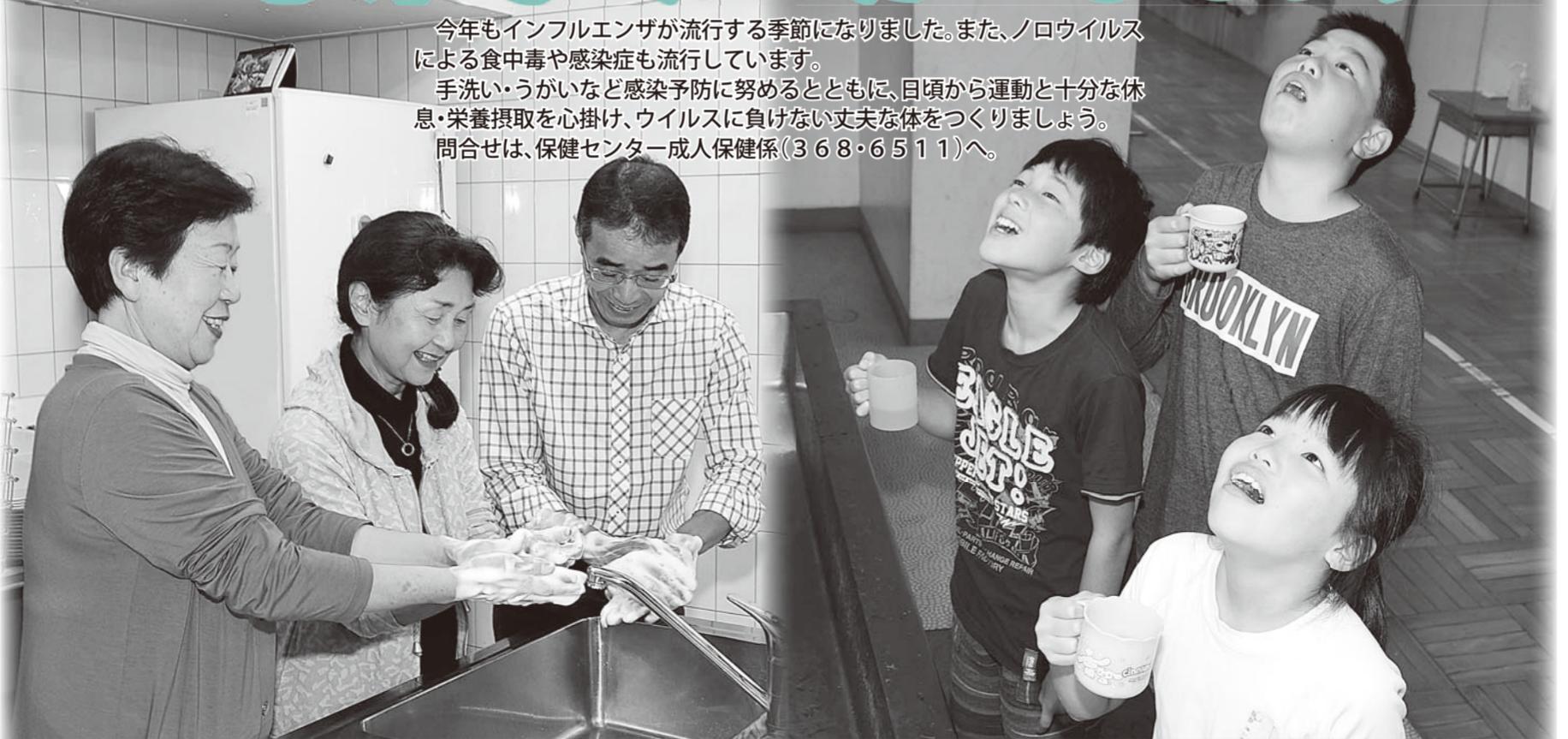
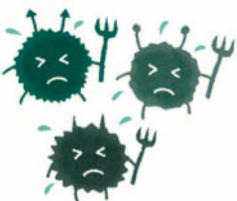


インフルエンザ・ノロウイルス の感染予防に努めましょう

今年もインフルエンザが流行する季節になりました。また、ノロウイルスによる食中毒や感染症も流行しています。
手洗い・うがいなど感染予防に努めるとともに、目頃から運動と十分な休息・栄養摂取を心掛け、ウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。
問合せは、保健センター成人保健係(368・6511)へ。



手洗いのポイント



手洗いは手指などに付着したウイルスを除去します。石けんでの手洗いは、手軽に取り組み、予防効果が高いといわれています。丁寧な手洗いを習慣にして元気に冬を乗り越えましょう。

石けんでの手洗いの方法

1



手のひらをよくこする

2



手の甲を伸ばすようにこする

3



指先・爪の間を念入りにこする

4



指の間を洗う

5



親指を手のひらで握り洗う

6



手首も忘れずに洗う

インフルエンザ

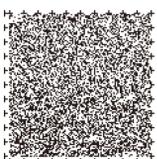
インフルエンザに感染すると、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。高齢者や子どもなど、抵抗力の弱い方がかかると重症化する恐れがあるため、十分な注意が必要です。なお、インフルエンザと思われる症状がある場合は早めに医療機関を受診し、十分な水分と休養をとりましょう。

■予防するには

- 空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう
- 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心掛けましょう
- 人混みや繁華街への不必要な外出を控えましょう。外出する場合は、マスクを着用しましょう
- インフルエンザワクチンは、発症の予防に一定の効果が認められており、インフルエンザにかかった場合の重症化防止にも有効です。市では65歳以上の方などにインフルエンザ予防接種の助成を行っています

インフルエンザワクチンが変わりました

今年から、4種のインフルエンザを予防するワクチンになりました。インフルエンザワクチンが効果を維持する期間は、接種してから2週間後から約5か月間とされています。例年12月から3月に流行しますので、早めに接種しましょう。



ノロウイルス

ノロウイルスは、感染した人が調理などをして汚染された食品、ウイルスが蓄積した加熱不十分な食品などのほか、感染した人のおう吐物やふん便を介して感染します。また、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。感染すると、おう吐や下痢、腹痛などを起こし、高齢者や子どもなどの抵抗力の弱い方は重症化する恐れがあります。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は点滴などの対処療法に限られます。例年11月から2月にかけて集団感染が多くなります。本年は、これまで検出例の少ない遺伝子の型が検出されており、流行が拡大する可能性があります。外出やトイレの後、調理や食事の前など、こまめに手を洗い、感染予防に取り組みましょう。

■予防するには

- おう吐や下痢などの症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。また、調理器具などは使用後に洗浄・消毒しましょう
- おう吐物やふん便の処理に携わる場合は、使い捨てのマスクや手袋などを着用しましょう。また、汚染者が使ったものやおう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒しましょう
- 消毒は、塩素のみ有効です。一般的な家庭用の塩素系漂白剤(濃度6%)を使用して消毒や拭き取りを行う場合は、塩素系漂白剤10ミリリットルに対して、水3リットルの塩素液を作りましょう

平成27年度上半期の進捗状況 第6次府中市総合計画 前期基本計画重点プロジェクト

市では、平成26年度から29年度を計画期間とする第6次府中市総合計画前期基本計画で、重点的かつ優先的に実施すると位置付けた重点プロジェクトを着実に推進するために、半年度ごとに対象事業の進捗状況を評価することとしています。このたび、平成27年度上半期の進捗状況の評価結果がまとまりましたので、お知らせします。

なお、この結果は、市役所3階市政情報公開室、市政情報センター、中央図書館、市のホームページでご覧になれます。問合せは、政策課(335・4006)へ。

■評価結果の概要

対象事業の半年間の進捗状況を5段階で評価した結果の集計は、次のとおりです。
○目標以上に進んでいる：0件
○目標達成に向けて順調に進捗している：18件
○やや遅れているが、おおむね順調に進捗している：5件
○遅れが生じている。このままでは目標達成が難しい：0件
○未着手：0件

表彰

おめでとうございます

■瑞宝小綬章
▽玉城信一／元特許庁審判部審判長
▽前田 晃／元東京多摩郵便局長
▽松野孝治／元高松矯正管区長

秋の叙勲 次の方々が受章

永年にわたって、様々な分野で活躍され、功績のあった次の9人の市民の方々が、秋の叙勲で晴れの榮譽に輝きました。
(50音順・敬称略)

【旭日章】

■旭日小綬章
▽是枝伸彦／テレコムサービスクラス協会会長

【瑞宝章】

■瑞宝中綬章
▽河村錠一郎／一橋大学名誉教授
▽菊山 榮／早稲田大学名誉教授
▽佐藤良彦／元名古屋矯正管区長

秋の褒章 次の方々が受章

社会の各分野における優れた実績により、次の市民の方が晴れの褒章を受章されました。
(敬称略)

■黄綬褒章

▽大森 齋／大森畜産代表取締役

危険業務従事者叙勲 次の方々が受章

永年にわたって、危険性の

プロジェクト	事業名	評価
プロジェクト1 市民が主役のまちづくり	府中駅南口第一地区再開発市民活動拠点施設整備事業	3
	NPO・ボランティア活動支援事業	4
	市政情報センターの円滑な運営	4
	各種情報媒体の活用	4
	市長と語る会を通じた対話の機会の拡充	4
	生涯学習機会創出事業	4
	市民芸術文化祭運営事業	4
プロジェクト2 防災・減災のまちづくり	公共施設マネジメントの推進	3
	市庁舎建設事業の着実な遂行	4
	防災資材等整備事業	3
	防災意識啓発事業	4
プロジェクト3 にぎわいのあるまちづくり	建築物耐震化促進事業	4
	馬場大門ケヤキ並木保護対策事業	4
	けやき並木周辺整備事業	3
	府中駅南口再開発推進事業	3
プロジェクト4 健康で元気なまちづくり	商店街振興事業	4
	観光振興事業	4
	健康管理支援事業	4
	地域子育て支援事業	4
5段階評価の凡例	5…目標以上に進んでいる	
	4…目標達成に向けて順調に進捗している	
	3…やや遅れているが、おおむね順調に進捗している	
	2…遅れが生じている。このままでは目標達成が難しい	
	1…未着手	

高い業務に精励された次の6人の市民の方々が、晴れの叙勲を受章されました。
(50音順・敬称略)

■瑞宝双光章

▽関原正明／元陸上自衛隊1等陸尉
▽吉田勝幸／元警視庁警部

■瑞宝単光章

▽小瀧 昇／元法務事務官
▽小佐田英機／元警視庁警部補
▽木村 肇／元航空自衛隊3等空尉

◆共通項目◆

▽横山榮治／元警視庁警部補
問合せは、秘書課(335・4015)へ。

おめでとうございます 東京都消防褒賞

永年にわたって、消防の発展と地域の安全に貢献された功績で、次の4人の方々が、都知事から表彰されました。問合せは、防災危機管理課(335・4068)へ。
(敬称略)

■東京都消防褒賞

ご意見をお聞かせください 中心市街地活性化 基本計画(案)

市では、府中駅周辺地域における都市機能の増進及び経済活力の向上を総合的かつ一体的に推進し、地域における社会的、経済的及び文化的活動の拠点となるにふさわしい魅力ある市街地を形成するため、中心市街地活性化基本計画(案)を作成しました。

ご意見をお聞かせください 人口ビジョン案及びまち・ひと・しごと創生総合戦略(案)

市では、人口の現状と将来の展望を提示する人口ビジョン(案)と、これを踏まえた、まち・ひと・しごとの創生に関する今後の目標や施策の方向を示すまち・ひと・しごと創生総合戦略(案)を作成しました。問合せは、計画課土地利用担当(335・4334)へ。

■主な内容

○中心市街地の位置及び区域
○中心市街地の現状及び課題
○中心市街地活性化の目標
○中心市街地の活性化に関する事業

■意見の募集

この案について、市民の皆さんのご意見をお寄せください。提出方法 12月25日(金)まで(必着)に、住所、氏名、意見を記入して、〒183-1800都市整備部計画課へ/FAX(335・0496)・電子メール(yosikei.01@city.fuchu.tokyo.jp)・または計画課、中央図書館、各文化センター、市政情報センターへ持参可

市では、人口の現状と将来の展望を提示する人口ビジョン(案)と、これを踏まえた、まち・ひと・しごとの創生に関する今後の目標や施策の方向を示すまち・ひと・しごと創生総合戦略(案)を作成しました。問合せは、計画課土地利用担当(335・4334)へ。

■主な内容

マイナンバー 総合フリーダイヤルの開設

マイナンバーの通知が始まり、内閣府で新たに「マイナンバー総合フリーダイヤル」を開設しました。通知カードや個人番号カード、その他マイナンバー制度に関する質問などにご利用ください。

■マイナンバー総合フリーダイヤル

▽受付時間(12月29日(火)から平成28年1月3日(日)を除く)
○平日…午前9時半～午後10時
○土・日曜日、祝日…午前9時半～午後5時半
▽電話番号
○日本語(0120・95・0178)
○英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語…マイナンバー制度に関すること(0120・0178・26)、通知カードや個人番号カードに関すること(0120・0178・27)

犯罪被害者相談所

▽日時 11月26日(木)午前10時～午後3時
▽会場 市政情報センター
▽費用 無料
▽内容 困りごと、被害相談
▽申込み 当日直接会場へ
▽問合せ 府中警察署警務課(360・0110)、または地域安全対策課安全係(335・4147)

第4回府中市議会定例会

招集日は11月27日(金)

請願、陳情、傍聴などについては、議事課議事係(335・4507)へお問い合わせください。

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

講座・催し

ごみ減量・3R推進大会

持続可能な資源循環型社会の実現を目指し、市民・事業者・行政が一体となりごみ減量・3Rを推進するため、ごみ減量・3R推進大会を開催します。

▽日時 11月28日(土)午後2時~4時
▽場所 府中グリーンプラザ
▽入場 自由(無料)
▽内容 家庭用生ごみ処理機「キエーロ」についての講演、事業者による3Rの取り組みについての講演、お楽しみ抽せん会
▽問合せ ごみ減量推進課3R推進係(335・4437)

認知症サポーター「ささえ隊」養成講座

▽日時 12月8日(火)午前10時~11時半
▽会場 地域包括支援センター緑苑
▽対象 市民
▽定員 先着20人
▽費用 無料
▽内容 認知症の正しい理解と対応について
▽講師 地域包括支援センター緑苑職員
▽申込み 地域包括支援センター緑苑(367・6215)へ
▽問合せ 高齢者支援課地域包括ケア推進係(335・4537)

12月の子育てひろばポップコーン

▽会場・開催日・対象年齢 右上の表のとおり
▽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 保育支援課支援計画係(335・4341)

子育てひろばポップコーン	0歳	1歳	2・3歳
新町文化センター	7日(月)	14日(月)	21日(月)
郷土の森総合体育館	22日(火)	8日(火)	15日(火)
是政文化センター	9日(水)	16日(水)	2日(水)
四谷文化センター	17日(木)	3日(木)	10日(木)
第九・白糸台学童クラブ	4日・11日(金)		
ポップコーン・パパ	0~3歳		
東・西・北山・小柳・本町・三本木保育所	20日(日)		
園庭開放	0~3歳		
南・本町保育所	毎週月・水曜日		
北山・西府・美好保育所	毎週月・木曜日		
東・西・住吉・朝日・小柳・四谷・八幡保育所	毎週火・金曜日		
北・中央・三本木保育所	毎週水・木曜日		

12月の子育てひろばすきっぷ

▽会場・日程
○西府文化センター 2日(水)
○東保育所 3日(木)
○北山保育所 4日(金)
○西保育所 7日(月)
○三本木保育所 8日(火)
○美好保育所 9日(水)
○八幡保育所 10日(木)
○南保育所 11日(金)
○紅葉丘文化センター 14日(月)
○武蔵台文化センター 15日(火)
○四谷保育所 16日(水)
○中央保育所 18日(金)
○住吉・小柳保育所 21日(月)

○北・西府保育所 22日(火)
○朝日保育所 24日(木)
○本町保育所 25日(金)
▽時間 各保育所…午前9時半~11時、各文化センター…午前10時~11時半
▽対象 0~3歳の子どもと保護者
▽費用 無料
▽問合せ 保育支援課支援計画係(335・4341)

お知らせ

晴見町地区及び府中アゼリア台住宅地区地区計画の原案説明会・公告・縦覧

■原案説明会
▽日時 11月26日(木)・30日(月)午後7時~8時半
▽場所 府中駅北第2庁舎3階会議室
▽内容 晴見町地区地区計画 ※法務省関連施設の跡地利用に係る説明会ではありません。
※車での来場はご遠慮ください。
▽申込み 当日直接会場へ
■原案の公告・縦覧
▽期間 11月24日(火)から12月8日(火)/土・日曜日を除く
▽場所 市役所7階計画課
▽内容 晴見町地区地区計画、府中アゼリア台住宅地区地区計画 ※計画区域内に土地の所有などの権利がある方は、12月15日(火)までに、意見書(住所、氏名、計画原案の名称、意見を記入、郵送の場合は〒183-8703都市整備部計画課に必着)を提出できます。

◆ 共通項目 ◆

▽問合せ 計画課都市計画担当(335・4335)

環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧と意見書の提出

▽期間 11月24日(火)から12月3日(木)/縦覧・閲覧場所の閉庁・閉館日を除く

▽場所
○縦覧…府中駅北第2庁舎7階環境政策課、都環境局環境政策課、都多摩環境事務所管理課
○閲覧…市役所3階市政情報公開室、紅葉丘文化センター
▽事業名 (仮称)府中朝日町SC計画
▽意見書の提出 12月14日(月)まで(当日消印有効)に、事業名、氏名、住所、意見を記入して、〒163-8001都環境局環境政策課へ/持参可
▽問合せ 環境政策課環境改善係(335・4196)、または都環境局環境政策課(03・5388・3406)

府中産農産物直売所マップを無料配布中

府中産の新鮮な農産物を販売している、56か所の直売所を掲載した「府中産農産物直売所マップ」を無料で配布しています。
▽配布場所 市役所1階市民相談室・4階経済観光課、各文化センター、観光情報センター、観光情報センター
※在庫がなくなり次第、配布を終了します。
▽問合せ 経済観光課農政係(335・4143)

公共施設予約システムの休止のお知らせ

11月25日(水)午後10時から26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IT推進担当(335・4057)へ。

四谷文化センター・四谷図書館臨時休館のお知らせ

平成28年2月12日(金)から16日(火)は、施設改修に伴う停電のため、四谷文化センター及び四谷図書館を臨時休館します。
問合せは、四谷文化センター(367・1441)へ。

ボートレース平和島



市では、昭和30年9月から、大田区にあるボートレース平和島で、ボートレース事業を運営しています。この事業で得た収益金のうち、市の一般会計などに繰り入れた金額は、累計で2600億円余りにのぼり、市の貴重な財源として公共施設の建設や都市基盤の整備などに活用してきました。今後も、市民の皆さんの収益事業へのご理解をお願いします。

また、12月3日(木)から8日(火)は、GIトーキョー・ベイ・カップを行います。様々な催しを行いますので、ぜひ、ご来場ください。

問合せは、ボートレース平和島サービスセンター(03・3768・9200)へ。

12月3日(木)から8日(火)

GIトーキョー・ベイ・カップに伴う主な催し

■3日(木)
○前園真聖(元サッカー日本代表)×瓜生正義(ボートレーサー)トークショー…午後1時40分・2時45分

■4日(金)
○蛭子能収(漫画家)×加藤峻二(元ボートレーサー)トークショー…午後1時10分・2時10分

■5日(土)
○神園さやか(ボートレース平和島応援大使)ライブ…午後零時

10分・1時40分
○オラキオ体操クラブライブ…午後零時40分・2時15分

■6日(日)
○仮面ライダーゴーストショー…

午前9時40分、午後零時40分
○しずるお笑いライブ…午後零時10分・1時10分

■8日(火)
○稲村亜美トークショー…午後1時35分・2時40分
※イベントの時間・内容は変更になる場合があります。



▲前園真聖



▲蛭子能収



©2015 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映



■ボートレース平和島施設・交通案内
▽所在地 大田区平和島1の1
▽入場料 100円
▽交通案内 大森駅及び平和島駅から無料シャトルバスで5分、大森海岸駅から徒歩10分

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

ご利用ください 臨時納税窓口

▽日時 11月29日(日)午前9時~午後5時
▽場所 市政情報誌
▽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)、介護保険課資格保険料係(335・4021)、保育支援課認定給付係(335・4172)、当日は市政情報誌(336・1818)

納期限のお知らせ

▽種別 国民健康保険税第5期分、介護保険料第5期分、後期高齢者医療保険料第5期分
▽納期限及び口座振替日 11月30日(月)
※口座振替ご利用の方は、預金残高をご確認ください。
▽問合せ 納税課納税推進係(335・4449)、介護保険課資格保険料係(335・4021)、保険年金課後期高齢者医療係(335・4033)

文化センター 12月の休館日

○各文化誌 23日(祝)・29日(火)から31日(木)
○中央・武蔵台・住吉・紅葉丘文化誌 7日(月)
○白糸台・押立・四谷・片町文化誌 21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12月の休館日

○各体育館 29日(火)から31日(木)
○郷土の森総合体育館 1日(火)・7日(月)・18日(金)・28日(月)
○押立・栄町・四谷体育館 4日(金)・15日(火)・16日(水)・24日(木)
○白糸台・本宿体育館 1日(火)・9日(水)・10日(木)・25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)

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 11月22日(日)から28日(土)に、はがきを持って、直接各地域体育館へ/日吉体育館は24日、本宿・白糸台体育館は25日・26日、押立・栄町・四谷体育館は27日を除く

/朝日体育館は月・金・土・日曜日の午後6時~9時、水曜日の午前9時~正午を除く/1人1教室/電話不可/申込み多数の場合は11月29日(日)に各地域体育館で公開抽せん(朝日体育館の公開抽せん・問合せについては白糸台体育館へ)
▽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)

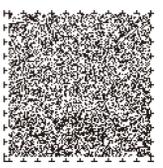
◆地域体育館健康体操教室◆

会場	教室名	日時	対象(市民)	定員	内容
白糸台体育館	60歳からの健康づくり教室	平成28年1月18日から3月14日の月曜日 午後1時半~3時	60歳以上の方	45人	リズム体操、練功十八法ほか
	シェイプアップ教室	平成28年1月5日から3月22日の火曜日 午前10時~11時半	20~60歳の方	90人	ソフトエアロビクス、ストレッチほか
	ストレッチ&軽スポーツ教室	平成28年1月6日から3月16日の水曜日 午後1時半~3時	40~60歳の方	25人	ストレッチ、リズム体操、軽スポーツ
	小学生体操教室	平成28年1月8日から3月11日の金曜日 午後4時~5時15分	小学生	70人	集団ゲーム、トランポリンなどの器械運動ほか
	エアロビクス教室	平成28年1月8日から3月11日の金曜日 午後7時半~8時45分	16歳以上の方	50人	エアロビクス、筋カトレーニング、ストレッチ
	成人軽スポーツ教室	平成28年1月9日から3月5日の土曜日 午前10時~11時半	20歳以上の方	25人	ストレッチ、筋カトレーニング、軽スポーツ
押立体育館	60歳からの健康づくり教室	平成28年1月14日から3月24日の木曜日 午後1時半~3時	60歳以上の方	100人	ストレッチ、腰痛予防体操
	エアロビクス教室	平成28年1月5日から3月8日の火曜日 午後7時半~8時45分	16歳以上の方	40人	エアロビクス、筋カトレーニング、ストレッチ
	60歳からの健康づくり教室	①ストレッチコース…平成28年1月5日から3月8日の火曜日 ②トレーニングコース…平成28年1月11日から3月21日の月曜日 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、ストレッチほか、②筋カトレーニング、軽スポーツ、ストレッチほか、
	ジュニアスポーツ教室	平成28年1月6日から3月23日の水曜日 午後3時半~5時	小学生	60人	トランポリンを使った運動、ニュースポーツほか
	リズム体操教室	平成28年1月7日から3月24日の木曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	90人	ソフトエアロビクス、ストレッチ、筋カトレーニング
	成人体カづくり教室	平成28年1月9日から3月5日の土曜日 ①午後6時~7時・②7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、ストレッチ、②リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチほか
栄町体育館	成人体カづくり教室	平成28年1月5日から3月8日の火曜日 午後7時半~8時45分	20歳以上の方	各40人	体カづくり体操、軽スポーツ
	子どもチャレンジスポーツ教室	平成28年1月6日から3月23日の水曜日 午後3時半~5時	小学生		トランポリンや手具を使った運動、集団ゲームほか
	シェイプアップ教室	平成28年1月7日から3月24日の木曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	80人	ソフトエアロビクス、ストレッチほか
	中高年体操教室	平成28年1月11日から3月21日の月曜日 午後1時半~3時	40~60歳の方	65人	健康づくり体操、肩凝り・腰痛予防体操
	60歳からの健康づくり教室	①平成28年1月11日から3月21日の月曜日 午前9時~10時15分・10時45分~正午 ②平成28年1月15日から3月18日の金曜日 午前9時~10時15分	60歳以上の方	①各100人 ②80人	腰痛予防体操、ストレッチ
日吉体育館	シェイプアップ教室	平成28年1月6日から3月2日の水曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	60人	音楽を使った体操、ソフトエアロビクスほか
	60歳からの健康づくり教室	平成28年1月8日から3月4日の金曜日 午前10時~11時半、午後1時半~3時	60歳以上の方	各90人	ストレッチ、練功十八法ほか
	小学生ニュースポーツ教室	平成28年1月9日から3月5日の土曜日 午後3時半~5時	小学生	40人	トランポリン、ニュースポーツほか
本宿体育館	ジュニアスポーツ教室	平成28年1月5日から3月22日の火曜日 午後3時45分~5時	小学生	70人	基礎体力向上を目的とした運動、レクゲームほか
	シェイプアップ教室	平成28年1月6日から3月16日の水曜日 午前10時~11時半	20~60歳の方	90人	リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチ
	エアロビクス教室	平成28年1月8日から3月11日の金曜日 午後7時半~8時45分	16歳以上の方	60人	簡単なエアロビクス、筋カトレーニング
	60歳からの健康づくり教室	平成28年1月11日から3月14日の月曜日 午前9時~10時15分・10時45分~正午	60歳以上の方	各100人	柔軟体操、腰痛予防体操ほか
	リズムダンス教室	平成28年1月14日から3月24日の木曜日 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
四谷体育館	60歳からの健康づくり教室	平成28年1月6日から3月23日の水曜日 午後1時半~3時	60歳以上の方	100人	練功十八法、ストレッチ体操ほか
	小学生体カづくり教室	平成28年1月9日から3月12日の土曜日 午後3時半~5時	小学生	70人	トランポリンや手具を使った運動、集団ゲームほか
	リズム体操&ストレッチ教室	平成28年1月11日から3月21日の月曜日 午後1時半~3時	20~60歳の方	各80人	リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチほか
	ソフトエアロビクス教室	平成28年1月15日から3月18日の金曜日 午前10時~11時半	18~60歳の方		ソフトエアロビクス、筋カトレーニングほか
	成人体カづくり教室	平成28年1月15日から3月18日の金曜日 午後7時半~8時45分	18~50歳の方	20人	リズム体操、ストレッチ、筋カトレーニングほか

審議会・協議会など

■子ども・子育て審議会利用者負担等検討部会

11月25日(水)午後5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、保育支援課へ/問合せは同課認定給付係(335・4172)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
☎050・3491・9849

■マイカレンダーをつくろう

12月5日(土)午後1時半~4時半
パソコン学習室/先着19人/費用
500円/内容はパソコンを活用したオ
リジナルカレンダーの作成/講師は悠
学の会会員/カレンダーに入れたい写
真データ持参

■パソコンの裏技・便利技

12月16日(水)・17日(木)・21日(月)・
22日(火)午前9時半~午後零時半(全
4回) パソコン学習室/先着19人/
費用3000円/内容はExcelなどでより
効率的に作業できる機能の紹介/講師
はシルバー人材登録講師

■だれでも描けるパソコン絵画

12月16日(水)・17日(木)・21日(月)・
22日(火)午後1時半~4時半(全4
回) パソコン学習室/先着19人/費
用3000円/内容はWindowsのペ
イントソフトを使用して絵画を描く/講
師はシルバー人材登録講師

■インターネット活用「七福神めぐり」

12月18日(金)午後1時半~4時半
パソコン学習室/先着19人/費用500
円/内容は七福神巡りを学習・疑似体
験しながら学ぶ/講師は悠学の会会員

◆ 上記4記事の共通項目 ◆

対象は平成12年4月1日以前生まれ
の方/申込みは電話で当館へ

■映像による教養講座

12月1日・8日・15日(火)午前10
時~正午 語学室/各先着30人/
無料/内容は日常生活の人間学ほか
/当日直接会場へ

■ロビーコンサート

①12月13日・②20日(日)正午~
午後零時45分 アトリウム/無料
/出演は①府中青少年少女合唱団、②
ハンドベルアンサンブル「ノイ」/内
容は①サウンドオブミュージック、
世界のクリスマスソング、②「ウ
ィンターワンダーランド」「ジャ
ジィ・ジングルベル」ほか/当日直接会場へ

生涯学習センター12月の休館日

7日(月)・29日(火)から31日(木)
/当館図書は16日(水)・17日(木)
も休館/当館温水プールは26日
(土)・27日(日)も休場

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

11月28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「おまんじゅうのすきなと
のさま」「ぶるるんぶるた」ほか/語
りは十べえお話の会/当日直接会場へ

■竹とんぼ教室

11月29日(日)午後1時~3時
ふるさと体験館/先着10人/費用
200円/小学4年生以下は保護者同

伴/申込みは電話で当館へ

■ゴムスタンプを彫ろう

12月6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

■はたおり教室~中級編

12月6日(日)午前10時~午後3
時 ふるさと体験館/先着5人/費
用1000円/内容は簡単なはたおり
機でコースターや壁掛けを作る/小
学3年生以下は保護者同伴/申込み
は電話で当館へ

郷土の森博物館12月の休館日

7日(月)から9日(水)・14日(月)・15
日(火)・21日(月)・22日(火)・28日(月)
から31日(木)/10日(木)・11日(金)
はプラネタリウムの投影のみ休み

府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3
☎336・3371

■市民ギャラリー「角木綿子パッチワークキルトサークル展」

11月25日(水)から29日(日)午前
10時~午後5時(29日は午後4時ま
で) 市民ギャラリー/無料

■アートスタジオ・トークプログラム「1980年代の美術」

11月28日(土)午後2時~4時
創作室/無料/内容は新表現主義や
展示空間を含めて作品とする手法な
ど、感性に訴える表現が重視された
1980年代の美術を考える/講師は
当館学芸員/当日直接会場へ

■アートスタジオ「コラージュでつくるクリスマスカード」

①12月12日・②19日(土)午後1時

~4時 創作室/対象は①小学5年
生以上の方、②小・中学生(小学2年生
以下は保護者同伴)/各回先着20人/
費用300円(材料費)/内容は水彩とコ
ラージュの技法で、ブック型やスタン
ド型などのクリスマスカードを作る/
講師は玉木直子氏(画家)/申込みは
FAX(335・7576)、または電子メ
ール(bijyutu02@city.fuchu.tokyo.jp)
に住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、
参加希望日を記入して、当館「ア
ートスタジオクリスマスカード」係へ



▲カラフルな紙を切ったり貼ったり、
いろいろな形が生まれます

府中市美術館12月の休館日

7日・14日・21日(月)から31日(木)

府中の森芸術劇場

〒183-0001 浅間町1の2
☎335・6211

■府中の森アートマーケット

11月23日(祝)午前11時半~午後4
時半 当館正面広場/雨天中止/内容
はオリジナルアート作品・手作り雑貨
などの販売/問合せは事業係(335・
6210)へ

府中の森芸術劇場12月の休館日

7日(月)・8日・29日(火)から31日
(木)

○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

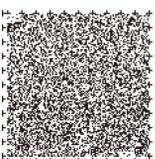
■フラダンス無料体験会 11月25
日、12月2日(水)午前10時~11時
15分 押立体育館/対象は50歳以
上の市民/講師は藤原美佐氏(ハー
ラウ・オ・ピリアロハ・メ・カプア・ブ
ノノ会員)/主催はフラダンスリー
リア/申込み・問合せは北宛(090・
8417・2672)へ

■講演「超高齢社会を生きるための
知恵とチカラ」 12月19日(土)午前
9時半~11時半 府中グリーンプラ
ザ/先着60人/無料/内容は人生
100年時代の第二の人生生涯設計に
ついて/講師は中澤まゆみ氏(ノン
フィクションライター)/申込みは電
話、またはFAXでアクティブシニア
応援団P.P.K・武正宛へ/問合せも
同宛(364・8572=FAX同番)へ

■クリスマスケーキをつくろう
12月5日(土)午後1時~4時 白
糸台文化/対象は小学3年生以上
の方/先着10人/費用300円/内
容はブッシュドノエルほか/主催は
食を育む会/申込み・問合せは大泉
宅(365・6018)へ

■シンポジウム~ひとりひとりが大
切にされる地域社会をつくる ①
12月5日(土)午後1時半~4時・②

6日(日)午前10
時~午後3時半
(全2回) ①日本
教育会館(千代田
区一ツ橋)・②明治



大学アカデミーコモン(千代田区神
田駿河台)ほか/費用3000円(資料
代ほか)/内容は①カフェを通じた
まちづくりについての基調講演、全
国の実践報告、②子育て支援・地域福
祉・食・起業などに関する分科会、学
習会・健康体操の体験ほか/5日午
後5時から懇親会・6日午後1時か
ら都内施設見学(有料)あり/講師は
影山知明氏(クルミドコーヒー店主)
ほか/主催はワーカーズ・コレク
ティブネットワークジャパン/申込
み・問合せは同会事務局(03・3205・
0003)へ

■明治大学野球部府中交流会 12
月5日(土)午後2時~4時 明治大
学野球部会館(若松町5の6)/無
料/内容は野球部施設見学、野球を
通じた交流/当日直接会場へ/問
合せは同会宿所(313・4134)へ

■年末調整個別相談会 12月10日
(木)・11日(金)午前10時~午後4時
むさし府中商工会議所会館/対象
は市内個人事業所/無料/内容は年
末調整に係る各種書類の記入方法ほ
か/申込み・問合せは同会議所
(362・6421)へ

■ボーイスカウト府中第1団入団募
集体験活動「神社の森のサバイバル」
12月6日(日)午前9時半~午後
零時半 大國魂神社大鳥居集合/対
象は平成28年度小学1~4年生の
男児と保護者/先着10組/費用1
人100円(保険料)/内容は災害時
に役立つサバイバル知識体験、入団
説明会、もちつき体験/申込み・問
合せ

は飯原宅(366・5066)へ

■府中ネオホッケー大会 12月23
日(祝)午前9時~午後5時 白糸台
体育館/対象は小学生以上の方/定
員100人(抽せん)/費用1人300円
(保険料含む)/種別は①小学生の
部、②一般の部(中学生以上の女性2
人を含む)で6人以上のチーム/内
容はブロック別のリーグ戦/申込み
は12月10日(木)までに、電話、ま
たはFAXで小林宅へ/問合せも同宅
(363・7332=FAX同番)へ

■府中市内で女子ラグビー・タグラ
グビーをやりませんか 11月23日
(祝)、12月5日(土)・23日(祝)午後
2時~4時半 東芝府中事業所ラグ
ビー場/対象は小学5年生以上の女
性/無料/内容はラグビー・タグラ
グビーの練習/講師は松田 努氏
(元ラグビー日本代表)/主催は府中
市ラグビーフットボール協会/当
日直接会場へ/問合せは難波宛(090・
7252・3625)へ

■ミュージカル「天狗のかくれ里」
12月3日(木)午後6時半 府中の
森芸術劇場/入場料3800円(全席自
由、同伴の小・中学生1人無料)/出
演は新生ふるきょら/共催は府中文
化振興財団/未就学児の入場不可/
チケット発売中/問合せは新生ふる
きょら(386・8355)へ

■「エアロビューティークラブ」会員
募集 活動は金曜日の午前10時~11
時15分(月3回) 本宿体育館ほか/
費用入会金1000円、月額3500円/内
容はエアロビクス、シェイプアップス
トレッチ/講師は吉川宜余子氏(エ
アロビクスインストラクター)/申込
み・問合せは宮崎宅(360・1702)へ

■「養生気功みどり会」会員募集
活動は金曜日の午前10時~正午(月
3回) 中央文化/費用月額1000
円/内容は健康体操/講師は三澤
あつ子氏(日本気功養生学会会
員)/申込み・問合せは押切宅(369・
1419)へ

官公庁から

■検察審査会を知っていますか 交
通事故、詐欺などの被害を検察官が
裁判にかけないなどの不服を持って
いる方のために、検察審査会制度が
あります/費用は無料で、秘密は固
く守られますので、お気軽にご相談
ください/検察審査会は選挙権を
持っている方の中から「くじ」で選
ばれた11人の審査員が審査に当た
ります/審査員に選ばれた方は、国民
の代表としてご協力をお願いします
/問合せは立川検察審査会事務局
(042・845・0292)へ

■都立調布特別支援学校PTA調布
まつり 12月12日(土)午後1時~3
時半 同校(調布市調布ヶ丘)/無料
/内容は模擬店、アトラクション、ス
テージほか/当日直接会場へ/問
合せは同校・外山宛(042・487・7221)へ

■決算説明会①事業所得者・②不動
産所得者 12月7日(月)から9日
(水)①午前9時半~正午、②午後1
時半~4時 武蔵府中税務署(本町
4の2)/無料/内容は所得税の収
支内訳書・青色決算書の作成、消費
税についての説明ほか/筆記用具持
参/車での来場はご遠慮ください/当
日直接会場へ/問合せは同署個人課
税第1部門(362・4711)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

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

■講演会「JAXAがきた！」

12月19日(土)午後2時半～4時
講習会議室/対象は小学3年生以上の方/先着45人/無料/内容ははやぶさ2やあかつきなど宇宙航空研究開発機構が手掛けている宇宙開発について/講師は木場田 繁氏(宇宙航空研究開発機構職員)/申込みは電話で、または直接中央図書館へ

ルミエール府中12月の休館日

1日(火)・21日(月)・22日・29日(火)から31日(木)

ふるさと府中歴史館

〒183-0023 宮町3の1
☎335・4393

■ふるさと府中の歴史講座「発掘調査40年からみた府中の歴史」

①12月5日(土)午前10時～正午・②13日(日)午後2時～4時 ①当館1階受付集合、②3階講習室/①は荒天中止/②先着30人/費用各100円(資料代ほか)/内容は①府中駅周辺の遺跡巡り、②遺跡からみた中世・近世/講師は市職員/当日直接会場へ

ふるさと府中歴史館12月の休館日

毎週月曜日、29日(火)から31日(木)

府中グリーンプラザ

〒183-0055 府中町1の1
☎360・3311

■新春市民書き初め大会参加者募集

平成28年1月5日(火)①午前10時・11時半、午後1時半・②2時半 大会議室/対象は市民、市内在勤・在学の方で、①小・中学生、②高校生以上の方/定員①各回40人、②30人/無料/作品は平成28年1月7日(木)から9日(土)に当館で展示/主催は府中市書道連盟/申込みは12月19日(土)までに、

決められた用紙(当館、ルミエール府中、各文化館に用意)で当館へ

■古賀政男メロディ歌謡大会

平成28年2月11日(祝)午後2時
けやきホール/入場料2000円(全席指定)/審査員は植木 浩氏(古賀政男音楽文化振興財団理事長)、甲斐靖文氏(作・編曲家)、牛尾真造氏(音楽プロデューサー)/ゲストは明治大学マンドリン倶楽部、森田智恵子氏(前回大会大賞受賞者)/チケットは12月4日(金)午前10時からチケットふちゅう(333・9999)、チケットぴあ(0570・02・9999)で予約開始/販売は翌日から

府中グリーンプラザ12月の休館日

2日(水)・3日(木)・29日(火)から31日(木)

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2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をしている方/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日まで一時預かり/申込みは12月1日(火)(市外の方は平成28年1月4日(月))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/12月2日(水)(市外の方は平成28年1月5日(火))以降は電話での予約可

子ども家庭支援センター「たち」12月の休館日

29日(火)から31日(木)

子ども家庭支援センター「しらとり」

〒183-0042 武蔵台1の10の2
☎367・8881

■親子でグッドコミュニケーション

9時～午後4時(日曜日を除く)/対象は65歳以下の健康な方/定員1人(選考)/内容は粗大ごみ直接搬入受付、簡易なパソコン作業/申込みは11月27日(金)までに、履歴書を持って、ごみ減量推進課施設係へ/問合せも同係(365・0502)へ

■郷土の森博物館臨時職員募集 勤務は土・日曜日、祝日を含む週3日程度で午前9時～午後5時15分のうち実働7時間以内/対象は①18～59歳の方(高校生不可)、②造園作業経験者/内容は①販売業務ほか、②植栽業務/申込みは12月5日(土)までの午前9時～午後4時に、履歴書を持って同館へ/問合せも同館(368・7921)へ

■陸上自衛隊高等工科学校生徒募集(①推薦・②一般) 対象は中学校卒業以上(見込み含む)で16歳以下の男性/①は学校長の推薦などが必要/試験日は①平成28年1月9日

～親業に学ぶ子どもとの接し方

12月15日(火)午前10時～正午/対象は市民で、未就学児と保護者/先着20組/無料/内容は子育てをより幸せにする言葉掛けを学びあう/講師は親業訓練協会シニアインストラクター/申込みは11月24日(火)からの午前10時半～午後5時に、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

■介護予防講座「アレコレ聞きたい泌尿器の話」

12月3日(木)午後2時半～4時/対象は介護保険の認定を受けていないおおむね50歳以上の市民/先着60人/無料/内容は高齢者に多い症状や日常生活で気を付けること/講師は大場修司氏(おおば内科泌尿器科クリニック院長)

■介護予防講座「しっかり食べて介護予防！」

12月3日(木)午前10時半～11時半/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20人/無料/内容はバランス良く食事を取るための工夫

■介護予防講座「健康体操！ 練功十八法」

12月4日(金)午後2時半～3時半/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20人/無料/内容は初心者向けの動きの解説と実技

■いきいきハウス1泊体験「脳力アップ体験」

12月9日(水)・10日(木)/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6人/費用3300円(食費含む)/内容は脳年齢測定、スクエアステップほか

■いきいきハウス1泊体験「はじめよう！ パソコン～カレンダー編」

12月14日(月)・15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/先着6人/費用3300円(食費含む)/内容はExcelを使ったカレンダー作成を通して脳の活性化を図る

◆ 上記5記事の共通項目 ◆

申込みは11月22日(日)から電話

で当館へ

◇ ◇ ◇
介護予防推進センター12月の休館日
29日(火)から31日(木)

心身障害者福祉センター「きずな」

〒183-0026 南町5の38
☎360・1312/☎368・6127

■装具・福祉機器・住宅改善相談

12月17日(木)午後1時～4時/無料/内容は理学療法士による相談/申込みは12月10日(木)までに当館へ

■当事者相談

①12月3日(木)午後2時～4時半・②5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/申込みは当館へ

■折り紙講座

12月18日(金)午後1時半～3時/対象は身体障害のある方/定員14人(抽せん)/無料/申込みは11月24日(火)から12月4日(金)に当館へ

心身障害者福祉センター「きずな」12月の休館日

29日(火)から31日(木)

ふれあい会館

〒183-0056 寿町3の2
・権利擁護課ふちゅう ☎360・3900

■若年認知症関係者学習会

12月18日(金)午後1時半～3時半5階会議室/対象は関係機関の相談員や介護をしている家族、介護者応援ボランティアの方/先着40人/無料/内容は講演「若年認知症の医療について」/講師は新里和弘氏(都立松沢病院医師)/申込みは11月24日(火)から電話、またはFAX(362・9093)で権利擁護課ふちゅうへ/問合せも同館ふちゅうへ

ふれあい会館12月の休館日

毎週日曜日、23日(祝)・29日(火)から31日(木)/問合せは当館(334・3011)へ

スクエア21・女性センター12月の休館日

10日(木)・26日(土)・29日(火)から31日(木)/問合せは当館(351・4600)へ

○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

官公庁から

■府中市長選挙臨時職員募集 勤務は平成28年1月29日(金)、または30日(土)で2時間・31日(日)午前6時半～午後8時半 市内投票所/対象は大学・短大・専門学校生/先着男女各75人/内容は投票所設営、受付事務/希望者(80人、選考)は31日(日)午後8時半～10時に市内開票所で開票事務あり/申込みは12月10日(木)午前8時半から(土・日曜日を含む)履歴書、学生証の写し、印鑑、金融機関口座の控え、マイナンバー通知カードの写し(届いている場合)を持って、市役所8階選挙管理委員会事務局へ/問合せも同事務局(335・4485)へ

■リサイクルプラザ臨時職員募集 勤務は12月1日(火)から平成28年3月31日(木)の週4日程度で午前

(土)から11日(祝)のうち1日、②平成28年1月23日(土)/申込みは①12月4日、②平成28年1月8日(金)までに、航空自衛隊府中基地内府中募集案内所へ/問合せも同案内所(365・5011)へ

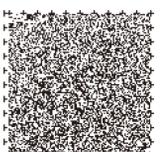
■医療従事者・介護従事者に役立つケアセミナー 12月19日(土)①午前10時～11時50分、②午後零時50分～2時10分・③2時半～4時 国立精神・神経医療研究センター病院(小平市小川東町)/対象は医療従事者、介護・福祉従事者/各回先着50人/無料/内容は講演①「知っておきたい床ずれ予防・床ずれケア」・②「地域包括ケア～在宅療養を支える病院と地域との連携」・③「患者の自己決定を促す共有意思決定について」/講師は専門看護師ほか/個別相談コーナーあり/申込みは電話で、またはFAX(346・2012)に希望講座名も記入して、同病院へ/問合せは同病院看護部西村宛(341・2711)へ

■全国中学生人権作文コンテスト東京都大会表彰式 11月29日(日)午

後2時～4時15分 牛込筆筒区民ホール(新宿区筆筒町)/内容は優秀作品の表彰、受賞者による朗読/主催は東京法務局ほか/問合せは同局人権擁護部(03・5213・1234)へ

■武蔵野文学に登場する樹木を巡るガイドウォーク 12月5日(土)午後1時～2時半 都立武蔵野公園/雨天中止/対象は中学生以上の方/先着20人/費用500円(保険料、資料代ほか)/内容は武蔵野ゆかりの作家の作品に登場する樹木を巡る/主催は西武・武蔵野パートナーズ/申込みは電話で、または直接同公園サービスセンターへ/問合せは同サービスセンター(361・6861)へ

■国民年金保険料10月分の納期限及び口座振替日 11月30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



12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…11月24日(火)から

平成28年1月8日(金)・16日(土)・22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/16日は配偶者の参加可(お産の経過、抱っこ体験、交流ほか)

■はじめてのパパママ学級(半日コース) / 申込み…11月24日(火)から

平成28年1月16日(土)午前9時15分～11時45分/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、抱っこ体験、交流ほか

■母子保健相談

①12月7日・14日(月)・16日(水)・21日(月)午後1時15分～2時・②2日(水)午後1時半～4時/定員①各日2人、②10人/内容は助産師による妊娠・出産・母乳育児・乳房の相談(相談は電話予約)

■子育て相談室

受付は月曜から金曜日 午前8時半～午後5時/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…11月26日(木)から

12月11日(金)午前10時半～11時半/対象は平成27年6～8月生まれで第1子の保護者/定員27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…11月26日(木)から

12月9日(水)午前10時半～11時半、午後1時半～2時半/対象は平成27年4～6月生まれで第1子の保護者/定員各27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…11月25日(水)から

12月4日(金)午後1時半～3時/対象は平成27年1～4月生まれで第1子の保護者/定員27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…11月25日(水)から

12月1日(火)午後1時半～3時/対象は平成26

年6月～平成27年1月生まれで第1子の保護者/定員27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

■親と子の歯みがき教室 申込み…11月25日(水)から

12月8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

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

12月3日・10日・17日(木)/受付は午後1時10分～2時/対象は平成27年8月生まれの乳児と母親

■1歳6か月児健康診査

12月7日・14日(月)・16日(水)・21日(月)/受付は午後1時10分～2時/対象は平成26年5月生まれの幼児

■3歳児健康診査

12月8日・15日・22日(火)/受付は午後1時10分～2時/対象は平成24年11月生まれの幼児

■妊婦歯科健康診査

12月11日(金)、平成28年1月14日(木)/受付は午後1時半/対象は受診時妊娠16～31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

■はじめての歯科健診(1歳児) 申込み…11月24日(火)から

12月18日(金)午前10時・11時、午後1時15分・2時15分/対象は平成26年11・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・問合せは予防歯科指導担当(368・5322)へ

■2歳・2歳6か月・4歳・5歳児幼児歯科健診

①12月3日・②17日(木)午前9時半～11時15分、午後1時15分～3時・③9日(水)午後1時15分～3時/対象は①平成25年11月生まれの幼児、②平成25年5月生まれの幼児、③平成22・23年11月生まれの幼児/内容は歯科健康診査、歯磨き指導/問合せ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

■歯と口の健康相談 申込み…11月24日(火)から

12月10日(木)午後1時半～3時/定員10人/内容は歯科医師による歯と口に関する相談、歯科衛生士による口くうケア

障害ってな～んだ? Wai Wai フェスティバル

12月3日(木)から9日(水)は「障害者週間」です。市では、障害のある方を取り巻く問題について考え、理解と関心を深めていただくため、12月4日(金)から6日(日)にWai Wai フェスティバルを開催します。ぜひ、お越しください。問合せは、障害者福祉課生活係(335・4545/FAX368・6126)へ。

■作品展

▽日時 12月4日(金)午後1時～7時・5日(土)午前10時～午後5時・6日(日)午前10時～午後4時
▽内容 障害のある方や市立小・中学校の特別支援学級児童・生徒ほかの絵画・工芸品などの作品展示

■ハートtoハートコンサート

▽日時 12月5日(土)午後1時～4時
▽定員 先着480人

▽内容 障害のある方などによる音楽演奏

■講演会

▽日時 12月5日(土)午後4時～4時半

▽定員 先着480人

▽内容 市内在住の落語家・林家かん平氏による自身の体験談についての講演会

◆ 上記3記事の共通項目 ◆

▽会場 府中グリーンプラザ

▽入場 自由(無料)

■福祉作業所等販売会

▽日時 12月5日(土)午前10時～午後3時

▽場所 フォーリス前

▽内容 施設の紹介、自主製品などの販売

1・2・3 市民

特集 NPO・ボランティア団体

舞台演劇を子どもたちの身近に ほおずきの会

ほおずきの会は、一中演劇部に所属していた仲間たちが、卒業しても一緒に芝居を作っていきたいとの思いから、昭和48年に設立されました。

会では、親子で演劇を楽しみ、観劇を通じて親子のコミュニケーションを図ってもらうことを目的に、「劇団ほおずき」と称して演劇を発表しています。

「設立当初はなかなか発表場所が見つからず、高齢者施設を回って自分たちの劇を売り込んでいました。そのため、当時はお年寄りでも楽しめる民話をもとにした劇を多く上演していました。大道具や小道具などはリヤカーで運んでいました。時が流れるにつれ、新しい会員も加わり、今では会員の子どもの活動に参加しながら、子ども向けの演劇を上演しています。私たちの劇を見ることで、子どもたちにテレビやスクリーンでは味わえない舞台演劇の素晴らしさを感じてもらい、親子間の会話が弾みかけとなればうれしいです」と会員の

「演劇作りには役者だけでなく裏方のスタッフも必要不可欠です。脚本ができ上がり、そこに音楽が流れ、照明が入り、道具が並び、はじめて役者が舞台に立つことができます。私たちはその全てを会員が行っています。10代から60代まで幅広い世代の仲間たちが、各自の持つ力を結集して一つの劇を作り上げていく、その時間こそが私たちの宝物です。そして、会場に足を運んでくださった方々と同じ空気を共有できることをとても幸せに思っています。親子で楽しめる私たちの劇にぜひ、足を運んでいただきたいと思います」と会員の吉澤さんは話します。

▽090・4012・9660(ほおずきの会)



親子で楽しめる演劇を上演しています

ふるさと府中歴史・文化遺産めぐり

中世瓦

市内では、中世東国の歴史を物語る代表的な考古資料のひとつである中世瓦が出土しています。

問合せは、ふるさと文化財課調査係(335・4473)へ。

中世の東国で瓦は、鎌倉を除けば限られた宗教施設のみで用いられました。市内では、大國魂神社と武蔵国府八幡宮、高安寺を中心に一定量の中世瓦が出土・採取されており、中世におけるこの2社1寺には瓦を用いた施設が存在がうかがわれます。

中世の大國魂神社は、六所宮と呼ばれ、武蔵国の総社としての役割を担っていました。大國魂神社の境内

とその隣接地における発掘調査では、瓦をはじめ中世の遺構・遺物が市内で最も集中的に発見されているため、六所宮は中世府中の中核地であったと考えられます。

武蔵国府八幡宮については、鎌倉後期の文書に当社を示す記述があることから、その創立が鎌倉時代にさかのぼることは間違いありません。

高安寺は、南北朝から室町に至る動乱期に鎌倉公方の陣所として度々用いられ、六所宮と並ぶ中世府中の中核地でした。近年、高安寺南方のハケ下で行われた発掘調査では、中世の瓦が多数出土し、瓦を用いた高安寺関連施設が低地にも建っていた状況が浮かび上がってきています。

出土した中世瓦の一部を、ふるさと府中歴史館1階で開催中の「府中の発掘お宝展2015後期展」で展示していますので、ぜひ、ご覧ください。



▲お宝展で展示中の中世鬼瓦

介護予防に取り組みましょう

高齢者人口が増加していく中で、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活をしていくためには、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も、健康寿命を延ばし、介護が必要な状態にならないようにするための取り組みを日々の生活の中に積極的に取り入れていく必要があります。

「まだ元気だから」と思っている、何かのきっかけで体を動かさなくなってしまうと、生活機能は低下してしまいます。いつまでも自分らしく自立して生活するために、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

問合せは、高齢者支援課介護予防生活支援担当(335・4117)へ。



いつまでも、このまちで自分らしく暮らしていくために

介護予防推進センターでの毎身体操

介護予防のポイント

■積極的に体を動かしましょう

体は使わないでいると、身体機能がどんどん衰えてしまいます。この機能を保つためには「ほどよく使い続ける」ことが大切です。散歩や簡単な体操から始め、筋力を保ちましょう。



■人との交流を心掛けましょう

自宅にこもりがちな生活は身体機能を低下させ、体の衰えを招きやすくなると考えられています。外出の機会を多く持ち、人との交流を心掛けましょう。



■食事をしっかり食べましょう

高齢になると、食事の全量が減ることなどから、たんぱく質やエネルギーが不足しがちになります。1日3回のバランスの良い食事を心掛け、病気になりにくい体をつくりましょう。



■口くうケアで若々しい口元を保ちましょう

高齢になると、食べ物が噛みにくくなったり、飲みこむ力が衰えたりするなど、口の機能が低下していきます。歯磨きや口元の運動を行い、誤えんや口の中の細菌による肺炎を予防しましょう。



■認知症のサインに注意しましょう

認知症の発症には生活習慣が大きく関係しています。生活のリズムを整え、運動や趣味の活動に取り組んで脳を活性化しましょう。



■心の疲れに気付きましょう

眠れない・意欲がわかないなど、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受診しましょう。



心と体の健康チェックを発送します

市では、体力・気力の衰えの兆しを早期に発見し、生活を見直す手掛かりとしていただくための「心と体の健康チェック」を対象の方に12月上旬に送付します。必要事項を記入のうえ返送していただいた方には、個人結果票を送付します。

なお、質問票の結果は、介護予防事業以外の目的では使用しません。

▽対象 平成27年12月1日現在、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳の方で、介護保険の認定を受けていない方

▽提出方法 12月18日(金)までに、同封の返信用封筒で福祉保健部高齢者支援課へ

▽問合せ 高齢者支援課介護予防生活支援担当(335・4117)

平成28年4月から介護予防教室が変わります

平成28年4月から、これまでの介護予防事業の内容や申込み方法などの仕組みを変え、65歳以上の方であれば、いつでもどこでも参加できる、「元気一番!!介護予防事業」を始めます。

申込み方法などは、地域包括支援センターなどで配布するチラシや広報ふちゅうをご覧ください。

3つのよくなる

■「はじめやすくなる」

これまでの介護予防教室の参加は、体の状態に合わせたものに限られていましたが、これからは、ご自身の興味のあるものを自由に選んで申し込めるようになります。

■「ぴったり」が選べる

長期・短期の教室・講座など、その時のご自身の生活スタイルに合った取り組み方を選べます。

■「続けやすくなる」

登録手続きを年1回とし、介護予防の取り組みを継続しやすくなります。

元気一番!!介護予防事業

(地)…身近な地域の会場で開催
(セ)…介護予防推進センターで開催

アなど、介護予防について学べる1か月間(全3回)の教室です。

■3か月教室(セ)

転倒予防、膝痛・腰痛予防、認知症予防など、専門職による3か月間(全12回)の教室です。

気軽に

■ふちゅう元気アップ体操(地)

誰もが気軽にできる体操を3か月間(全10回)継続して取り組んでいきます。

■毎身体操(セ)

誰もが気軽にできる体操を毎日、日替わりで実施します。

■介護予防講座(地)(セ)

運動・栄養・脳トレーニングなどを学び、自分らしく過ごしていく方法を見つけていきます。

じっくり

■短期集中3回教室(地)

転倒予防、認知症予防、口くうケ

自宅で

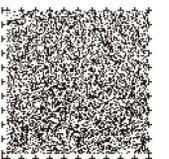
■健口お届け便(セ)

通信教材と介護予防推進センターへの通所(月1回程度)で口くうケアを学びます。

泊まって

■いきいきハウス(セ)

介護予防推進センターへ宿泊し、時間を気にせず、共通の関心を持つ人とゆっくり介護予防を体験します。



元気一番!! 体力測定会

ご自身の元気度を知るための体力測定会を開催します。「元気一番!!体力測定会」では、平成28年4月からの「元気一番!!介護予防事業」の詳しい説明もを行います。ぜひ、ご参加ください。

▽日時・会場・定員 下の表のとおり

▽申込み 12月1日(火)から下の表の各申込み先へ

日程	開始時間	会場	定員(先着)	申込み先
12月10日(木)	午前10時	府中グリーンプラザ	60人	介護予防推進センター(330・2010)
12月11日(金)	午後2時	スクエア21・女性学舎	各30人	
12月18日(金)		白糸台文化センター	60人	よつや苑(334・8133)
12月22日(火)	府中グリーンプラザ			
平成28年1月18日(月)	午前10時	スクエア21・女性学舎	各30人	みなみ町(336・1250)
平成28年1月20日(水)		紅葉丘文化センター		
平成28年1月21日(木)	住吉文化センター	各30人	よつや苑(334・8133)	
平成28年1月27日(水)	しみずがおか高齢者在宅サービスセンター			
平成28年1月28日(木)	午後2時	新町文化センター	60人	しみずがおか(363・1661)
平成28年1月29日(金)	府中グリーンプラザ			
平成28年2月8日(月)	午後1時	本宿体育館	60人	しんまち(340・5060)
平成28年2月12日(金)	午後2時半	いきいきプラザ		
平成28年2月15日(月)	午後2時	泉苑	各30人	泉苑(366・0171)
平成28年2月16日(火)		片町文化センター		
平成28年2月18日(木)	午後2時半	いきいきプラザ	各30人	かたまち(336・5831)
平成28年2月19日(金)	是政文化センター			
平成28年2月23日(火)	午前10時	中央文化センター	各30人	介護予防推進センター(330・2010)
平成28年2月24日(水)	午後2時半	いきいきプラザ		
平成28年2月26日(金)	午前10時	生涯学習センター	各30人	介護予防推進センター(330・2010)
平成28年2月29日(月)	午後2時	府中グリーンプラザ		
平成28年3月1日(火)・3日(木)・4日(金)	午後2時半	いきいきプラザ	各日30人	あさひ苑(369・0080)
				介護予防推進センター(330・2010)