



災害に備え、 まずは3日分の備蓄を



東日本大震災の発生から8年が経過し、この間、国内で多くの自然災害が発生しました。災害発生時は、食料品や日用品が手に入りにくい状況となることが想定されます。いつ災害が起きても自宅での生活が維持できるよう、まずは3日分を目標に備蓄をしましょう。問合せは、防災危機管理課災害対策係(335・4098)へ。

主な備蓄品

- 3日分の主な備蓄品は次のとおりです。このほか、各家庭に必要なものを話し合い、用意しましょう。
- 日常使い(常に確保しておく分)
 - ▽食品ほか
 - 水(飲料用、調理用ほか)…2リットル12本
 - 無洗米…5キロ
 - レトルトご飯…6個
 - 乾麺…1パック
 - 即席麺…3個
 - さばのみそ煮や野菜など主菜となる缶詰…各6缶
 - 果物などの缶詰…1缶
 - レトルト食品…9パック
 - 野菜ジュース…9本
 - 飲料…500ミリリットル6本
 - チーズ、かまぼこほか…各1パック
 - 菓子類…3個
 - 栄養補助食品…3箱
 - 健康飲料粉末…1袋
 - 調味料…各1式

- ▽生活用品
- 大型ビニール袋・ごみ袋…30枚
- ビニール袋…1袋
- 救急箱…1箱
- ラップ…1本
- ティッシュペーパー…5箱
- トイレトペーパー…12ロール
- 除菌ウェットティッシュ…100枚
- 使い捨てカイロ…10個
- 点火棒…1個
- 常備薬(市販薬)…2、3種類各1箱 ほか
- 災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの
- カセットコンロ…1個
- カセットボンベ…6本
- 携帯電話の予備バッテリー…必要分
- 簡易トイレ(複数回使用)…30回分
- 懐中電灯…2個
- 乾電池…必要分
- 充電式などのラジオ…1個
- 使い捨て手袋…100枚 ほか
- ※4人家族の場合の備蓄品の一例です。
- ※『「日常備蓄」で災害に備えよう』から抜粋。

笑顔の府中

市長コラム 82
府中市長 高野 律雄

もう8年になります。あの震災直後に小学校を卒業した人たちは二十歳になりました。亡くなった友人の写真を手に成人式に出席する様子は今年も見られたようです。真っ黒な海にのみ込まれた惨状は懸命の復興でほぼ消えたようですが、絶望と悲しみの極みが、希望と元気に満ちた日々になっているかが気になります。

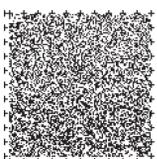
本市では以前にもご報告したように、宮城県の大賀城市と岩沼市にそれぞれ5年程度職員を派遣させていただきました。私も何度か現地へ赴き復興の状況を見ましたが、特に印象に残っているのが岩沼市の集落の集団移転事業です。海岸から500メートルほどの位置にあった六つの集落、約200戸が流され、150人が亡くなりました。復興には従来のコミュニティを大切に、約3キロメートル内陸のかさ上げした土地にほぼ全員が集落単位で移転したのです。人のつながりと対話を大切にされた事業で、新しい街にも心地よい信頼関係が生きているように感じました。

私は本年の市政運営方針のひとつに「地域でつながる」と掲げました。東京にも大地震の発生が予想されるとともに、福祉や子育てにおける支え合いの必要性や、安全で快適な環境づくりにはこれが欠かせないと思うからです。ご近所付き合いは面倒なことではなく、ぜひ、まちづくりへの相互参加と捉えてください。



防災行政無線が聞こえないとき…

市では、災害発生時の避難情報などを防災行政無線で呼び掛けます。放送の内容は、電話でも確認することができますので、放送が聞き取りづらい場合は、フリーダイヤル(0800・8000・606)へご連絡ください。



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 193日

東京2020オリンピック
開催まで 501日

東京2020パラリンピック
開催まで 533日

講座・催し

観光ガイドツアー「最新技術で見る国府とブルワリーの見学」

▽日時 4月9日(火)午前9時~正午/荒天中止
 ▽集合場所 府中本町駅
 ▽定員 30人(抽せん)
 ▽費用 200円(保険料、資料代)
 ▽内容 国司館と家康御殿史跡広場のVRとふるさと府中歴史館のCG体験を通じた国府の解説、サントリー(天然水のビール工場)東京・武蔵野ブルワリーの見学(約4キロ)

▽申込み 3月22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「国府とブルワリーツアー」係へ
 ▽問合せ 経済観光課観光係(335-4095)

府中消防署 親子防災まち歩き

▽日時 3月24日(日)午前10時~

午後1時半/荒天中止
 ▽会場 府中消防署
 ▽対象 小学生以下の子どもと保護者
 ▽費用 無料
 ▽内容 府中消防署の周辺を散策しながら防災のポイントを学ぶ
 ▽申込み 当日直接会場へ
 ▽問合せ 府中消防署防災安全係(366-0119)、または防災危機管理課危機対策係(335-4283)

子育てひろば「はじめてアート」

▽日時 4月24日(水)午後1時半~3時半
 ▽会場 府中市美術館
 ▽対象 0歳児と保護者で、初めて参加する市民(兄妹の参加不可)
 ▽定員 12組24人(抽せん)
 ▽費用 1組200円(常設展観覧料)
 ▽内容 学芸員の解説による常設展の観覧、親子あそび
 ▽申込み 3月20日(水)まで(必着)に、往復はがき(1組1枚)に住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの生年月日、電話番号、返信用宛名を記入して、地域子育て支援「はぐ」さんばんぎ(〒183-0055府中町3の23の1)へ
 ▽問合せ 地域子育て支援「はぐ」さんばんぎ(365-6212)

どに要する経費の一部を補助します。
 ▽対象 市内で製造業などを営む中小企業者
 ▽対象事業・補助率・補助限度額 下の表のとおり/予算の範囲内
 ▽申込み 4月1日(月)から19日(金)に、工業技術情報センターへ
 ▽問合せ 工業技術情報センター(335-4474)

対象事業	補助率	補助限度額
新製品・新技術開発事業	補助対象経費の3分の2以内	100万円
ISO9001・14001取得事業		30万円
市場開拓事業	補助対象経費の2分の1以内	10万円
エコアクション21取得事業		
特許取得事業		

子ども医療証を発送

現在、乳幼児医療証をお持ちで、4月から小学生になる児童の保護者に、子ども医療証を3月20日(水)までに送付します。
 問合せは、子育て支援課コールセンター(0570-08-8105)へ。

審議会・協議会など

- 障害者計画推進協議会
 3月20日(水)午前10時 市役所北庁舎3階会議室/傍聴希望の方は、前日までに、障害者福祉課へ/問合せは同課生活係(335-4545)へ
- 教育委員会定例会
 3月28日(木)午後2時 教育センター/傍聴希望の方は前日までに、教育総務課へ/問合せは同課総務係(335-4424)へ

お知らせ

新製品開発などのための製造業等活性化事業補助金
 市では、市内中小企業の振興と経営安定のため、市内製造業者などが行う新製品・新技術開発、市場開拓な

ラグビーワールドカップ2019™ 開催半年前イベント

サントリーサンゴリアス・東芝プレイブルーパス・プレイブルーの選手が来場!

開催まであと半年となるラグビーワールドカップ2019を盛り上げるとともに、市内外に府中の魅力を発信するため、地元商店会と協働でラグビーワールドカップ2019開催半年前イベントを開催します。

カウントダウンボード竹あかり点灯式や、武蔵府中ワンハンドフードレシコンテスト、府中駅周辺商店会の催しなどを行いますので、ぜひ、お越しください。

問合せは、経済観光課商工係(335-4142)、またはまちづくり府中(370-1960)へ。

▽日時 ①3月21日(祝)正午~午後5時、②正午~午後3時・③6時/荒天中止
 ▽会場 ①②府中35番街商店会及び府中駅東口商店会、③府中駅北口府中スカイナード
 ▽内容 ①朝採れ野菜などの販売、大抽せん会(午後4時発表、先着600人、300円)、ラグビー体験ほか、②武蔵府中ワンハンドフードレシコンテスト(試食あり/先着300人)、③カウントダウンボード竹あかり点灯式



竹あかりでラグビーを盛り上げます



©ホッチプロジェクト
国分寺イメージキャラクター
ぶんじほたるホッチ

観光 アプリ ぶらり国・府

モバイルポイントラリー



府中観光協会
キャラクター
古都見ちゃん

観光アプリ「ぶらり国・府」に新機能

観光アプリ「ぶらり国・府」に新たな機能を追加したほか、トップ画面や検索画面が使いやすくなりました。

■新たな機能

- 3DAR...スマートフォンをかざすと、武蔵国府の「国庁」や武蔵国分寺の「七重塔」が目の前に重なって浮かび上がり、実際にそこにあるかのように見ることができます。
- ポイントラリー...課題をクリアすることでポイントが貯まり記念品を差しあげます/随時開催

▽利用方法 「App Store」、または「Google Play」で「ぶらり国・府」と検索し、アプリをダウンロード



▲「App Store」用
QRコード



▲「Google Play」用
QRコード

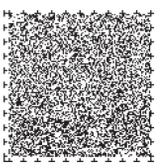
府中と国分寺を満喫できるアプリです



▲モバイルポーチ



※400ポイントを集めた方に「モバイルポーチ」(先着400人)を、650ポイント集めた方に「特産品詰め合わせ」(20人(抽せん))を差しあげます。



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

教育センター心理士(嘱託員)募集

▽採用日 5月1日(祝)
 ▽対象 大学院で心理学を専攻し、修了した方、または3月31日(日)までに修了見込みの方
 ▽募集人員 1人
 ▽募集要項 3月20日(水)まで、教育センターで配布
 ※要項は、市のホームページからダウンロードできます。
 ▽申込み 3月20日(水)まで(当日消印有効)に、必要書類を教育センター(〒183-0055府中町1の32)へ/持参可
 ▽問合せ 教育センター(364-4108)



講座・催し

留学報告会「オーストラリア・アイルランド編」

▽日時 3月24日(日)午後4時半~5時半
 ▽場所 市民活動センター「プラッツ」
 ▽対象 市民
 ▽定員 先着15人
 ▽費用 無料
 ▽内容 高校・大学の留学経験者から短期留学の経験について聞く
 ▽申込み・問合せ 協働推進課都市交流担当(335-4131)へ

ロシア料理教室~サリヤンカスープを作ってみよう

▽日時 3月29日(金)午後6時~8時

▽場所 市民活動センター「プラッツ」
 ▽対象 市民
 ▽定員 先着24人
 ▽費用 1000円
 ▽内容 ロシアの食文化を学ぶ
 ▽申込み・問合せ 協働推進課都市交流担当(335-4131)へ

多言語朗読で楽しむ言葉の違い・文化の違い

▽日時 3月31日(日)午後2時~3時半
 ▽場所 市民活動センター「プラッツ」
 ▽対象 市民、市内在勤・在学の方
 ▽定員 先着15人
 ▽費用 無料
 ▽内容 グリム童話の日本語・英語・ドイツ語の朗読を通して文化の違いを感じる
 ▽申込み・問合せ 協働推進課都市交流担当(335-4131)へ

工業技術講習会「人間に学び考えるロボティクス」

▽日時 3月19日(火)午後6時半~8時半
 ▽会場 むさし府中商工会議所会館
 ▽定員 先着50人
 ▽費用 無料
 ▽講師 水内郁夫氏(東京農工大学大学院准教授)
 ▽申込み 電話、またはFAX(352-4100)で工業技術情報センターへ
 ▽問合せ 工業技術情報センター(335-4474)

耐震相談会

▽日時 3月13日(水)・14日(木)午前10時~午後3時
 ▽会場 市役所1階市民談話室
 ▽対象 昭和56年5月31日以前に

建築された建物に住んでいる方や建物を所有している方
 ▽費用 無料
 ▽内容 耐震診断・改修の必要性、一般的な耐震改修の工法・工事費用ほか
 ▽相談員 東京都建築士事務所協会 南部支部府中部会会員
 ▽申込み 当日直接会場へ
 ▽問合せ 建築指導課住宅耐震化推進係(335-4173)

手話講習会

▽日時 4月23日から平成32(2020)年3月10日の火曜日 午後1時半~3時・7時~8時半(各全40回)
 ▽会場 ふれあい会館ほか
 ▽対象 全回出席でき、手話通訳者を目指す意志のある高校生相当以上の方で、市民、市内在勤・在学の方

手話応用・通訳基礎コースは手話学習経験者
 ▽定員 手話入門コース…各40人、手話応用・通訳基礎コース…各若干名(抽せん)
 ▽費用 無料(テキスト代として3000円程度が別に必要)
 ▽申込み 3月27日(水)まで(当日消印有効)に、はがき(1人1枚)に希望コース名・時間、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、市内在勤・在学の方は勤務先(学校名)、障害のある方など受講の際に配慮が必要な場合は内容を記入して、〒183-8703福祉保健部障害者福祉課へ/電子メール(syougai01@city.fuchu.tokyo.jp)可
 ※過去に受講し、修了したコースの申込みはできません。
 ▽問合せ 障害者福祉課生活係(335-4545)

市制施行65周年事業

多摩川清掃市民運動

多摩川の自然に親しみ、自治会・企業・市民の親睦を図り、多摩川をよりきれいにするため、多摩川清掃市民運動を開催します。ぜひ、ご参加ください。
 問合せは、多摩川清掃市民運動実行委員会事務局(335-4195=環境政策課内)へ。

▽日時 5月18日(土)午前9時~10時半/雨天の場合は19日(日)
 ▽場所 市内多摩川河川敷(一部河川敷に降りられない場所、危険な場所を除く)
 ▽内容 燃やすごみ、燃やさないごみ、ビン、缶、ペットボトルなどの分別収集
 ▽参加方法 当日直接各集合場所へ
 ※集合場所(全9か所)には目印の旗が立っています。
 ※軍手、ごみ袋、ごみばさみは、集

合場所に用意してあります。
 ※作業しやすい服装で参加してください。



▲やすらぎを感じられる多摩川を未来へつなごう

○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

■中国の家庭料理 ①3月23日(土)午後2時~4時・②28日(木)午前11時半~午後2時 市民活動センター「プラッツ」 ①親子2人1組 ②先着12組24人・③12人 ④各組2980円
 ①麻花作り、②料理3品を作る 講師 劉玉英氏(中華料理研究家) Y+I kitchen 園池田宛(080-5492-0229)へ
 ■みんなで楽しく英語に親しもう! ①4月から9月の第1・3土曜日 午前10時~11時45分(全12回) 市民活動センター「プラッツ」 ②先着20人 ③8400円 ④ビートルズの音楽を通

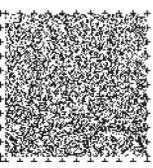
して英語でコミュニケーションをとり、国際交流を図る 園長谷川雅典氏(英音学研究者) ⑤英語でビートルズ! ⑥電話、またははがきで同会宛(〒183-0023宮町1の100ル・シーニュ5階プラッツ気付S-005番)へ 園近江宛(080-7786-2491)へ
 ■畑で色とりどりに咲くポピーの花摘み体験 ①3月16日(土)から5月12日(日)の水曜日の午後1時~4時、土・日曜日の午前10時~午後3時/雨天中止 園矢崎町3の10の畑 ②300円(1人10本まで/なくなり次第終了) ③当日直接会場へ 園J Aマインズ本店地域振興部(334-6073)へ

■よさこい鳴子踊り体験会 ①3月22日・29日(金)午後7時~8時 園中央文化センター ②小学生以上の方 ③無料 ④无邪志府中魁星会 ⑤動きやすい服装持参 ⑥園松橋宛(080-3466-8018)へ
 ■アールブリュット・アートパライズ展「アートと遊ぶ日常!」 ①3月15日(金)までの午前10時~午後6時(15日は午後3時まで) ②園パルテノン多摩(多摩市落合) ③無料 ④園絵画、版画、切り絵ほか8分野約200点以上の作品展示 ⑤園アートパライズ園事務局(090-5556-9920)へ

官公庁から

■学校給食センターの臨時職員(調理補助)募集 ①勤務は月~金曜日の学校給食実施日の午前8時~11

時半、または午前8時半~11時半 園同センター ②昭和29年4月2日以降に生まれた方 ③若干名 ④990円(交通費支給あり) ⑤園野菜の下処理などの調理補助 ⑥履歴書を持って、同センターへ 園同センター(365-2665)へ
 ■寿町歩道橋の通行止め ①3月18日(月)から4月中旬 ②園一小の南側の国道20号(甲州街道)にかかる横断歩道橋(寿橋)は架け替え工事のため利用できません。けやき並木通りの交差点への迂回をお願いします ③園国土交通省相武国道事務所日野出張所(042-582-0408)へ
 ■府中の森公園「防災フェスタ」 ①3月17日(日)午前11時~午後1時 園都立府中の森公園 ②無料 ③園防災ゲーム、スタンプラリー、防災機関の車両展示ほか ④園当日直接会場へ 園同公園サービスセンター(364-8021)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

■夕焼け少年の武蔵野〜作家・嵐山光三郎の世界

回4月20日(土)午後2時~4時
講堂 平成16年4月1日以前生まれの方 先着290人 費700円 少年時代の思い出などを交えながら文学を語る 嵐山光三郎氏(作家) 電話で、または直接当館へ

■ロビーコンサート「フルート×ギターが奏でる春の音色」

回3月24日(日)正午~午後零時45分
場アトリウム 費無料 見上げてごらん夜の星を「コンドルが飛んで行く」ほか 畠山美津子(フルート)、加々美皓太(ギター) 当日直接当館へ

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)

■プラネタリウム春番組「今夜の星空散歩〜春の星と北斗七星」

回3月14日(木)から6月23日(日)
場プラネタリウム/投映時間は下の表のとおり 大人600円、中学生以下300円

	平日	土・日曜日、祝日 3月26日から4月5日の平日
午前10時		ムーミン
午前11時半	春の星と北斗七星(5月28日から6月21日)	春の星と北斗七星
午後1時		フレコンしんちゃん
午後2時半	春の星と北斗七星(5月28日から6月21日はHAYABUSA2)	春の星と北斗七星
午後4時	春の星と北斗七星	HAYABUSA2

■星空観望会

回3月16日(土)午後6時半~8時
雨天・曇天中止(当日午後3時に決定) 場博物館正門前集合 費大人200円、中学生以下100円 冬の星座と月を観察

■竹かご編み体験

回3月21日(祝)午前10時~午後3時
場ふるさと体験館 先着5人 費3000円 小学4年生以下は保護者同伴 3月14日(木)から電話で当館へ

府中市美術館

〒183-0001 浅間町1の3
☎336・3371

■公開制作アーカイブ

回3月16日(土)から31日(日)午前10時~午後5時
場公開制作室 これまでの公開制作の活動記録の公開

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
- ・チケットぴあ(各チケット予約開始日の午前10時から) ☎0570・02・9999

■府中少女少女合唱団定期演奏会

回3月30日(土)午後2時半 場ふる

さとホール 費入場無料(全席自由) 団員による合唱・ミュージカル「府中市の歌」「青い鳥さがそう」「アラジン」ほか 事業係(335・6210)へ

■府中の森笑劇場「立川志の輔一門会」

回6月8日(土)午後2時・6時
場ふるさとホール 費入場料3800円(全席指定) 立川志の輔ほか 未就学児の入場不可 チケット予約開始は3月14日(木) / 3月14日は予約1回につき各2枚まで / 発売は翌日から

■府中の森クラシックコレクション「三浦一馬スペシャル・カルテット」

回6月22日(土)午後2時
場ウィーンホール 費入場料3500円(全席指定) 曲目はドビュッシー「月の光」、プーランク「城への招待」、ピアソラ「リベルタンゴ」ほか 三浦一馬(バンドネオン)、西江辰郎(バイオリン)、山田武彦(ピアノ)、高橋洋太(コントラバス) 未就学児の入場不可 チケット予約開始は3月15日(金) / 発売は翌日から



▲三浦一馬 ©Shigetomo Imura

府中の森芸術劇場オーケストラ公演・どりーむコンサートセット券の販売

①天才と楽聖からの贈りもの

回6月1日(土)午後2時 曲目はモーツァルト…フルートとハープのための協奏曲ハ長調K.299、ベートーベン…交響曲第7番イ長調作品92 西本智実(指揮)、工藤重典(フルート)、山宮るり子(ハープ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

②庄巻!「運命」&華麗なるショパン

回10月26日(土)午後2時 曲目はベートーベン…序曲「コリオラン」作品62、交響曲第5番ホ短調作品67「運命」、ショパン…ピアノ協奏曲第1番ホ短調作品11 広上淳一(指揮)、小山実稚恵(ピアノ)、東京交響楽団(管弦楽)

③名曲と名手のマリアージュ

回平成32(2020)年1月26日(日)午後2時 曲目はメンデルスゾーン…バイオリン協奏曲ホ短調作品64、ドボルザーク…交響曲第9番ホ短調作品95「新世界より」ほか 小林研一郎(指揮)、千住真理子(バイオリン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

④フレッシュ名曲コンサート〜春萌える歌声&やすらぎの田園

回平成32(2020)年3月1日(日)午後2時 曲目はベートーベン…交響曲第6番ヘ長調作品68「田園」、プッチーニ…「ラ・ボエーム」よりムゼッタのワルツ「私が街を歩けば」、ビゼー…「カルメン」より「闘牛士の

歌」ほか 西本智実(指揮)、盛田麻央(ソプラノ)、宮本益光(バリトン)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

■4公演セット券

場入場料S席19800円、A席16200円 公演は①~④ チケット予約は3月21日(祝)から23日(土) / 残席がある場合は4月12日(金)から再発売

■2公演セット券

場入場料S席10450円、A席8550円 ①~④の中から2公演 チケット予約は3月29日(金)から31日(日) / 残席がある場合は4月12日(金)から再発売

■単独公演券

場入場料S席5500円、A席4500円、シルバー席2500円(65歳以上の市民)、青少年席2000円(22歳以下の方) チケット予約開始は4月8日(月) / 発売は翌日から

◆ 共通項目 ◆

場どりーむホール 全席指定、未就学児の入場不可



▲西本智実、広上淳一、小林研一郎

ルミエール府中

〒183-0055 府中町2の24
・市民会館 ☎361・4111
・中央図書館 ☎362・8647

■歌声コンサート

回4月17日(水)午後2時
場コンベンションホール 先着250人 費2000円(前売りは500円引き) 生バンドの演奏に合わせて観客と一緒に歌う マイソング(03・5774・1414)へ 市民会館へ

■図書館員体験ツアー

回3月27日(水)午前10時、午後2時
場3階総合カウンター 小学生と保護者 各回先着10人 費無料 本のカバー掛けや、返却本の後片付けなどの体験 電話で、または直接中央図書館へ 同館へ

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

■オープンルームおたのしみ〜はる

回3月26日(火)午前11時~11時半
場未就学児と保護者 費無料 歌や親子遊びほか

市民活動センター「プラッツ」

〒183-0023 宮町1の100
☎319・9703

■パソコン無料相談会〜市民活動を円滑にする

回3月28日(木)午後1時~3時
場団体活動ミーティングスペース パソコンでのチラシ・資料作成などで悩んでいる方 インストラクターによる悩みを解決するための個別相談 パソコン持参 当日直接会場へ 当館へ

■遊び場ぷらっと「ボードゲームフェス」

回3月24日(日)正午~午後6時
場第1会議室 3歳以上の方で、①ボードゲーム経験者・②初心者(小学生3年生以下は保護者同伴) 先着70

人 費無料 ①定番ゲーム8種類、②ゲームの説明と体験 育て上げネットほか 同館へ

スクエア21・女性センター

〒183-0034 住吉町1の84
☎351・4600

■女性のための健康講座

回①3月26日(火)午前10時~11時45分、②午後2時半~3時半・③3時半~5時 女性市民(③50歳以上の方) 各回先着20人 費無料 ①カラダオーケストラ、②骨の健康教室、③骨盤ストレッチ 加藤 希氏(カラダオーケストラインストラクター)、②雪印ビーンスターク栄養士、③下沢久恵氏(健康運動指導士) 電話で同館へ

■登録団体協働講座「足のむくみ・だるさで悩んでいませんか〜保険適用される下肢静脈瘤レーザー治療」

回4月13日(土)午後1時半~3時
先着50人 費無料 下肢静脈瘤の症状・予防法・治療法 宮城直人氏(心臓血管外科医師) 健康を考える会 同館 電話で府中恵仁会病院(365・1211)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「みんなで楽しくカーレット!」

回3月25日(月)午後2時~3時半
65歳以上の市民 先着15人 費無料 卓上カーリングの紹介と体験

■介護予防講座「楽しく身につく栄養調理講座〜乾物の副菜」

回3月26日(火)午後1時半~3時半
65歳以上の市民 先着10人 費300円 栄養の話と切り干し大根を使用したニラ焼きなどの調理実習

■介護予防講座「簡単きれい!まゆ毛の整え方」

回3月28日(木)午前10時~11時半、午後2時~3時半
65歳以上の市民 各回先着12人 費無料 自分に合ったまゆ毛の整え方とポイントメイク 普段使っているまゆ毛用化粧品持参

■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30日(土)午後2時~4時
おむね50歳以上の市民 先着20人 費無料 柔道整復師による柔道の型を取り入れた運動習慣のある方向けの体操ほか 府中市接骨師会会員

◆ 上記4記事の共通項目 ◆

回3月12日(火)から電話で当館へ

市民保養所「やちほ」

〒384-0704 長野県南佐久郡佐久穂町大字八郡2049の150
☎0120・210446

■指定管理者主催「高遠・あんずの里お花見&いちご狩りツアー」

回4月8日(月)・9日(火) / 1泊2日
午前7時50分に大國魂神社大鳥居下、または午前8時に分倍河原駅南口ロータリー集合 13組24人(抽せん) 費23000円、小学生以下19000円(宿泊費・交通費・食費2食分・入園料・保険料ほか) 3月21日(祝)までに、電話で当保養所へ

