



府中市マスコットキャラクター ふちゅこま

○世帯数 124,920(140減) ○人口 男130,523(59減) 女129,273(156減) 計259,796(215減) うち外国人住民数5,297 (平成31年2月1日現在、( )は前月比)

## 3月1日(金) から7日(木) 春の火災予防運動

### 火の用心 一人一人の 心掛け

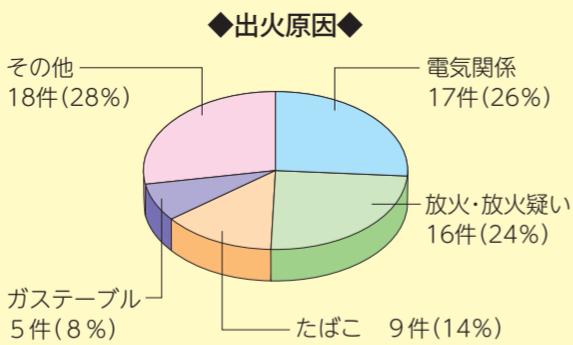
3月1日(金)から7日(木)に、市民の皆さんの火災予防の意識を高め、火災の発生、火災による死傷者や財産の損失を防ぐことを目的に、春の火災予防運動を実施します。

問合せは、防災危機管理課災害対策係(335・4098)、または府中消防署予防課(366・0119)へ。



### 府中消防署管内の火災状況

市内では、平成30年中に65件の火災(うち全焼火災は4件)が発生しています。出火原因は、「電気関係」が17件と最も多く、次いで「放火・放火疑い」が16件、「たばこ」が9件となっています。



#### 火災予防運動に伴う主な催し

- 火災予防コンサートin府中
  - ▽日時 3月3日(日)午前11時～午後4時
  - ▽場所 フォーリス
  - ▽出演 東芝府中吹奏楽団、NEC府中吹奏楽団、コスモス・ベアーズ
- 東京外国語大学消防演習
  - ▽日時 3月4日(月)午前10時～10時20分
  - ▽場所 東京外国語大学
- くるる消防演習
  - ▽日時 3月5日(火)午前9時～9時20分
  - ▽場所 くるる
  - ▽内容 一日消防署長を務める六角精児さん(俳優)によるトークショーほか
- 府中の森公園防災フェスタ
  - ▽日時 3月17日(日)午前10時～正午
  - ▽場所 都立府中の森公園
  - ▽内容 初期消火訓練、消防車両展示、ロープワーク体験、ミニ防火衣装着体験ほか
- 府中市消防団火災予防運動
 

府中市消防団が市内全域を消防ポンプ車で巡回し、市民の皆さんに防火と防災を呼び掛けます。

### 原因別に見る火災予防のポイント

#### 電気

- たこ足配線をしない
- コードを束ねない
- 家具などでコードを踏みつけない



#### 放火

- 家の周囲は整理整頓をする
- 周囲に燃えやすいものを置かない
- ごみは、決められた日に出す

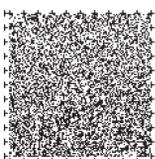


#### たばこ

- 灰皿に水を入れて使用する
- 外出時には火が消えていることを確認
- 寝たばこはしない



- ▽日時 3月1日(金)・7日(木)午後7時～10時
- ▽問合せ 防災危機管理課消防係(335・4068)
- 家庭で保管している消火器の無料点検・薬剤の充填・販売あっせん
  - ▽日時 3月3日(日)午前10時～正午
  - ▽会場 中央・武蔵台・是政文化館
  - ▽対象 市民
  - ▽内容・費用
    - 点検…無料
    - 粉末消火器販売あっせん…1.2キロ㍓5500円、3.0キロ㍓8000円
    - 薬剤充填…3000円～5500円
  - ※点検の結果、使用できない消火器は1本1600円で処分します。
  - ※スプレー式消火器の点検・引取りは行いません。
  - ※蓄圧式消火器の薬剤充填を希望される場合は、1週間程度かかります。また、運搬費1000円が別に必要です。
  - ※有効使用期限を超過した消火器の薬剤充填は行いません。
  - ※薬剤充填を行う消火器が5本を超える場合は事前にご連絡ください。
- ▽問合せ 防災危機管理課災害対策係(335・4098)



府中市は ラグビーワールドカップ2019™の🇬🇧(イングランド)と🇫🇷(フランス)の公認チームキャンプ地です。東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた🇦🇺(オーストラリア)と🇦🇺(オーストラリア)のホストタウンです。

ラグビーワールドカップ2019™  
開催まで 211日

東京2020オリンピック  
開催まで 519日

東京2020パラリンピック  
開催まで 551日

### パブリックコメント手続き 各種計画案にご意見をお寄せください

市では、このたび4件の計画案を作成しました。これらの案は、それぞれ記載の期間に、各担当課のほか、中央図書館、各文化センター、市政情報センター、市のホームページでご覧になれます。

各案について、市民の皆さんのご意見をお寄せください。意見の提出は、各担当課のほか、中央図書館、各文化センター、市政情報センターでも受け付けています。

### 自殺総合対策計画(案)

市では、自殺対策基本法や自殺対策大綱に基づき、地域の実情を踏まえた上で、自殺対策を総合的に推進するため、平成31(2019)年度から35(2023)年度を計画期間とする自殺総合対策計画(案)を作成しました。

この案は、3月22日(金)まで、市役所3階市政情報公開

### 3月1日(金)から7日(木) 建築物防災週間

建築物の適正な維持保全や耐震性の確認を行うことが、思わぬ事故の防止や災害時の被害軽減、建築物を長持ちさせることにつながります。

安心して生活できる安全なまちをつくるため、日頃から注意・点検しましょう。

問合せは、建築指導課管理係(335・4476)へ。

### 平成31年度 市の奨学生を募集

市では、高校、高等専門学校、専修学校、短期大学、大学などへの進学希望者や在学生

### 委託事業者を募集 総合計画の策定に向けた調査・検討業務

総合計画の策定に向けた調査・検討業務の委託事業者を、プロポーザル方式により募集

▽申込み 2月28日(木)まで、市役所1階高齢者支援課

記入して、保健科(〒183-055府中町2の25)へ FAX(335・4554)へ、電子メール(Tyoc02@city.fuchu.tokyo.jp)へ、または各提出場所へ持参可

関する基本方針(改定)について、公の施設における駐車施設の有料化に係る考え方について

6・6131、電子メール(kikaku10@city.fuchu.tokyo.jp)へ、または各提出場所へ持参可

とを目的に、地域防災計画修正(案)を作成しました。

(〒183-056寿町1の5)へ FAX(335・6395)へ、電子メール(bousai01@city.fuch.tokyo.jp)へ、または各提出場所へ持参可

進係(335・4192)へ。主な内容 〇方針の概要

手数料使用料の見直しに関する基本方針改定案及び駐車場の有料化に係る案

市では、手数料・使用料の見直しに係る検証時期や駐車施設における使用料の考え方を定めることなどを目的に、手数料・使用料の見直しに関する基本方針(改定案)を作成するとともに、この基本方針に基づき、有料化の対象施設や方策、スケジュールなどを定めるため、公の施設における駐車施設の有料化に係る考え方(案)を作成しました。

市では、災害時における医療救護体制の見直しなどを行うため、防災危機管理課

この案は、2月25日(月)から3月25日(月)に、各閲覧場所でご覧になれます。

この案は、子どもたちが家庭環境によらず未来に向かって前向きに挑戦することができるよう、施策を総合的に進めていくため、子どもの未来応援基本方針(案)を作成しました。

〇市の子ども達の現状や課題 〇施策の展開

〇計画の概要 〇統計データから見る市の現状

〇市における取組 〇意見の募集

〇手数料・使用料の見直しについて

〇意見の募集

〇意見の募集

〇意見の募集

〇意見の募集

〇非常用照明、排煙・換気設備は適切に作動するか

〇外装タイルやモルタルが剥離していないか

〇バルコニーや窓などから物が落ちて危険なことはないか

〇広告板、ブロック塀、石垣、擁壁(土留め)などは安全か

〇エレベーター、エスカレーターなどは適切に維持保全されているか

〇建築物の耐震性は確保されているか

〇定期調査報告・検査報告

〇廊下、階段、バルコニーなどの避難通路は確保されているか

〇防火シャッターの下や防火設備の周りに物を置いていないか

〇病院、マンション、店舗など多くの人が利用する建築物のうち、国と市が指定した建築物、設備、エレベーターなどは、定期的に専門家の調査・検査を受け、その結果を市に報告しているか

〇建築物の維持保全と木造建築物の耐震自己点検

〇建築物の維持保全について

# 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

### シルバーピア(高齢者集合住宅)地元割当入居者募集

- 単身者向
- ▽対象 次の全てに該当する方
- 65歳以上で、原則として親族と同居していないこと
- 申込者が継続して市内に3年以上住み、市に住民票があること
- 申込者の総所得金額が256万8000円以下であること
- 住宅に困っていること
- 入居する方が暴力団員でないこと
- ▽募集戸数 1戸(1DK)
- ▽所在地 南町4の40
- ▽申込書 2月27日(水)まで、市役所1階高齢者支援課(土・日曜日を除く午前8時半~午後5時)、白糸台・西府文化館(土・日曜日を除く午前8時半~午後5時)、市政情報館(午前8時半~午後7時半、土・日曜日は午後6時まで)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。
- ※詳しくは、申込みのしおりをご覧ください。
- ▽申込み 3月1日(金)まで(必着)
- に、〒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)

### 環境審議会委員を募集

▽任期 5月から平成33(2021)年4月

▽対象 市民/5月1日現在、市の審議会や協議会などの公募委員の方を除く

▽募集人員 4人

▽申込み 3月20日(水)まで(必着)

に、「環境問題への取組や考え方について」を800字程度にまとめて、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号を記入して、生活環境部環境政策課(〒183-0056寿町1の5)へ/持参可/応募書類は返却しません/選考結果は4月中旬に通知

▽問合せ 環境政策課環境改善係(335・4196)

### 保健指導相談員(嘱託員)を募集

▽採用日 5月1日(祝)

▽対象 昭和29年4月2日以降に生まれ、保健師の資格をもつ方

▽募集人員 若干名(選考)

▽募集要項 2月28日(木)まで、市役所6階生活援護課で配布(土・日曜日を除く)

※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 2月28日(木)まで(必着)

に、履歴書(写真添付)、職務経歴書、資格証の写しを〒183-8703福祉保健部生活援護課へ/持参可

▽問合せ 生活援護課管理担当(335・4146)

## 講座・催し

### 子どもの自立に悩む家族向けセミナー「わが子を社会に繋げるために家族が出来ること」

▽日時 3月23日(土)午前10時半~正午

▽会場 府中駅北第2庁舎5階会議室

▽対象 義務教育を修了した15~34歳の市民、市内在勤・在学の方で、ひきこもりやニートの状態にある方の家族

▽定員 5組(抽せん)

▽費用 無料

▽内容 ひきこもりやニートの子どもへの接し方のコツの紹介や参加者同士のグループワーク、情報交換ほか

▽講師 子ども・若者総合相談員(臨床心理士)

▽申込み 3月15日(金)まで(必着)

に、はがき、またはFAX(365・9983)に希望者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して、〒183-8703子ども家庭部児童青少年課へ/電子メール(jidou02@city.fuchu.tokyo.jp)可

▽問合せ 児童青少年課青少年係(335・4427)

### 認知症サポーター養成講座

▽日時 3月13日(水)午前10時~

11時半

▽会場 しみずがおか高齢者在宅サービス館

▽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 地域包括支援館しみずがおか職員

▽申込み 地域包括支援館しみずがおか(363・1661)へ

▽問合せ 高齢者支援課地域包括ケア推進係(335・4537)

### 学校保健会講演会「子どもの心の健康を考える」

▽日時 3月8日(金)午後2時半~4時半

▽会場 教育館

▽内容 小・中学生が出会う精神的不調ほか

▽講師 川崎葉子氏(むさしの小児発達クリニック医院長)

▽申込み 3月1日(金)までに、電話で、または電子メール(gakumuhoken04@city.fuchu.tokyo.jp)に氏名、参加希望人数を記入して、学務保健課へ

▽問合せ 学務保健課管理担当(335・4435)

### 地域包括支援センターかたまち家族介護者教室「認知症と『うつ』を知る」

▽日時 3月12日(火)午後2時~3時半

▽会場 片町文化館

▽定員 先着40人

▽費用 無料

▽講師 青柳宇以氏(根岸病院認知症疾患医療センター)

▽申込み 地域包括支援センターかたまち(336・5831)へ

▽問合せ 高齢者支援課地域包括ケア推進係(335・4537)

## Yahoo!防災速報

# 「自治体からの緊急速報」の運用を開始します

市では、ヤフーと災害時等における情報発信に関する協定を締結しました。

この協定締結により、Yahoo! JAPANがスマートフォンやタブレットなどで提供するアプリ「Yahoo!防災速報」において、「自治体からの緊急速報」の運用を開始します。

災害時や台風接近時などに避難情報や避難所の開設状況、ライフラインの復旧状況を配信します。

問合せは、防災危機管理課災害対策係(335・4098)へ。

### ■Yahoo!防災速報「自治体からの緊急速報」

- ▽運用開始日時 3月11日(月)午後2時46分
- ▽費用 無料(通信料などは自己負担)
- ▽利用方法
- 「App Store」、または「Google Play」で「Yahoo!防災速報」と検索してアプリをインストール
- ▽主な機能
- 防災情報を、プッシュ通知でお知らせします

○あらかじめ登録した3地点までの防災情報を入手することができます

○GPS機能を活用することで、現在地の自治体の防災情報も入手できます



▲App Store用



▲Google Play用

# 東京都行政書士会府中支部と災害時における被災者支援に関する協定を締結

市と東京都行政書士会府中支部は1月25日に、地震や風水害などの大規模災害が発生した場合に、被災者支援のために行政書士会が関与できる業務相談を市と相互に協力して実施することを目的に、災害時における被災者支援に関する協定を締結しました。

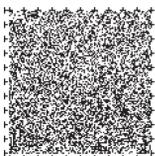
問合せは、防災危機管理課危機対策係(335・4283)へ。

### ■主な協定内容

- り災証明書申請書類に関する相談・手続業務
- 自動車登録申請書類に関する相談
- その他行政書士法に定める業務に関する相談



▲左から高野市長と石原支部長



# お知らせ

## 「みんなのメダルプロジェクト」の終了

東京2020オリンピック・パラリンピックのメダルの原材料として使用済み小型家電を集める「みんなのメダルプロジェクト」は、3月31日(日)に終了します。

これに伴い、市役所西玄関に設置している携帯電話の回収ボックスを撤去しますので、自宅にある不要な携帯電話やスマートフォンなどがありましたら、お持ちください。

問合せは、ごみ減量推進課3R推進係(335・4437)へ。

## 自治会内に掲示板および備品を設置

市では、地域のコミュニティ活動の充実に向けて、自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、市内11か所の自治会・町会に掲示板の設置と備品の購

入をしました。  
問合せは、地域コミュニティ課コミュニティ推進係(335・4137)へ。

## ご相談ください 多重債務110番

▽日時 3月4日(月)・5日(火)午前10時~正午、午後1時~4時  
▽会場 消費生活(市民活動「プラッツ」内)

※電話(360・3316=消費生活センター)での相談もできます。

▽問合せ 消費生活(360・3316)

## ご利用ください 臨時納税窓口

▽日時 2月24日(日)午前9時~午後5時

▽場所 市政情報

▽内容 市税・国民健康保険税の納付

▽問合せ 納税課管理係(335・4448)、当日は市政情報(336・1818)

## 文化センター 3月の休館日

○各文化 21日(祝)  
○西府・新町・是政文化 4日(月)  
▽問合せ 地域コミュニティ課コミュニティ推進係(335・4137)

## 体育館3月の休館日

○郷土の森総合体育館 4日(月)・8日(金)・12日(火)・20日(水)  
○押立・栄町・四谷体育館 7日(木)・12日(火)・13日(水)・25日(月)  
○白糸台・本宿体育館 6日(水)・14日(木)・15日(金)・26日(火)  
▽問合せ 郷土の森総合体育館(363・8111)、各地域体育館はスポーツ振興課施設係(335・4488)

## 納期限のお知らせ

▽種別 固定資産税・都市計画税第4期分、国民健康保険税第8期分、介護保険料第8期分、後期高齢者医療保険料第8期分  
▽納期限及び口座振替日 2月28

日(木)  
※口座振替ご利用の方は、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)

## スポーツ

## らくらく歩こう ウォーキング術

▽日時 3月27日(水)午前10時~正午

▽場所 市民陸上競技場

▽対象 16歳以上の市民

▽定員 40人(抽せん)

▽費用 無料

▽講師 山木健司氏(スポーツプログラマー)ほか

▽申込み 3月8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、年齢、電話番号、返信用宛名を記入して、スポーツ振興課「ウォーキング術」係(〒183-0056寿町1の5)へ  
▽問合せ スポーツ振興課スポーツ推進係(335・4499)

ご家族やグループでご利用を **八ヶ岳 府中山荘**

八ヶ岳府中山荘は、自炊施設やバーベキュー施設(6~9月)があり、施設内の食堂では、食事(要予約)もご用意できます。なお、学校教育活動で利用する施設のため、施設内は全てセルフサービスとなっています。

問合せは、学校施設課管理係(335・4429)へ。

▽宿泊料金 中学生以上800円、3歳~小学生400円(1泊/1室を2人以上で使用の場合)  
※市民以外の方は別料金です。  
▽申込み 利用希望日の3か月前(30人以上の市民の団体は6か月前、市外の方は1か月前)の1日から前日までに、市役所1階総合窓口課・8階学校施設課、各文化、ルミエール府中へ

■臨時休館日  
4月25日(木)・26日(金)、5月8日(水)から10日(金)、8月29日(木)・30日(金)、11月7日(木)・8日(金)、平成32(2020)年1月9日(木)・10日(金)は、セカンドスクール準備や館内外設備点検のため休館します。



## コミュニティ文化祭

各文化センターで活動をしている自主グループの皆さんが、創作した作品や芸能など、日頃の活動成果を発表します。

■展示部門  
▽日時 3月2日(土)・3日(日)午前10時~午後4時  
▽内容 書道、水彩画、陶芸、手芸ほか

■発表部門  
▽日時 3月3日(日)午前10時~午後5時  
▽内容 フラダンス、カラオケ、舞踊、よさこいほか

◆ 共通項目 ◆  
▽会場 府中の森芸術劇場  
▽問合せ 府中市コミュニティ文化祭実行委員会事務局(368・7001=片町文化内)



○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

■大人のたのしみのおはなし会「おはなしをかきかき」 3月2日(土)午後2時~4時 市民活動「プラッツ」  
■小学生以上の方 先着40人 無料 日本と世界の昔話の語り おはなしのたのしみ 当日直接会場へ 本田宅(302・0079)へ

■水墨画で簡単な植物・鳥獣戯画を描こう 3月1日・15日(金)午後1時半~3時半(全2回) 生涯学習 先着5人 無料 川辺浩三氏(水墨画家) 三遠会 佐久間宅(365・7930)へ

■ガールスカウト体験集会 3月3日(日)午前9時半~正午 京所公会堂(宮町3の21) 年齢~小学生 無料 ひな祭りになんだゲームや桜もち作り ガールスカウト東京都第116団 河野宛(080・6623・8701)へ

■講演会「高次脳機能障害によるコミュニケーション障害の回復に向け

て」 3月23日(土)午前10時~正午 ルミエール府中 障害のある方、家族、支援者 先着35人 無料 脳梗塞、脳出血などの後遺症による言語障害に対する支援 山本一真氏(慈恵医科大学附属第三病院医師) 地域生活支援 ふらっと(370・1781)へ

■高次脳機能障害当事者・家族の交流会 3月12日(火)午後2時~4時 地域生活支援 ふらっと 高次脳機能障害の方、家族、支援者 先着5人 無料 茶話会を通じた生活上の不安や困りごと・リハビリ・就労などの相談 同 370・1781)へ

■日本オストミー協会三多摩支部の交流会 3月10日(日)午後1時半~4時 八王子東急スクエア(八王子市旭町) オストメイトの方、または家族 先着50人 無料 当日直接会場へ 山本宅(363・2810)へ

■合唱無料講習会 2月23日(土)午前9時~10時半 住吉文化 自由の森学園教諭 青空児

童合唱団 岡坂本宅(364・3778)へ

■「幼児リトミックスキップ」会員募集 活動は金曜日の①午前10時~10時40分・②11時~11時40分(各月3回) 生涯学習 ①1歳児・②2・3歳児 入会金1000円、月額2000円 ピアノ演奏に合わせて体を動かす 浅羽礼子氏(リトミック講師) 岡三橋宛(090・2324・7601)へ

## 官公庁から

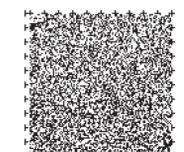
■野鳥観察会 3月9日(土)午前9時半~11時半/荒天中止 武蔵野の森公園サービス 先着30人 無料 府中野鳥クラブ 動きやすい服装、双眼鏡、雨具、図鑑を持参/先着順で双眼鏡の貸出あり 同 サービス 365・8435)へ

■自衛隊採用説明会 3月16日(土)午前9時~正午、午後1時~4時 東京地方協力本部(新宿区市谷) 大学生、大学院生、第2新卒者、専門学生ほか 自衛隊概要説明、保護者相談、現職自衛官との懇談ほか 航空自衛隊府中基地内府中分駐所へ 同分駐所(365・5011)へ

■自衛隊幹部候補生募集 日試験日は①2月11日(土)・②12日(日) 20~21歳で大学卒業見込みの方、22~25歳の方、28歳未満で修士過程終了予定見込みの方 種目は①一般、②飛行 3月1日(金)から5月1日(祝)に、航空自衛隊府中基地内府中分駐所へ 同分駐所(365・5011)へ

■「道路ふれあい月間」推進標語募集 小学生以上の方 小学生の部、中学生の部、一般の部 3月13日(水)まで(必着)に、はがきに標語、性別、年齢、応募部門、応募を知った媒体も記入して、国土交通省道路局道路交通管理課標語担当(〒100-8918千代田区霞が関2の1の3)へ/電子メール(hqt-dourofureaigekkan@gxb.mlit.go.jp) 可 同課(03・5253・8482)へ

■国民年金保険料1月分の納期限及び口座振替日 2月28日(木) 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 府中年金事務所(361・1011)へ



# 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

### 点字講習会

#### ■中級点字

▽日時 4月4日から平成32(2020)年3月12日の木曜日 午後1時半~3時半(全22回)

▽対象 点字初級程度の学習経験があり、講習会終了後に点訳ボランティアとして活動できる市民

#### ■視覚障害(中途失明)対象者点字

▽日時 4月4日から9月26日の木曜日 午前10時~正午(全20回)

▽対象 18歳以上の市民で、視覚障害の身体障害者手帳をお持ちの方、または将来失明の恐れがある方(視覚障害のある方を対象とした点字講習会未受講の方を優先)

▽定員 3人(抽せん)

▽内容 点字の読み書きの基本

#### ◆ 共通項目 ◆

▽会場 ふれあい会館ほか

▽費用 無料

▽講師 館 佳子氏(日本点字図書館点訳奉仕員)

▽申込み 3月13日(水)までに、電話で障害者福祉課へ

▽問合せ 障害者福祉課生活係(335・4545)

### 3月の子育てひろばすきっぷ

○朝日・八幡保育所 4日(月)

○西府・住吉保育所 6日(水)

○本町保育所 8日(金)

○西府文化 11日(月)

○三本木保育所 12日(火)

○美好保育所 13日(水)

- 小柳保育所 14日(木)
  - 東保育所 15日(金)
  - 四谷保育所 18日(月)
  - 武蔵台文化 19日(火)
  - 紅葉丘文化 20日(水)
  - 北保育所 22日(金)
  - 西保育所 25日(月)
  - 中央・北山保育所 26日(火)
- ▽時間 各保育所…午前9時半~11時、各文化…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 地域子育て支援「はぐ」さんばんぎ(365・6212)

### 3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

▽費用 無料

▽問合せ 地域子育て支援「はぐ」さんばんぎ(365・6212)

| 子育てひろばポップコーン          | 0歳                                      | 1歳     | 2・3歳      |
|-----------------------|---|--------|-----------|
| 新町文化                  | 11日(月)                                  | 18日(月) | 25日(月)    |
| 郷土の森総合体育館             | 26日(火)                                  | 5日(火)  | 19日(火)    |
| 是政文化                  | 13日(水)                                  | 20日(水) | 6日・27日(水) |
| 四谷文化                  | 7日(木)                                   | 14日(木) | 28日(木)    |
| 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    | 17日(日)                                  |        |           |
| 園庭開放                  | 0~3歳                                    |        |           |
| 本町保育所                 | 4日(月)・6日(水)・11日(月)・13日(水)・18日(月)・20日(水) |        |           |
| 北山・西府・美好保育所           | 4日(月)・7日(木)・11日(月)・14日(木)・18日(月)        |        |           |
| 東・西・住吉・朝日・小柳・四谷・八幡保育所 | 1日(金)・5日(火)・8日(金)・12日(火)・15日(金)・19日(火)  |        |           |
| 北・中央・三本木保育所           | 6日(水)・7日(木)・13日(水)・14日(木)・20日(水)        |        |           |

### 観光ガイドツアー「桜咲く多磨霊園~故人に想いをはせる」

▽日時 3月29日(金) 午前9時~正午/荒天中止

▽集合場所 多磨霊園表門ロータリー

▽定員 30人(抽せん)

▽費用 200円(保険料、資料代)

▽内容 多磨霊園内の散策

▽申込み 3月8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、性別、携帯電話番号(または電話番号)、返信用宛名を記入して、〒183-8703生活環境部経済観光課「桜咲く多磨霊園ツアー」係へ

▽問合せ 経済観光課観光係(335・4095)

## お知らせ

### ごみ減量化処理機器購入費補助金

市では、家庭や事業所から排出される生ごみの自己処理及び減量化を推進するため、ごみ減量化処理機器などの購入費用の一部を補助しています。

▽対象 市民・市内事業者で、市内の住居・事業所に生ごみ処理機、または生ごみ堆肥化容器を設置する方

▽補助額 購入金額の5分の3(上限6万円)/予算の範囲内

▽申込み 保証書、また取扱い説明

書、領収書、印鑑、口座番号の控えを持って、市役所6階ごみ減量推進課へ  
▽問合せ ごみ減量推進課3R推進係(335・4437)

### 行政相談委員による出張相談

行政相談委員が地域に出向き、国や市政についての相談を受けますので、ご利用ください。

問合せは、市民相談室(366・1711)へ。

▽日時 3月5日(火)午後2時~4時

▽場所 武蔵台文化

▽申込み 当日直接会場へ

### 緑の募金

皆さんから寄せられた緑の募金106万6955円は、東京都緑化推進委員会に寄付し、寄付をいただいた学校・保育園に球根などを配布し還元しました。ご協力ありがとうございました。

問合せは、環境政策課自然保護係(335・4315)へ。

### 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動

皆さんから寄せられた赤い羽根共同募金374万1797円は、市内の保育園、障害者施設などのために、また、歳末たすけあい運動募金497万8017円は、地域の福祉活動資金として活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

問合せは、社会福祉協議会(364・5137)へ。

## 3月1日(金)から3日(日)

### 郷土の森観光物産館

# 梅まつりフェア

郷土の森観光物産館では、郷土の森梅まつりの開催にあわせて梅まつりフェアを開催します。梅の関連商品や市内特産品を販売するほか、焼きだんご、お汁粉、甘酒、お弁当などの販売、キッチンカーでの飲食物販売、UVレジンのワークショップなども行います。

また、大多摩観光連盟の協力による足湯なども行います。ぜひ、お立ち寄りください。

#### ■刑務所作業用品の展示即売

▽日時 3月1日(金)から3日(日) 午前10時~午後3時

▽内容 石けん、バッグなどの展示販売

#### ■梅まつりミニコンサート

▽日時 3月2日(土)午後1時

▽内容 ギターとソウルシンガーの日韓夫婦ユニット「MAKIM」による演奏

#### ■野菜とりんごのワンコインセール

▽日時 3月2日(土)・3日(日) 午前10時半

▽費用 100円

※商品(1人1種類1つまで)がなくなり次第、販売を終了します。

#### ■大多摩観光連盟の足湯

▽日時 3月2日(土)・3日(日) 午前11時~午後4時

▽費用 無料

▽内容 つるつる温泉(西多摩郡日の出町)、もえぎの湯(西多摩郡奥多摩町)

#### ◆ 共通項目 ◆

▽場所 郷土の森観光物産館入口付近

▽問合せ 郷土の森観光物産館(302・4000)、または経済観光課観光係(335・4095)

DVD  
上映会

## 黒澤 泰&飯田基晴の「地域猫活動のすすめ」



市には、捨て猫や放し飼いにしている猫が原因で繁殖した飼い主のいない猫による被害の相談が多く寄せられています。

この被害を軽減し、地域の環境美化を目指すため、市では、飼い主のいない猫に去勢・不妊手術を行ったうえで、餌場やトイレの設置などのルールを定めて適切に管理する「地域猫活動」を支援しています。この活動には、市、市民、ボランティアが協働で取り組むことが重要です。

そこで、地域猫活動への理解を深めてもらうため、次のとおりDVD上映会を開催します。

問合せは、環境政策課管理係(335・4195)へ。

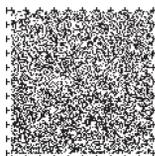
▽日時 3月24日(日) 午前10時半~正午

▽会場 府中駅北第2庁舎3階会議室

▽定員 先着50人

▽費用 無料

▽申込み 当日直接会場へ



# 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

## スポーツ

### ニュースポーツのつどい

▽日時 3月10日(日)午前10時~午後3時半

▽会場 栄町体育館、栄町庭球場  
 ▽費用 無料  
 ▽内容 ポッチャ、硬式テニス、トランプ、ラリーテニス、ソフトバレーボール、インディアカほか  
 ※体育館履きを持参してください。  
 ▽申込み 当日直接会場へ  
 ▽問合せ 栄町体育館(367・0611)

## くらしの相談Q&A

### 改元に関連した商品の勧誘に注意



**Q** 半年前、平成の記念にと写真集の購入を勧める電話があり、3万5千円の写真集を購入しました。それ以降、頻りに勧誘電話がかかってくるようになり、3日前には2万円の和歌の額をしつこく勧められ、断り切れずに購入してしまいました。年金暮らしで余裕もないので、これ以上勧誘を受けたくありません。また、和歌の額は返品することができるのでしょうか。  
**A** 電話勧誘販売は、契約書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフができます。8日間を過ぎていても、勧誘方法に問題があったり、交付書面に不備があったりした場合は、解約できる可能性もあるので、ご相談ください。また、電話勧誘販売では、契約を断っている消費者への再勧誘を禁止しています。今後5月の改元に合わせた関連商品の勧誘が増加することが予想されますが、必要ないと思った場合にははっきりと断り、以後の勧誘も不要だと伝えましょう。問合せは、消費生活センター(360・3316)へ。

## レクリエーションのつどい

▽日時 3月9日(土)午前10時~午後3時  
 ▽会場 四谷体育館  
 ▽費用 無料  
 ▽内容 トランポリン、ポッチャ、ストラックアウトほか  
 ※体育館履きを持参してください。  
 ▽申込み 当日直接会場へ  
 ▽問合せ 四谷体育館(368・7455)

## 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 下の表のとおり  
 ▽費用 毎回の体育館使用料大人100円、子ども40円  
 ▽申込み 3月2日(土)から8日(金)に、はがきを持って、直接各地域体育館へ/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、土曜日の午前9時~午後3時、押立・栄町・四谷体育館は7日、本宿・白糸台体育館は6日、日吉体育館は4日・5日を除く/1人1教室/電話不可/申込み多数の場合は、3月9日(土)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)、

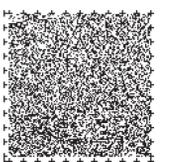
日吉体育館(363・2501)、本宿体育館(366・0831)、四谷体育館(368・7455)

## 審議会・協議会など

- 土地利用景観調整審査会  
2月25日(月)午後5時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方は前日までに計画課へ/問合せは同課地域まちづくり担当(335・4412)へ
- 子ども・子育て審議会  
3月4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)は前日までに、子育て支援課へ/問合せは同課推進係(335・4192)へ
- 保健計画推進協議会  
3月6日(水)午後6時15分 保健課/傍聴希望の方は、当日直接会場へ/問合せは同課成人保健係(368・6511)へ
- 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画推進等協議会  
3月7日(木)午前10時 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、高齢者支援課へ/問合せは同課地域包括ケア推進係(335・4537)へ
- 総合教育会議  
3月8日(金)午後3時半 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方は前日までに、政策課へ/問合せは同課(335・4010)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   |                             |                         |
|------------|-----------------------------|---|----------|------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| 朝日体育館      | 60歳からの健康づくり教室               | 4月15日から6月24日の月曜日 午後1時半~3時   | 60歳以上の方  | 45人                          | ストレッチ、リズム体操、練功十八法                          |                             |                         |
|            |                             | 4月18日から7月11日の木曜日 午後1時半~3時   |          | 100人                         | ストレッチ、リズム体操、腰痛予防体操ほか                       |                             |                         |
| 白糸台体育館     | 小学生体操教室                     | 4月19日から7月5日の金曜日 午後4時~5時15分  | 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                     |                             |                         |
|            | お気軽エアロ教室                    | 4月19日から7月5日の金曜日 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                      |                             |                         |
|            | 成人軽スポーツ教室                   | 4月20日から6月29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、リズム体操、軽スポーツ                          |                             |                         |
|            | シェイプアップ教室                   | 4月23日から7月9日の火曜日 午前10時~11時半  | 20~75歳の方 | 90人                          | ソフトエアロビクス、筋カトレーニング、ストレッチほか                 |                             |                         |
|            | ストレッチ&軽スポーツ教室               | 4月24日から7月3日の水曜日 午後1時半~3時  | 20歳以上の方  | 25人                          | ストレッチ、リズム体操、軽スポーツ                          |                             |                         |
| 押立体育館      | 60歳からの健康づくり教室               | ①トレーニングコース...4月15日から7月8日の月曜日、<br>②ストレッチコース...4月16日から7月16日の火曜日<br>①②とも午後1時半~3時 | 60歳以上の方  | ①80人<br>②100人                | ①筋カトレーニング、軽スポーツ、ストレッチほか<br>②腰痛予防体操、ストレッチほか |                             |                         |
|            |                             | エアロビクス教室  |          | 4月16日から7月16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   |
|            | ジュニアスポーツ教室                  | 4月17日から7月3日の水曜日 午後3時半~5時  | 小学生      | 60人                          | 基礎体力向上を目的とした運動、レクゲームほか                     |                             |                         |
|            | リズム体操教室                     | 4月18日から6月27日の木曜日 午後1時半~3時   | 18~75歳の方 | 90人                          | ソフトエアロビクス、筋カトレーニング、ストレッチ                   |                             |                         |
| 栄町体育館      | 60歳からの健康づくり教室               | ①②4月1日から5月20日の月曜日、①午前9時~10時15分・②10時45分~正午、③4月5日から5月31日の金曜日 午前9時~10時15分        | 60歳以上の方  | ①②各100人<br>③80人              | ①体力づくり体操、練功十八法<br>②③リズム体操、練功十八法            |                             |                         |
|            |                             | 中高年体操教室   |          | 4月1日から5月20日の月曜日 午後1時半~3時     | 40~65歳の方                                   | 70人                         | 体力づくり体操、肩凝り・腰痛予防体操      |
|            |                             | 成人体力づくり教室   |          | 4月2日から5月28日の火曜日 午後7時半~8時45分  | 20歳以上の方                                    | 40人                         | 体力づくり体操、軽スポーツ           |
|            | シェイプアップ教室                   | 4月4日から5月30日の木曜日 午後1時半~3時  | 20~75歳の方 | 80人                          | ソフトエアロビクス、ストレッチほか                          |                             |                         |
|            | こどもチャレンジスポーツ教室              | 4月10日から5月29日の水曜日 午後3時半~5時   | 小学生      | 40人                          | トランポリンや手具を使った運動、集団ゲームほか                    |                             |                         |
| 日吉体育館      | リズム体操&ストレッチ教室               | 4月17日から6月19日の水曜日 午後1時半~3時   | 18~75歳の方 | 60人                          | リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチほか                     |                             |                         |
|            | 60歳からの健康づくり教室               | 4月19日から6月21日の金曜日 ①午前10時~11時半、<br>②午後1時半~3時                                    | 60歳以上の方  | ①60人<br>②90人                 | ストレッチ、リズム体操、練功十八法ほか                        |                             |                         |
|            |                             | 小学生ニュースポーツ教室  |          | 4月27日から6月29日の土曜日 午後3時半~5時    | 小学生  | 40人                         | 基礎体力向上を目的とした運動、トランポリンほか |
| 本宿体育館      | 60歳からの健康づくり教室               | 4月15日から7月1日の月曜日 午前9時~10時15分・<br>10時45分~正午                                     | 60歳以上の方  | 各100人                        | ストレッチ体操、練功十八法ほか                            |                             |                         |
|            |                             | リズムダンス教室  |          |                              |  | 4月18日から7月11日の木曜日 午前10時~11時半 | 18~75歳の方                |
|            | エアロビクス教室                    | 4月19日から7月5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                         |                             |                         |
|            | ジュニアスポーツ教室                  | 4月23日から7月9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                   | 4月24日から7月3日の水曜日 午前10時~11時半  | 20~75歳の方 | 90人                          | リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチ                       |                             |                         |
| 四谷体育館      | リズム体操&ストレッチ教室               | 4月15日から7月8日の月曜日 午後1時半~3時  | 18~75歳の方 | 80人                          | リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチほか                     |                             |                         |
|            |                             | 60歳からの健康づくり教室   |          |                              |  | 4月17日から7月3日の水曜日 午後1時半~3時    | 60歳以上の方                 |
|            | ソフトエアロビクス教室                 | 4月19日から6月28日の金曜日 午前10時~11時半   | 18歳以上の方  | 80人                          | ソフトエアロビクス、筋カトレーニングほか                       |                             |                         |
|            | 成人体力づくり教室                   | 4月19日から6月28日の金曜日 午後7時半~8時45分  | 20歳以上の方  | 20人                          | リズム体操、筋カトレーニング、ストレッチほか                     |                             |                         |
| 小学生体力づくり教室 | 4月20日から6月29日の土曜日 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、トランポリンほか      |  |                             |                         |



# 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

### ■簡単・役立つ!ラベル・シール作り

回3月12日(火)午後1時半~4時半  
場パソコン学習室 平成15年4月1日以前生まれの方 先着12人 費700円  
講悠学の会パソコンボランティア  
■親子で学ぶ!気象キャスター平井信行さんの「気象予報士に挑戦しよう」

回3月23日(土)午前10時半~正午  
場講堂 年中~小学生の子どもと保護者 先着100組 費1組1200円  
講天気疑問をクイズ形式で学ぶ、天気予報の体験  
平井信行氏(気象キャスター)

### ■親子で作ろう!手作り木工教室

回3月26日、4月2日(火)午前9時半~午後4時(全2回)  
場工房 小学3~6年生の子どもと保護者、または16歳以上の方 先着10組 費1組6500円  
講本立てと引き出しの収納家具を製作  
講花井 豊氏(府中木工の会講師)

◆上記3記事の共通項目◆

☎電話で、または直接当館へ  
■生涯学習ファシリテーター企画講座「人生100年時代自分アップデート!~キラキラした毎日を送るために」

回3月2日(土)午前10時~正午  
場研修室 先着30人 費無料  
講人生100年時代の今私たちにできることを考えるケーススタディ・パネルトーク・自分発見ワーク  
講託児(先着13人、1600円)希望の方は2月23日(土)までに申込みが必要  
☎電話、または直接

当館へ/電子メール(info@fuchu.shogaigakushu.jp)可

生涯学習センター3月の休館日  
4日(月)・20日(水)・22日(金)

## 郷土の森博物館

〒183-0026 南町6の32  
☎368・7921  
入場料 300円(中学生以下150円)

### ■森のお話会~紙芝居

回2月23日(土)午後2時45分  
場旧郵便取扱所脇 5歳以上の方 費  
講「とけたゆきだるま」「おにぎりたべよう」ほか  
講語りは十べえお話の会

### ■ゴムスタンプを彫ろう

回3月3日(日)午後1時~3時  
場ふるさと体験館 先着10人 費300円  
講小学4年生以下は保護者同伴  
☎電話で当館へ

## 郷土の森博物館3月の休館日

11日(月)・12日(火)・18日・25日(月) / 13日(水)はプラネタリウムの放映のみ休み

## 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】  
・チケットふちゅう(午前10時~午後6時) ☎333・9999  
・チケットびあ(各チケット予約開始日の午前10時から) ☎0570・02・9999

### ■小椋 佳「歌談の会」

回6月22日(土)午後5時  
場どりーむホール 入場料6000円(全席指定)  
☎チケット予約開始は3月1

日(金)/発売は翌日から

府中の森芸術劇場3月の休館日  
5日(火)・6日(水)

## 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5月分利用受付

場1歳~就学前の幼児の保護者で利用登録をしている方  
場1時間ごとに先着8人(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  
場午前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  
場3月1日(金)(市外の方は4月1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  
場3月2日(土)(市外の方は4月2日(火))以降は電話での予約可

子ども家庭支援センター「たっち」の3月の休館日  
11日(月)

## スクエア21・女性センター

〒183-0034 住吉町1の84  
☎351・4600

### ■いつか来る「おひとりさまライフ」のために知っておきたい法制度

回3月19日(火)午前10時~正午  
場市民センター 先着30人 費無料  
講遺言・成年後見制度(任意後見)などの活用できる法制度を学ぶ  
講渡邊愛里氏(行政書士事務所メーヴェ代表) ☎☎電話で同館へ

スクエア21・女性センター3月の休館日  
15日(金)・24日(日)

## 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「気持ちいい♪しっとりハンドマッサージ」

回3月4日(月)・8日(金)午後2時~3時  
場65歳以上の市民 各回先着12人 費無料

### ■介護予防講座「自分でできる♪リフレクソロジー」

回3月6日(水)午後2時~3時半  
場65歳以上の市民 先着5人 費500円  
場自分で行く足裏健康法

### ■介護予防講座「健康体操・自きょう術!」

回3月7日(木)午前11時~午後零時半  
場65歳以上の市民 先着20人 費無料  
場健康体操で快調な体に改善

### ■介護予防講座「備えあれば憂いなし!転ばぬ先の体づくり」

回3月9日(土)午後2時~4時  
場おむね60歳以上の市民 先着20人 費無料  
場柔道整復師による初心者向けの転倒予防体操ほか  
場府中市接骨師会会員

◆上記4記事の共通項目◆

回2月22日(金)から電話で当館へ  
■認知症サポーター・ささえ隊養成講座と認知症予防講座

回3月16日(土)午前10時半~正午  
場市民センター 先着30人 費無料  
場認知症について正しい知識と理解を身につける  
☎☎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

回①3月2日(土)・②7日(木)午後1時~5時  
場①肢体・②視覚障害のある方と家族ほか  
費無料  
☎☎当館へ

### ■装具・福祉機器・住宅改善相談

回①3月2日(土)午前9時~正午・②14日(木)午後1時~4時  
場費無料  
講理学療法士・作業療法士による相談  
☎①2月22日(金)、②3月7日(木)までに当館へ

## ふれあい会館

〒183-0055 府中町1の30  
・社会福祉協議会 ☎364・5382  
・シルバー人材センター ☎366・2322

### ■わがまち支えあい協議会(地区社協)準備委員会

回①3月1日(金)・②5日(火)午後1時半~3時半  
場①西府・②住吉文化センター  
場文化センターエリアで行う、住民主体で地域の課題を共有・協議して解決する場づくりについての話し合い  
☎☎社会福祉協議会へ

### ■シルバー人材センター入会希望者説明会

回3月5日(火)午前9時~正午  
場3階会議室  
場60歳以上の市民で、短期的・補助的な仕事を探している方  
☎☎同館へ

## ふれあい会館3月の休館日

毎週日曜日、21日(祝) 当館(334・3011)へ

## 府中市美術館3月の休館日

1日(金)から15日(金)、18日・25日(月) 当館(336・3371)へ

## ルミエール府中3月の休館日

5日(火)・18日(月)・19日(火) 場中央図書館(362・8647)、市民会館(361・4111)へ

## ふるさと府中歴史館3月の休館日

毎週月曜日 当館(335・4393)へ

# 気づいてください!体と心の限界サイン 「自殺防止!東京キャンペーン」

3月は自殺対策強化月間

自殺は、健康問題や経済的な問題など誰にでも起こり得る身近な要因が複雑にからみ合い、追い込まれた末の死であると言われています。

心配なことがあったら一人で悩まず、誰かに助けを求めることが大切です。周りに悩んでいる人がいたら、話を聴いて、専門相談などを勧めましょう。

また、市では、体とこころの健康に関する相談を実施しています。

問合せは、保健センター成人保健係(368・6511)へ。

### ■特別電話相談

▽こころの悩み相談

○フリーダイヤル特別相談(0120・58・9090=東京自殺防止センター)…3月2日(土)午前零時から4日(月)午前5時半

○自殺予防いのちの電話(0120・783・556)…3月10日(日)午前8時から11日(月)午前8時

○東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン(0570・087478=メンタルケア協議会)…3月25日(月)から29日(金)(期間中24時間受付)

○有終支援いのちの山彦電話~傾聴電話(03・3842・5311)…3月31日(日)までの正午~午後8時(金曜日は午後10時まで受付)

▽債務相談  
○多重債務110番(03・3235・1155=

東京都消費生活総合センター)…3月4日(月)・5日(火)午前9時~午後5時

▽自死遺族相談

○自死遺族傾聴電話(03・3796・5453=グリーンケア・サポートプラザ)…3月12日(火)から15日(金)午前10時~午後10時

○自死遺族相談ダイヤル(03・3261・4350=全国自死遺族総合支援センター)…3月21日(祝)から23日(土)午前11時~午後7時

### ■こころといのちの講演会「笑いで自殺を予防しよう」

▽日時 3月8日(金)午後3時~5時

▽会場 東京都議会議事堂(新宿区西新宿)

▽定員 先着200人

▽講師 高柳和江氏(葬会理事)

▽申込み 3月5日(火)午後5時までに、決められた用紙をFAX(03・5388・1427)で都福祉保健局保健政策部健康推進課へ/電子メー

ル(S0000289@section.metro.tokyo.jp)可

※用紙は、都福祉保健局ホームページ(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji/kouenkai.html)からダウンロードできます。

▽問合せ 同課(03・5320・4310)

### ■東京多摩いのちの電話相談員ボランティア募集

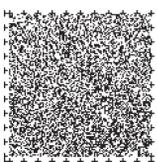
▽対象 23~65歳の方

▽内容 自殺防止などの電話相談ボランティア(事前研修あり)

▽申込み 決められた用紙を東京多摩いのちの電話事務局(〒185-0012国分寺本町郵便局留)へ

※用紙は、東京多摩いのちの電話ホームページ(https://www.tamainochi.com)からダウンロードできます。

▽問合せ 東京多摩いのちの電話事務局(328・4441)



## 3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/マークは、対象の方に通知を送付済み(通知が届かない方はご連絡ください)

○このコーナーは、毎月21日号に掲載します

凡例: 日程・日時 会場・場所 対象  
 定員 費用 内容 講師 出演  
 主催 その他 申込み 問合せ

### 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(母親向け)/ 2月21日(木)から

4月12日(金)午後1時~4時 受講時妊娠16~27週の初産の妊婦24人 妊娠中の生活、先輩ママとの交流、妊娠中の歯の健康、むし歯菌チェック、妊娠中からの授乳期の栄養・試食

■はじめてのパパママ学級(両親向け)/ 2月21日(木)から

4月13日(土)午前9時半~正午 受講時妊娠28~36週の初産の妊婦と配偶者32組 お産の経過、赤ちゃんとの生活ほか

■助産師相談

①3月4日・11日・18日(月)午後1時5分~2時5分  
 ②6日(水)午後1時半~4時 ①各日3人、②10人 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 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/ 2月26日(火)か

ら

3月20日(水)午前10時半~11時45分 平成30年9~11生まれで第1子の保護者40人 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/ 2月26日(火)から

3月15日(金)午前10時半~11時45分 平成30年7~9生まれで第1子の保護者40人 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/ 2月25日(月)から

3月6日(水)・8日(金)午後1時半~3時 平成30年4~7生まれで第1子の保護者各30人 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/ 2月25日(月)から

3月1日(金)午後1時半~3時 平成29年9月~平成30年4月生まれで第1子の保護者27人 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/ 2月25日(月)から

3月5日(火)午前10時~11時 歯が生えている乳児と保護者25組 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/ 2月28日、3月7日・14日(木)/ 受付は午後1時10分~1時45分 受診時に3・4か月の乳児と母親

■1歳6か月児健康診査/ 3月4日・11日・18日(月)/ 受付は午後1時10分~1時45分 受診時に1歳6か月~11か月の幼児

■3歳児健康診査/ 3月5日・12日・19日(火)/ 受付は午後1時10分~1時45分 受診時に3歳の幼児

■妊婦歯科健康診査/ 3月27日、4月24日(水)/ 受付は午後1時半

●●●ご自宅に無料で●●●  
 ●●●お届けします●●●

## 広報ふちゅうの希望配布

「広報ふちゅう」をより多くの方にご覧いただくため、新聞折込みのほか、希望する方に戸別で配布しています。ぜひ、ご利用ください。

また、市の施設や市内の鉄道各駅のほか、市内のコンビニエンスストア(ファミリーマート・セブンイレブン)各店でも配布しています。

問合せは、広報課広報担当(335・4019)へ。

▽対象 市民

▽申込み 電話で、またはFAX(361・8288)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入して広報課へ/電子メール(kouho01@city.fuchu.tokyo.jp)可

※新聞折込みや既に申込みをされ、広報紙を受け取られている方は、申込みの必要はありません。

### 配布までのスケジュール

申込み 15日まで → お届け 翌月1日号から  
 月末まで → 翌月21日号から

## 1・2・3 市民

特集 NPO・ボランティア団体

病気になっても、一人じゃない  
 なでしこおしゃべりサロン

ピアサポートふちゅうなでしこおしゃべりサロンは、乳がん体験者と家族が中心となり、平成29年7月に設立されました。ピアサポートとは、同じ問題に向き合っている人同士が当事者ならではの経験や思いに基づいて支え合うことです。この会は、乳がん経験者の視点から、がん患者と家族の支援を行うこと、乳がん啓発活動を通してがん検診の重要性を広めることを目的に活動しています。

活動内容は主に3つに分かれています。患者や家族が集まり、相談や支援を行う「おしゃべりサロンinこれまさ」、乳がん経験のあるインストラクターによる、女性が体験者が無理なく行えるヨガ教室「なでしこyoga」、乳がんの早期発見につながる自己触診のやり方や正しい知識を広める講演会の開催です。

「私は自己触診でしこりのようなものを見つけてからもすぐには病院に行かず、まだ大丈夫、重い病気のはずはないと自分に言い聞かせ、家族にも相談しませんでした。数か月後にもう一度しこりを触ってみると、ツルツルしていた手触りがザラザラしたものに変っていたため、乳腺専門外科へ行き、乳がんと診断されました。この経験から、乳がんの早期発見を呼び掛けています」と、代表の宮崎さん。

「がん患者と家族にとって、精神面の

ケアはとても大切です。がんは、医療関係者やがん体験者のサポートを受けながら、みんなで乗り越えていく病気だと考えます。自分の悩みは誰にも話せない、分かってもらえないと思った時には、私たちが主催する『おしゃべりサロン』に、ぜひ、お越しください。そこは同じ体験をした者同士が、安心して悩みを分かち合う場になっています。私が今、この団体を立ち上げて活動をしているのは、自分が患者だった時にしてほしかったことや、したかったことを実現するためです。がんという病気になっても一人ではないということを伝え、不安を抱えている人がみんなと話をすることで少しずつ笑顔を取り戻せるように、今後も活動を続けていきます」と宮崎さんは話します。

▽ピアサポートふちゅうなでしこおしゃべりサロン・宮崎宛(319・1420)



▲乳がんを早期発見しましょう

## ラグビーワールドカップ2019&東京2020オリンピック・パラリンピック特集

# 世界×府中×パプリカ

■〈NHK〉2020応援ソングプロジェクト

東京2020公認プログラム認証事業の一つに、「〈NHK〉2020応援ソングプロジェクト」があります。本事業は、「あしたにたねをまこう!」というキャッチコピーのもと、2020年とその先の未来に向けて頑張る全ての人たちに、歌とダンスでエールを送り、応援していくものです。

■テーマソング「パプリカ」

このプロジェクトのテーマソング「パプリカ」は、多くの人たちの夢を応援する歌として作られました。作詞・作曲を担当したのは、今絶大な人気を



▲振付の「パプリカ」ポーズ

集めるミュージシャンの米津玄師さんです。昨年の「NHK紅白歌合戦」でパプリカのステージをご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

■府中市から種を蒔こう

保育所や幼稚園で子どもたちがパプリカのダンスを踊り、発表するなど、市内でも大きな広がりを見せています。誰もが踊れる振り付けなので、市内のイベントなどで、子どもも大人も楽しく歌って踊り、一緒に東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げていきましょう。



▶みんなが練習して発表会で披露しました

## 広報ふちゅうの写真が動く! AR動画

無料アプリを使って、マークの付いた写真にスマートフォンをかざすと、動画を見ることが出来ます。



ARの説明ページ

