

こそだてねっちゅう オアシスふちゅう

広報 ぶちゅう

2019年
10
No.1068

特集 気軽に**歩**いて

健康に♪

～府中町ふらっとウォーキングコース～

からだにいいこと
はじめよう！



足元の
コースサインを
探してね！



からだにイイことはじめよう！

気軽に歩いて健康に♪

～府中町ふらっとウォーキングコース～

健康推進課保健予防係 ☎286-3257



府中町役場近くのコースには、健康増進器具が設置されており、ウォーキングの途中で利用することができます。

秋はスポーツの季節。継続した運動は健康づくりに欠かせないものです。「運動をしたいけれど、何をしたらいいのか…」という人は、体に負荷をかけ過ぎず、有酸素運動を手軽に行える、ウォーキングがおすすめです。

町内には、子どもから高齢者まで気軽に運動できる「ふらっとウォーキングコース」が整備されています。また、コース途中の公園などに健康増進器具が設置されています。コースを一周することにハードルが高くと感じる人は、近くのコースを折り返して歩いても。短い距離から気軽にふらっと歩いてみませんか。

健康応援団長「朝パツ君」プロフィール



朝パツ君は、府中町の食育キャラクターとして誕生し、平成26年度から「健康応援団長」として、町民の健康づくりを盛り上げています。

【出身地】 みくまり峡 草摺（くさずり）の滝
【誕生日】 米暦1175年2月2日（いいなこめにぎにぎ）
【星座】 おむすび座
【性格】 愛情いっぱい手のぬくもりで育ったため、温厚
【趣味】 日向ぼっこ、青ねぎの栽培

広報 ふちゅう 10

目次

- 02 からだにイイことはじめよう！
気軽に歩いて健康に♪
～府中町ふらっと
ウォーキングコース～
- 05 町からのお知らせ
高齢者を対象とした予防接種／
住民税にかかる年金特別徴収／
図書館まつり・本のリサイクル市
- 07 まちのわだい
- 09 ふちゅう子育て応援イクフレ
- 12 暮らしのガイド
お知らせ／健康／講座・学習／イ
ベント／募集／スポーツ／相談
- 19 図書館だより／消費生活相談
- 20 府中町消防署からのお知らせ／
正しいごみ出しにご協力を
- 21 今月のカレンダー
休日当番医、施設の休館日など
- 22 ふちゅうの宝みつけた！
厳しい練習を乗り越えて
広島県警察官
名越 友美 さん

今月号の表紙



府中町役場近くの「ふらっとウォーキングコース」で、朝パツ君もウォーキング。気持ちいい青空の下、汗をかきながら元気いっぱい歩きました♪

府中町ふらっと ウォーキング

コース Map



探してみてね
足元にいるよ!

ウォーキングコースを案内するサインだよ!僕を探して歩いてみてね!



交差点と交差点の間の距離がわかるサインだよ!足し算して歩いた距離を計算してね!



① ちょっと休憩。

大須第2公園には案内サインや健康増進器具が設置されています。トイレもあるので、水分補給のブレイクタイムはいかが?



② 府中大川を眺めながら...

川沿いのコースはおすすめポイント。視界が開けて気持ち良く歩けます。カモの親子に出会ったり、と新しい発見も。



③ 足をのばして空城山公園へ

コース途中の空城山公園にも健康増進器具が設置されています。春には桜、秋には紅葉が楽しめます。



④ 買い物ついでにウォーキング

ちょっとした時間を活用して運動できます。





さっそく
はじめてみよう！

ウォーキング

効果的な歩き方や
これから参加できる
イベントを紹介！



ウォーキングの効果

けがのリスクが低く、だれでも手軽に有酸素運動が始められるウォーキング。体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧・血糖値の改善など、病気の予防・改善に効果があるといわれています。

運動効果を得るためには、長く続けることが大切です。次のような工夫がおすすめです。

- ◆歩数計を活用する
- ◆記録を付けたり、目標をたてる
- ◆電車やバスの区間を歩くなど、歩くコースに変化を付ける
- ◆家族や仲間と一緒に楽しく歩く
- ◆ウォーキングの教室や大会などに参加してみる

これから参加できるイベント

府中町運動普及推進協議会は、地域における健康づくりのために、毎月、町内や町外の魅力あふれるコースでのウォーキングなどを企画、実践しています。①10月、②11月の参加者を次のとおり募集しています。

① 府中町内

ふらっとウォーキング

10月25日(金)

※雨天時は室内体操。

コース 福寿館(出発)→大通→

本町→鶴江→大須→大通→福寿

館(解散)

※約4km、約1時間30分コース

¥100円(保険料)

10月18日(金)

② 広島市内唯一の国宝 金堂(国宝)の寺

不動院へウォーキング

11月8日(金)(雨天中止)

コース 福寿館→天神川駅→(J

R)→広島駅→鶴羽根神社→牛

田浄水場→不動院(解散)

※約5.5km、約1時間30分コース

¥100円(保険料)、140円

(JR片道分)

11月1日(金)

①・②共通

集合時間 午前9時30分

集合場所 福寿館

府中町在住の健康で完歩できる人

定30人(先着順)

※飲み物、帽子、雨具(必要時)

※ウォーキングができる服装で。

府中町運動普及推進協議会(事

務局 健康推進課 保健予防係)へ

電話・来館で ☎286-3257

歩く楽しみについて聞きました

2年前からウォーキングイベントに参加している小島信子さん



運動だけではないウォーキングの魅力

若い頃は、運動をしない生活をしていても将来困ることはないと思っていました。しかし、40代になり体力の衰えを感じていた頃、介護されずに長く人生を楽しむためには、今から運動しておくことが大切だと感じました。イベントに参加してみると、ウォーキングを楽しむことはもちろん、みんなで声をかけながら楽しく歩くことができ、人の輪が広がりました。なにより仲間と一緒に歩くことが、継続するきっかけになると思います。また、ウォーキングは、年齢を問わず家族みなでできるのも魅力です。私は、買い物帰りなどちょっとした時に娘と歩いています。

効果的なウォーキングのための

正しい歩き方

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことが大切です。

頭 揺れ動かないようにする。

顔 あごを軽く引き、20~30m程度前方を見る。

体 背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。

肩・腕 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めて足の動きをリードする。

腰 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。

骨盤 前後に揺れないよう正面を向く。

足 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。

足裏 ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一步を踏み出す。



体調の良いときに予防接種を受けましょう

高齢者を対象とした予防接種

健康推進課健康相談係（福寿館） ☎ 286-3255

インフルエンザ（季節性）

対象 府中町に住所があり予防接種を希望する人で、次の①②のいずれかにあてはまる人

- ①接種日に65歳以上の人
②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度の障害）

※②に該当する人は、健康推進課へ連絡してください。

接種期間 令和元年10月1日（火）～令和2年1月31日（金）

※医療機関の診療時間内。

接種方法 町内の医療機関（下表参照）で接種する場合は、直接医療機関へ健康保険証など年齢が分かるものをお持ちください。

※町外の医療機関で接種する場合は、必ず事前に健康推進課で医療機関を確認し、予防接種券などを受け取ってください。

自己負担金 1500円

※接種を受けた医療機関の窓口でお支払いください。

高齢者肺炎球菌

対象 府中町に住所があり、次の①②のいずれかにあてはまる人

- ①②のいずれかにあてはまる人
①今年度に次の表の年齢になる人

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳	大正 8年4月2日～大正 9年4月1日

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度の障害）

※②に該当する人は、健康推進課へ連絡してください。

※過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人を除きます。

接種期限 令和2年3月31日（火）

接種方法 町内の医療機関（左表参照）で接種する場合は、直接医療機関へ健康保険証など年齢の分かるものをお持ちください。

◆町外の医療機関で接種する場合は、必ず事前に健康推進課で医療機関を確認し、予防接種券などを受け取ってください。

自己負担金 4700円

※接種を受けた医療機関の窓口でお支払いください。

※事前に予約が必要な場合があります。

町内の実施医療機関

医療機関名	電話番号	所在地	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌
大島内科医院	281-8557	浜田本町7-1	●	●
岡原内科皮膚科クリニック	561-0303	大須1-19-19	●	●
小山田内科医院	281-0807	鹿籠2-13-6	●	●
唐崎耳鼻咽喉科	284-0333	宮の町2-5-31	●	—
こさか内科	281-4482	青崎東20-2	●	●
坂下外科医院	282-2228	鶴江1-25-23	●	●
さかの小児科	890-1062	鹿籠2-13-2 1階	●	—
しみずハート内科クリニック	283-8010	大須3-8-56	●	●
しらね眼科	581-3383	鶴江1-25-20 2階	●	—
白根耳鼻咽喉科	510-3322	鶴江1-25-20 3階	●	—
スガタ整形外科医院	285-6522	石井城1-5-36	●	●
鈴川内科クリニック	286-0050	山田1-2-7	●	●
瀬戸ハイム内科	285-0816	瀬戸ハイム1-2-24	●	●
ソレイユ眼科・矯正歯科	561-0123	大須2-1-1	●	—
高上クリニック	581-5533	浜田3-9-3 1階	●	●
ちくいクリニック	286-7788	本町5-1-6	●	●
永田内科医院	285-0808	青崎中24-26 2階	●	●
なんば内科	282-4511	本町2-5-13	●	●
西村内科医院	281-6001	桃山1-1-24	●	●
府中水野皮膚科クリニック	284-4112	本町1-13-7	●	—
細田小児科医院	284-1020	浜田1-1-28	●	—
前野医院	281-2334	石井城2-10-20	●	●
みはら内科クリニック	286-1177	大通2-8-21 2階	●	●
向洋駅前心療クリニック	286-2335	青崎中24-26 6階	●	●

自己負担金の免除

（高齢者肺炎球菌・高齢者インフルエンザ）

対象 町民税非課税世帯の人、生活保護を受けている人
※接種後の免除申請は無料にはなりません。必ず事前に手続きを行ってください。印鑑をお持ちのうえ健康推進課へお越しください。

◆受診者本人と生計を同じにする親族以外の人が申請する場合は、委任状が必要です。また、運転免許証等で申請者の確認をします。平成31年1月2日以降に転入した人は、前住所地の住民税非課税証明書が必要です。

65歳以上のみなさんへ

住民税にかかる年金特別徴収（年金からの引き落とし）

問 税務課町民税係 ☎286-3143

対象 4月1日現在、公的年金を受給している65歳以上の人

対象者には、本年6月1日付で送付している「令和元年度町民税・県民税税額決定・納税通知書」の中でお知らせしていますので、年金から引き落としとなる税額等をご確認ください。

※「介護保険料が年金からの引き落としとなっていない人」、「住民税額が老齢基礎年金の額を超える人」などは引き落としの対象となりません。

※この公的年金からの引き落としは住民税の納税方法の一つであり、年税額が変わるものではありません。

新たに年金特別徴収開始となった人・前年度以前に年金特別徴収が停止した人

住民税（年金収入にかかる税額）を、表①のように、普通徴収（納付書または口座振替による納付）と特別徴収の方法により納付していただきます。

前年度に引き続き年金特別徴収となる人原則として、今年度の住民税も年金から特別徴収します。

特別徴収のしくみ

4・6・8月の年金からの特別徴収税額は、一括で町から年金支払機関に通知しますが、その時点では今年度の住民税額が決定していないため、4・6・8月の年金からは、暫定的に税額を引き落としします。これを「仮徴収税額」といいます。そして、10月・12月・2月の年金支給時には、6月に決定した今年度の年税額から「仮徴収税額」を差し引いた残りの税額を引き落としします。これを「本徴収税額」といいます。（表②）

表①	普通徴収 (納付書・口座振替で納付)		年金特別徴収 (年金支給の際に引き落とし)			
	6月	8月	10月	12月	2月	
税額	今年度の年税額(※)の1/4	今年度の年税額(※)の1/4	今年度の年税額(※)の1/6	今年度の年税額(※)の1/6	今年度の年税額(※)の1/6	

表②	年金特別徴収					
	仮徴収税額			本徴収税額		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	前年度の年税額(※)の1/6	前年度の年税額(※)の1/6	前年度の年税額(※)の1/6	確定した今年度の年税額から仮徴収した額を控除した額の1/3	確定した今年度の年税額から仮徴収した額を控除した額の1/3	確定した今年度の年税額から仮徴収した額を控除した額の1/3

※税額とは、公的年金収入の雑所得にかかる額。

絵本、朗読、紙芝居
など盛りだくさん♪

図書館まつり・本のリサイクル市

問 図書館 ☎286-3405

日時 10月26日(土) 午前10時～午後5時

場所 くすのきプラザ 1階ギャラリー

◆寄贈本・雑誌のリサイクル市（午前10時～）

- ※先着順。整理券配布は午前9時30分～。
- ※1回の入場につき1人（小学生以上）5冊まで。
- ※持ち帰り用の袋は各自ご用意ください。

◆図書館に関する展示

◆おはなし会・朗読会

（午前11時～正午、午後1時～4時）

日頃、図書館で活動している読み聞かせボランティア・こども司書が続々登場します。

※当日のプログラムは町ホームページをご覧ください。

【参加グループ】

あじさいの会、えほんの玉手箱、絵本を楽しむ会、たんぽぽの会、紙芝居の会「こんぺいと」、落のとうクラブ、朗読の会「こだま」、子ども司書

◆本・雑誌の付録配布（午後4時～）

- ※先着順。整理券配布は午後3時40分～。
- ※1回の入場につき1人1点まで。

昨年度「本・雑誌付録配布」の様子



●リサイクルする雑誌（平成29年度以前に所蔵）

BE-PAL、dancyu、ENGLISH JOURNAL、ESSE、GOLF DIGEST、JTB時刻表、MOE、MORE、Newsweek日本版、Newton、NHKきょうの健康、NHKきょうの料理、NHKすてきにハンドメイド、NHK趣味の園芸、non・no、pen、SCREEN、Wink広島、アニメージュ、オール讀物、オレンジページ、クロワッサン、サライ、じゃらん関西・中国・四国、ダ・ヴィンチ、プレジデント、やさい畑、レディブティック、家庭画報、月刊自家用車、月刊タウン情報ひろしま、月刊暮ワールド、剣道時代、広島アスリートマガジン、山と溪谷、週刊ダイヤモンド、週刊ベースボール、週刊朝日、週刊文春、書芸、将棋世界、小説すばる、小説新潮、世界、煎茶道、早苗、中央公論、釣り画報、中国地方版、鉄道ファン、日経PC21、日経トレンド、日本カメラ、白南風、婦人公論、婦人之友、文藝春秋、暮らしの手帖、本 読書人の雑誌、旅の手帖、edu、Fun Fan Fun、PLUS 1 LiVING、月刊クワヨン、子供の科学、おひさま、母の友、会社四季報、図書館の学校、現代の図書館、図書館界、図書館雑誌、かぞくの時間、Grandeひろしま、プレジデントウーマン など



7/31~8/2

府中町少年少女消防クラブが 全国大会で健闘

徳島県徳島市で行われた少年消防クラブ交流会（全国大会）に府中町少年少女消防クラブが参加し、クラブ対抗障害物競走で第2位、クラブ対抗リレーの結果をあわせた全体で第9位と健闘しました。



(写真上) 競技に参加するクラブ員
(写真下) 脇本消防長へ結果を報告するクラブ員のみなさん

8/21

青崎東町内会に 広島東警察署長から感謝状

行方不明の高齢女性を発見、保護し人命救助に多大な貢献をしたとして、青崎東町内会に対し広島東警察署から感謝状が贈呈されました。



名越広島東警察署長から感謝状を受ける青崎東町内会のみなさん

8/31~9/1

国民体育大会(綱引競技)で健闘

茨城県で開催された「国民体育大会」公開競技(綱引)少年女子の部に大元千弘さん、久保田都公美さん、梅本樹さん、小西杏佳さん、佐藤若菜さん、富田愛心さん、矢野メリッサ愛由美さんが出場し、第2位と健闘しました。また9月12日、佐藤町長を表敬訪問し、結果を報告しました。



左から佐藤町長、出場選手のみなさん、高杉教育長

野村乳業株式会社が 中国地域ニュービジネス大賞を受賞

野村乳業株式会社が、牛乳・ヨーグルトの製造から事業転換し、植物乳酸菌に特化した付加価値の高い新しいビジネス展開を国内外で行っているとして、第27回中国地域ニュービジネス大賞と中国経済産業局長賞を受賞しました。町では昨年6月に先端設備等導入促進基本計画を策定し、企業の生産性向上に関する取り組みを支援しており、今後も町内企業による付加価値の高いビジネス展開を応援します。



イクフレ



府中町子育て応援サイト
<http://www.town.fuchu.hiroshima.jp/site/kosodate/>
 相談窓口や子育てイベント、乳幼児健診など

日程・場所（次のいずれか）

回	開催日	予備日	場所
①	11/7(木)	12/4(水)	金剛保育園
②	11/18(月)	12/2(月)	府中ひかり保育園
③	11/22(金)	12/6(金)	若竹保育園

※開催日に感染症が流行していた場合は予備日に実施。

赤ちゃんふれあい体験
 子育て支援課母子保健係
 (福寿館内) ☎286・3258

公開保育のお知らせ

子育て支援課保育係

☎286・3168

自由に参加できます。お気軽にお越しください。

定各園4人
 持エプロン、筆記用具
 申電話・来館で
 対開催日に妊娠16週以降の初産婦と家族
 内 赤ちゃんのお世話見学や体験（授乳、オムツ交換、あそび等）
 時 午前10時～正午



時 10月4日(金)
 午前9時～午後5時
 所 町内すべての保育園・認定こども園つばめ・みなみの風保育園
 ◆子育ての不安や悩みなどの相談は随時行っています。
 ※車での来園は遠慮ください。

子育て世代包括支援センター
 妊娠・出産・子育ての出前相談
 子育て世代包括支援センター
 ☎286・3163
 いずれも託児があります。
 ◆児童センターバンビーズ（南交流センター2階集会室）
 時 10月25日(金)午前10時～正午
 ◆児童センターハッピーズ（北交流センター2階相談室）
 時 10月28日(月)午前10時～正午
 申 子育て世代包括支援センター（子育て支援課内）へ、電話で。

8/25

マツダスタジアムでふちゅうの魅力発信!

MAZDA Zoom-Zoom スタジアム広島で開催された「来て見て乗ってみ祭2019」に府中町の魅力紹介ブースを出展しました。当日は約1,500人のみなさんに立ち寄っていただき、魅力紹介動画やパンフレットを通して町の魅力を紹介しました。今後も、こうしたイベントの機会を通じて魅力を発信していきます。



9/7

9月9日は「救急の日」 府中町消防本部が救急イベントに参加

イオンモール広島府中で開催された救急イベントに府中町消防本部も参加しました。多くのみなさんが足を止めて、胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方を一緒に体験しました。いざという時、そこにいるあなたにしか救えない命があります。短時間の救急講習もありますので、救急救助係（☎286-3119）にお問い合わせください。



プール活用健康づくり事業
わくわく♪ベビースイミング

健康推進課保健予防係

☎286・3257



土曜日コース全2クール(8回)

10月19日(土)～12月14日(土)

午前11時～11時50分

※町内在住の1歳～3歳未満
の子どもと保護者

所サン府中スイミングスクー

ル(本町1丁目12・3)

定20組※初めての入優先。

¥1クール(4回) 3300

円(税込み)

※子ども用水着か水遊び用パン

ツ、保護者用水着、タオル等

申10月1日(火)以降にサン府中

スイミングスクールへ(☎

285-3230)

※受付時間は、午前10時～午

後8時。日曜日は午後4時

30分まで。

◆治療中の病気がある人は、

かかりつけ医に相談して申

し込んでください。

◆欠席分は振り替えができません。

親子のスキンシップを大切に

ママと赤ちゃんの

ふれあい講座

南公民館

☎286・3277

連続3回の子育て支援講座
です。(全回、ホホバオイル
を使用します)

回	日程	テーマ	内容
①	10月23日(水)	ベビー マッサージ	赤ちゃんとの スキンシップ
②	11月13日(水)	スキンシップ ヨガ	ベビーヨガと ベビレッチ
③	11月20日(水)	ママケア	ママヨガ

※内容は変更となる場合があります。

桑原るみ子さん

申10月8日(火)午前9時から、
電話・来館で。

※バスアール・赤ちゃんのお出か
けセット※動きやすい服装で。

家庭教育講座

府中版フスクス子育て

府中公民館

☎286・3276

時11月11日(月)午前10時30分～正午
所府中中学校東校舎1階教室

※キッズコーナーあり。

肉子どもの成長や発達の理

解。後半は講師を囲んでの

座談会。

※乳幼児の保護者

定15組(先着順)

¥200円(座談会用)

講比治山大学短期大学部

幼児教育科准教授

七木田 方美さん



子どもの発達を
知って、今大事な
ことを区別した
ら子育てはぐっと
面白くなりますよ。

申電話・来館・電子申請で。(パ

ソコンの場合は府中町ホーム

ページから。携帯

電話の場合はQR

コードから)



令和元年10月～令和2年3月 母子保健行事予定

問子育て支援課母子保健係 ☎286-3258

それぞれの対象者へ、開催日の1週間前までに案内を送付します。

②、③、④の各会場の対象者は、次の学校区に在住の人です。

◆北交流(北交流センター) 府中・北小学校区

◆福寿館 中央小・東小学校区

◆南交流(南交流センター) 南小学校区



各学校区(町HP)

① 幼児の健康診査 時午後1時15分～1時50分(受付)

対象児 出生年月	1歳6か月児健診 福寿館	対象児 出生年月	3歳児健診 福寿館
H30.3	10/8(火)	H28.7	10/18(金)
H30.4	11/12(火)	H28.8	11/29(金)
H30.5	12/10(火)	H28.9	12/20(金)
H30.6	1/17(金)	H28.10	1/21(火)
H30.7	2/14(金)	H28.11	2/28(金)
H30.8	3/10(火)	H28.12	3/18(火)

②【妊娠6か月】マタニティ教室

時午後1時45分～2時(受付)

出産予定 年月	開催日		
	北交流	福寿館	南交流
R2.2	10/23(火)	10/24(水)	10/29(火)
R2.3	11/27(火)	11/28(水)	11/26(火)
R2.4	12/25(火)	12/26(水)	12/24(火)
R2.5	1/29(火)	1/30(水)	1/28(火)
R2.6	2/19(火)	2/20(水)	2/18(火)
R2.7	3/25(火)	3/26(水)	3/24(火)

③【4か月児】すこやか赤ちゃん広場

時午前9時45分～10時(受付)

対象児 出生年月	開催日		
	北交流	福寿館	南交流
R1.5	10/2(火)	10/4(金)	10/1(火)
R1.6	11/6(火)	11/8(金)	11/5(火)
R1.7	12/4(火)	12/6(金)	12/3(火)
R1.8	1/8(火)	1/10(金)	1/7(火)
R1.9	2/5(火)	2/7(金)	2/4(火)
R1.10	3/4(火)	3/6(金)	3/3(火)

④【9か月児】のびのび赤ちゃん広場

時午後1時45分～2時(受付)

対象児 出生年月	開催日		
	北交流	福寿館	南交流
H30.12	10/2(火)	10/4(金)	10/1(火)
H31.1	11/6(火)	11/8(金)	11/5(火)
H31.2	12/4(火)	12/6(金)	12/3(火)
H31.3	1/8(火)	1/10(金)	1/7(火)
H31.4	2/5(火)	2/7(金)	2/4(火)
R1.5	3/4(火)	3/6(金)	3/3(火)



子どものあそび場・つどいの場

どなたでも参加できます(申し込み不要・参加費無料)

日	曜日	行事名	場所	時間
10/1	火			
2	水	▲ 児童センターバンビーズ「子育てひろば」 児童センターバンビーズ (10:30~11:30) ● つどいの広場「ひかりっ子」 府中小学校東校舎3階礼法室 (10:00~12:00) ★ 図書館のおはなし会 図書館 (15:00~15:30)		
3	木			
4	金	● つどいの広場「ひかりっ子」 東地区センター (10:00~12:00) ■ つどいの広場「わかたけっ子」 南公民館ホール (10:00~12:00) ★ ちいさなおはなし会 図書館 (11:30~11:45) ★ 図書館のおはなし会 図書館 (15:00~15:30)		
5	土			
6	日			
7	月	■ つどいの広場「わかたけっ子」 南交流センター (10:00~12:00) ● つどいの広場「ひかりっ子」 鶴江地区センター (10:00~12:00)		
8	火			
9	水	■ つどいの広場「わかたけっ子」 福寿館 (10:00~12:00) ▲ 児童センターバンビーズ「子育てひろば」 児童センターバンビーズ (10:30~11:30)		
10	木	● つどいの広場「ひかりっ子」 総社会館 (10:00~12:00) ★ 図書館のおはなし会 図書館 (15:00~15:30)		
11	金	★ ちいさなおはなし会 図書館 (11:30~11:45)		
12	土	★ 図書館のおはなし会 図書館 (15:00~15:30)		
13	日			
14	月			
15	火			
16	水	■ つどいの広場「わかたけっ子」 鶴崎公園 (10:00~12:00) ▲ 児童センターバンビーズ「子育てひろば」 児童センターバンビーズ (10:30~11:30) ★ 図書館のおはなし会 図書館 (15:00~15:30)		
17	木			
18	金	● つどいの広場「ひかりっ子」 くすのきプラザ (10:00~12:00) ■ つどいの広場「わかたけっ子」 南公民館ホール (10:00~12:00)		
19	土			
20	日			
21	月	■ つどいの広場「わかたけっ子」 南交流センター (10:00~12:00) ● つどいの広場「ひかりっ子」 鶴江地区センター (10:00~12:00)		
22	火			
23	水	■ つどいの広場「わかたけっ子」 空城山公園 (10:00~12:00) ▲ 児童センターバンビーズ「子育てひろば」 児童センターバンビーズ (10:30~11:30)		
24	木	● つどいの広場「ひかりっ子」 総社会館 (10:00~12:00) ◆ おひざにだっこのおはなし会〜もぐもぐばくばく おいしいよ!〜 南公民館 (10:00~10:30)		
25	金	● つどいの広場「ひかりっ子」 児童センターハッピーズ (10:00~12:00) ● おはなし広場「しずく」〜やまのおんがくか〜 府中小学校東校舎1階教室 (10:30~11:30) ★ ちいさなおはなし会 図書館 (11:30~11:45)		
26	土			
27	日			
28	月	■ つどいの広場「わかたけっ子」 福寿館 (10:00~12:00) ■ つどいの広場「わかたけっ子」 南交流センター (10:00~12:00)		
29	火			
30	水	▲ 児童センターバンビーズ「子育てひろば」 児童センターバンビーズ (10:30~11:30)		
31	木			
11/1	金	■ つどいの広場「わかたけっ子」 南公民館ホール (10:00~12:00) ● つどいの広場「ひかりっ子」 東地区センター (10:00~12:00) ★ ちいさなおはなし会 図書館 (11:30~11:45)		
2	土	★ 図書館のおはなし会 図書館 (15:00~15:30)		
3	日			
4	月			
5	火			
6	水	▲ 児童センターバンビーズ「子育てひろば」 児童センターバンビーズ (10:30~11:30)		
7	木			
8	金	● つどいの広場「ひかりっ子」 児童センターハッピーズ (10:00~12:00) ★ ちいさなおはなし会 図書館 (11:30~11:45)		
9	土			
10	日			

【問い合わせ】

■ つどいの広場「わかたけっ子」 若竹保育園 ☎284-2363
● つどいの広場「ひかりっ子」 府中ひかり保育園 ☎282-9393
▲ 児童センターバンビーズ (南交流センター2階) ☎286-3212 ★ 図書館 ☎286-3405
♠ 福寿館 ☎286-3258 ♥ 府中公民館 ☎286-3276 ◆ 南公民館 ☎286-3277
※ 児童センターハッピーズ (北交流センター2階) ☎510-5202



子どもの健診・相談・教室

問い合わせ・申し込み先 子育て支援課母子保健係 ☎286-3258
会場 福寿館、北交流センター、南交流センター

妊娠したら

母子健康手帳交付(随時)

福平日 午前8時30分~正午/午後1時~5時

※できるだけ妊婦本人が来てください。

※本人のマイナンバーが必要です。本人以外の人が

お越しの場合は、事前にお問い合わせください。

マタニティ教室★ 午後1時45分~2時(受付)

(R2年2月出産予定の妊婦)

10/23(水) 福 10/24(木) 南 10/29(火)

0~12か月

乳児健康相談 午前9時30分~11時(受付)

身体計測、育児相談、発達チェック、栄養相談など

(0~12か月児) 10/23(水) 福 10/24(木) 南 10/29(火)

※栄養相談は予約制。

すこやか赤ちゃん広場★ 午前9時45分~10時(受付)

(R1年5月生) 10/2(水) 福 10/4(金) 南 10/1(火)

(R1年6月生) 11/6(水) 福 11/8(金) 南 11/5(火)

のびのび赤ちゃん広場★ 午後1時45分~2時(受付)

(H30年12月生) 10/2(水) 福 10/4(金) 南 10/1(火)

(H31年1月生) 11/6(水) 福 11/8(金) 南 11/5(火)

ごっくんもぐもぐ離乳食教室 午前10時~11時30分

栄養士によるお話、離乳食の進め方・作り方など

(4~6か月児と保護者20組)

福 10/16(水) ※予約制。

1歳を過ぎたら

1歳6か月児健康診査★

午後1時15分~1時50分(受付)

(H30年3月生まれ) 福 10/8(火)

3歳児健康診査★ 午後1時15分~1時50分(受付)

(H28年7月生) 福 10/18(金)

わくわく親子歯みがき教室 午前10時~11時30分

歯科衛生士によるお話、虫歯予防・歯のみがき方など

(1歳6か月~3歳未満の幼児と保護者10組)

10/11(金) ※予約制。

幼児発達相談

(1歳6か月~小学校入学前で言葉や身体の発達に心配のある幼児と保護者) ※予約制。

福 10/25(金) ①午前9時~10時 ②午前10時~11時

福 11/22(金) ①午前9時~10時 ②午前10時~11時

③午前11時~正午

※健診、相談、教室へは、母子健康手帳をお持ちください。
※(★)がついているものは、実施日の約1週間前までに対象者へ案内を送付します。

くらしの ガイド

お知らせ

年金事務所での手続きや相談が速やかに
年金相談の予約受付
専用電話

広島南年金事務所
☎253・7710



日本年金機構は、年金の相談や手続きの際にお待たせしないよう、年金相談の予約受付をしています。

予約専用番号（ナビダイヤル）
☎0570・054890

受付時間（年末年始を除く平日）
午前8時30分～午後5時15分

※希望日の1か月前～前日

※予約時は、基礎年金番号が分かるもの（年金手帳や年金証書）を準備してください。

※広島南年金事務所でも、予約を受け付けています。

災害支援の総合窓口

☎286-3162

福祉課地域福祉係

■ 納税をお忘れなく！
【町県民税（普通徴収） 第3期】
【国民健康保険税 第4期】
納期限 10月31日（木）

◆ 町税は、コンビニエンスストアでも納付できます（特別徴収、法人町民税除く）
◆ 納付は便利で安心な口座振替で

■ マイナンバーカード・旅券の 休日・夜間交付窓口

（平日は通常通り受け付け）

【休日】10月13日（日）、11月10日（日）
午前8時30分～正午
【夜間】10月3日（木）・17日（木）、11月7日（木）
午後5時15分～7時

町の人口

令和元年9月1日現在

人口 52,183人
男 25,651人
女 26,532人
世帯数 23,014世帯

令和元年の火災と救急

令和元年9月15日現在

火災 8件
救急 1,567件

記号の説明

時 日時 場所
内 内容 対象
定 定員 持ってくるもの
¥ 参加費・料金
講 講師・指導
申 申し込み方法など
締 申込締め切り日
◆ 料金や申し込み方法の記載がないものは無料、申し込み不要。

令和2年4月入学予定児童
就学時健康診断
学校教育課
☎286・3271

※平成25年4月2日～

平成26年4月1日生まれ
※対象児童の保護者に10月1日以降通知が届きます。
（10月11日（金）までに通知が届かない場合はご連絡ください）
※通知書類、筆記用具、うわぐつ

ぐつ

学校	実施日	受付時間（時間厳守）
府中小学校	10月16日（水）	13:00～13:15
南小学校	10月23日（水）	13:10～13:30
中央小学校	11月15日（金）	12:45～13:10
東小学校	10月30日（水）	13:10～13:25
北小学校	10月25日（金）	13:00～13:10

◆ 車での来校はご遠慮ください。
◆ 脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

納め忘れはありませんか
後期高齢者医療保険料
保険年金課年金福祉医療係
☎286・3154

保険料は金融機関・会計

室（役場2階）・南交流センター・ふちゆう情報プラザつばき館（イオンモール広島府中内）で納付できます。また、便利な口座振替もご利用ください。（手続きが必要です）

済んでいますか？

狂犬病予防注射

環境課環境衛生係

☎286・3242

犬の飼い主は、毎年「狂犬病予防注射」を受けさせ「注射済票」の交付を受けることとなっています。

注射が済んでいない場合は、獣医と相談し適切な時期に注射を受けさせてください。

※注射をしても「注射済票」の交付を受けていない場合は、手続きが完了していません。
環境課（役場1階）で「注射済票」の交付手続きが必要です。

手続きに必要なもの

狂犬病予防注射済証（動物病院で証明されたもの）、
交付手数料550円

周囲の生垣環境に配慮をしましょう
野外焼却はやめましょう

環境課環境衛生係

☎286・3242

野外でごみを燃やすと、煙や臭いが生じ近隣の人に迷惑になるほか、有害物質の発生や火災の原因にもなります。

ごみは「2019年度家庭ごみの正しい出し方」のルールに従って、処分してください。

※野外燃焼行為は法律や条例で禁止されています。

10月15日（火）は
児童手当の支給日です
（令和元年6～9月分）
子育て支援課こども家庭係
☎286・3163

「現況届」が未提出の人は、6月分以降の手当が受給できなくなるため、早急に提出してください。

経済センサス・基礎調査を実施しています

情報管理課情報統計係

☎286・3176

経済センサス・基礎調査は、全国すべての事業所の活動状態を確認し、新たに把握した事業所など、一部の事業所に調査票を配布して調査をお願いするものです。

調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

ハロウィンジャンボ宝くじ、ハロウィンジャンボミニ販売

（公財）広島県市町村振興協会
☎2223・6545

◆ハロウィンジャンボ宝くじ

1等前後賞合わせて5億円

◆ハロウィンジャンボミニ

1等前後賞合わせて3000万円

販売期間

9月24日(火)～10月18日(金)

※宝くじの収益金は明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策などの福祉向上に使われます。

消費税の軽減税率制度説明会を開催します

海田税務署
☎823・2449

軽減税率制度開始後の日々の記帳や決算・申告などについて説明会を開催します。

時10月7日(月)～11日(金)

午後3時～4時30分

所中国5県の各税務署

ひろしま環境の日
10/5(土)【一斉行動】
買い物には
マイバッグを持参
しよう！

天皇御即位奉祝記念事業

政策企画課秘書広報係

☎286・3127

天皇陛下の御即位を奉祝するため、次のとおり行います。

①祝賀記帳所

時10月22日(火・祝・即位礼正殿の儀の行われる日)

午前9時～午後5時

所役場2階ロビー

②奉祝記念「パネル展示会」

時11月4日(月・祝)～8日(金)

午前9時～午後5時

※4日は午後1時から、8日は午後3時まで。

所くすのぎプラザ1階ギャラリー
内皇室写真・パネル展示と奉祝記念DVD上映

子ども医療費助成制度
子育て支援課子ども家庭係

☎286・3163

対象 中学生以下の子ども

※15歳に到達する日以後の最初の3月31日まで。

助成対象となる医療費

【0歳～小学生】入院・通院にかかると医療費

【中学生】入院にかかる医療費

※中学生の受給者証は、入院が決まったら、速やかに申請してください。

助成内容 医療機関ごとに、1日500円を超える自己負担金の一部を助成(通院・入院それぞれ月4日まで。5日目以降は全額助成)

※市町村民税非課税世帯は、自己負担金の全額を助成。

手続に必要なもの 対象の子どもの健康保険証、印鑑(朱肉を使うもの)、窓口で手続きをする人の身分証明書

所得制限額を超えて受給者証の交付を受けられなかった人へ

受給資格の審査は、子どもの次の年齢の誕生日翌月から新しい年度の所得で行うため、所得金額や扶養人数の変更により認定になる場合があります。子どもの次の年齢の誕生日(1日生まれの子は前月)に、必要書類と合わせて再度申請してください。

令和元・2年度建設工事および測量・建設コンサルタント等業務入札参加資格審査の電子申請受付(追加申請第3回)

財政課契約検査係
☎286・3171

水分峡森林公園駐車場一時閉鎖のお知らせ

環境課環境保全係
☎286・3244

町道総社跡水分線道路災害本復旧工事の交通規制に伴い、次の期間、水分峡森林公園に車での来場ができないため、公園駐車場を一時閉鎖します。

【閉鎖期間(予定)】
10月末から11月末まで

浄化槽は維持管理が大切です

下水道課設備係
☎286・3189

きれいな水を川や海に還すため、浄化槽の維持管理を正しく行いましょう。浄化槽を使用(管理)する人は「保守点検」「清掃」「法定検査」の3つの維持管理を毎年行ってください。

※浄化槽の維持管理を行うには、登録業者および許可業者との委託契約が必要です。

※法定検査は、県知事が指定した次の検査機関が実施しています。

◆10人槽以下の浄化槽
(公社)広島県浄化槽協会
(中区東平塚町3・28)
☎546・2168

◆11人槽以上の浄化槽

申請は、電子入札等システムを利用して行ってください。申請方法等の詳細については、町ホームページで。

時10月7日(月)～11日(金)

午前9時～午後5時

健康

ウォーキングサッカー教室

呉姿々宇スポーツクラブ

☎510・4166

FAX510・4167

(平日)午前9時～午後5時

走るの禁止！接触プレー禁止！ヘディング禁止！初めての人も安心して楽しめます。

時11月3日(日・祝)午後2時～4時

所くすのぎプラザ2階大アリーナ

対小学生以上の人(親子参加歓迎)

定50人(先着順)

所体育館シューズ、飲み物、タオル※運動ができる服装で。

所リフラス(株)加藤智也さん

申電話・FAX・窓口で

パートさんにも！
中退共の退職金制度

この制度は、中小企業のための国の退職金制度です。安全・確実・有利で、理が簡単な退職金制度が作れます。

詳しくはホームページで

中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

10月は「がん検診一斉受診月間」
普段忙しい女性のために、
休日検診を行います

健康推進課健康相談係

☎286・3255

時10月6日(日)～11月10日(日)の
日曜日

県内32の医療機関でがん検診が受診できます。うち20医療機関では、女性医師・女性スタッフが子宮がん検診または乳がん検診を担当します。受診できる医療機関は、県ホームページで確認してください。



してください。

◆実施日当日、男性も胃がん肺がん・大腸がん検診を受診できる機関があります。詳しくは、医療機関にお問い合わせください。

リフレッシュ講座

～心と身体もほっこり
アロマとハーブで秋を楽しむ～

府中公民館

☎286・3276

時10月19日(土)

午後1時30分～3時30分

所府中東小学校東校舎教室

定15人(先着順)

内バスソルト作り、体を温めるハーブやスパイスの話

關中岡恵美さん

(アロマ・ハーバルセラピスト)

※どなたでも

¥1000円

持筆記用具、うわぐつ

申電話・来館で



ブルー活用健康づくり事業
サンデーフリーコース

(64歳以下の人はこちらへ)
健康推進課保健予防係

☎286・3257

(65歳以上の人はこちらへ)
高齢介護課高齢者福祉係

☎286・3256

時毎週日曜日

午前9時～午後4時

所サン府中スイミングスクール

内自由に水泳・水中運動

対18歳以上

対水泳用帽子、水着、タオルなど

¥1回550円(65歳以上で

介護保険被保険者証を提示

した人は1回180円)

ミニレッスン(追加料金なし)

時午後1時～1時20分

対町内在住の人

定10人(先着順)当日受付

内6日・水中ウォーキング、

13日・流水マッサージ、20

日・スイム、27日・流水

マッサージ

朝パッ君レシピ

もやしと鶏肉のナムル



人参などを加えると色味が増えるよ！
アレンジしてみてね！



材料4人分

- ・もやし…1袋
- ・きゅうり…1/2本
- ・冷凍蒸しささみ…1本
- ・いりごま…小さじ2

調味料4人分

- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1弱
- ・ごま油…小さじ1/2

作り方

- ①きゅうりを水で洗い、千切りにする。
- ②もやしを水で洗い、ざるに入れて水を切る。
- ③冷凍蒸しささみを茹でて解凍し、食べやすい大きさにさく。(電子レンジでも解凍可)
- ④①②③といりごまを混ぜ合わせて、調味料を入れて和えれば完成

レシピ提供 府中東小学校 関健康推進課 ☎286-3257

認知症予防、仲間づくりに。初めての
健康マージャン教室

高齢介護課高齢者福祉係

時毎週月曜日(10月28日から

全18回)①午前9時30分～

正午②午後1時～3時30分

所北交流センター

(本町五丁目3・8)

内お金を賭けない、たばこを

吸わない、お酒を飲まない

をモットーに、講師が丁寧に

指導します。

対町内在住で要介護認定を受

けていない65歳以上のマ

ジヤン未経験者

定各8人(先着順) ¥1回200円

申10月8日(火)から電話・高齢介

護課窓口(役場2階⑪番)へ

シルバー筋力トレーニ

ング教室

高齢介護課高齢者福祉係

☎286・3256

トレーニング機器を使用したり、ボール運動やストレッチを行う教室で、楽しく運動ができます。これから運動を始めた人も参加できる内容です。

時毎週木曜日

(期間は3か月～6か月)

①午前10時～正午

②午後1時～3時

所シルバーワークプラザ

(浜田三丁目9・2)

対町内在住の65歳以上で要支

援・要介護認定などを受け

ていない人

講座・学習

パソコン相談室

南公民館

☎286・3277

時10月5日(土)・19日(土)、11

2日(土) 午後1時～3時

所南公民館

内パソコンに関する質問・相

談(1人1時間まで)

時パソコン※内容によって対

応できない場合があります。

申電話・来館で(前日まで)

関パソコンボランティアのみ

なさん

学習の輪を地域に広げる
学習ボランティア活動
府中公民館
☎286・3276

所府中小学校東校舎教室
申しずれも電話・来館で

色紙に描こう！
～日本画教室の参観と体験～

時10月17日(休)午後2時～4時

対成人 定10人

持うわぐつ、絵筆(ある人)

縮10月12日(出)

指導 日本画ふよう会

革小物製作

時11月1日(金)午前10時～正午

対成人 定15人

¥500円(別途パーツ代)

持うわぐつ、メガネ(必要な人)

縮10月24日(休)

指導 レザークラフト

初心者向けインター
ネット体験教室

図書館
☎286・3405

時10月14日(月・祝)

午後1時30分～3時30分

※図書館は休館日です。

所図書館 閲覧室

内パソコン操作・入力の基

礎、インターネットの見

方・検索・利用上の注意

対インターネット初心者 定5人

申10月1日(火)から電話・来館で

就職準備・離転職セミナー
「好印象に導くメイク
アップセミナー」

広島県ひとり親家庭等就業・
自立支援センター
☎・FAX 227・2377

面接時などに好印象を与え
るメイクアップについてセミ
ナーを開催します。

時10月29日(火)

午前10時～11時30分

所くすのきプラザ2階研修室

対ひとり親家庭の母など

定10人

持普段使っているメイク道具

講メイクセラピー講座代表

伊与田晃子さん

申電話・FAXで縮10月28日(月)

お金の大切さを学ぼう！
キッズマネークラブ

府中公民館
☎286・3276

日程・内容

①11月2日(出)

お金博士になろう

②12月26日(休)

日本銀行広島支店を見学しよう

③2月1日(出)

おごづかい帳をつけよう

④2月22日(出)

買い物名人になろう

時間 ①③④午前10時～11時30分

②午前9時～午後0時45分

所府中小学校東校舎教室

¥100円(②は別途バス代)

定20人※①③④は保護者も参加可。

対小学4～6年生

持筆記用具、飲み物、うわぐつ

講広島県金融広報委員会

金融広報アドバイザー

出路千恵さん、松岡邦泰さん

申10月4日(金)午前9時から電

話・来館で

介護支援ボランティア等
育成講習会

高齡介護課高齡者福祉係
☎286・3256

ボランティアポイント制度

での活動を希望する人におす

すめの講座です。

内容

① 11月8日(金) ボランティアの心構え、コ
13:30～15:00 ミュニケーション技法

② 11月22日(金) 認知症の理解とその人らしさ
13:30～15:00 を守る関わりについて

③ 12月6日(金) 高齡者疑似体験、車椅子・杖歩
13:30～15:00 行介助等

④ 12月13日(金) 感染症予防や体調管理、ボラン
13:00～14:30 ティアポイント制度について

回

日時

内容

①④くすのきプラザ2階研

修室②③くすのきプラザ1

階ギャラリー

対ボランティア活動に興味がある人

申電話・高齡介護課窓口(役

場2階①番)で

がんばらない、らくらく介護のすすめ

家族介護教室

高齡介護課高齡者福祉係
☎286・3256

介護のプロが持つノウハウ

を習得し、負担の少ない介護

方法を学びます。情報交換も。

日程・内容

①10月24日(休)

スムーズな排泄介助、正し

いおむつの選び方など

②11月14日(休)

座談会、介助のコツ(移乗の

介助など、腰痛体操など

時間 午後1時30分～3時

定15人(先着順)

所くすのきプラザ1階ギャラリ

対在宅の高齡者の介護・見守

りをする家族

申電話・高齡介護課窓口(役

場2階①番)で

国際理解講座

～メキシコってどんな国？～

府中公民館
☎286・3276

時11月9日(出)

午後1時30分～3時30分

所府中小学校東校舎教室

内メキシコの文化紹介、ミニ

スペイン語講座、ゲーム

「ロテリア」など

◆ティータムもあります。

対どなたでも(親子大歓迎！)

¥300円 定25人(先着順)

持筆記用具、うわぐつ

申電話・来館で縮11月2日(出)

講メキシコ国際交流員

ホルヘ・ロドリゲスさん

公開医療講座

南公民館
☎286・3277

時10月24日(休)午後3時～4時

所南公民館 大講座室

対どなたでも

内「尿失禁と上手に付き合お

う」～そのメカニズムから

尿パッドの使い方まで～

講マツダ株式会社マツダ病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

迫田 学さん

※手話通訳者がつきます。

イベント

第49回よるぞカメラク
ラブ写真展

～テーマ「可愛い動物たち」～

あきふちゅう文化協会

(事務局 社会教育課)

☎286・3272

時10月8日(火)～13日(日)

午前10時～午後5時

※8日は正午から。

所くすのきプラザ1階ギャラリ

町からのお知らせ

まちのわだい

イッフレ

くらしのガイド

図書館

消防/こみ

カレンダー

ふちゅうスポーツフェスタ2019開催

府中町スポーツ推進委員協議会
(事務局 社会教育課内)

☎286・3272

時11月3日(日)祝午前9時30分～正午
所くすのきプラザ2階大アリーナ

◆スポーツ体験コーナー

卓球・カローリング・ラ
ダーゲッターなど

◆体力健康コーナー

握力測定・骨密度測定・
血圧測定・健康相談など
※運動ができる服装で。

持体育館シューズ、飲み物、タオル

図書館
臨時休館のお知らせ

☎286・3405

システム更新のため、次の
とおり臨時休館します。
時10月17日(木)～20日(日)障害のある方の制作作品展覧会
令和元年度あいサポー
トアート展

福祉課障害者福祉係

☎286・3161

輝く感性と創造のエネル
ギーが込められた作品の展覧
会です。時10月29日(火)～11月3日(日)祝
午前9時～午後5時
※11月1日(金)は午後7時まで。

所広島県立美術館地下1階県

民ギャラリー(広島市中区
上幟町2・22)

府中つばき祭り開催!

府中つばき祭り実行委員会
(事務局 自治振興課内)

☎286・3185

時10月26日(土)

正午～午後8時

(午後6時から夜神楽)

10月27日(日)

午前10時～午後3時30分

(午前10時から神楽)

所空城山公園



昨年の様子(神楽)

BIG
びつくりカルタ
in
ふちゅう朝パッ君ネットワーク
「元気創造くらぶ」
(事務局 健康推進課保健予防係)

☎286・3257

府中町の史跡や民話を元に
作られた大型カルタです。運
動不足の解消に!

時10月19日(土)

午前10時～11時30分

所北交流センター1階多目的室

※どなたでも

※未就学児は保護者同伴で。

(運動のできる服装で)

※素足で行います。

協力 児童センターハッピーズ

募 集

中学生英語暗唱大会・

外国人日本語スピーチ

コンテスト

府中町国際交流協会

〒735・0006

府中町本町1・10・15

☎FAX 285・6711

✉fira.jp@gmail.com

時12月15日(日)午後1時～4時30分

所くすのきプラザ1階ギャラリー

中学生英語暗唱大会の部

町内在住の中学生(グループ

での参加可。※1組2人まで

暗唱課題 学校指定の教科書

の単元から一つ選択(★)

定20人(先着順)

※府中中、緑中は、各学校で

とりまとめます。

外国人日本語スピーチコン

テストの部

町内または近隣在住で実父

母とも日本国籍を持たない

中学生以上の外国人

演題 自由(4分以内)

定5人(先着順)

共通事項

申申込書に必要事項を記入し

郵送・FAXで

★Sunline以外の教科書は、

暗唱箇所のコピーも提出。

時11月20日(水)

※窓口・電話での問い合わせ

は、(火)の午前9時～正

午に受け付けています。

協力 広島県立安芸府中高等

学校、府中東小学校

広島広域都市圏ふるさとの

魅力発見バスツアー

「呉、いいとこ」巡り

広島広域都市圏協議会事務局

(申し込み・問い合わせ)

広交観光 ☎238・4930

時11月30日(土)

午前9時30分～午後6時10分

集合・解散場所 広島駅新幹線口

内御手洗の町並み散策、かつ

ら亭蒲刈本店での漁師料理

の昼食、松濤園・入船山記

念館見学、夕呉フルーズ

(呉艦船めぐり)

¥7000円(交通費、昼食

代含む)

定40人(最少催

行人数30人)

時10月15日(火)

から定員に

達するまで



広告

農業で新たなスタート

令和2年度

農業研修生募集

環境課環境保全係

☎286・3244

生産販売農家として活動で
きるよう、研修を行います。

研修期間など

①ふるさと帰農者

令和2年4月～令和3年3月
毎週(火)～(木)午前9時～午後
3時(7月～8月は午前6
時30分～正午)

②チャレンジ女性農業者

令和2年4月～令和3年3月
毎週(火)～(木)午前9時～正午

対府中町、広島市、竹原市、
大竹市、廿日市市、安芸高
田市、江田島市、安芸太田
町、坂町、熊野町、世羅町、
山口県和木町のいずれかに
居住し、農地を持ち、就農
見込みの人※②「チャレンジ
女性農業者」は、女性のみ。

定各15人

研修場所 広島市農業振興セ
ンター(広島市安佐北区深
川8-30-12)

申込み書を環境課環境保全係
(役場1階⑫番)へ提出、
または研修場所へ郵送

縮環境課環境保全係へ提出の場合
11月29日(金)

研修場所へ郵送の場合

11月30日(土)【消印有効】

申込書配布場所

環境課環境保全係(役場1
階⑫番)

◆広島市農業振興センター

ホームページからもダウン
ロードできます。

府中町地域公共交通網
形成計画(案)への意見
募集

都市整備課都市計画係

☎286・3181

(〒735・8686)

府中町大通3・5・1

計画案などの閲覧場所

役場2階ロビー、南交流セン
ター、都市整備課(役場1階)

◆町ホームページ(町政情報
▽町政への参加▽パブリック
コメント(意見募集))に
も掲載しています。

提出方法 都市整備課(役場
1階)へ持参・郵送・FAX・
メールで。

縮10月31日(木)

視覚に障害がある人

広報ふちゅう等のCD
(デイジー)版・点字
版の貸し出しや提供を
無料で行っています。

府中町
社会福祉協議会
☎285-7278
FAX287-3467

スポーツ

府中町レディース卓球大会

府中町男子卓球大会

府中町卓球協会

☎283・2774(畑)

時11月16日(土)午前9時10分～

所くすのきプラザ2階大アリーナ

対府中町卓球協会会員(未登録
の人は申し込み時または当日
受付で手続きをしてください)

内女子 3ダブルス団体戦
(1チーム4人)

男子 2シングル1ダブルス
(1チーム3人)

女子 1チーム2800円

男子 1チーム2100円

縮10月31日(木)

府中町親睦バドミント
ン大会

府中町バドミントン協会

☎FAX282・3423(坪井)

時11月17日(日)午前9時～

所くすのきプラザ2階大アリーナ

対町内に在住、通勤している
人または町内のクラブに所
属している高校生以上の人

内ダブルス(当日ペア編成)

¥1人500円(当日徴収)

持体育館シューズ、飲み物

※運動ができる服装で。

申電話・FAXで

縮11月1日(金)

町民ハイキング

(里山登山)

南公民館

☎286・3277

時10月13日(日)※雨天中止。

所松笠山(374・3m)

広島市東区戸坂

集合 向洋駅南口 午前8時30分

乗車予定

向洋駅午前8時45分発乗車

矢賀駅午前9時6分発乗車

対一般向き

¥参加費200円(保険料含む)

交通費(JR向洋駅⇌戸坂駅

片道)240円、(JR矢賀

駅⇌戸坂駅 片道)190円

持弁当、嗜好品、飲み物、雨

具、健康保険証など

主催 ハイキングクラブ百足会

府中町

秋季ソフトテニス大会

府中町ソフトテニス協会

☎281・8399(信広)

時10月27日(日)

午前9時～午後3時

※雨天の場合11月3日(日)。

所府中中学校テニスコート

内一般男女の部

対町内に在住・通勤している
人(中学生以上、2人1組
で申し込み)

¥1組400円(当日徴収)

縮10月21日(月)

広告

広告



相談



悩みを抱えず相談してください！

人権

人権推進室 ☎286-3165

- 電話相談 平日 8:30~17:15
広島法務局・広島県人権擁護委員連合会
【みんなの人権110番】 ☎0570-003-110
【女性の人権ホットライン】 ☎0570-070-810
【子どもの人権110番】 ☎0120-007-110
【インターネットによる人権相談】

インターネット人権相談 検索



調停など法務

広島家事調停協会 ☎228-0494

- 家事・民事調停相談会(無料)
離婚、相続、多重債務、土地建物をめぐるトラブルなど
10月18日(金) 10:00~16:00 ※予約不要。
アクアホール(広島市中区基町6-27アクア広島センター街8階)

行政

中国四国管区行政評価局行政相談課 ☎228-6173

国の行政に関する苦情や意見・要望を解決し、行政運営の改善につなげていく活動です。

- 一日総合相談室(無料、秘密厳守)
10月8日(火) 10:00~16:00
広島市役所本庁舎 2階講堂(広島市中区国泰寺町1-6-34)
- 行政相談(随時)
【中国四国管区行政評価局】 ☎222-1100
【府中町地区担当行政相談委員】
久保 宏隆さん(桃山一丁目12-10) ☎288-2683
山根 一彦さん(本町一丁目6-15) ☎285-0066
※行政相談委員による「ふれあい福祉相談(一般)」を、
ページ右の「ふれあい福祉相談」欄に記載しています。

税金

債権管理課 ☎286-3133

●町税の夜間納付相談

債権管理課(役場4階)
※1階駐車場側入口からお越しください。
10月17日(休) 17:15~19:00

滞納は深刻な問題です
まずは相談を

福祉・障害・健康

福祉課障害者福祉係 ☎286-3161

●身体障害者補装具相談会(予約制)

◆県立身体障害者更生相談所(東広島市西条町田口295-3)
【肢体障害】 10月21日(月)
※1週間前までに福祉課へ予約してください。

府中町社会福祉協議会 ☎285-7278

- ふれあい福祉相談 13:30~15:30ふれあい福祉センター
【法律】 10月4日(金)、18日(金)、11月1日(金)※予約制
【一般】 10月11日(金)、25日(金)、11月8日(金)
- 府中町認知症の人と家族の会
10月24日(休) 10:00~12:00 ふれあい福祉センター

健康推進課保健予防係 ☎286-3257

- すこやか栄養相談(予約制)
(管理栄養士による食事の取り方などの個別相談)
10月15日(火) ①13:00~14:00 ②14:30~15:30 福寿館

広島県立総合精神保健福祉センター ☎884-1051

- 広島わかちあいのつどい 忘れな草
(自死で家族や大切な人をなくした人)
10月25日(金)13:30~15:30 東広島市市民文化センター

広島県西部保健所広島支所保健課 ☎513-5521

- HIV抗原抗体検査・梅毒検査・相談(予約制)
10月1日(火)、11月5日(火) 9:00~11:00
広島県西部保健所広島支所
- こころの健康相談(予約制)
11月11日(月) 13:30~15:30 福寿館
※11月6日(休)までに予約してください。

広告

広告

町からのお知らせ

まちのわだい

イッフレ

くらしのガイド

図書館

消防/ごみ

カレンダー



図書館だより

町立図書館 ☎286-3405

図書館職員が
選んだおすすめ
図書を紹介



人生100年時代の年金戦略

田村 正之／著
日本経済新聞出版社

100歳まで生き延びる時代を想定とした、年金の種類や仕組み、具体的な年金額の算出方法などを詳しく解説。人生設計の頼りになる一冊です。



火星のカレー — 宇宙人たちの ひみつ —

斉藤 洋／作
高島 純／絵
講談社

火星人はカレーが好きで、今も地球に住んでいる？など宇宙人たちのひみつを教えてくださいのお話。あなたのすぐ近くにも実は、宇宙人がいるのかも？



きつと きこえるよ Tree Voice

藤原 美香・村本 美香／文
瀧川 裕恵／絵

広島市内にいくつも残る被爆樹木。74年間、校庭で、公園で、川土手で、人々の暮らしを見続けてきた木の声を、広島市内の読み聞かせボランティアさんが絵本にしました。



子どもと楽しむ 季節のスープ

東條 真千子／著
今井出版

スープっていろんな野菜が食べられて、作り方は簡単！覚えておけば、大きくなってからきつと役に立つはず。くまが語りかけてくれる、絵本のよな楽しいレシピ本です。

【開館時間】平日 午前10時～午後8時／土日祝 午前10時～午後6時 【10月の休館】7日(月)、14日(月)、17日(木)～21日(月)、28日(月)、31日(木)

町からのお知らせ

まちのわだい

イッフレ

くらしのガイド

図書館

消防／ごみ

カレンダー

相談内容



インターネットによる通信販売で、次のようなトラブルが発生しています。

【ケース①】

ブランド物のシャツを、3割引きで販売するサイトを見つけた。注文すると、個人名義の口座情報がメールで送られてきたので代金を振り込んだが、商品は届かなかった。

【ケース②】

海外のサイトで商品をクレジットカード決済で購入すると、10日ほどで商品が届いた。しかし、中を開けると偽物であることが分かった。

アドバイス



詐欺サイトを見分けるには、次のことに注意してください。
◆商品の写真画像がボヤけて

消費生活相談

インターネット通販 商標が届かない？



いる。(有名タレントなどが商品紹介をしている場合でも、写真が無断で加工転用されていることがあります) 一般的な流通価格と比較すると安い。

◆支払方法が銀行振り込みのみ、または振込先が個人名義の口座となっている。

◆不自然な日本語である。

◆会社の住所をインターネットで調べると実際と異なっている。

※インターネット通販には、クーリング・オフ制度はありません。ご注意ください。

◆消費生活相談員による相談コーナー
自治振興課(役場1階)
☎286-3128
月～金曜日
午前9時～正午、午後1時～4時

■消費者ホットライン

☎局番なしの **188**

府中町消防署 からのお知らせ

府中町消防本部 ☎286-3119

ひとつずつ
いいね！で確認
火の用心



知っていますか？消火器の使い方

火災は初期の段階で抑えることが重要で、消火器を使用すると有効的です。いざという時のために、日頃から消火器の使用方法的確認や消火訓練をしておきましょう。

「ピン」「ポン」「パン」の3動作で！



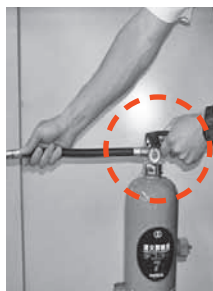
①ピン

黄色の安全ピンを抜く。



②ポン

ホースの先端を持って、火元に向ける。



③パン

レバーを強く握って放射する。

消火器を使用するときは

- 消火器を燃えているものの近くまで運ぶ。
- 屋外では風上に立って、室内では出入口を背にして逃げ道を確保する。
- 燃えているものから遠すぎず近すぎない距離で消火を行う。
(有効射程距離は約3～5m、放射時間は約15秒)
- 手前からほうきで掃くように放射する。

家庭ごみは、
朝8時30分までに
指定されたごみ
ステーションへ

正しいごみ出しにご協力を

府中町環境センター ☎286-3267



祝日の特別収集

10/14 (月) 体育の日	【普通ごみ】 月・木曜日収集地区 【有価物】 月曜日収集地区 【大型ごみ】 緑ヶ丘・鹿籠一丁目
10/22 (火) 即位礼正殿の儀 の行われる日	【普通ごみ】 火・金曜日収集地区 【有価物】 火曜日収集地区

油の処理は適切に！

- 灯油などは、ガソリンスタンド、または灯油販売店で処分を依頼する。ストーブなどを大型ごみで出す場合は、灯油を使い切ってから出す。
- 食用油などは、固める、または新聞紙などに吸わせてから普通ごみで出す。

消火器のリサイクル方法

消火器には使用期限があり、一般のごみとして出すことはできません。傷んだ消火器や耐用年数を過ぎた消火器は、メーカー団体がリサイクル窓口を通じて回収し、リサイクルされます。

【リサイクル方法】

- ◆ ゆうパックで回収依頼をする。
ゆうパック専用コールセンター
☎ 0120-822-306 料金は2,200円(税別)
- ◆ 指定引取場所に持ち込む・特定窓口
に依頼する。
広島県消防機器同業組合
☎ 0120-72-3830
料金は問い合わせ時に。





休日当番医、施設の休館・閉庁日など

10月の
カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休日当番医・救急診療は、事前に電話で確認をしてください		10/1 HIV 抗原抗体検査・梅毒検査・相談 (広島県西部保健所広島支所) 9:00～11:00 (予約制)	2	3 マイナポータル・旅券の夜間交付 (府中町役場) 17:15～19:00	4 ふれあい福祉相談 (法律) ☎ 13:30～15:30 (予約制)	5 役場閉庁日
6 役場閉庁日 藤東クリニック (産婦人科) 茂陰一丁目1-1 284-2410	7 くすのきプラザ・ 図書館休館日	8	9	10	11 ふれあい福祉相談 (一般) ☎ 13:30～15:30	12 役場閉庁日
13 役場閉庁日 坂下外科医院 (外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科) 鶴江一丁目25-23 282-2228 マイナポータル・旅券の夜間交付 (府中町役場) 8:30～12:00	14 役場閉庁日 益田眼科 (眼科) 大須一丁目16-2 282-5058	15 くすのきプラザ休館日 すこやか栄養相談 ☎ ① 13:00～14:00 (予約制) ② 14:30～15:30 (予約制)	16	17 マイナポータル・旅券の夜間交付 (府中町役場) 17:15～19:00 町税の夜間納付相談 (府中町役場) 17:15～19:00	18 ふれあい福祉相談 (法律) ☎ 13:30～15:30 (予約制)	19 役場閉庁日
20 役場閉庁日 前野医院 (内科・小児科・呼吸器内科) 石井城二丁目10-20 281-2334	21 くすのきプラザ休館日	22 役場閉庁日 行武医院 (内科) 青崎南6-9 281-0692	23 くすのきプラザ休館日	24 府中町認知症のひと家族の会 ☎ 10:00～12:00	25 ふれあい福祉相談 (一般) ☎ 13:30～15:30 広島わかちあいのつどい 忘れな草 (東広島市市民文化センター) 13:30～15:30	26 役場閉庁日
27 役場閉庁日 向洋駅前心療クリニック (心療内科) 青崎中24-26 6階 286-2335	28 くすのきプラザ・ 図書館・公民館休館日	29	30	31 図書館休館日	11/1 ふれあい福祉相談 (法律) ☎ 13:30～15:30 (予約制)	2 役場閉庁日
3 役場閉庁日 ソレイユ眼科 (眼科) 大須二丁目1-1 561-0123	4 役場閉庁日 しみずハート内科クリニック (内科・循環器内科) 大須三丁目8-56 283-8010	5 くすのきプラザ休館日 HIV 抗原抗体検査・梅毒検査・相談 (広島県西部保健所広島支所) 9:00～11:00 (予約制)	6	7 マイナポータル・旅券の夜間交付 (府中町役場) 17:15～19:00	8 ふれあい福祉相談 (一般) ☎ 13:30～15:30	9 役場閉庁日
10 役場閉庁日 行徳皮膚科アレルギー科 (皮膚科・アレルギー科) 青崎中24-26 5階 287-1560 マイナポータル・旅券の夜間交付 (府中町役場) 8:30～12:00	救急診療 ●広島市立舟入市民病院 (中区舟入幸町14-11) ☎232-6195 <小児科> 24時間診療 <耳鼻咽喉科> 土曜日19:00～22:30 ●広島市立広島市民病院 (中区基町7-33) ☎221-2291 <内科等> 24時間診療※歯科・歯科口腔外科を除く。 ●千田町夜間急病センター (中区千田町3-8-6) ☎504-9990 <内科・眼科> 夜間診療 毎日19:30～22:30 ●安芸市民病院 (安芸区畑2-14-1) ☎827-0121 <内科または外科> 土・日・祝日18:00～23:00 ●広島口腔保健センター (東区二葉の里3-2-4) ☎262-2672 <歯科> 日・祝日 9:00～15:00 救急相談 ●救急医療案内サービス 毎日24時間 ☎0120-169901 ●救急Net HIROSHIMA ホームページ http://www.qq.pref.hiroshima.jp ●子どもの救急電話相談 午後7時～翌朝8時 #8000/☎082-505-1399					

☎ 福寿館 ☎ ふれあい福祉センター

※ふれあい福祉相談については、府中町社会福祉協議会へお問い合わせください。 ☎285-7278 FAX 287-3467

編集後記 特集で取り上げた「ふらっとウォーキングコース」の府中大川沿いを歩いてみました。川を泳ぐ魚や川辺にたたずむ鳥などを眺めながら、気持ちよく歩くことができました。車や自転車で見慣れた景色でも、歩いてみると、普段は気づかない新しい発見があるかもしれません。秋の心地よい風を感じながら、楽しく健康づくりをしてみませんか。(平尾)

LINE 府中町公式 ライン 	府中町公式 フェイスブック 	府中町公式 Instagram 	多言語配信用アプリ 「カタログポケット」
------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------------

ふちゅうの宝 〜今月のキラリ人〜

No.40

厳しい練習を乗り越えて

広島県警察官 名越 友美さん

女子剣道日本一を決める全日本女子剣道選手権大会。今月は、この大会に3年連続出場を果たすなど活躍を続ける名越友美さん（府中町出身）に、剣道との関わりや思いなどを聞きました。

特別訓練員として日々、剣道に向き合う――

剣道を始めたのは5歳の時です。大学進学で一時、広島を離れましたが、就職に際し「生まれ育った広島のためになる仕事」と思っ中で警察官を志し、一般採用試験を受けて警察官になりました。その後、剣道特別訓練員に選ばれ、現在は大会シーズン

中（4月〜11月）は、他の訓練員とともに練習に打ち込む日々を送っています。またオ

フシーズンには、3交代で交番勤務に就く傍ら、所属して

いた道場（府中央剣道クラブ）などで練習を行い、練習時間を確保しています。

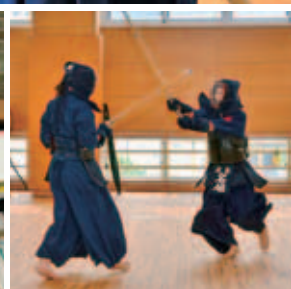
これまでの出会いに感謝――

所属していた道場の先生や親など、多くの応援と支えが

あったからこそ、これまで諦めずに努力し続けることができたと思っています。応援し続けてくれたことに感謝しています。

これからの目標――

全日本の大会で、20歳代のうちに優勝したいというのが大きな目標です。この目標に向けて、今は1戦1戦を大事に戦っていきます。



名越 友美さん（25歳）

【所属】広島中央警察署 【得意技】面

【出身校】府中央小・府中中・広島翔洋高・大阪体育大学

みんなを笑顔に



わが家のアイドル



うねごうち あきのり
畝河内 晁誠くん、ゆず穂ちゃん

平成29年11月4日生まれ
平成28年4月14日生まれ



ひでかず
近藤 秀一 くん

平成31年1月8日生まれ



あつと ゆうと
堀川 敦音くん、侑音くん

平成30年7月1日生まれ
平成23年7月12日生まれ

アイドル候補募集中！ Eメールのタイトルに「アイドル」、本文にアイドルの氏名（ふりがな）、生年月日、保護者の氏名、住所、電話番号を記入し、写真を添付してご応募ください。【投稿先】kikaku@town.fuchu.hiroshima.jp(政策企画課)



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



「広報ふちゅう」は再生紙と、認定を受けた環境にやさしい環境対応型インキを使用して印刷されています。