# 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。

## 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、直前の開庁日）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FAX353・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

**●子ども理科実験**

現役理科教員による小学生対象の実験教室。4月11日(土)から。

**時**　毎月第2土曜日午後1時30分～2時30分
**所**　まちづくり活動プラザ
**費用**　月3500円
**問**　岡本☎**090・4296・8789**（キッチン実験）

**●ダンス**

カントリー音楽に合わせて楽しく踊れます。性別年齢不問。

**時**　毎月第2・4水曜日午後3時～5時
**所**　美浜公民館、富岡公民館
**費用**　月3500円
**問**　平田☎**080・1035・0690**（カントリーダンスステッピーインウラヤス）

## 催し

### イベント

#### 三番瀬海岸親水施設の一般開放

**時**　3月21日(土)午後3時～4時
**内容**　階段護岸部分の開放
※申込不要、直接会場へ
**問**　環境保全課 ☎**352・6482**
ID **1039163**

#### 春との出会い～花見ウオーク2026～

**時**　3月29日(日)午前10時～午後2時
**所**　若潮公園
**対象**　市内在住の方、先着100人
※小学生以下は保護者の付き添いが必要。定員に空きがある場合は当日の参加可
**内容**　境川沿いの桜並木を約6km歩く
**費用**　200円
**申込**　3月15日(日)から、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**　スポーツ推進委員連絡協議会事務局（市民スポーツ課内）
☎**712・6819**　ID **1047930**

#### 潮だまり観察会

**時**　4月4日(土)午後2時～3時
**所**　三番瀬海岸親水施設
**定員**　30人程度（多数は抽選）
※未就学児は保護者の付き添いが必要
**内容**　自然解説員と一緒に生物観察
**申込**　3月17日(火)午前9時～23日(月)午後5時に、三番瀬環境観察館ホームページ**https://sanbanze.ces-net.jp/**から申し込み
**問**　環境保全課 ☎**352・6482**
ID **1039711**

#### 乗合屋形船

**時**　4月25日(土)・5月2日(土)・5日(祝・火)・16日(土)・30日(土)・6月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・27日(土)・7月4日(土)・12日(日)・8月28日(金)・9月6日(日)・13日(日)・21日(祝・月)・27日(日)午後6時～9時　※葛西沖コースは6時30分～。詳しくは、(一社)浦安観光コンベンション協会ホームページ**https://www.urayasu-kankou.jp/yakatabune**をご覧ください
**所**　①お台場コース、②葛西沖コース
**定員**　先着各30人程度　※最少催行人数10人程度
**内容**　夜景と食事を楽しむ
**費用**　①1万3000円、②1万2000円（小学生以下は①6500円、②6000円。未就学児で食事なしの場合は2200円）
※6月13日(土)・9月13日(日)・27日(日)はイベント開催のため料金が変わります
**申込**　(一社)浦安観光コンベンション協会ホームページから申し込み
**問**　(一社)浦安観光コンベンション協会
☎**350・7555**
※午前10時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
（商工観光課）ID **1047827**

#### 外国人と一緒に！歩いて・拾って街をきれいにSDGs！

**時**　4月12日(日)午前9時15分～11時45分
※新浦安駅前交差点付近（バスロータリー入口）に集合。小学生以下は保護者の付き添いが必要
**内容**　ごみ拾いをしながら国際交流
**申込**　4月5日(日)までに、Eメール（事業名・参加者全員の氏名・代表者の電話番号）で、UIFA（浦安市国際交流協会）事務局✉**uifa@uifa-urayasu.jp**へ、またはUIFAホームページ**https://www.uifa-urayasu.jp**から申し込み
**問**　UIFA事務局 ☎**381・5931**
（地域振興課）ID **1047864**

### スポーツ

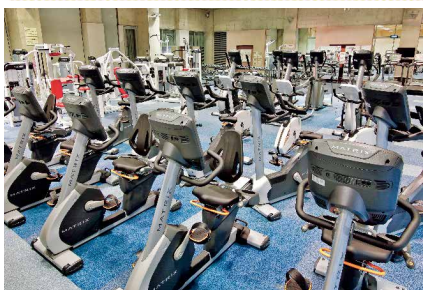
#### ナイスミドルテニス大会

**時**　4月12日(日)午前9時～午後4時（受付＝8時30分～8時45分）※予備日は4月26日(日)
**所**　運動公園
**対象**　市内在住・在勤の方、または浦安市テニス協会会員の方で、60歳以上の男性または50歳以上の女性、各40人（多数は抽選）
**内容**　ミックスダブルスの対抗戦
**費用**　1500円（保険料を含む）
**申込**　3月19日(木)午後5時までに、申込書（浦安市テニス協会ホームページ**https://urayasu-tennis.com**からダウンロード）を、Eメールで、浦安市テニス協会✉**middle@urayasu-tennis.com**へ
**問**　島田（浦安市テニス協会）
☎**080・3257・1186**
（市民スポーツ課）ID **1047682**

#### 千葉ロッテマリーンズフレンドシップシティ～市民特別招待～

**時・内容**　4月14日(火)～16日(木)＝北海道日本ハムファイターズ戦、4月21日(火)～23日(木)＝オリックス・バファローズ戦、4月28日(火)・29日(祝・水)＝東北楽天ゴールデンイーグルス戦、5月1日(金)～3日(祝・日)＝埼玉西武ライオンズ戦
**所**　ZOZOマリンスタジアム（千葉市美浜区）
**対象**　市内在住・在勤・在学の方、各100組200人（多数は抽選）
**申込**　3月22日(日)午後11時59分までに、千葉ロッテマリーンズ市民招待イベント特設サイト**https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/fscity**から申し込み
**問**　マリーンズインフォメーションセンター ☎**0570・026・226**
（市民スポーツ課）ID **1047787**

#### 総合体育館・中央武道館トレーニングルーム利用講習会（4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**　3月19日(木)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 **1047881**

### 講座・講演

#### 図書館利用講座

**時**　4月3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
**申込**　3月17日(火)午前10時から、電話で、中央図書館☎**352・4646**へ
**問**　中央図書館　ID **1047861**

#### 福祉教育サポーター養成講座

**時**　4月21日(火)午前10時～正午
**所**　東野パティオ
**対象**　市内在住の方
**内容**　小・中学校などで行う車いす・白杖体験の講師を養成する講座
**申込**　3月15日(日)午前9時から、電話またはEメール（名前・電話番号）で、浦安市ボランティアセンター☎**355・5520**、✉**vc@urayasusvc.jp**へ
**問**　浦安市ボランティアセンター
（社会福祉課）ID **1047826**

### 映画・コンサート

#### 羽ばたけ！若い音楽家～ピュアクラシックコンサート～

**時**　4月18日(土)午後2時～3時50分（開場＝1時30分）
**所**　文化会館
**対象**　小学生以上の方、先着355人
**出演**　石田優果氏（クラリネット）、山下創氏（トロンボーン）、中村大貴氏（オーボエ）
**費用**　1200円（前売りは1000円、さくらメイトは800円、学生は500円）
※チケットは、文化会館・市民プラザで販売中。または、うらやす財団チケットウェブ販売サービス**https://piagettii.s2.e-get.jp/u-bunka/pt/**から申し込み
**問**　文化会館 ☎**353・1121**
（生涯学習課）ID **1042010**

## こち浦放送中！

市では、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、行政情報番組「こちら浦安情報局（こち浦）」を放送しています。

**▶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）

**▶主な内容**

3月20日(祝・金)まで
○春の火災予防
21日(土)～27日(金)
○第30回ドリームウインドコンサート
28日(土)～4月3日(金)
○かわまちづくり

※放送は予告なく変更になる場合があります。番組はYouTubeでも視聴できます

**問**　広聴広報課 ☎**712・6056**
ID **1013374**

### 江上兄弟と細貝柊・武田圭司の昭和歌謡コンサート

**時** 5月28日㈭午後2時～4時（開場＝1時30分）
**所** 市民プラザ
**定員** 先着230人
**出演** 細貝柊氏（ピアノ）、江上怜那氏（テノール）、江上遥氏（ポップス）、武田圭司氏（バイオリン）
**費用** 3000円（前売りは2500円、さくらメイト・障害者手帳をお持ちの方は2300円）
※全席指定。チケットは、市民プラザ・文化会館で販売中
**問** 市民プラザ ☎**350・3101**（生涯学習課） ID **1040363**

### しんうらやすおとマルシェ

**時** 7月17日㈮午後2時～3時
**所** J：COM浦安音楽ホール
**対象** 小学生以上の方、先着300人
**内容** エルガー：愛の挨拶《瀧本実里氏（フルート）》
**費用** 2500円（音楽ホール友の会会員は2300円）※全席指定
**申込** 3月28日㈯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） ID **1039539**

## 生活

### 環境

### 700MHz利用携帯電話基地局からの電波によるテレビ受信障害

携帯電話の基地局増設に伴い、3月19日㈭から1カ月程度、当代島・猫実・堀江・富士見・舞浜の地域でテレビの受信障害が起こる可能性があります。対象世帯には案内チラシが投かんされますので、影響が見られた場合は、お問い合わせください。
**問** 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎**0120・700・012**（午前9時～午後10時）（環境保全課） ID **1047717**

### くらし

### 引っ越しなどに伴う多量のごみの処理方法

引っ越しなどに伴って多量に出るごみは、市では収集できません。直接クリーンセンターに持ち込むか、市が許可した一般廃棄物処理許可業者に依頼してください。
依頼方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。
**問** ごみゼロ課 ☎**712・6467** ID **1000376**

## 引っ越しシーズンの窓口混雑緩和にご協力ください

3月中旬～4月上旬（特に3月19日㈭～31日㈫・4月5日㈰）は、市役所市民課の窓口が混雑します。市外への転出は、マイナンバーカードを使った「引越しワンストップサービス」や、郵送での手続きをご活用ください。引越しワンストップサービスや郵送で手続きをされると、転出時の来庁は不要です。

### 引越しワンストップサービスでの転出手続き方法

スマートフォンに「マイナポータル」アプリをインストールし、転出の届け出をしてください。
※マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンが必要。海外への転出手続きはできません

### 窓口での転入・転出・転居手続きに必要なもの

本人確認書類《有効期限内の官公署発行の顔写真付き身分証明書1点（運転免許証・マイナンバーカード・パスポートなど）、または顔写真がない身分証明書2点（健康保険資格確認書・介護保険証・年金手帳または基礎年金番号通知書）》。
※本人または同一世帯員以外の方が届け出る場合は、委任状（原本）が必要。市外から転入する場合は、前住所地発行の転出証明書（原本）または転出手続きをしたマイナンバーカードが必要

問 市民課 ☎**712・6267** ID **1031866**

## 3月の納税

**国民健康保険税** …… **第9期**
**納期限 3月31日㈫**

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とご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**

## 子育て・教育

### 子ども

### RSウイルス感染症に対する母子免疫ワクチンの定期接種

4月1日㈬から、対象となる妊婦は、RSウイルス感染症ワクチンの接種を無料で受けられます。
**対象** 令和8年4月1日以降に妊娠28週0日～36週6日の方
**接種回数** 妊娠ごとに1回
※接種の手続き方法など、詳しくは、決まりしだい市ホームページでお知らせします
**問** 母子保健課 ☎**381・9034** ID **1047821**

### ブックスタート絵本講座

**時** 4月10日㈮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** 令和7年11月生まれの子どもとその保護者、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、わらべうたの説明
**申込** 3月17日㈫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 **1047690**

### こどもの広場の催し

**●うらっこ商店街**
**時** 3月20日㈷㈮午前10時30分～午後2時30分 ※雨天は22日㈰に延期
**対象** 市内在住の方 ※未就学児は保護者の付き添いが必要
**内容** 手作り商品やあそび体験など、子どもが作るお店の出店（商品は10～100円）
**持ち物** 買い物袋
※申込不要、直接会場へ ID **1047754**

**●親子チャレンジ～椅子を作ろう～**
**時** 3月22日㈰午前10時～正午、午後2時～4時
**対象** 市内在住の小学生とその保護者、当日先着各5組
**費用** 200円 ID **1047850**

**●簡単！野外調理～焼き芋～**
**時・対象** 3月26日㈭午前10時15分～11時15分＝市内在住の未就学児、午後3時30分～4時30分＝市内在住の小学生、当日先着各20人
※未就学児は保護者の付き添いが必要
**持ち物** サツマイモ、ジャガイモなど ID **1047847**

**共通**
**問** こどもの広場 ☎**350・1010**（青少年課）

### ファミリー・サポート・センター説明会

**時** 4月4日㈯・14日㈫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**

### 赤ちゃんについて学ぼう

**時** 4月25日㈯午後1時30分～3時
**所** 子育て支援センター
**対象** 市内在住の妊婦とそのパートナー、先着6組
**内容** 赤ちゃんの抱き方、妊婦体験など
**申込** 3月15日㈰から、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** 子育て支援センター ☎**351・1176**（こども課） ID **1040946**

## 郷土博物館 Folk Museum

☎**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、3月19日㈭・24日㈫は休館

**●かまどの日**
**時** 4月11日㈯午前10時～11時30分
**対象** 小学校3年生以上、10人
**内容** かまどで豚汁作り
**費用** 100円 ID **1037413**

**●干潟観察会**
**時** 4月18日㈯午前9時～正午
※雨天中止
**対象** 小学校3年生以上（小学校1・2年生は保護者の付き添いがあれば参加可）、15人
**内容** 海岸動物の観察 ID **1042214**

**●野鳥観察会**
**時** 4月19日㈰午前9時～午後1時
**対象** 小学校3年生以上（小学校1・2年生は保護者の付き添いがあれば参加可）、15人
**内容** 市内に生息する野鳥の観察 ID **1042213**

**■企画展「浦安の大衆芸能」**
**時** 3月21日㈯～31日㈫午前9時30分～午後5時 ※一部展示は5月17日㈰まで
**内容** 漁師町浦安の人々が楽しんだ大衆芸能の紹介 ID **1041899**

**■あっさり君チャレンジ**

**時** 3月20日㈷㈮午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
**対象** 中学生以下
**内容** 浦安や郷土博物館に縁深い8つの課題（昔遊び・もの作り・展示説明・くらしの所作）に挑戦
※申込不要、直接会場へ。すべてクリアした方には記念品をプレゼント ID **1043148**

**■貝がらに絵をかこう**
**時** 3月22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・福祉

## 福祉

### 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（ともづな中央）☎381・9037
ID 1047846

### 認知症家族交流会

**時・所**　①４月４日㈯午後２時～４時＝デイサービスはじめ（高洲1-2-1）、②４月22日㈬午後２時～３時30分＝デイルーム和楽（当代島2-14-2）、③４月30日㈭午後２時～３時30分＝市役所（４階会議室）
**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**　３月16日㈪午前９時から、電話で、②デイルーム和楽☎380・0111、③高齢者包括支援課☎381・9028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 1026304

### アカデミアウオーキング

**時**　４月２日㈭午前９時20分～午後０時30分　※新浦安駅南口階段下に集合。雨天中止
**対象**　市内在住のおおむね65歳以上の方
**内容**　さくら広場（千葉市美浜区）の散策
**持ち物**　飲み物、交通費
※申込不要、直接集合場所へ
**問**　高齢者包括支援課☎712・6389
ID 1047848

### シルバー人材センターの会員募集

シルバー人材センターは、入会を希望する方に説明会を行います。下記のいずれかの説明会に参加した、市内在住の60歳以上の健康で働く意欲のある方は、どなたでも会員になれます。

**○ウェブ入会説明会**
シルバー人材センターホームページ https://webc.sjc.ne.jp/urayasu/ をご覧いただき、面談日時を予約してください。

**○シルバー人材センターでの入会説明会**
**時**　４月８日㈬・５月13日㈬・６月10日㈬・７月８日㈬・８月12日㈬・９月９日㈬　※時間はいずれも午後２時～。申込不要、直接会場へ
**問**　シルバー人材センター☎355・4001
（高齢者福祉課）ID 1031678

### 献血にご協力ください

**時**　３月26日㈭午前10時～11時45分、午後１時～４時
**所**　市民ホール（市役所１階）
**対象**　16～69歳の方で、体重が男性は45kg以上、女性は40kg以上の方
※65歳以上の方は、60～64歳に献血経験のある方に限る
**持ち物**　本人確認ができるもの
**問**　千葉県赤十字血液センター☎043・241・8332
（健康増進課）ID 1001113

## 保健ガイド

### ウエルカム！ベイビークラス

**時・内容**　４月７日㈫＝妊娠・出産、歯科、栄養などについて、４月16日㈭＝市の制度、沐浴（もくよく）、産後の生活などについて　※どちらか１回のみの参加も可。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**　３月19日㈭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

**地域包括支援センターサテライト日程**

| 時 | | 所 |
|---|---|---|
| 4月1日㈬ | 午後2時～4時 | 夢海の街自治会館・ゆめみ悠々会 |
| 2日㈭ | | 入船つつじ会館 |
| 7日㈫ | | 舞浜ローズタウン自治会集会所 |
| 8日㈬ | | 見明川自治会集会所 |
| 9日㈭ | | 海楽南自治会集会所 |
| 14日㈫ | 午前10時～正午 | 当代島公民館 |
| | 午後2時～4時 | 美浜16自治会集会所 |
| 15日㈬ | | 北栄四丁目自治会集会所 |
| 16日㈭ | | 富士見自治会集会所 |
| 21日㈫ | | ジ・アイルズ自治会集会所 |
| 22日㈬ | | 堀江五丁目自治会集会所 |
| 23日㈭ | | 舞浜三丁目自治会集会所 |

# お知らせ

## 情報

### ご意見をお寄せください

市では、①「浦安市介護保険条例施行規則の一部改正（案）」、②「浦安市地域防災計画（令和７年度修正素案）」について、皆さんの意見を募集します。

この案の全文は、市ホームページ、情報公開室（市役所10階）、①介護保険課（市役所３階）、②危機管理課（市役所４階）、各駅前行政サービスセンター、中央図書館・各分館でご覧になれます。

**意見の提出方法**
①３月25日㈬・②３月30日㈪（消印有効）までに、次のいずれかの方法でお寄せください。いただいたご意見とそれに対する市の考えは、市ホームページなどでお知らせします。

○**直接**　書面にまとめたものを、①介護保険課、②危機管理課へ
○**郵送**　ハガキまたは封書で、〒279-8501浦安市役所①介護保険課、②危機管理課へ
○**ファクス・Eメール**　題名を①「浦安市介護保険条例施行規則の一部改正（案）」、②「浦安市地域防災計画（令和７年度修正素案）」とし、①FAX390・7918、✉kaigohoken@city.urayasu.lg.jp、②FAX355・6239、✉kikikanri@city.urayasu.lg.jpへ
※意見には必ず、氏名と住所（団体の場合は、団体の所在地・名称・代表者の氏名）を記入してください
**問**　介護保険課☎712・6406
ID 1047880
危機管理課☎712・6897
ID 1041281

# 健康づくりの基本は食事から！ 食生活を見直そう

健康な体づくりや生活習慣病予防のためには、栄養バランスのよい食事と適切な塩分コントロールが大切です。日々の食事で、以下のポイントを意識しましょう。

問 健康増進課☎381・9059　ID 1029212

## 栄養バランスのポイント

主食・主菜・副菜をバランス良く、多様な食品と調理法で組み合わせましょう。旬の食材やカット野菜、半調理品を活用することもおすすめです。

### 主食（米・パン・麺類）
エネルギーの元となる炭水化物をしっかり摂取しましょう。

### 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
たんぱく質の供給源となる食品をとりましょう。

### 副菜（野菜など）
ビタミン・ミネラル・食物繊維を補う食品をとりましょう。

## 無理なく続けられる減塩のポイント

### だしを上手に利用する
昆布・かつお節・きのこ類・乳製品など、うま味を多く含んだ“だし”を上手に使用しましょう。

### 香辛料や香味野菜を使う
わさび・マスタード・和がらし・カレー粉などの香辛料や、にんにく・しょうが・大葉・みょうがなど香りのよい素材を使うと薄味が気にならなくなります。

### 酸味を利用する
かんきつ類の果汁・トマト・お酢などの酸味はアクセントになります。

### 食物繊維をたくさんとりましょう
野菜・いも類・こんにゃく・きのこ類・海藻類・果物などの食物繊維は、腸内で塩分（ナトリウム）を便とともに排泄する働きがあります。

### 麺類のつゆは飲み干さずに残す
飲みすぎないようほどよく楽しむことをおすすめします。

## レシピや減塩チェックシートを活用しましょう

市ホームページでは、栄養バランスのよい食事のレシピや、減塩チェックシートを紹介しています。また、令和７年度食育推進事業として実施した講座の内容などを掲載しています。ぜひご活用ください。

## ご意見ありがとうございました

「(仮称)認知症施策推進基本計画(素案)」について、市ホームページなどでお知らせし、皆さんからご意見を募集したところ、17件のご意見が寄せられました。

いただいたご意見とそれに対する市の考えは、市ホームページ、情報公開室(市役所10階)、高齢者包括支援課(市役所3階)でご覧になれます。

**問** 高齢者包括支援課 ☎381・9028
ID 1047934

## 市主催事業開催時の託児保育者の募集

**期間** 4月1日～令和9年3月31日
**対象** 子育て支援員研修を修了した方(地域保育コース:一時預かり事業または地域型保育)
**報酬** 1時間1347円(令和7年度の水準による参考)
**申込** 申請書(市ホームページからダウンロード)と子育て支援員研修の修了証の写しを、直接または郵送で、〒279-8501浦安市役所こども課(市役所2階)へ
**問** こども課 ☎712・6419
ID 1031473

## 定期監査結果の公表

令和7年10月17日～8年1月21日に行った定期監査の概要をお知らせします。

監査結果の全文は、情報公開室(市役所10階)、市ホームページでご覧になれます。

**監査委員** 町田清英、長野延雄、小林章宏
**監査対象** 企画部の財務に関する事務の執行など
**監査結果** おおむね適正であったが、事務処理上の軽易な誤りなど(注意事項)があったことから、改善を求めた
**問** 監査委員事務局 ☎712・6683
ID 1022412

## 令和8年経済センサス－活動調査

6月1日を基準日とし、令和8年経済センサス活動調査を実施します。

この調査は、全国すべての事業所・企業の経済活動を地域別に明らかにし、事業所や企業の各種統計調査の母集団情報を得ることが目的です。

回答は、インターネット回答をご利用ください。

皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

○**調査員調査**(支所などを有さない小規模または個人経営の事業所など)
4月にインターネット回答用の書類を郵送します。未回答の事業所などには、調査員証を携行した調査員が伺い、調査票を配付します。

○**直轄調査**(支所などを有する企業の本社)
5月ごろにインターネット回答用の書類を郵送します。

**問** 総務課 ☎712・6114
ID 1047852

# 狂犬病予防集合注射

**時・所**
4月13日(月)＝交通公園 ※駐車場あり
14日(火)＝明海の丘公園
15日(水)＝堀江公民館
16日(木)＝東野プール ※駐車場あり
17日(金)＝高洲中央公園
18日(土)＝浦安公園ドッグラン
※時間はいずれも午後2時～3時。混雑緩和のため、犬1頭につき飼い主1人での来場をお願いします。雨天の場合は中止する可能性あり

**対象** 市に登録済みの犬、または新規登録する生後91日以上の犬

**費用 持ち物**
▶**登録済みの犬**＝3700円
※問診表(発送済み)を記入してお持ちください
▶**新規登録の犬**＝6700円(登録料3000円を含む)
※「犬と猫のマイクロチップ情報登録」**https://reg.mc.env.go.jp**に登録した場合、登録証明書を提示すれば登録料は不要

**集合注射を受けられない場合は、病院での個別接種をお願いします**
※集合注射と病院での個別接種は料金が異なります

**問** 環境衛生課 ☎712・6495 ID 1021725

# ビーナスプラザ

☎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)、毎月最終日曜日は休館

### クリーンセンター

●**Ⓐサンドブラスト、Ⓑガラスのかけらでアート、Ⓒアクセサリー作り**
**時** Ⓐ＝4月8日(水)・17日(金)・26日(日)、Ⓑ＝4月8日(水)・17日(金)、Ⓒ＝4月8日(水) ※時間はいずれも午前10時～正午
**定員** 各5人
**費用** 各400円 ※Ⓒは別途部品代がかかる場合あり
ID Ⓐ1028537、Ⓑ1028585、Ⓒ1028561

●**大型家具の展示販売**
**時** 4月26日(日)午前10時～午後4時
ID 1047830

●**フリーマーケットの出店者募集**
**時** 4月26日(日)午前10時～正午
**対象** 市内在住の個人・団体
**店舗数** 13店舗(多数は抽選)
**申込** 3月28日(土)(消印有効)までに、往復ハガキまたはEメール《往信用＝住所・氏名(ふりがな)・団体は団体名と代表者氏名・電話番号、ハガキの返信用＝自分のあて名》で、〒279-0012入船5-45-1ビーナスプラザ(まちづくり活動プラザ内)、✉venousplaza@city.urayasu.lg.jpへ ※1人・1団体1通のみ、重複は無効
ID 1036841

### まちづくり活動プラザ

●**再生自転車の抽選販売**
**時** 3月19日(木)まで(抽選は3月21日(土))
ID 1028517

●**おもちゃの病院**
**時** 4月4日(土)午後1時～3時
※部品代がかかる場合あり
ID 1028508

●**紙すきハガキ作り**
**時** 4月11日(土)午後1時30分～3時30分
**定員** 10人
ID 1031785

●**ガラスのかけらでアート**
**時** 4月18日(土)午後1時～3時
**定員** 5人
ID 1047984

●**キャンディBOX作り**
**時** 4月19日(日)午前10時～正午
**定員** 7人
**費用** 50円
ID 1031787

●**布ぞうり教室**
**時** 4月21日(火)午前10時～午後1時
**定員** 6人
**費用** 200円
ID 1031720

申込方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

# 墓地公園無料臨時シャトルバスの運行

お彼岸の期間中、浦安駅・新浦安駅・墓地公園の3区間で無料臨時シャトルバスを運行します。お墓参りの際にご利用ください。また、園内の移動の際は、便利なランドカーをご利用ください。

**運行期間**
**3月20日(祝・金)・21日(土)・22日(日)**

## 乗降場所

**浦安駅**
■乗り場……サカゼン前
■降り場……浦安駅第4自転車駐車場前(歩道橋付近)

**新浦安駅**
■乗り場……新浦安駅北口おさんぽバス舞浜線31番乗り場付近
■降り場……新浦安駅前京葉線高架下付近

**墓地公園**
■乗り場・降り場……墓地公園管理事務所前

## 運行時間

**浦安駅発→新浦安駅経由→墓地公園行き(往路)**
■浦安駅発……毎時00分(午前9時～午後5時)
■新浦安駅発……毎時10分(午前9時10分～午後5時10分)

**墓地公園発→新浦安駅経由→浦安駅行き(復路)**
■墓地公園発(管理事務所前)……毎時30分(午前9時30分～午後4時30分)
※最終便は午後5時45分

※3月17日(火)～23日(月)の開園時間は、午前8時～午後6時

**問** 墓地公園管理事務所 ☎380・2220 (環境衛生課) ID 1047869