。

また、ウォーキング・健康マージャン・パソコン体験など1泊2日の宿泊講座を実施しています。

●利用者の声●

○以前は歩行が不安定で転びそうな感じがありました。教室に参加するようになってからはいつの間にか安定するようになりました。自信が付き、出歩くことが楽しくなりました

○姿勢が良くなり、足取りが軽くなりました

○最近とても物忘れが多くなってきたので心配でしたが、教室で学んだことを実践して、認知症予防に取り組みたいです

○教室で新しい友人がたくさんできました。友人たちと楽しく介護予防に取り組んでいます。



いきいきプラザ祭り

世代間交流事業の一環として、ふれあいとコミュニティの輪を広げる「いきいきプラザ祭り」を開催します。

▽日時 7月26日(日)午後3時～8時

▽内容 栄養・美容講座、骨密度測定会、ゲームコーナー、元気一番!!ふちゅう体操、自主グループ活動紹介、屋上開放ほか

認可保育所を新たに2園開園

■キッズランド府中保育園

▽場所 住吉町2の1
 ▽保育時間 午前7時～午後7時/午後6時以降は延長保育料が必要
 ▽募集人数 0歳児：6人、1歳児：8人、2・3・4歳児：各10人
 ※5歳児の募集はありません。
 ※各クラスの年齢は平成21年4月1日が基準日です。
 ※平成21年10月1日現在で生後8週間未満の乳児は受け入れてできません。

■府中保育園分園

▽場所 本宿町1の38
 ▽保育時間 午前7時～午後7時/午後6時以降は延長保育料が必要
 ▽募集人数 0歳児：12人、1歳児：6人
 ※「あん分票」の小数点以下は切り捨てています。
 【東京都議会議員】
 ■小山有彦

次の方々が当選

当 比留間敏夫 2万8215票
 次 備 邦彦 1万9119票
 阿部 真 1万 547票

7月12日に行われた東京都議会議員選挙(府中市選挙区)は、当日午後9時から郷土の森総合体育館で開票が行われ、小山有彦氏、比留間敏夫氏が当選しました。

投票率は、54.31%でした。各候補者の得票数は次のとおりです。

問合せは、選挙管理委員会事務局選挙係(335・4486)へ。



自由民主党/75歳/八幡町1の8/会社役員



民主党/33歳/宮町1の9/NPO法人理事

提出書類

○新規申込みの方 決められた申込書、児童状況票、就労などの保育要件確認のための書類、チェックシート(市役所6階保育課、各保育所(園)、市政情報センター、子ども家庭支援センター「たっち」、スクエア21・女性センター)に用意)、平成20年分の所得税額などがわかるもの(確定申告書の控え、源泉徴収票など)ほか
 ○平成21年度の申込みをしている方 希望保育所変更届(市役所6階保育課に用意)
 ▽一次審査の結果発表 8月24日(月)に通知/二次審査で面接・健康診断を実施
 ▽問合せ 保育課管理係(335・4172)

忘れずに提出を

児童扶養手当 現況届

児童扶養手当の現況届を、対象の方へ送付します。必要事項を記入して、提出(郵送不可)してください。

お知らせします

原爆被爆者の方々の援護金

▽対象 7月1日現在、被爆者健康手帳をお持ちの市民
 ▽支給額 100000円
 ▽申込み 7月29日(水)まで

新型インフルエンザについて

新型インフルエンザの感染者は、都内で毎日のように確認されています。市民の皆さんは、引き続き正しい情報に基づいた冷静な対応と、手洗い、うがい、外出時のマスクの着用など感染予防の徹底をお願いします。

新型コロナウイルスの感染を疑う症状が出たら

38度以上の発熱、せき、鼻水、のどの痛みなどの新型インフルエンザの感染を疑う症状が出た場合は、事前に電話で医療機関に連絡し、指示に従って受診して

に、印鑑、被爆者健康手帳、金融機関の口座番号の控えを持って、市役所1階障害者福祉課へ

※援護金は、8月14日(金)に、指定口座へ振り込みます。

協力ください

平成21年全国消費実態調査

国民の家計の実態を把握するため、世帯の収入や支出などを調査します。7月下旬から調査員証を携帯した調査員が各世帯を訪問し、世帯の状況などを確認のうえ、調査の

お知らせします

公共施設予約システムの休止

7月22日(水)午後10時から

依頼を行います。▽調査期間 9月から11月(単身世帯は10月から)▽対象地域 白糸台2・4丁目、小柳町4・5丁目、浅間町1・4丁目、新町2丁目、府中町2丁目、是政1・2丁目、北山町1丁目、西原町4丁目、分梅町3・4・5丁目、住吉町1丁目(それぞれ一部の地域)※調査の結果は、統計作成の目的以外には使用しません。

▽問合せ 総務管理課統計係(335・4059)

府中市美術館企画展

ぱれたん探検隊

～絵の国のひみつに挑戦！

府中市美術館のマスコットキャラクターである絵の国の妖精「ぱれたん」が、丸・三角・四角で描かれた絵に注目したり、いろいろな空の表現を比較したりと、7つのテーマに沿って府中市美術館の所蔵作品をわかりやすく案内します。クイズや体験を通して作品鑑賞の方法を知ることができ、子どもから大人まで楽しめる展覧会です。

また、実際に制作を行えるコーナー、自由研究のヒントが満載のワークシート、絵画の感想文の書き方コーナーなど、夏休みの宿題にも役立つコーナーもあります。問合せは、府中市美術館(336・3371)へ。

▽日程 8月1日(土)から9月6日(日)
 ▽時間 午前10時～午後5時(入場は午後4時半まで)



▲関野準一郎「多摩川富士」(昭和61年)

▽休館日 毎週月曜日
 ▽観覧料 一般300(240)円、高校・大学生150(120)円、小・中学生70(50)円/()内は20人以上の団体割引/未就学児、障害者手帳などをお持ちの方は無料/市内の小・中学生は「学びのパスポート」をご利用ください

関連企画

■ガイドツアー
 8月6日から9月3日の毎週木曜日 午後2時 企画展示室/無料(企画展観覧料が必要)/内容は展示作品の解説/講師は当館学芸員/当日直接企画展示ロビーへ

23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、体育施設は生涯学習スポーツ課施設係(335・4488)、または郷土の森総合体育館(363・8111)へ、文化施設は各文化センター、生涯学習センター(336・5700)、スクエア21・女性センター(351・4600)、府中の森芸術劇場(335・6211)、ルミエール府中(361・4111)、府中グリーンプラザ(360・3311)へ。

市からの情報かわら版

催し

かんきょう塾「農工大フィールドミュージアム多摩丘陵バス見学会」

▽日時 7月30日(木)午前9時~午後4時
 ▽集合場所 大國魂神社大鳥居前
 ▽対象 市民、市内在勤・在学の方/小学生以下は保護者同伴
 ▽定員 先着30人
 ▽費用 無料/昼食持参
 ▽内容 散策、自生する葉で葉っぱプリント、東京農工大学酸性雨研究の説明
 ▽申込み 7月21日(火)から電話、またはFAX(361・0078)で環境政策課へ
 ▽問合せ 環境政策課環境改善係(335・4196)

講座・講習

工業技術講習会「企業を成長させる特許戦略~価値ある(稼げる)特許の実際」

▽日時 8月5日(水)午後6時~8時
 ▽会場 府中駅北第2庁舎3階会議室
 ▽定員 先着60人
 ▽費用 無料
 ▽講師 笹原治男氏(都知的財産総合多摩支援室相談員)
 ▽申込み 7月21日(火)から電話、またはFAX(352・4100)で工業技術情報課へ

▽問合せ 工業技術情報課(335・4474)

市民農業大学「そばコース」受講生募集

府中市押立営農組合と都麺類協同組合府中支部の方の指導のもと、そば作りを体験してみませんか。
 ▽日程 8月29日から12月の土曜日 午前中(全6回程度)
 ▽場所 押立町4の12の農地
 ▽対象 市民
 ▽定員 50人(抽せん)
 ▽費用 無料
 ▽内容 種まき、花の観賞、収穫、そば打ち
 ▽申込み 8月5日(水)まで(必着)に、往復はがきに参加希望者全員の住所、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「そばコース」係へ
 ▽問合せ 経済観光課農政係(335・4143)

市民農業大学「秋野菜コース」受講生募集

府中市農業後継者連絡協議会の方の指導のもと、野菜の植付けや収穫などの畑作業を行います。野菜の成長や身近な農業について学びながら新鮮な野菜を味わってみませんか。
 ▽日程 8月23日から12月の日曜日 午前中(全10回程度)
 ▽場所 是政6の5の農地
 ▽対象 市民
 ▽定員 50人(抽せん)
 ▽費用 無料
 ▽内容 キャベツ、白菜、ブロッコ

リー、大根などの植付け・収穫ほか
 ▽申込み 7月31日(金)まで(必着)に、往復はがきに参加希望者全員の住所、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「秋野菜コース」係へ
 ▽問合せ 経済観光課農政係(335・4143)

お知らせ

飲酒運転させないTOKYOキャンペーン

7月24日(金)から30日(木)に、飲酒運転事故根絶、重大交通事故防止を図るため、「飲酒運転させないTOKYOキャンペーン」を実施します。夏本番を迎え、レジャーなどで飲酒の機会が増えてきます。交通事故防止のため、交通ルールとマナーを守り安全運転を心掛けましょう。
 問合せは、地域安全対策課安全係(335・4147)、または府中警察署交通課(360・0110)へ。

8月の子育てひろばポップコーン

▽開催日・会場・対象年齢 右上の表のとおり
 ▽時間 午前10時~11時半/園庭開放は午前9時半~11時(南保育所は



▲親子で楽しく交流を

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
新町文化館	3日・24日(月)	10日(月)	17日(月)
四谷文化館	20日(木)	27日(木)	13日(木)
ポップコーン・パパ	0~3歳		
各市立保育所	16日(日)		
園庭開放	0~3歳		
朝日・小柳・東保育所	毎週火曜日		
住吉・本町・南・四谷保育所	毎週水曜日		
北・中央・八幡保育所	毎週木曜日		
北山・西・西府・美好保育所	毎週金曜日		

※ポップコーン・パパは、三本木保育所を除きます。

文化センター 8月の休館日

○中央・武蔵台・住吉・紅葉丘文化館 3日(月)
 ○白糸台・押立・四谷・片町文化館 17日(月)
 ▽問合せ 市民活動支援課地域コミュニティ係(335・4137)

体育館 8月の休館日

○郷土の森総合体育館 3日(月)・14日(金)・17日(月)・18日(火)・31日(月)
 ○押立・栄町・四谷体育館 10日(月)・11日(火)・26日(水)
 ○白糸台・本宿体育館 17日(月)・18日(火)・28日(金)
 ▽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)

ひろば

■夏休み小・中学生将棋大会 7月26日(日)午後1時~5時 ルミエール府中/無料/内容はクラス別対局/主催は府中市将棋連盟/問合せは奥山宅(366・9025)へ

■塩ビ管尺八の製作と鳴らし方 8月15日(土)午後1時~4時 中央文化館/対象は小学生以上の市民/定員30人/費用1500円(材料費)/講師は大門胤山氏(日本尺八連盟竹師)/主催はむさし府中笛連盟/申込みは8月6日(木)まで(必着)に、はがきで山田宅(〒183-0051栄町2の7の33)へ/問合せも同あて(080・6602・8320)へ

■ワークショップ「パパママといっしょ~銅版画のお絵描きしよう」 8月16日(日)午前10時15分~午後4時 生涯学習課/対象は小学3~6年生と保護者/定員10組20人/費用1人700円/主催は府中銅版画学習グループ連絡会/申込みは8月1日(土)まで(必着)に、往復はがきで「親子銅版画F」係・川崎あて(〒183-0051栄町1の15の30)へ/問合せも同宅(366・3097)へ

■涼をいけるいけばな展 7月25日(土)正午~午後6時 府中グリーンプラザ/無料/主催は府中市いけばな連盟/問合せは小島宅(361・2179)へ

■女声合唱無料体験教室 ①7月23日・②30日(木)午後7時~9時半

①片町・②中央文化館/対象は市民/各日先着20人/内容は発声法を中心にアカペラでの合唱/講師は鈴木彰久氏(指揮者)/主催はヴィーナ・フロインデ/問合せは赤林宅(366・9281)へ

■NHK全国学校音楽コンクール(東京都コンクール) 7月28日(火)午前10時50分・29日(水)から31日(金)午前10時40分、8月3日(月)午後1時・4日(火)午前10時20分、午後2時50分 府中の森芸術劇場/無料/内容は都内の小学~高校生の合唱コンクール/共催は府中文化振興財団/問合せは同コンクール事務局(03・5455・4284)へ

■フジコ・ヘミング~ピアノソロコンサート 10月24日(土)午後2時 府中の森芸術劇場/入場料S席12000円、A席10000円、B席8000円(全席指定)/後援は府中文化振興財団/小学校入学前のお子さんの入場不可/申込みは7月25日(土)から労音府中へ/問合せも同(334・8471)へ

■健康マージャン説明会 8月5日(水)午後1時半~3時半 白糸台文化館/先着24人/無料/申込み・問合せは健康麻将全国会・武則あて(080・5055・8141)へ

■初心者向けゴスペル講座 7月29日(水)午後1時半~2時半 生涯学

習館/無料/講師は藤井和美氏(声楽家)/主催はゴスペルグループ「ウイスタリアーズ」/申込み・問合せは竹川宅(366・8463)へ、午後7時以降に

■少年空手道・女子護身術無料体験学習 8月1日・15日(土)①午後1時~2時・②3時~4時 片町文化館/対象は①小学生、②中学生以上の女性/各回先着20人/無料/内容は沖縄空手道と琉球古武道を学ぶ/講師は町田進氏(沖縄空手道首席師範)/主催は府中少年芸術演武団・女子琉球護身術/申込み・問合せは町田あて(090・1703・7832)へ

■留学生と小学生のための夏休み将棋教室 8月1日(土)・2日(日)午前10時~正午 東京外国語大学/無料/講師は中座真氏(日本将棋連盟棋士七段)ほか/申込み・問合せは佐々木宅(042・575・6030)へ

■夏の祭典フリーマーケット出店者募集 8月22日(土)午前11時~午後5時 八幡神社参道(八幡町2の33)/雨天中止/出店数15店/無料/内容は日用品、衣類などの販売/主催は八幡町共和会/申込みは8月11日(火)まで(必着)に、はがきに主な出品物を記入して、同会「フリーマーケット出店希望」係(〒183-0016八幡町1の7の1美装内)へ/問合せは美装・金子あて(363・1121)へ

■ツバメの集団ねぐら観察会 7月25日(土)午後6時~7時半 多摩川

四谷橋下流河川敷/雨天中止/問合せは府中野鳥クラブ・大室あて(365・3297)へ

■間違えない投資信託の選び方と失敗しない相続・遺言セミナー 7月27日(月)午後1時半~3時半 府中グリーンプラザ/先着10人/無料/主催は日本FP普及協議会/申込み・問合せは同会・半田あて(090・4756・3731)へ

■絵文字から学ぶ古代史セミナー 8月2日・9日・23日(日)・29日(土)午後3時~5時(全4回) 府中NPO・ボランティア活動館/定員30人/費用4000円/内容は日本、中国、インド、エジプトの古代絵文字の解説/講師はあきづわとんぼ氏(日本古代史研究家)/主催は日本古代史刊行会/申込み・問合せも同会(361・0234)へ

官公庁から

■情報通信研究機構施設一般公開 7月24日(金)・25日(土)午前10時~午後4時 同機構(小金井市貫井北町)/内容は研究成果の紹介と地域交流ほか/問合せは同機構広報室(327・5392)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(金)/納付場所は郵便局、金融機関、コンビニエンスストア/問合せは府中社会保険事務所(361・1011)へ

市からの情報かわら版

お知らせ

障害のある方へ 流れるプールの無料開放

▽日時 8月4日(火)午前10時~午後3時/雨天中止
▽場所 郷土の森総合プール
▽対象 障害のある市民と付き添いの方
▽費用 無料
▽申込み 当日直接会場へ
▽問合せ 障害者福祉課生活係(335・4545/FAX368・6126)

納期限のお知らせ

▽種別 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
▽納期限及び口座振替日 7月31日(金)
※口座振替をご利用の方は、預金の残高をご確認ください。
▽問合せ 納税課管理係(335・4448)

ご利用ください 臨時納付窓口

▽日時 7月26日(日)午前9時~午後5時
▽場所 市政情報室
▽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)、当日は市政情報室(336・1818)

スポーツ

地域体育館健康体操教室 参加者募集

▽会場・教室名・日時・対象・定員・内容 右の表のとおり
▽費用 毎回の体育館使用料大人100円、子ども40円
▽申込み 7月23日(木)から30日(木)に、はがきを持って、直接各地域体育館(朝日体育館の申込み・問合せは白糸台体育館)へ/白糸台体育館、本宿体育館は29日(水)を除く/1人1教室/電話不可/申込み多数の場合は7月31日(金)に各地域体育館で公開抽せん
▽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)

陸上記録会参加者募集

▽日時 8月30日(日)午前9時半
▽場所 市民陸上競技場
▽対象 小学5年生以上の方
▽費用 一般・壮年…1種目800円・リレー1000円、小・中学生…1種目500円・リレー800円
▽種目 一般男子・女子の部(高校生以

上)、壮年男子(40歳以上)・女子(30歳以上)の部、中学男子・女子の部、小学男子・女子の部
▽出場制限 1人2種目まで/ただし、リレーを除く
※参加者全員に記録証を交付します。
▽主催 府中市陸上競技協会
▽申込み 7月28日(火)から30日(木)午後5時半~8時に、決められ

た用紙(市役所8階生涯学習スポーツ課に用意)と費用を持って、市民陸上競技場へ/郵送の場合は7月30日(木)まで(必着)に、参加費用分の定額小為替を同封、または現金書留で大谷久知宅(〒183-0053天神町2の25の20)へ
▽問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(335・4499)、または大谷宅(363・3034)

審議会・協議会など

■食育推進計画検討協議会
7月27日(月)午後2時 保健室分

館/傍聴希望の方は当日直接会場へ/問合せは同分館母子保健係(368・5333)へ

■生涯学習審議会
7月27日(月)午後3時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方(先着10人)は24日(金)までに、生涯学習室へ/問合せは同企画係(336・5711)へ

■次世代育成支援行動計画推進協議会
8月4日(火)午後2時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方(先着3人)は前日までに、子育て支援課へ/問合せは同課推進係(335・4192)へ

◆地域体育館健康体操教室◆

会場	教室名	日 時	対 象(市民)	定員	内 容	運動強度
朝日体育館	60歳からの健康づくり教室	9月7日から11月16日の毎週月曜日 午後1時半~3時	60歳以上の方	45人	簡単なリズム体操と練功十八法ほか	★
白糸台体育館	シェイプアップ教室	9月1日から11月24日の毎週火曜日 午前10時~11時半	20~60歳の方	90人	ソフトエアロピクスとストレッチ体操ほか	★★★★
	ストレッチ&軽スポーツ教室	9月2日から11月25日の毎週水曜日 午後1時半~3時	40~60歳の方	25人	ストレッチ、リズム体操と各種軽スポーツ	★★★
	60歳からの健康づくり教室	9月3日から11月12日の毎週木曜日 午後1時半~3時	60歳以上の方	100人	腰痛予防体操やストレッチなどの健康体操	★
	小学生体操教室	9月4日から11月6日の毎週金曜日 ①低学年コース…午後3時15分~4時15分 ②高学年コース…午後4時半~5時半	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各70人	トランポリンなどの器械運動や集団ゲームほか	—
	エアロピクス教室	9月4日から11月6日の毎週金曜日 午後7時半~8時45分	16歳以上の方	50人	エアロピクスを中心とした筋力トレーニングとストレッチ	★★★★★
	成人軽スポーツ教室	9月12日から11月7日の毎週土曜日 午前10時~11時半	20歳以上の方	25人	ストレッチ、筋力トレーニングと軽スポーツ	★★★
押立体育館	60歳からの健康づくり教室	①ストレッチコース…9月1日から11月24日の毎週火曜日 ②トレーニングコース…9月7日から11月30日の毎週月曜日 ①②とも午後1時半~3時	60歳以上の方	①100人 ②80人	①腰痛予防体操とストレッチほか ②筋力トレーニングと軽スポーツ・ストレッチほか	①★ ②★★
	エアロピクス教室	9月1日から11月24日の毎週火曜日 午後7時半~8時45分	16歳以上の方	40人	エアロピクスと筋力トレーニングやストレッチ	★★★★★
	ジュニアスポーツ教室	9月2日から11月18日の毎週水曜日 午後3時半~5時	小学生	60人	トランポリンを使った運動と各種ニュースポーツほか	—
	リズム体操教室	9月3日から11月5日の毎週木曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	80人	ソフトエアロピクス、ストレッチ、筋力トレーニング	★★★
栄町体育館	成人体力づくり教室	9月12日から11月7日の毎週土曜日 ①軽スポーツコース…午後6時~7時 ②トレーニングコース…午後7時半~8時45分	20歳以上の方	各20人	①ニュースポーツなどを取り入れた運動やストレッチ ②リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチほか	①★★ ②★★★★
	成人体力づくり教室	9月1日から11月24日の毎週火曜日 午後7時半~8時45分	20歳以上の方	40人	体力づくり体操と軽スポーツ	★★★
	こどもチャレンジスポーツ教室	9月2日から11月18日の毎週水曜日 午後3時半~5時	小学生	35人	トランポリンと各種ニュースポーツほか	—
	シェイプアップ教室	9月3日から11月5日の毎週木曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	80人	ソフトエアロピクスやストレッチほか	★★★★★
	60歳からの健康づくり教室	①9月4日から11月13日の毎週金曜日 午前9時~10時15分 ②9月7日から11月30日の毎週月曜日 Aコース…午前9時~10時15分 Bコース…午前10時45分~正午	60歳以上の方	①60人 ②各100人	腰痛予防体操やストレッチなどの健康体操	★
日吉体育館	中高年健康体操教室	9月7日から11月30日の毎週月曜日 午後1時半~3時	40~60歳の方	65人	健康作り体操と肩こり・腰痛予防体操	★★★
	シェイプアップ教室	9月2日から11月4日の毎週水曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	80人	音楽を使った簡単な体操とソフトエアロピクスほか	★★★
	60歳からの健康づくり教室	9月11日から11月6日の毎週金曜日 ①午前コース…午前10時~11時半 ②午後コース…午後1時半~3時	60歳以上の方	各90人	ストレッチや練功十八法などの健康体操	①★ ②★★
本宿体育館	小学生体操教室	9月19日から11月14日の毎週土曜日 午後3時半~5時	小学生	40人	トランポリンと各種ニュースポーツほか	—
	小学生体操教室	9月1日から11月24日の毎週火曜日 ①低学年コース…午後3時15分~4時15分 ②高学年コース…午後4時半~5時半	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各70人	トランポリンやマット、跳び箱運動とレクゲーム	—
	シェイプアップ教室	9月2日から11月25日の毎週水曜日 午前10時~11時半	20~60歳の方	90人	リズム体操や簡単な筋力トレーニングとストレッチ	★★★★★
	リズム体操教室	9月3日から11月12日の毎週木曜日 午前10時~11時半	18~60歳の方	90人	リズムダンス、ストレッチほか	★★
	エアロピクス&トレーニング教室	9月4日から11月6日の毎週金曜日 午後7時半~8時45分	16歳以上の方	80人	簡単なエアロピクスと筋力トレーニング	★★★★★
四谷体育館	60歳からの健康づくり教室	9月7日から11月30日の毎週月曜日 Aコース…午前9時~10時15分 Bコース…午前10時45分~正午	60歳以上の方	各100人	柔軟体操と腰痛予防体操ほか	★
	トレーニング教室	9月4日から11月13日の毎週金曜日 午後7時半~8時45分	18~50歳の方	25人	リズム体操、ストレッチ・筋力トレーニングほか	★★★
	ソフトエアロピクス教室	10月2日から11月27日の毎週金曜日 午前10時~11時半	18~60歳の方	80人	ソフトエアロピクスと筋力トレーニングほか	★★★★★
	小学生体力づくり教室	10月3日から11月28日の毎週土曜日 午後3時半~5時	小学生	70人	トランポリンやマットを使った体操と集団ゲーム	—
四谷体育館	リズム体操&ストレッチ教室	10月5日から11月30日の毎週月曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	80人	リズム体操と筋力トレーニングやストレッチほか	★★
	60歳からの健康づくり教室	10月14日から11月25日の毎週水曜日 午後1時半~3時	60歳以上の方	100人	練功十八法とストレッチ体操ほか	★

※運動強度は、「★…軽い」「★★…やや軽い」「★★★…普通」「★★★★…少しきつい」「★★★★★…きつい」です。

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

生涯学習セミナー受講生募集

①教養セミナー

■続・番記者体験記

9・10月の毎週火曜日(9月22日を除く) 午後2時~4時(全8回) 講堂 / 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 / 定員290人(抽せん) / 費用2400円 / 内容は元番記者が語る戦後歴代内閣をめぐる秘話 / 講師は増山榮太郎氏(政治評論家)

②実技セミナー

■ふちゅうカレッジ市民企画講座「楽しいアートフラワー~親子で作るミニとうもろこし」

8月14日(金)午後2時~4時 工房1 / 対象は小・中学生と保護者 / 定員15組(抽せん) / 費用1組700円(教材費) / 講師は白根道子氏(深雪アートフラワー準教授) / ハサミ、ピンセット、目打ち、筆記用具持参

■ふちゅうカレッジ市民企画講座「初心者にもやさしいステンドグラス講座」

8月27日、9月3日(木)午後1時半~4時半(全2回) 工房1 / 対象は平成6年4月1日以前生まれの市民、市内在勤・在学の方で全回出席できる方 / 定員10人(抽せん) / 費用4400円(受講料・教材費) / 講師は井上 泉氏(ステンドグラス制作指導講師)

◇ ◇ ◇

申込みは①8月4日、②7月28日(火)まで(当日消印有効)に、①はがき、②往復はがき(1組1枚)に希望講座名、住所、参加希望者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用あて名を記入して、当館学習事業係へ / 電子申請可

■パソコンでうちわを作ろう

8月9日(日)午前10時~午後4時半(受付は午後4時まで) パソコン学習室 / 無料 / 講師は悠学の会パソコンボランティア / 当日直接会場へ

◇ ◇ ◇

生涯学習センター8月の休館日

3日(月)・19日(水)・20日(木) / 宿泊施設は2日(日)・18日(火)も利用不可 / 問合せは施設係(336・5700)へ

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

7月25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「ターちゃん」とペリカン」「つんぶく

だるま」ほか / 語りは十べえお話の会

■森のお話会夏の特別会「アメリカの昔話」

8月22日(土)午後6時半~8時 旧田中家住宅 / 対象は5歳以上の方(中学生以下は保護者同伴) / 定員50人(抽せん) / 費用大人100円、中学生以下50円 / 内容は不思議な説話や愉快な物語などのアメリカの昔話 / 語りは十べえお話の会 / 申込みは8月6日(木)まで(当日消印有効)に、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加希望人数(1枚5人まで)、返信用あて名を記入して、当館「夏の特別会」係へ

■藍の生葉染め

8月22日(土)午前10時~午後3時 ふるさと体験館 / 定員15人(抽せん) / 費用2500円 / 内容は園内で育てたあいの葉を使って絹スカーフを染める / 昼食持参 / 小学3年生以下は保護者同伴 / 申込みは8月7日(金)まで(当日消印有効)に、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用あて名を記入して、当館「生葉染め」係へ

■博物館体験講座「博物館の裏側をのぞいてみよう」

8月23日(日)・29日(土)午後1時~7時 博物館本館 / 定員各日15人(抽せん) / 費用大人600円、中学生以下300円 / 内容はプラネタリウムの仕組みや博物館の収蔵庫などの探検 / 小学3年生以下は保護者同伴 / 申込みは8月8日(土)まで(当日消印有効)に、往復はがきに住所、氏名、年齢、学年、電話番号、参加希望日、返信用あて名を記入して、当館「体験講座」係へ

■星空観望会

8月1日(土)午後7時半~9時 博物館正門前集合 / 費用大人100円、中学生以下50円 / 協力は府中天文同好会 / 雨天・曇天中止(当日午後3時に決定)

■夏休み工作教室

8月2日・30日(日)午前10時~午後4時 ふるさと体験館 / 費用200~1000円 / 内容はわらで編む馬、ケナフ紙すきほか / 当日直接会場へ

◇ ◇ ◇

郷土の森博物館8月の休館日

10日(月)

府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3

☎ 336・3371

■公開制作「チャールズ・ウォーゼン~ポリフォリーズ」

8月1日(土)から11月3日(祝)午前10時~午後5時 公開制作室 / 無料 / 内容はプラスチックなどを使って、生き物のようでユーモアのあるオブジェを作る / 作家来館は8月1日(土)・2日(日)・5日(水)から9日

(日)・11日(火)から16日(日)・18日(火)の正午~午後5時 / 8月22日から11月3日の毎週土・日曜日、祝日の午後1時~5時は当館普及員による解説あり

■ティーンズスタジオ・オープンプログラム「ぶかぶかフィッシング」

8月1日(土)午後1時~4時(受付は午後3時15分まで) 創作室ほか / 費用200円(材料費) / 内容は身近な素材で作った魚を水に浮かべて釣る / 講師は松井陽子氏(当館指導員) / 未就学児は保護者同伴 / 当日直接会場へ

◇ ◇ ◇

府中市美術館8月の休館日

毎週月曜日

ルミエール府中

〒183-0055 府中町2の24

・中央図書館 ☎ 362・8647

・市民会館 ☎ 361・4111

■図書館員体験ツアー

8月8日(土)午前10時、午後2時 中央図書館 / 対象は小学3年~中学生 / 各回先着10人 / 無料 / 内容は本のカバーかけや修理、返却本の後片付けなどの体験 / 申込みは7月23日(木)から電話で、または直接同館へ / 問合せも同館へ

■フロアコンサート「琴の香りコンサート」

8月1日(土)午後2時 コンベンションホール / 無料 / 曲目は「懐かしのポレロ」「津軽海峡冬景色」「白雲の城」ほか / 出演は琴伝流大正琴「琴香会」 / 問合せは市民会館へ

◇ ◇ ◇

ルミエール府中8月の休館日

4日(火)・17日(月)・18日(火)

子ども家庭支援センター「たっち」

〒183-0023 宮町1の50

☎ 354・8700

■リフレッシュ保育10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8月1日(土)から利用日の2日前までに、決められた用紙(当館総合受付に用意)で当館総合受付へ / 2日(日)以降は電話での予約可

介護予防推進センター

〒183-0033 分梅町1の31

☎ 330・2010

■元気一番介護予防健診

9月7日・14日(月)午前9時・10時半、午後1時15分・2時45分 / 対象は65歳以上で介護保険の認定を受けていない市民 / 定員120人(抽せん) / 無料 / 内容は老化のきざしの判定と

介護予防教室の案内 / 申込みは7月31日(金)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)、生年月日、電話番号、返信用あて名を記入して、当館へ / 昭和9・14・19年8月生まれの方は別に通知する募集要領で応募 / 健診日時は後日通知

■無料体験講座「気軽に体験~介護予防教室」

8月5日(水)午後1時半~3時 / 対象は65歳以上で介護保険の認定を受けていない市民 / 先着10人 / 内容は介護予防教室の体操などの紹介 / 申込みは電話で当館へ



▲楽しく学んで元気に暮らしましょう

■介護予防相談会

8月6日(木)午後1時半~3時半 / 対象は65歳以上で介護保険の認定を受けていない市民 / 先着12人 / 無料 / 内容は介護福祉士などによる認知症予防相談(1人15分程度) / 申込みは電話で当館へ

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

①8月1日(土)・②6日(木)午後1時~4時半 / 対象は①肢体障害のある方とその家族ほか・②視覚障害のある方とその家族ほか / 無料 / 申込みは当館へ

■装具・福祉機器・住宅改善相談会

8月1日(土)・27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 / 申込みは当館へ

■パソコン質問・相談

8月1日(土)午後1時~5時 / 対象はパソコンの基本操作ができる身体・知的障害のある方 / 無料 / 初めて利用する方は申込みが必要 / 申込みは当館へ

■視覚障害者料理教室

8月6日(木)午前11時~午後2時 / 対象は視覚障害のある方とその家族ほか / 先着10人 / 費用350円 / 内容は冷やし中華 / 申込みは当館へ

府中の森芸術劇場8月の休館日

17日・24日(月)・25日(火) / 問合せは当館(335・6211)へ

府中グリーンプラザ8月の休館日

5日・12日(水)から14日(金) / 問合せは当館(360・3311)へ

スクエア21・女性センター8月の休館日

14日(金)・15日(土) / 問合せは当館(351・4600)へ

ふれあい会館8月の休館日

29日(土) / 問合せは当館(334・3011)へ

8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(4回コース) / 申込み…7月23日(木)から

9月4日・11日・18日(金)・26日(土)午後1時半～4時/対象は受講時妊娠16～27週の初産の妊婦/定員40人/内容は妊娠中の健康管理、出産の準備、妊婦体操、もく浴実習ほか/11日・26日は配偶者の参加可(妊婦体験用モデルの試着、もく浴実習ほか)

■はじめてのパパママ学級(半日コース) / 申込み…7月23日(木)から

8月1日(土)午前9時～11時半/対象は受講時妊娠24～36週の初産の妊婦と配偶者/定員30組/内容は妊婦体操、呼吸法、妊婦体験用モデルの試着、母子保健サービス案内ほか

■母子保健相談 申込み…7月24日(金)から

①8月5日(水)午後1時半～4時・②3日・17日・24日(月)・26日(水)午後1時半～2時/定員①8人、②各日2人/内容は助産師による妊娠・出産・母乳育児・乳房の相談

■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)

■地域子育てクラス「ぷにい」 / 申込み…8月3日(月)から

8月28日(金)午前10時～11時 小野宮間島自治会館(住吉町3の21)/対象は平成20年8月～平成21年4月生まれの第1子と保護者/定員15組/内容は家庭での事故予防について、保護者交流

■ママクラスクッキング 申込み…7月23日(木)から

9月4日(金)午前10時～午後1時 中央文化センター

／対象は受講時妊娠16～27週の初産の妊婦/定員15人/内容はお母さんになるための簡単バランス料理実習、試食/エプロン・三角きん・ふきん2枚・母子健康手帳・筆記用具持参

■離乳食教室ステップ1 / 申込み…7月24日(金)から

8月7日(金)午後1時半～3時/対象は平成21年2～4月生まれで第1子の保護者/定員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…7月24日(金)から

8月19日(水)午後1時半～3時/対象は平成20年12月～平成21年2月生まれで第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…7月27日(月)から

8月21日(金)午後1時半～3時/対象は平成20年9～12月生まれで第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…7月27日(月)から

8月28日(金)午後1時半～3時/対象は平成20年2～9月生まれで第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…7月23日(木)から

8月5日(水)午前10時～正午/対象は平成19年8月～平成20年1月生まれで第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、懇談ほか/託児あり

■親と子の歯みがき教室 申込み…7月27日(月)から

8月4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・歯科衛生士による話

■1歳児予防歯科指導教室

8月7日・28日(金)午前10時半、午後1時半/対象は平成20年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

8月6日・20日・27日(木)/受付は午後1時15分～2時/対象は平成21年4月生まれの乳児と母親

■1歳6か月児健康診査

8月3日・17日・24日(月)・26日(水)/受付は午後1時15分～2時/対象は平成20年1月生まれの幼児

■3歳児健康診査

8月4日・18日・25日(火)/受付は午後1時15分～2時/対象は平成18年7月生まれの幼児

■妊婦歯科健康診査

8月20日、9月17日(木)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 申込み…7月24日(金)から

①8月6日(木)午前9時半～11時15分、午後1時15分～3時・②19日(水)午後1時15分～3時・③27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19年7月生まれの幼児、②平成16・17年7月生まれの幼児、③平成19年1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

■歯科なんでも相談 申込み…7月21日(火)から

8月20日(木)午後1時半～3時 保健分館/定員10人/内容は矯正歯科専門医による歯の矯正相談、歯科衛生士による口くうケア

■ヘルスチェック「あなたの内臓脂肪はどのくらい?」 申込み…7月21日(火)から

8月18日(火)午前8時50分～11時半 保健分館/対象は64歳以下の市民/定員10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は測定不可

■栄養改善事業「親子食育教室朝ごはんで元気になる!」 / 申込み…7月21日(火)から

8月26日(水)午前10時半～午後2時 ルミエール府中/対象は小学生と保護者/先着13組26人/内容は朝食についての講話と調理実習/エプロン・三角きん・ふきん・台ふきん・タオル持参

多摩府中保健所

TEL(362・2334)

■8月の専門医による心の相談事業

高齢者相談…3日(月) 思春期相談…14日(金)、一般精神保健…20日(木)、酒害相談…24日(月) いずれも午後2時～4時 多摩府中保健所/問合せは地域保健係へ

1・2・3 市民

特集 NPO・ボランティア団体

庶民の目線で歴史を探る 多摩歴史研究会

多摩歴史研究会は、西府文化センターで開催された講座「多摩近代百年の歩み～多摩の民権を訪ねて」の受講生を中心に、昭和57年に設立されました。

会の主な活動は、身近な歴史の掘り起こし作業です。講師を招いて話を聞く学習だけでなく、会員が調べたことを発表したり、多摩地域や関東各地の実地調査を行っています。教科書には載っていない、埋もれた歴史に触れたときには、うれしい驚きとともに当時の人々の喜びや苦しみなど様々な思いを身近に感じることが出来ます。

学習や調査で得られた成果は、できるだけ多くの市民に伝えられるように、市民公開講座やコミュニティ文化祭などで発表しています。

「市民公開講座などの参加者は高齢者に偏りがちですが、幕末から明治以降の近現代は、若い人たちにとっても比較的近い先祖が生き抜いた時代なので、身近に感じやすいと思います。歴史の風化を防ぐためにも、若い人に参加していただき、歴史を語り継いでもらいたいと思っています。」

最近、調布飛行場周辺の掩体壕の保存活動に力を入れています。掩体壕とは、太平洋戦争末期に、戦闘機を空爆から守るためにコンクリートで造られた格納庫のことで、白糸台掩体壕は市の史跡に指定されています。私たちは、この掩体壕を、平和の大切さを次世代に伝える貴重な歴史的遺産と考え、ガイドボランティアや講演会などを行っています。今後は、飛行場や掩体壕にかかわった人たちの話を「聞き書き集」としてまとめようと、会員一同張り切っています」と代表の進藤さんは話します。

▽多摩歴史研究会(西府町1の32/362・7347)



▲地元の歴史を学びます

ふるさと府中歴史・文化遺産めぐり

市指定史跡 旧陸軍調布飛行場白糸台掩体壕

白糸台2丁目にある「旧陸軍調布飛行場白糸台掩体壕」は、全国でも指定・登録された文化財としては7例しかない貴重な戦争遺跡です。

問合せは、文化振興課文化財係(335・4473)へ。

終戦から60年以上がたち、戦争の記憶が風化していく中で、市内に残る数少ない戦争遺跡が「旧陸軍調布飛行場白糸台掩体壕」です。

掩体壕とは、敵の空爆から戦闘機を守るために作られた格納施設のことです。太平洋戦争の末期、首都東京の防衛のために建設された調布飛行場の滑走路の周辺には、コンクリートや土で造られた掩体壕が60基ほど

あったと伝えられています。戦後、その多くが取り壊され、現在は、府中市と三鷹市に2基ずつ、計4基の掩体壕が残っているだけとなっています。

市では、平和都市宣言20周年を機に、白糸台掩体壕の保存を決め、平成20年11月には市の史跡に指定し、平成20年12月から平成21年3月に保存整備のための耐震診断などの保存対策調査を行いました。その結果、大規模な補強工事は必要ないものの、保存修理が必要であることがわかりました。このため、市では、コンクリート補強・劣化防止処理や内壁に露出している鉄筋のさびをとる保存修理を行うとともに、保存整備計画の策定を進めています。

平和への記念碑として、白糸台掩体壕の保存・整備に、ご理解とご協力をお願いします。



▲平和への思いを未来に伝えます

※各ページの㊦マークは、「ふちゅうカレッジ100」の対象事業です。