

# 広報 | うらやす



## 主な内容

|                        |    |
|------------------------|----|
| バルドラル浦安アリーナで運動を始めてみよう！ | 2面 |
| こちら浦安情報局<br>こち浦放送中！ ほか | 3面 |
| 冬の省エネ・節電方法の紹介 ほか       | 8面 |

発行／浦安市  
所在／〒279-8501 千葉県浦安市  
猫実一丁目1番1号  
編集／企画部広聴広報課  
☎047・351・1111(代表)  
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

市の人口と世帯 人口=172,111人(-90) 男=83,128人(-31) 女=88,983人(-59) 世帯数=87,970世帯(-30) 令和7年10月末現在( )は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

### スポーツの秋

# 気軽に運動しよう！

朝晩の冷え込みが感じられるようになりました。運動不足を感じていませんか？運動は、健康維持にとっても効果的です。ちょっとした時間を見つけて、体を動かす習慣につなげましょう。

今回は、バルドラル浦安アリーナで気軽に始められる、さまざまな運動教室などについてご紹介します。

**問** バルドラル浦安アリーナ (市民スポーツ課)

## バルドラル浦安アリーナ (総合体育館)

ID 1005600

【所在地】 舞浜2番地27 【電話】 ☎355・1110 【開館時間】 午前9時～午後9時  
【休館日】 毎月第1・3水曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日 【駐車場】 あり

### 交通アクセス

- ▶京葉線「舞浜駅」徒歩10分
- ▶京成バス千葉ウエスト2系統・4系統・6系統・12系統・14系統・20系統・22系統・23系統・25系統で「運動公園」下車
- ▶おさんぽバス舞浜線で「運動公園」下車





## バルドラール浦安アリーナで

## 運動を始めてみよう

バルドラール浦安アリーナには、気軽に参加できるスポーツ事業がいっぱい。ここでは、事前申込が不要で当日参加できるものや、平日や日中忙しい方でも参加しやすい休日・夜間に開催している教室などをご紹介します。

この機会に、今まで運動したいと思ってもなかなか一歩を踏み出せなかった方も運動を始めてみませんか。

※各スポーツ事業の開催日時や費用、参加方法など、詳しくは、バルドラール浦安アリーナホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/>をご覧ください

問 バルドラール浦安アリーナ ☎355・1110

(市民スポーツ課)

まずは  
気軽に

※申込不要、直接会場へ

## おはよう体操

時 毎週火・木・土曜日午前10時～  
(約30分間)

※7月～9月は午前9時30分～

費用 無料

広く親しまれている国民的体操のラジオ体操と簡単なエクササイズを、広々とした運動公園で行います。どなたでも気軽に参加できます。

ID 1044735

## ポッチャ教室

時 毎月第2・最終日曜日  
午前10時～正午

費用 無料

パラリンピック正式種目でもある「ポッチャ」は、体力や技術だけでなく、頭を使ってチームで作戦を立てて競うスポーツです。障がいがある方はもちろん、子どもから高齢者まで一緒に楽しめることが特徴です。

ID 1044733



## 体験スラックライン

時 月1回午前10時～11時 費用 1000円

※事前申込が必要

スラックラインは、幅5cmのベルト状のラインの上を綱渡りのように歩いたり弾んだりするスポーツで、どなたでも挑戦できます。遊び感覚で楽しみながら、バランス能力や集中力を高めることも期待でき、運動が苦手な方でも気軽に挑戦できます。

また、体験スラックラインの後に開催されるスラックライン利用認定講習会(別途費用が必要)を受講いただくとスラックラインエリアを個人で利用することも可能となります。

## アーチェリー教室

時 毎週木曜日午後7時～9時、  
第2・4土曜日午後1時～3時  
(開催がない日もあり)

費用 施設の利用料金に準ずる

※申込不要、直接会場へ。浦安市体育施設使用者登録証をお持ちでない方は事前にお問い合わせください

経験豊富な指導者がいるので、初めての方でも安心してアーチェリーの体験ができる教室です。練習を積んで、教室内で実施している認定会に合格すると、個人で利用することも可能となります(16歳以上の方が対象。認定された方には、認定証を発行します)。

遊び感覚  
で楽しく

目的に合わせて

ボディコアヒーリング  
(運動強度：低)

運動目的 柔軟性の向上、体幹の筋力向上、リラクゼーション効果

ヨガの呼吸法やポーズを取り入れた教室です。腹式呼吸や、ストレッチ、筋肉に刺激を与える運動をゆっくりと行います。

バランスボール  
(運動強度：低～中)

運動目的 体幹の筋力向上、柔軟性の向上

バランスボールを用いてストレッチや筋力トレーニングを行う教室です。

「弾む」「転がる」「支える」というボールの特性を生かした動きを通して、無理なく効果的な運動を目指します。

エアロビクス各種  
(運動強度：低～高)

運動目的 スタミナ向上、シェイプアップ

音楽に合わせて、さまざまなステップを取り入れて、体を動かしながら続ける教室です。

ダンス感覚で楽しみながら行えるため、気分転換にもつながります。初心者向けから上級者向けのよりハードなものまでレベル分けがあります。

サーキットトレーニング  
(運動強度：低～高)

運動目的 筋力向上、シェイプアップ

数種類の筋力トレーニングと心肺機能向上トレーニングを交互に繰り返す教室です。

自分の体重やいろいろな手具を用いて、マイペースに行えるので筋トレ初心者の方でも気軽に挑戦できます。

## トレーニングルームで

## 気軽に体力測定を受けてみよう

トレーニングルームでは、3月・6月・9月・12月に体力測定会を開催しています。

柔軟性・筋力・瞬発力・バランス能力などの7種目の測定と、体重・体脂肪率など9項目の形態測定を行い、その結果をもとに今後のトレーニングについて、個別にアドバイスをします。目的に合わせた、自分だけのトレーニングメニューも作成できます。



夜も  
有効活用

※事前申込が必要

ナイトピラティス  
(全5回/次回開催：1月予定)

時 毎週火曜日午後7時20分～8時30分  
費用 4000円

深い呼吸をしながら体の軸を鍛えます。体の軸である体幹が安定することで、全身のバランスが整い、正しい姿勢を維持しやすくなります。

また、夜は体温が高く、筋肉や関節がほぐれやすいため、より効率的なピラティスの効果が期待できます。



## ナイトヨガ

(全4回/次回開催：2月予定)

時 毎週木曜日午後7時20分～8時30分  
費用 3200円

ヨガの呼吸法やポーズにより体の隅々に新鮮な酸素を行き渡らせ、全身の血流を促進させることで老廃物を排除し、一日の疲れをリセットすることが期待できます。

また、ゆったりとした動きが中心となるヨガは、自律神経を整えるとともに癒やしの効果が高めるので、質のよい眠りも期待できます。







## こちら浦安情報局 こち浦 放送中!

市民の皆さんに浦安市内の魅力を多方面から伝える広報番組、こちら浦安情報局「こち浦」を放送しています。行政サービスや制度、市内で最近行われたイベントなどを紹介します。ぜひご覧ください。

問 広聴広報課 ☎712・6056

ID 1013374



### 主な放送内容

#### 行政情報コーナー

市民の皆さんに知っていただきたい行政サービスや、制度などについて、わかりやすくお伝えします。

#### コミュニティ情報



まちづくりの主役である市民団体やサークルなどを紹介します。

#### あんなこと・こんなこと

市内のイベント、出来事などを紹介します。

#### 市長さんぽ



市長が、市の現況やさまざまな施設などを紹介します。(原則として、毎月1回放送)

### 視聴方法

#### テレビで

ケーブルテレビ局「ジェイコム」の地上デジタル放送(11チャンネル)で放送しています。

放送日時 月～金曜日午後8時～、土・日曜日正午～、午後8時～(各30分)

更新 毎週土曜日(土～金曜日のリピート放送)  
※放送時間は変更になることがあります

#### YouTubeで

テレビで放送時間にご覧になれない方は、浦安市公式YouTubeチャンネルで番組をご覧ください。

#### 検索方法

浦安市公式YouTubeチャンネル<https://www.youtube.com/@urayasukoho>にアクセスし、ご覧になりたい放送回をご覧ください。

### 今後の放送内容

11月21日(金)まで  
……火災予防

22日(土)～28日(金)  
……街頭パフォーマンスライセンス制度

29日(土)～12月5日(金)  
……総合防災訓練

## 第2回 浦安クリテリウム

午前8時～午後3時

## チャリフェスin浦安クリテリウム2025

午前10時～午後3時

時 11月29日(土) ※荒天中止

所 総合公園

▶第2回浦安クリテリウム  
…浦安クリテリウム実行委員会事務局(市民スポーツ課内) ☎712・6819

ID 1046315

▶チャリフェスin浦安クリテリウム2025  
…市民安全課 ☎712・6590 ID 1046958

### クリテリウムレース

- ▶スタートセレモニー……午前8時
- ▶一般の部スタート……8時10分
- ▶パレードラン……11時
- ▶JBCFの部スタート…正午



### プロライダーによる BMX・MTBの パフォーマンス



### キックバイク体験



### ステージパフォーマンス

- ▶東京学館浦安高等学校チアダンス部
- ▶タカスポ・ウラヤス・チアリーダーズ
- ▶新浦安レインボースマイリー
- ▶新浦安リトルマーメイズ ▶ベイビーチア
- ▶ブリオベッカチア&選手
- ▶ジェットスフィーン浦安
- ▶東海大学附属浦安中・高等学校ダンス部
- ▶浦安高等学校ダンス部 ▶いるか合唱団
- ▶千葉ジェットふなばしチアリーダーディングスクール浦安校

#### プロ選手とのスポーツ体験

浦安D-Rocks・ブリオベッカ浦安の選手との触れ合い、競技体験

#### 自転車乗り方教室

対象 4～10歳の子どもとその保護者

■なりきりポリス・移動交番 ■キッチンカー



# 情報通信

費用の記載がない事業は無料

事業に参加する際は、各施設の利用条件を確認し、ご来場ください。



催し

イベント

## 先進事例見学会

**時** 11月26日(水)午前9時～午後5時30分 ※8時40分に市役所立体駐車場前ロータリーに集合

**対象** 市内在住・在勤・在学の方または事業者、先着25人

**内容** 佐原の重要伝統的建造物群保存地区・景観形成地区を歩く ※事前説明会あり。詳しくは、市ホームページをご覧ください

**費用** 舟巡り乗船コース＝2300円、伊能忠敬記念館コース＝1500円

**申込** Eメール(住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望コース)で、浅川(うらやす景観まちづくりフォーラム) [ukm.forum@gmail.com](mailto:ukm.forum@gmail.com)へ

**問** 都市計画課 ☎712・6543

ID 1046948

## 舞台技術スタッフTrial

**時** 令和8年1月17日(土)・18日(日)午前10時～午後5時(全2回)

**所** 文化会館

**対象** 18歳以上の方、先着12人

**費用** 500円

**申込** 11月15日(土)午前10時から、文化会館ホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/urayasu-bunka/>から申し込み

**問** 文化会館 ☎353・1121

(生涯学習課) ID 1041242

スポーツ

## オープントリムバレーボール大会

**時** 令和8年1月12日(祝・月)午前9時20分～午後6時

**所** バルドラール浦安アリーナ

**対象** 浦安市トリムバレーボール協会会員(入会希望者は責任者会議時に受け付け) ※責任者会議の日程など、詳しくは、浦安市トリムバレーボール協会ホームページ<http://www.u-trimvoll.com>をご覧ください

**種目** 女子の部、混合の部(プレー中

に男女各2人以上が必ずコートに入ること) ※1チーム6～12人。各部の二重登録不可

**費用** 1チーム1500円(保険料を含む)

**申込** 12月11日(木)までに、浦安市トリムバレーボール協会ホームページから申し込み

**問** 森(浦安市トリムバレーボール協会) ☎080・2672・2775

(市民スポーツ課) ID 1047021

## あつまれ！市民プラザ～シニアエクササイズDAY～

**時** 11月26日(水)午前11時～11時30分

**所** 市民プラザ

**対象** 60歳以上の方、当日先着30人

**内容** リズムエクササイズ、筋力トレーニングなど

**問** バルドラール浦安アリーナ

☎355・1110

(市民スポーツ課) ID 1047009

## スポーツ応援ウォーク

**時** 12月6日(土)午前9時～正午

※受け付けは8時30分～。新浦安駅前広場に集合

**内容** プリオベッカ浦安の選手と三番瀬沿いを巡る ※小学生以下は保護者の付き添いが必要

※申込不要、直接集合場所へ。詳しくは、(一社)浦安市スポーツ協会ホームページ<https://urayasu-spokyo.org>をご覧ください

**問** (一社)浦安市スポーツ協会

☎723・9387

(市民スポーツ課) ID 1047007

## スラックライン

**時・内容** 12月6日(土)①午前10時～11時＝スラックラインの体験、②午前11

## ピーナスプラザ

☎382・8787

開館＝火～日曜日午前9時～午後5時  
※祝日(月曜日と重なった場合はその翌日)、11月15日(土)・16日(日)は休館

申し込み方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### ●おもちゃの病院

**時** 12月6日(土)午後1時～3時

※部品代がかかる場合あり

ID 1028508

### ●布ぞうり教室

**時** 12月11日(木)午前10時～午後1時

**定員** 3人

**費用** 200円

ID 1031720

### ●Aサンドブラスト、Bガラスのかけらでアート、Cアクセサリー作り

**時** 12月6日(土)午後1時～3時、10日(水)午前10時～正午

**定員** 5人

**費用** 各400円 ※Cは別途部品

代がかかる場合あり

ID A1028537、B1028585、C1028561

### ●紙すきクリスマスカード作り

**時** 12月13日(土)午後1時30分～3時30分

**定員** 10人

ID 1031785

### ●牛乳パックでキャンディボックス作り

**時** 12月14日(日)午前10時～正午

**定員** 8人

**費用** 50円

ID 1031787

### ■再生自転車の抽選販売

**時** 11月21日(金)まで(抽選は11月22日(土))

ID 1027645

時～正午＝スラックライン利用認定講習会

**所** 運動公園 ※雨天はバルドラール浦安アリーナ(②は雨天中止)

**対象** ①小学生以上の方、②16歳以上の方、先着各15人

**費用** 各1000円(①②両方に参加する方は1500円)

**申込** バルドラール浦安アリーナホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/>から申し込み

**問** バルドラール浦安アリーナ

☎355・1110

(市民スポーツ課) ID 1047008

## 総合体育館・中央武道館トレーニングルーム利用講習会(12月分)

トレーニングルームを利用するには、講習会を受講する必要があります。

**対象** 15歳以上(中学生を除く)の方、バルドラール浦安アリーナ＝先着各6人、中央武道館＝先着各5人

**申込** 11月18日(火)午前9時から、直接または電話で、バルドラール浦安アリーナ☎355・1110、中央武道館☎380・2100へ

※定員に満たない場合は当日の参加可。日程など、詳しくは、市ホーム

ページをご覧ください

**問** バルドラール浦安アリーナ、中央武道館

(市民スポーツ課) ID 1047013

映画・コンサート

## うらやす名画座

**時・内容** 令和8年1月17日(土)＝①煙突の見える場所(108分)・②この広い空のどこかに(111分)、18日(日)＝①裸の島(96分)・②名もなく貧しく美しく(130分) ※時間はいずれも①正午～、②午後2時30分～

**所** 文化会館

**対象** 小学生以上の方、先着各1100人

**費用** (A)1日鑑賞券＝500円、(B)2日通し鑑賞券＝800円(市内在住・在勤・在学の方とさくらメイトは(A)300円、(B)500円)

※全席自由。チケットは、11月17日(月)午前10時から、文化会館・市民プラザで発売。電話予約は、文化会館☎353・1121、市民プラザ☎350・3101で受け付け

**問** 文化会館

(生涯学習課) ID 1040922

# 境川みんなのかわまちマルシェ

「境川かわまちづくり」の一環として、6月にリニューアルした境川公園でマルシェを開催します。地域住民が自然と集まり、日常的な交流が生まれる場として、境川と境川公園の新たな活用を目指します。

**時** 12月7日(日)  
午前11時～午後3時

**所** 境川公園

**内容** 飲食販売、ワークショップなど

※申込不要、直接会場へ

**問** 道路整備課 ☎712・6577

ID 1047004

浦安アート  
プロジェクト

浦安藝大

## ワークショップ「5.5m道庭祭」

ストラクチャーとともに5.5m道路を練り歩き、いつもの道路にみんなの居場所「道庭」を作ります。あなたも「道庭」の作り手になってみませんか？

**時** 11月29日(土)①午前10時～正午＝講義・道庭作り、②午後2時～4時＝道庭作り

**所** ①中央公民館・5.5m道路《ダイエー浦安駅前店(北栄3-27)周辺》、②5.5m道路《ダイエー浦安駅前店(北栄3-27)周辺》



**定員** ①先着20人

**申込** ①11月15日(土)午前10時から、申し込みフォーム<https://forms.gle/3TV6wbsPdBZknpDN7>(右記二次元コード)から申し込み ※②は申込不要、直接会場へ

**問** 浦安藝大事務局 ☎080・7356・1906

※午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

(生涯学習課) ID 1045868





J：COM浦安音楽ホールの催し

- ①サクソフォン四重奏ディスカバリー  
時 令和8年2月25日(水)午後2時～4時(開場＝1時30分)  
対象 小学生以上の方、先着300人  
内容 サクソフォン四重奏の成り立ちなどの解説、バッハ：G線上のアリアなど  
費用 1000円(音楽ホール友の会会員は500円) ID 1030781
- ②モーツァルト・シンガーズ・ジャパン  
ランチタイム・スペシャルコンサート  
時 3月5日(水)午後1時30分～2時40分(開場＝1時)  
対象 小学生以上の方、先着300人  
内容 オペラ「コジ・ファン・トゥッテ」「フィガロの結婚」「ドン・ジョバンニ」よりアリア・重唱  
費用 2200円(音楽ホール友の会会員は2000円) ID 1042401
- 共通  
申込 ②11月22日(土)・①26日(水)午前9

時から、直接または電話で、J：COM浦安音楽ホール ☎382・3035へ、またはJ：COM浦安音楽ホールホームページ<https://www.urayasu-concerthall.jp>から申し込み  
問 J：COM浦安音楽ホール(生涯学習課)

講座・講演

図書館利用講座

- 時 12月5日(金)午前10時30分～11時30分  
所 中央図書館  
対象 市内在住・在勤・在学のスマートフォン・パソコン初心者、先着4人  
内容 スマートフォン・パソコンなどを使った資料の検索・予約方法、画面の見方など  
申込 11月18日(水)午前10時から、電話で、中央図書館 ☎352・4646へ  
問 中央図書館 ID 1046915



子育て・教育

子ども

ひよこの会

- 時 11月27日(水)午前10時～11時30分  
※出入り自由  
所 健康センター  
対象 おおむね2000g未満で生まれた2歳以下の子どもとその保護者、先着15組程度  
内容 子どもと保護者の交流会など  
申込 電話で、母子保健課 ☎381・9058へ、またはちば電子申請サービス<https://apply.e-tumo.jp/city-urayasu-chiba-u/>から申し込み  
問 母子保健課 ID 1023636

ブックスタート絵本講座



- 時 12月12日(金)午前10時～、10時45分～、11時30分～ ※時間はいずれも30分  
所 中央図書館  
対象 7月生まれの子どものとその保護者、先着各18組 ※初めて参加する対象月以前生まれの子どもも参加可  
内容 赤ちゃん向け絵本の選び方、わらべうたの紹介  
申込 11月18日(水)午前10時から、電話で、中央図書館 ☎352・4646へ、または市立図書館ホームページ<https://library.city.urayasu.chiba.jp>から申し込み  
問 中央図書館 ID 1046710

こどもの広場の催し

- 乳幼児のあそび場を作ろう  
時 11月22日(土)・23日(日)午前10時～11時、午後2時～3時 ※雨天中止。両日とも中止の場合は24日(月)に延期  
対象 市内在住の18歳以下の子どもとその保護者、当日先着各30人  
※未就学児は保護者の付き添いが必要  
持ち物 軍手(お持ちの方) ID 1046966

- 簡単！野外調理  
時・対象 11月26日(水)午前10時15分～11時15分＝市内在住の未就学児とその保護者、午後3時～4時30分＝市内在住の小学生、当日先着各20人  
内容 かまどで焼き芋作り  
持ち物 サツマイモ、ジャガイモなど ID 1046967

- クリスマス・ペットボトルツリーづくり  
時 12月3日(水)～25日(木)午前10時～午後4時 ※月・火曜日を除く  
対象 市内在住の18歳以下の子どもとその保護者  
持ち物 500mlのペットボトル  
※申込不要、直接会場へ ID 1046971
- 共通  
問 こどもの広場 ☎350・1010(青少年課)

国際センターの催し

- Let's enjoy Christmas workshop in English  
時 12月14日(日)午前10時～11時30分  
対象 小学校2・3年生、先着15人  
内容 英語でクリスマスの歌や工作を楽しむ  
費用 500円(材料費) ID 1046975
- 外国語による絵本のよみきかせ  
時 12月21日(日)午前10時30分～11時30分  
対象 小学生以下、先着30人  
※未就学児は保護者の付き添いが必要 ID 1046267

伝言板

掲載希望の方は、発行日の1カ月前(1カ月前が市役所の閉庁日のときは、直前の閉庁日)までに、広報うらやす「伝言板」掲載申込書《広聴広報課(市役所3階)で配付、または市ホームページからダウンロード》を、直接またはファクスで、広聴広報課 ☎353・2453へ ※ファクスでの申し込みは、要電話連絡  
申込者は市内在住の方に限ります。同一団体の掲載は、6カ月以上の間隔をあけてください。 ※活動場所などについて、詳しくは、各お問い合わせ先へ

▶掲載できないもの  
①政治・宗教に関するもの ②営利・売名行為を目的とするもの ③市の施設を利用しないもの ④同窓会など会員相互の連絡 ⑤特定の団体・個人を支援または中傷するもの ⑥市外の学校などの行事 ⑦営利を目的とする団体・個人の催し物など

会員募集

- ダンス  
11月21日(金)体験あり。音楽にのって位置移動するダンス。  
時 月3回金曜日午前11時～午後1時  
所 まちづくり活動プラザほか  
費用 月1000円、入会金1000円  
問 上田 ☎355・7808(スクエアダンスサークルグリート)
- 合唱  
日本の童謡やなじみある歌などを楽しく歌っています。  
時 毎月第2木曜日午前10時～正午

- 所 富岡公民館  
費用 3カ月4000円、入会金1000円  
問 下津 ☎381・4107(シニア女声コーラスあやめ会)

催し物

- 第34回定期演奏会  
大小7種類のリコーダーアンサンブル演奏会です。  
時 12月7日(日)午後2時～4時  
所 美浜公民館  
問 今竹 ☎090・2906・9050(アスペクトリコーダーアンサンブル)

共通

- 申込 11月17日(月)午前9時30分から、国際センターホームページ<https://urayasu-ic.jp>から申し込み  
問 国際センター ☎306・5181(地域振興課)

うら・らめ～るの催し

- ①星空観察会  
時 11月29日(土)午後6時～8時  
対象 小・中学生、20人(多数は抽選)  
※保護者の送迎が必要。小学校3年生以下は保護者の付き添いが必要  
内容 月と土星の観察 ID 1046964
- ②できるかな やってみよう  
時 12月7日(日)午後1時30分～3時30分  
対象 小学生、15人(多数は抽選)  
内容 ストロー・紙皿などの身近な物でおもちゃ作り  
費用 200円 ID 1046963

共通

- 申込 ②11月18日(火)・①19日(水)午後1時まで、電話で、うら・らめ～る ☎316・5777へ、またはうら・らめ～るホームページ<https://www.uralame.jp>から申し込み  
問 うら・らめ～る(青少年課)

ファミリー・サポート・センター説明会

- 時 12月6日(土)・16日(火)午前10時～正午  
所 総合福祉センター  
対象 市内在住・在勤で小学生以下の子どもの保護者、妊婦または子育ての援助を行いたい方  
内容 子育ての援助をしてほしい方、援助をしたい方の相互による子育て援助活動の会員登録説明会  
申込 電話で、ファミリー・サポート・センター ☎700・6601へ  
問 ファミリー・サポート・センター(こども課) ID 1029069

多目的ホールで遊ぼう

- 時 12月12日(金)午前10時～11時  
所 青少年館  
対象 市内在住の1歳6カ月以上の子どもとその保護者  
内容 エアトランポリン、コンビカーなどの体を動かす遊び  
※申込不要、直接会場へ  
問 子育て支援センター ☎351・1176(こども課) ID 1046854

書道教室

- 時・対象 12月26日(金)午前10時～正午＝市内在住・在学の小学校3・4年生、午後1時～3時＝市内在住・在学の小学校5・6年生、先着各15人  
所 青少年館  
内容 市立小学校の書初め課題を学ぶ  
申込 11月20日(水)午前9時から、直接または電話で、青少年館 ☎700・6203へ  
問 青少年館(青少年課) ID 1046972

教育・学習

小学校給食食物アレルギー対応食提供事業説明会

- 時 12月19日(金)午前11時～正午  
所 市役所(4階会議室)  
対象 令和8年4月に市立小学校へ入学する児童または在校生の保護者で、卵(鶏卵・うずら卵)、乳(牛乳・乳製品)を除去した料理の提供を希望する方  
申込 ちば電子申請サービス<https://apply.e-tumo.jp/city-urayasu-chiba-u/>から申し込み  
問 千鳥学校給食センター ☎382・2762 ID 1046168

女子卓球

バジマTリーグ2025-2026レギュラーシーズン

日本生命レッドエルフのホームゲームをバルドラール浦安アリーナで開催します。市内在住・在勤・在学の方の無料招待席もあります。詳しくは、バルドラール浦安アリーナホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/>をご覧ください。  
※チケットは、バルドラール浦安アリーナ・ローソンチケットで販売中

時  
内容

- ▶12月19日(金)午後6時30分～＝日本ペイントマレッツ戦  
▶12月20日(土)午後2時～＝京都カグラライズ戦  
▶12月21日(日)正午～＝木下アビエル神奈川戦

所

バルドラール浦安アリーナ

費用

3000円(高校生以下は1500円)

問 バルドラール浦安アリーナ ☎355・1110

(市民スポーツ課)

ID 1047010





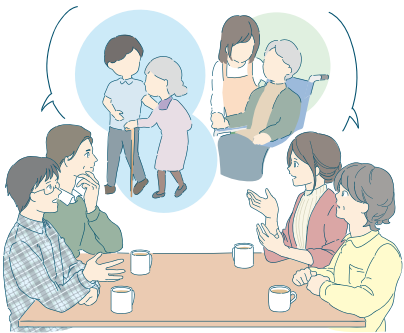
## 健康・福祉

## 福祉

## ゆうゆう元気塾「からだの動かし方」

**時** 12月11日(休)午後1時30分～3時  
**所** Uセンター  
**対象** 市内在住の60歳以上の方、先着50人  
**内容** フレイルについての講話と体操  
**申込** 11月15日(土)午前9時から、電話で、Uセンター ☎351・2096へ  
※Uセンター使用券をお持ちの方は、直接、会場で申し込み  
**問** 高齢者包括支援課 ☎712・6389 ID 1046791

## 認知症家族交流会



**時・所** ①12月6日(土)午前10時～正午＝デイサービスはじめ(高洲1-2-1)、②12月16日(火)午後2時～3時30分＝市役所(4階会議室)、③12月24日(水)午後2時～3時30分＝デイルーム和楽(当代島2-14-2)  
**対象** 認知症の方の家族または介護を

している方、②③先着各5人  
**内容** 同じ悩みを持つ方同士で話を聞き合う  
**申込** 11月17日(月)午前9時から、電話で、②高齢者包括支援課 ☎381・9028、③デイルーム和楽 ☎380・0111へ ※①は申込不要、直接会場へ。個別相談については、お問い合わせください

**問** 高齢者包括支援課 ID 1037871

## 地域包括支援センターサテライト(出張相談所)

**時・所** 下表のとおり  
**内容** 高齢者に関するさまざまな困りごとや心配ごとなどの相談  
**問** 中央地域包括支援センター(とまづな中央) ☎381・9037 ID 1046757

## にここ運動広場

**時** 12月7日(日)午前11時15分～午後0時15分  
**所** バルドラール浦安アリーナ  
**対象** 知的障がい・発達障がいのある小学生とその家族、先着10組  
**内容** 遊びながらの運動  
**費用** 300円  
**申込** バルドラール浦安アリーナホームページ <https://www.urayasuzaidan.or.jp/taiikukan/> から申し込み  
**問** バルドラール浦安アリーナ ☎355・1110 (市民スポーツ課) ID 1047011

## シニアいきいきサロン「パークゴルフ体験」

**時** 12月3日(水)午前9時～正午  
※雨天は12月10日(水)に順延

**所** 高洲海浜公園  
**対象** 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着32人  
**内容** パークゴルフ体験 ※用具の貸し出しあり  
**費用** 200円 ※別途コース使用料1回490円(65歳以上の方は240円)  
**申込** 11月15日(土)午前9時から、電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号)で、引田(シニアいきいきサロン) ☎090・3097・6656、✉351・3836、✉hi.ki.ta.16@icloud.comへ ※受け付けは午前9時～午後6時  
**問** 引田 (高齢者福祉課) ID 1046999

## 話し相手グループ体験講座

**時** 12月12日(金)午前10時～11時30分  
**所** 東野パティオ  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方  
**内容** 高齢者の仲間づくり活動を学ぶ  
**申込** 電話またはファクス、Eメール(講座名・氏名・電話番号・年代)で、浦安市ボランティアセンター ☎380・8864、✉355・5277、✉vc@urayasushi-shakyo.jpへ  
**問** 浦安市ボランティアセンター(社会福祉課) ID 1037714

## 保健ガイド

## ウエルカム! ベイビークラス

**時・内容** 12月9日(火)＝妊娠・出産、

歯科、栄養などについて、12月16日(火)＝市の制度、沐浴、産後の生活などについて ※どちらか1回のみ参加も可。時間はいずれも午前10時～正午  
**所** 健康センター  
**対象** 市内在住で、初めて出産を迎える妊娠6～9カ月の方とそのパートナー、先着24組  
**申込** 11月17日(月)午前9時から、市ホームページから申し込み  
**問** 母子保健課 ☎381・9058 ID 1031679

## 結核検診

**時** 11月25日(火)午前9時～11時30分  
**所** 急病診療所(健康センター1階)  
**対象** 市内在住の15歳以上で、職場などの胸部エックス線検査を受けていない方  
**申込** 11月21日(金)午後5時までに、直接または電話で、健康増進課 ☎381・9001へ  
**問** 健康増進課 ID 1030565

## 浦安市民公開講座

**時** 11月29日(土)午後2時～3時(開場＝1時30分)  
**所** 市民プラザ  
**定員** 当日先着60人  
**内容** 新型コロナウイルスの後遺症について《佐々木信一氏(順天堂大学医学部附属浦安病院呼吸器内科教授)》  
**問** 健康増進課 ☎381・9001 ID 1043290

## 郷土博物館

☎305・4300  
体験講座は、事前申し込み制(開催日の1カ月前から受け付け)で、定員になりしだい締め切り。電話での申し込みは午前8時30分～午後5時 ※毎週月曜日(11月24日(休)は開館)、11月25日(火)・26日(水)・28日(金)は休館  
●しめ縄リースづくり  
**時** 12月20日(土)午後1時30分～2時30分  
**所** 旧宇田川家住宅  
**対象** 小学生以上、6人  
**内容** わらを使ったリース作り ID 1040185  
■文化財住宅で将棋をしよう  
**時** 11月16日(日)～30日(日)午前10時15

分～午後4時(17日(月)・20日(木)・25日(火)・27日(水)を除く)  
**所** 旧大塚家・旧宇田川家住宅  
※申込不要、直接会場へ ID 1043656

## ■「青べか物語」秋の朗読会

**時** 11月23日(祝・日)午後1時30分～3時30分  
※申込不要、直接会場へ ID 1040916

## ■貝がらに絵をかこう

**時** 11月23日(祝・日)午後1時30分～3時30分  
**対象** 小学生以上  
**内容** アクリル絵の具を使って、貝がらに絵をかく(スタッフのサポートあり)  
**費用** 200円  
※申込不要、直接会場へ。材料がなくなりしだい終了 ID 1032229

健康診査は  
受けましたか?

健康診査 の受診期限は 1月31日(土) です

特定健康診査と後期高齢者健康診査は、生活習慣病に着目した健診です。病気の中には、自覚症状がないうちに進行するものもあります。まだ受診したことがない方も、通院中の方も、年に一度は健診で自分の体の状態を確認し、健康に過ごせるように対策をしていきましょう。

※1月は混み合いますので、お早めの受診にご協力ください  
※特定健康診査の結果により特定保健指導の対象となった方には、無料で特定保健指導を受けられる「特定保健指導(健活講座)利用券」を送付します

| 区分   | 特定健康診査 ID 1001107                             | 後期高齢者健康診査 ID 1001104      |
|------|-----------------------------------------------|---------------------------|
| 受診期間 | 令和8年1月31日(土)まで                                |                           |
| 対象者  | 市の国民健康保険に加入している40～74歳の方*                      | 市内在住の千葉県後期高齢者医療制度に加入している方 |
| 検査項目 | 問診、身体測定《身長・体重・BMI・腹囲(特定健康診査のみ)》、血圧測定、尿検査、血液検査 |                           |
| 費用   | 医師が必要と認めた場合、貧血検査・心電図検査・眼底検査                   |                           |
| 受診方法 | 無料                                            |                           |
| 問    | 直接、健康診査実施医療機関に予約<br>国保年金課 ☎712・6829           | 健康増進課 ☎381・9059           |

※65～74歳で一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度に加入している方は、後期高齢者健康診査の対象となります

## 人間ドック費用の助成

特定健康診査・後期高齢者健康診査の代わりに自費で人間ドックを受けた場合、費用の一部を助成します。

申請には受診結果の提出が必要です。結果が届くまで1カ月程度かかる場合がありますので、お早めに受診してください。また、指定の検査項目やその他助成対象要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**申請期限** 令和8年3月31日(火)(消印有効)

## 問

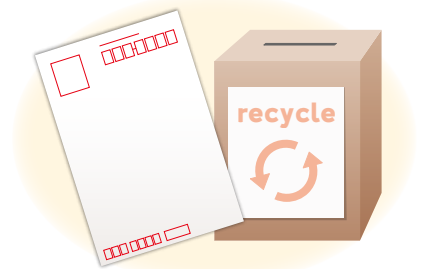
- ▶国民健康保険の方 ID 1044391  
……国保年金課 ☎712・6829
- ▶後期高齢者医療制度の方 ID 1044646  
……健康増進課 ☎381・9059



生活

くらし

不用になったハガキの回収



不用になったハガキの回収箱を設置します。回収したハガキは、製紙工場

に運び、リサイクルします。  
**回収期間** 12月1日(月)～令和8年1月30日(金)  
**回収場所** 市役所1階、各駅前行政サービスセンター ※各休館日を除く  
**問** ごみゼロ課 ☎712・6485 ID 1016498

**太陽光パネル・蓄電池の共同購入**  
県では、自宅などへの太陽光パネルの設置や、蓄電池の普及を目指し、設置費用を抑えることができる共同購入の希望者を募集しています。  
**期間** 令和8年1月30日(金)まで  
※詳しくは、みんなのおうちに太陽光専用ウェブサイト<https://group-buy.jp/solar/chiba/home>をご覧ください  
**問** みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120・758・300 (環境保全課) ID 1035737

お知らせ

情報

**千葉県下一斉滞納整理強化期間**  
千葉県と県内全54市町村は、10月～12月を「千葉県下一斉滞納整理強化期間」として、滞納者の勤務先や取引先などへの財産調査・差し押さえ、自宅

搜索などを重点的に行い、滞納額の縮減に取り組みます。  
市では、令和6年度に給与や預貯金、不動産など、256件・1億1475万7923円の財産の差し押さえを行いました。  
税金は、納期限までに必ず納めましょう。  
**問** 県税について＝県税務課 ☎043・223・3099  
市税について＝収税課 ☎712・6230 ID 1046979

募集

会計年度任用職員

**歯科衛生士（不規則勤務）**  
**勤務日時** 令和8年1月1日～3月31日の月～金曜日のうち月1・2回程度午前9時～正午(再度任用の可能性あり)  
**勤務場所** 健康増進課（健康センター

1階)  
**対象** 歯科衛生士の免許をお持ちの方、1人  
**勤務内容** 保健指導、予防処置など  
**時間給** 1535円(交通費は別途支給)  
**申込** 11月20日(休)午後5時(必着)までに、履歴書と免許証の写し、返信用封筒(110円切手を貼り自分のあて名を記入)を、直接または郵送で、〒279-0004猫実1-2-5健康増進課へ  
※後日面接あり  
**問** 健康増進課 ☎381・9059 ID 1047005

# 12月7日(日)は日曜開庁をお休みします

ID 1046864

12月7日(日)は、自治体システム標準化の対応に伴う庁内システム改修作業のため、日曜開庁を休止します。  
なお、住民票などのコンビニ交付は、12月7日(日)午後11時から2週間程度の利用停止が予定されていますが、実施については、決まりしだい市ホームページなどでお知らせします。

- 問**
- ▶ 日曜開庁の休止……………総務課 ☎712・6121
  - ▶ 住民票などの証明書類のコンビニ交付…市民課 ☎712・6517
  - ▶ 課税・非課税証明書のコンビニ交付…市民税課 ☎712・6212

## 11月の納税

国民健康保険税 …………… 第5期  
納期限 12月1日(月)

納税は、口座振替が便利です。  
市県民税(普通徴収分)、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の口座振替の手続きには、次の3つの方法があります。  
①通帳と届け出印を持って、直接、金融機関窓口へ  
②本人確認ができるものごと自身のキャッシュカードを持って、担当

課窓口へ  
③担当課に連絡(口座振替依頼用ハガキを送付します)  
また、スマートフォン決済アプリを利用して納付することもできます。  
※納期限を過ぎると延滞金が生じる場合があります  
**問** 国保年金課 ☎712・6280 ID 1011940



# まちフェス2025

**時** 12月5日(金)～7日(日)午前10時～午後4時  
**所** まちづくり活動プラザ  
**内容** ハンドクラフト作品展示・販売、ワークショップなど  
※詳しくは、まちフェス2025特設サイト<https://urayasumachinet.jimdofree.com/まちフェス2025/>をご覧ください



**問** (特非)浦安まちづくりネット ☎713・2811 ※午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) (まちづくり活動プラザ) ID 1046898

# 防犯パトロールカーが寄贈されました

11月7日、県庁で、防犯パトロールカー寄贈式が開催されました。防犯パトロールカーは、青色回転灯を装備した車で、今回、夢まるふぁんど委員会から鎌ケ谷市・浦安市・大網白里市に対して各1台寄贈されました。  
寄贈された防犯パトロールカーは、現在運用している2台とともに、防犯活動を行う団体によるパトロールに活用させていただきます。

## 青色防犯パトロールカーの貸し出し

青色防犯パトロール車両(青パト)は、青色回転灯の点灯により人目につきやすく夜間でも目立ち、広範囲のパトロールが可能なため、地域の防犯活動にとっても効果的です。  
市では、防犯活動を行う団体に、青色回転灯を装備した自動車やバイクの貸し出しを行っています。

- 貸し出し車両**
- ▶ 防犯パトロール車(軽自動車)……………3台
  - ▶ 防犯パトロールバイク(原動機付自転車)……………1台
- 貸し出し要件** 市内での自主防犯活動に使用する団体であること など

利用方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください

ID 1029737

**問** 市民安全課 ☎712・6590





## One more ECO

## 冬の省エネ・節電方法の紹介

寒さが厳しくなるこれからの季節は、暖房機器の使用が増え、1年で最も電力を消費する時期です。家電の効率的な使用や古くなった製品の買い換えなどの節電対策は、電気料金が高騰している中で家計にも優しい取り組みですので、家庭でできることを実践しましょう。

問 環境保全課  
☎352・6481

ID 1031317

## 冬の節電・省エネのポイント

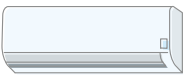
冬の節電・省エネは、それぞれの機器の特徴を理解して効果的な方法で使うことがポイントです。

今回は、主な暖房機器の特徴と効果的な使い方を紹介します。各家庭に合った取り組みを実践しましょう。 ※節約効果の金額はひと冬当たり

## エアコン

部屋全体を安定して暖めるのに効果的ですが、乾燥しやすい特徴があります。

- ▶設定温度は20℃を目安に設定する（約1650円の節約効果）
- ▶必要なときだけつけるように心がける（約1260円の節約効果）  
※頻繁な電源のオン・オフの切り替えは、消費電力の増加につながる場合があります
- ▶フィルターの掃除は月に1・2回行う（約990円の節約効果）  
※風量を「自動」、風向を「下方向」に設定し、扇風機やサーキュレーターを併用するとより効果的



## ガス・石油ファンヒーター

立ち上がりが早く、限られた空間であれば素早く暖めるのに効果的です。

- ▶設定温度は20℃を目安に設定する（ガスファンヒーターの場合は約1320円、石油ファンヒーターの場合は約880円の節約効果）
- ▶必要なときだけつけるように心がける（ガスファンヒーターの場合は約2150円、石油ファンヒーターの場合は約1470円の節約効果）
- ▶外出や就寝の15分前を目安として、早めの電源オフを心がける

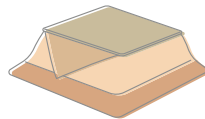


## 電気こたつ

腰から下を暖める暖房機器であり、上半身は衣服で保温する必要があります。

- ▶設定温度を一段階下げる（温度調節を「強」から「中」に下げた場合、約1520円の節約効果）

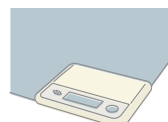
- ▶こたつ布団に上掛けと敷布団を併せて使うと効果的（約1010円の節約効果）



## 電気カーペット

限られた範囲を暖めるので、人がいる部分のみ使用しましょう。

- ▶設定温度を一段階下げる（3畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合、約5770円の節約効果）
- ▶部屋の広さに合った大きさのものを使用する（3畳用と2畳用と比較した場合、約2790円の節約効果）  
※電気カーペットの下に断熱マットなどを敷くと熱が逃げにくく、より効果的



さらに詳しい省エネ対策は、経済産業省省エネポータルサイト [https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/) をご覧ください。

## 冬期の 大気汚染防止対策に 取り組みましょう

問 環境保全課  
☎352・6482

冬は大気がよくみやすく、大気汚染物質の濃度が高くなります。自動車や暖房機器などからの大気汚染物質の排出抑制にご協力をお願いします。また、煙や悪臭を発生させる野焼きなどは、冬期に限らず禁止されていますので、ご注意ください。

## ●省エネに努めましょう

冬は、暖房機器の使用などにより、二酸化炭素の排出量が増加します。厚着をして暖房機器の使用を抑えたり、大気汚染物質の排出量が少ない機器を選びましょう。



## ●公共交通機関を利用しましょう

自動車の利用を抑え、公共交通機関を利用しましょう。自転車や徒歩での移動は、究極の「エコ」です。また、エコカーへ乗り換えたり、カーシェアリングを活用したりすることで、大気汚染物質の排出量を削減することができます。

## ●エコドライブを実践しましょう

自動車を運転する際、ふんわりアクセルやアイドリングストップなどのエコドライブを実践すると、燃費が改善されます。



ID 1006342

## ファブ機器で学ぶ！

## ものづくり創業支援セミナー

ファブリケーション機器を活用したものづくりに興味・関心を持つ方を対象に、創業につなげるきっかけづくりを目的として開催します。

時・所

- ▶12月13日(土)……浦安商工会議所 ※全2回。時間はいずれも
- ▶12月20日(土)……中央図書館 午前10時～午後4時

対 象

18歳以上で、市内でものづくり関連事業の創業を予定している方またはものづくり分野への展開を検討している方、10人程度 ※多数は抽選

内 容

ものづくり創業に必要な基礎知識・ファブリケーション機器の操作体験

申 込

11月30日(日)までに、ちば電子申請サービス <https://apply.e-tumo.jp/city-urayasu-chiba-u/> から申し込み



問 商工観光課 ☎712・6295

ID 1047006

## 市の公式SNSアカウント

市公式X

@urayasu\_koho



市公式LINE  
アカウント

@urayasu\_city



カタログポケット

<https://www.catapoke.com>



マチイロ

<https://machi-iro.town>



パソコン・スマートフォンなどで、広報紙が読めます

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

UD  
FONT

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。

浦安市

発行／浦安市  
〒279-8501  
千葉県浦安市猫実一丁目1番1号

☎047・351・1111 (代表)  
編集／企画部広聴広報課  
<https://www.city.urayasu.lg.jp>