



# かわらばん

片町・宮町・宮西町・本町・矢崎町版



# 神無月

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

## 府中市の鳥

府中市には緑が多く、多摩川もあるため毎年110種類以上の野鳥が観察できます。若松町にある浅間山公園や多磨町にある多摩霊園ではバードウォッチングが行われ、市外から足を運ばれる方もいるそうです。

みなさんは府中市の市の鳥をご存知ですか？それは「ひばり」です。市民公募の中から決定し、昭和44年に制定されました。

\*ちなみに府中市の木はけやき、花は梅です。

ひばりは体長17センチ、淡黄褐色で頭や胸などに黒い縦斑があります。また特徴として頭に冠羽があります。オスは冠羽をよく立てますが、メスは冠羽をあまり立てません。春の訪れを告げるひばりは草原や河原、農耕地などに生息しています。昭和の前半までは都市圏でも見ることができた身近な野鳥ですが、高度経済成長とともに、ひばりの生息場所も減り、ひばりの繁殖は衰退してしまいました。現在では東京都の絶滅危惧にも指定されており、府中市でもあまり見かけなくなってしまうました。



### 脳トレコーナー

歌詞の中に間違いが2つあります。  
歌いながら探してみましよう。

あんたがたどこさ ひごさ  
ひごどこさ くもまとさ  
くまもとどこさ せんばさ  
せんばやまにはたぬきがおってさ  
それをりょうしがてっぽうでうってさ  
にてさ やいてさ くってさ  
それをこのはでちいよとかぶせ

参考…『市の木・花・鳥』東京都府中市ホームページ  
ム／『ひばりはどこに?』公益財団法人日本野鳥の会ホームページ



元気一番! ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
『ひばピー』

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。  
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

## 軽体操講座




10月6日(水)10:00~11:00  
11月10日(水)10:00~11:00

片町文化センター2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

## 写し書きで介護予防

10月25日(月)10:00~11:00  
11月29日(月)10:00~11:00

 片町文化センター3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

### 府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

## 元気アップ体操教室 参加者募集

運動習慣をつけて元気に  
過ごしていきましょう。



教室は1回45分  
期間は3~4か月で全10回  
参加費は1000円

会場：本町一丁目公会堂  
期間：12月~3月  
時間：9時30分~10時15分

参加ご希望の方は参加希望用紙を  
記入の上直接または郵送で包括支援  
センターへ提出してください。

※お電話での申し込みは出来ません

## チャレンジ頭の体操 ~こたえ~



2行目 くもまとさ→くまもとさ  
7行目 ちいよと→ちよいと

## 10月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	13:30~	4・18・25日
		14:40~	4・11・18・25日
片町文化センター	火	9:30~ 10:40~	5・12・19・26日
宮西公会堂	火	13:30~	5・19・26日
		14:40~	5・12・19・26日
矢崎町公会堂	水	10:40~	6・13・20・27日
本町一丁目公会堂	木	9:30~	14・21・28日
		10:40~	7・14・21・28日



元気一番!  
ふちの体操  
イメージキャラクター  
ひばり

参加希望の方は事前に電話  
にてお申込み下さい。

高齢者の方の身近な相談窓口です

# 042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

