No.1302 2026年(令和8年) 11月15日発行

広報 浦安市 うらやす

主な内容

第3回浦安クリテリウム・チャリフェスin浦安クリテリウム2026　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=171,758人(−60)　男=82,934人(−31)　女=88,824人(−29)　世帯数=88,586世帯(−44)　令和8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

家族の介護や日常生活上の世話を過度に担っている子どもや若者がいます。

「秋のこどもまんなか月間」を機に、こうしたヤングケアラーについて、一緒に考えてみませんか。

【問】こども家庭支援センター ☎350・3311

秋のこどもまんなか月間

「秋のこどもまんなか月間」は、こども家庭庁が毎年11月に設けている取り組みです。

子どもや子育て中の方を支え、子育てにやさしい社会を目指すことを目的にしています。



仲間とつながることができる場があります

㈠社)ケアラーアクションネットワーク協会（ＣＡＮ）代表理事　持田 恭子さん

家族の介護や看病、家事、障がいや難病のあるきょうだいのケアなどを日常的に担う子どもや若者がいます。「ヤングケアラー問題」と呼ばれることもありますが、本人に問題があるのではありません。子どもたちは大切な家族を支えたいと思う一方、ケア役割が徐々に増えて、気づかないうちに一人でケアを抱え込むことがあります。

気持ちを話せる相手がいない、代わってくれる人がいない。家族と暮らしていても「家庭内での孤立」が生まれます。勉強や休息、友人との時間も減り、進学や就職の選択肢を狭めるなど、「社会的な孤立」にもつながりかねません。

私たちは幼いころから家族に支えられて育ち、「家族だから支えるのは当たり前」と考えがちで、介護や看病なども家族が担うことが前提となっていました。そのため、子どもたちは「どこまで自分が引き受けるか」「いつ助けを求めてよいか」がわからず、家族を悪く思われたくないので周囲の人に状況を打ち明けられませんでした。

そこで大切なのが「ピアサポート」です。「ピア」とは仲間のこと。家族のケアを担う人や介護やケアを経験した人が、互いの思いや経験を分かち合い、支え合う活動です。似た経験を持つ仲間との出会いは、「自分だけではなかった」「こう感じてもいいんだ」と、自分の気持ちを認めるきっかけになります。

身近にケアを担う子どもや若者がいたら、「似た経験をしている仲間が全国にいるよ」「気兼ねなく話せる場があるよ」と伝えてみてください。

そんな声かけが、ピアサポートの入り口となります。私たちもオンラインと対面でこうしたつながりの場を運営しています。

子どもや若者が家族を大切にする気持ちと、自分の人生を大切にする気持ち、その両方を支えられる地域を皆さんと一緒につくっていきたいと思います。

ピアサポート（オンラインサロン）

家族のケアをしている人やケア経験のある人どうしが、経験や気持ちを分かち合い支え合う活動であるピアサポート型のオンライン交流会の実施例は以下のとおりです。開催日程など、詳しくは、リンク先をご覧ください。

オンライン交流会（ＣＡＮ）　https://canjpn.jimdofree.com/

オンラインサロン（アトリエ）　https://my-nurse.jp/chiba-youngcarer/　※千葉県主催

ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、家族にケアを必要とする人がいるために、家族の世話や家事などを行っている子どもや若者のことです。ヤングケアラーが担っている家事や家族の世話は、お手伝いとして子どもが行うものとは異なり、本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行うなど、その責任や負担が重いものです。

本人自身が、ヤングケアラーであるといった認識がなかったり、家族の問題を知られたくないとの思いから周囲に相談できず、支援が必要であっても表面化しにくいという現状があります。

ヤングケアラーが

日常的に行っていること



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ヤングケアラーが直面する課題

学業との両立

介護や家事の負担が大きく、学校を休みがちになったり、宿題がおろそかになるなど勉強の時間が取れない。

友人関係

友人との時間が思うように取れなかったり、家族のことを話しにくかったりして孤立を感じる。

心身の負担

年齢に見合わない過度の責任や、常に気を配るなどのストレスがかかり、精神的にも身体的にも疲れが生じる。

将来への不安

やりたいことを諦めたり、漠然とした将来への不安を抱えている。

お手伝いとケア

家でのお手伝いや家族のお世話は、家族で協力しあい自立を促したり、思いやりを育むなど、よい側面もあります。

しかし、ヤングケアラーの場合、お手伝いのつもりが気づいたら日課になっていたり、役割が固定されていたり、やらざるを得ない状況になっていることが問題です。ケアをする、しないという選択が保障されていることが大切です。

「あなたは一人じゃない」と伝えたい── 元ヤングケアラーAさんの声

ヤングケアラーとしてどんなことをしてきましたか？

13歳から祖母の認知症介護を担い、はいかいの見守りや排せつの世話など毎日大変でした。親の不和や暴力もあり、精神的な負担を抱えながら、「いい子」であろうと必死でした。学校生活も苦しく、進学も制限されましたが、短大進学は先生の助言で実現しました。

周囲の大人からの声かけでうれしかったことは？

「どうしたの？」と優しく声をかけてもらえたことです。問い詰めるのではなく受け止めてくれ、安心できました。また、経験者の仲間に出会えて、気持ちを理解してくれたことも大きな支えでした。

当時の自分にかけてあげたい言葉は？

「無理しなくていいよ」「あなたは一人じゃない」と伝えたいです。抱えている苦しみは当たり前で、助けを求めてよいと知ってほしいと思います。

浦安アートプロジェクト「浦安藝大」

まちラボワークショップ ～声なき声とそっと響き合う～

11月1日、ヤングケアラーをテーマに、まちラボワークショップを行いました。

初めに、浦安公園で音のフィールドリサーチを行い、オリジナルの「音具」を制作し、音での対話や、参加者全員でセッションを行いました。

最後に、こども家庭支援センター職員から、ヤングケアラーについて説明し、ヤングケアラーの日常をイメージしてもらいました。

参加された皆さんには、音楽を通じて、誰かの気持ちを感じたり、誰かの声に耳を傾けたりするきっかけになったことでしょう。

ヤングケアラーについて説明している様子▼



地域全体でそっと支え合えるための取り組み



毎日、家族のために頑張っているあなたへ

～一人で抱え込まないで私たちに話してください～

あなたの「当たり前」が、もし少し重く感じているなら、どうか一人で抱え込まないでください。毎日、家族のために頑張っているあなたは本当に立派です。でも、全部を一人でやらなくても大丈夫です。家族のことだからと、自分だけが頑張らなければいけないと思い込んでいませんか。そんなとき、困ったり、つらくなったりしたら、いつでも私たちに話してください。ヤングケアラーコーディネーター＊が、あなたの気持ちをしっかり受け止めます。一人じゃないことを、ぜひ感じてほしいです。

＊適切な支援や福祉サービスにつなぐ中心的な専門職

できること

- 学校や家のことで悩みがあれば、一緒に整理したりお話をゆっくり聞きます
- 自分の時間の工夫や休み方のアイデアも一緒に考えます

浦安市こども家庭支援センターキャラクター

KOKA（コカ）ちゃん

市民の皆さんへこども家庭支援センターを広く知っていただくため、子ども虐待防止のオレンジリボンをモチーフに、親しみやすいキャラクターとして作成しました。

今後、気軽に相談できる機関として、こども家庭支援センターが行うイベントや周知啓発のキャラクターとして登場します。

相談先

市	こども家庭支援センター（健康センター1階）	☎350・3311 ※月～土曜日午前9時～午後5時（来所での相談も可）
千葉県	千葉県ヤングケアラー総合相談窓口「アトリエ」	【電話・対面相談】☎080・7480・7881 月～金曜日午前9時～午後6時（祝日、年末年始を除く） 【LINEで相談】@259mrurw 毎日午後6時～11時 ※対応時間以外に受け付けた相談は、対応時間内にお返事します

ID 1047397

189（いちはやく） 気づいたあなたに できること

ID 1000697

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

子ども虐待防止オレンジリボン運動

令和7年度、市に寄せられた相談件数は1268件（児童虐待相談630件、その他相談638件）です。相談件数は年々増加しています。社会全体で体罰をなくし、温かい関係を築く子育てをしましょう。

こんな経験はありませんか？

- 何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、手加減して叩く
- 子どもの前で夫婦げんかをする
- 子どもが泣いても無視する
- 頭に血が上って、大声でどなってしまう

体罰などによらない子育てのための工夫のポイント（一例）

深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけましょう。

子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。

子どもが自分でできるような環境づくりを工夫してみましょう。乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。子どもが困った行動をする場合、子ども自身も困っていることがあります。

児童虐待を疑ったら…

児童相談所虐待対応ダイヤル	児童虐待ホットライン
☎189 ※24時間受け付け	☎351・8041 ※月～土曜日午前9時～午後5時

市ホームページ上 広報ページID検索

各記事のIDを入力すると検索結果が出ます

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。

子育て・教育

子ども

ブックスタート絵本講座

時 12月11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 7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、わらべうたの紹介
申込 11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 1049537

青少年館の催し

①ゲームにチャレンジ
時 11月29日㈰午前10時～正午（受付＝9時50分～）
対象 市内在住・在学の小・中学生、当日先着100人程度
内容 ニンテンドースイッチ用ソフトでゲームの実力を競う
※この大会は、任天堂の協賛・提携を受けたものではありません。承諾番号NJ26-AAABA-F04167
ID 1049554

②サイエンス教室
時 12月19日㈯午後1時30分～2時、2時30分～3時、3時30分～4時
対象 市内在住・在学の小・中学生とそのきょうだいの未就学児、各16人（多数は抽選）※未就学児は保護者の付き添いが必要
内容 アロマキャンドル作り
ID 1049556

③書道教室
時・対象 12月27日㈰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、各15人（多数は抽選）
内容 市立小学校の書き初め課題を学ぶ
ID 1049557

共通
申込 ②11月16日㈪～30日㈪・③11月20日㈮～12月5日㈯に、青少年館ホームページhttps://www.urayasu-zaidan.or.jp/seishonenkan/から申し込み
問 青少年館 ☎700・6203（青少年課）

こどもの広場の催し

場作りチャレンジ
時 11月21日㈯・22日㈰午前10時～正午、午後2時～4時
対象 市内在住の方
内容 プレイワーカーと大型ロープ遊具を作る
持ち物 軍手（お持ちの方）
※申込不要、直接会場へ ID 1049560

簡単！野外調理



時・対象 11月25日㈫午前10時15分～11時15分＝市内在住の未就学児、午後3時～4時30分＝市内在住の小学生以下、当日先着各20人 ※荒天中止
内容 火おこし、焼き芋作り
持ち物 サツマイモ、ジャガイモなど
ID 1049559

共通
※未就学児は保護者の付き添いが必要
問 こどもの広場 ☎350・1010（青少年課）

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（11月23日㈷・月は開館）、11月24日㈫・25日㈬・27日㈮は休館

しめ縄リースづくり



時 12月19日㈯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
文化財住宅の中に将棋盤を設置します。ご自由にお楽しみください。
時 11月15日㈰～29日㈰午前10時15分～午後4時（16日㈪・19日㈭・24日㈫・26日㈭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

貝がらに絵をかこう
時 11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 1016534

あっさり君チャレンジ
時 11月23日㈷・月午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 ※受け付けは各終了30分前まで
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・もの作りなど）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 1047684

ファミリー・サポート・センター説明会

時 12月5日㈯・15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

チャレンジクッキング

時 12月13日㈰午後1時30分～4時
所 うら・らめ～る
対象 小学校2～6年生、12人（多数は抽選）
内容 クリスマスカップケーキ作り
費用 1000円
申込 11月19日㈬午後1時までに、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） ID 1049558

赤ちゃんについて学ぼう

時 12月19日㈯午後1時30分～3時
所 健康センター
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、着替え・おむつ替えの方法など
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 子育て支援センター☎351・1176（こども課） ID 1043937

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
11月20日㈮まで
○交通安全
21日㈯～27日㈮
○浦安町総合開発計画の今
28日㈯～12月4日㈮
○浦安藝大アートプロジェクト

※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

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

和太鼓
太鼓の響きをともに！スポーツ感覚で体を動かしましょう。
時 毎週木曜日午後6時30分～8時30分
所 美浜中学校
費用 月2500円（12歳以下は1500円）、入会金2000円
問 南雲☎090・1049・1970（浦安太鼓潮桴連）

太極拳
伝統の太極拳で心身を整えませんか？体験・見学はいつでも。
時 月4回水曜日午後2時～4時
所 まちづくり活動プラザ
費用 月2000円
問 寺田☎090・4531・4269（太極拳サークル紅扇会）

着付け
お着物で新年を迎えませんか？初心者大歓迎。500円で体験可。
時 毎月第2・4木曜日午前10時30分～午後0時30分
所 日の出公民館
費用 月3500円
問 定野☎090・4714・0647（さくら着付けの会）

料理
房総の太巻き祭りずしで季節に合わせた絵柄を作ります。
時 月1回午前9時～正午
所 堀江公民館
費用 月4000円
問 鈴木☎080・2599・5083（太巻き祭りずしサークル）

催し

講座・講演

図書館利用講座

時 12月４日㈭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17日㈫午前10時から、電話で、中央図書館☎**352・4646**へ
問 中央図書館 ID **1049333**

行政書士と税理士による「相続・遺言書・相続税」講演会＆相談会

時 11月28日㈯午後１時15分～４時
所 船橋市勤労市民センター（船橋市本町）
定員 先着60人
申込 電話またはファクス、Ｅメール（氏名・電話番号・相談会への参加希望の有無）で、千葉県行政書士会葛南支部☎**080・5640・0840**、FAX**050・1712・6960**、✉**gkatsunan@gmail.com**へ
問 千葉県行政書士会葛南支部（広聴広報課） ID **1043552**

講座「障がい者虐待防止を推進するために」

時 12月９日㈫午前10時～午後０時30分
所 東野パティオ
対象 市内在住・在勤の方、先着50人
講師 曽根直樹氏（日本社会事業大学社会事業研究所客員教授）
申込 電話またはファクス、Ｅメール（住所・氏名・電話番号またはファクス番号・Ｅメールアドレス・車いすスペースの確保や手話通訳など合理的配慮の希望の有無）で、基幹相談支援センター☎**304・8822**、FAX**304・8833**、✉**tomo-soudan3@patomo.jp**へ
問 基幹相談支援センター（障がい事業課） ID **1049544**

イベント

舞台技術スタッフTrial

時 令和９年１月23日㈯・24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
内容 舞台技術を学ぶ
費用 500円
申込 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

あつまれ！市民プラザ ～シニアエクササイズDAY～

時 11月25日㈫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 **1049594**

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19日㈬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 **1048763**

映画・コンサート

J：COM浦安音楽ホールの催し

①混声合唱団おとなみ2026成果発表コンサート
時 令和９年３月14日㈰午後２時～４時
対象 小学生以上の方、先着300人
内容 フォーレ：レクイエムなど
費用 1000円 ID **1038143**
②モーツァルト：オペラ「魔法の笛」
時 令和９年３月27日㈯・28日㈰午後２時～４時30分
定員 先着各300人
費用 4500円（音楽ホール友の会会員は4300円） ID **1035664**

共 通
※全席指定
申込 ①11月21日㈯・②28日㈯午前９時から、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
※窓口は①22日㈰・②29日㈰から受け付け
問 J：COM浦安音楽ホール（生涯学習課）

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

まちづくり活動プラザ

●再生自転車の抽選販売
時 11月27日㈭まで（抽選は11月28日㈯） ID **1028517**
●おもちゃの病院
時 12月５日㈯午後１時～３時
※部品代がかかる場合あり ID **1028508**
●紙すきクリスマスカード作り
時 12月12日㈯午後１時30分～３時30分
定員 10人 ID **1031785**
●キャンディBOX作り
時 12月13日㈰午前10時～正午
定員 ７人
費用 50円 ID **1031787**
●布ぞうり教室
時 12月15日㈫午前10時～午後１時
定員 ６人
費用 200円 ID **1031720**
●Ⓐガラスのかけらでアート、Ⓑサンキャッチャー作り
時 12月19日㈯午後１時～３時
定員 ５人
費用 各400円
※Ⓑは別途部品代300円 ID **Ⓐ1047984、Ⓑ1048590**

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、Ⓓサンキャッチャー作り
時 12月９日㈫・18日㈭午前10時～正午（ⒸⒹは９日㈫のみ）
定員 各回５人
費用 各400円 ※Ⓒは別途部品代がかかる場合あり、Ⓓは別途部品代300円 ID **Ⓐ1028537、Ⓑ1028585、Ⓒ1028561、Ⓓ1048589**
●大型再生家具の販売
時 12月20日㈰午前10時～午後３時 ID **1047830**
●フリーマーケットの出店者募集
時 12月20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 11月30日㈪（必着）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**

申込方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

青少年館の休館

問 青少年課 ☎**712・6450**

青少年館は、集合事務所の大規模改修のため、次の期間休館します。

期間・所
▶**12月21日㈪～令和９年３月31日㈬**
……１階（エントランスホール、多目的ホール、クライミングウオール、学習室、事務室）
※この期間、イベントへの申し込み受け付け、少年の広場の予約・鍵の引き渡しは３階で行います
▶**12月21日㈪～令和９年４月６日㈫**
……２階（スタジオ、図書コーナー、ＰＣコーナー、ＤＶＤコーナー、学習室）
ID **1049563**

まちフェス2026

「まちフェス」は、浦安まちづくりネットの運営する「まちネットシェアオフィス」で活動している団体を中心に開催するイベントです。

時 **12月４日㈮・５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、手作りワークショップなど
※詳しくは、まちフェス2026特設サイト**https://urayasumachinet.jimdofree.com/まちフェス2026/**（右記二次元コード）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**

健康・福祉

福祉

認知症家族交流会

時・所 ①12月５日㈮午後２時～４時＝デイサービスはじめ（高洲1-2-1）、②12月10日㈭午後２時～３時30分＝市役所（４階会議室）、③12月23日㈬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16日㈪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**

ゆうゆう元気塾「からだの動かし方」

時 12月10日㈭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、体操
申込 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、Uセンターへ
問 高齢者包括支援課 ☎**712・6389** ID **1042821**

シニアのためのいきいき応援講座

時 12月７日㈰午前10時～11時30分
所 文化会館
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着60人
内容 自宅でできる筋力トレーニング《小菅亨氏（帝京平成大学健康医療スポーツ学部医療スポーツ学科）》
申込 11月16日㈰午前９時から、電話で、高齢者包括支援課☎**712・6389**へ
問 高齢者包括支援課 ID **1049574**

地域包括支援センターサテライト（出張相談所）

時・所 右表のとおり
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 高齢者包括支援課 ☎**712・6094** ID **1049405**

障がい者アート展の作品募集

12月15日㈫～24日㈭に市役所で開催する「障がい者アート展」の作品を募集します。
対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方（グループも可）、または市内の障がい福祉サービス事業所の利用者
募集部門 平面、彫刻、アートアンドクラフト ※募集部門の内容など、詳しくは、市ホームページをご覧ください
申込 11月20日㈭午後５時までに、申請書（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、Eメールで、障がい事業課（市役所３階）FAX**355・1294**、✉**shougaijigyou@city.urayasu.lg.jp**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 障がい事業課 ☎**712・6398** ID **1040262**

地域包括支援センターサテライト日程

時		所
12月１日㈫	午後２時～４時	舞浜ローズタウン自治会集会所
２日㈬		夢海の街自治会集会所
３日㈭		入船つつじ会館
８日㈫	午前10時～正午	第九区自治会集会所
８日㈫	午後２時～４時	美浜16自治会集会所
９日㈬		見明川自治会集会所
10日㈭		海楽南自治会集会所
15日㈫		ジ・アイルズ自治会集会所
16日㈬		北栄四丁目自治会集会所
17日㈭		富士見自治会集会所
23日㈬		堀江五丁目自治会集会所
24日㈭		舞浜三丁目自治会集会所

シニアいきいきサロン

時 12月14日㈪午前９時45分～11時45分（受付＝９時15分～）
所 まちづくり活動プラザ
対象 市内在住の方、先着40人
内容 膝周囲ケア講座～予防と対処の基本～《田辺達磨氏（ＳＢＣ東京医療大学健康科学部整復医療・トレーナー学科）》
費用 300円
申込 電話またはファクス、Eメール（住所・氏名・電話番号）で、横谷（シニアいきいきサロン）☎**070・3346・0715**、FAX**318・2691**、✉**yokotani715@yahoo.co.jp**へ
問 横谷（高齢者福祉課） ID **1049467**

やさしい介護保険講座

時 12月13日㈯午前10時～11時30分
所 市民プラザ
定員 先着15人
内容 介護保険を利用するまでの流れや利用できるサービスなど
申込 11月15日㈯午前９時から、電話で、新浦安駅前地域包括支援センター（ともづな新浦安）☎**306・5171**へ
問 ともづな新浦安（高齢者包括支援課） ID **1045467**

保健ガイド

ウエルカム！ベイビークラス

時・内容 12月８日㈫＝妊娠・出産、歯科、栄養などについて、12月10日㈭＝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 11月16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**

結核検診

時 11月30日㈰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25日㈫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**

11月の納税

国民健康保険税 …… **第５期**
納期限 **11月30日㈰**

国民健康保険税がeL-QRでお支払いできるようになりました。スマートフォンアプリや、eLお支払いサイト**http://www.payment.eltax.lta.go.jp**からクレジットカードやインターネットバンキングなどで国民健康保険税を納付できます。また、全国のeL-QR対応の金融機関の窓口でも納付できます。
eL-QRが印刷されていない納付書をお持ちで、eL-QRを使用してお支払いをしたい場合は、国保年金課保険税係へご連絡ください。eL-QRが印刷された納付書を送付します。
※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 **1007944**

健康診査の受診期限は令和9年1月31日㈰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。
対象の方には受診券を送付済みです。受診券を紛失した場合は再発行できますので、お問い合わせください。

※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生活習慣病の予防が必要な方へ、専門職が無料で健康づくりのサポートを行う「健活講座」の案内を送付します

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９年１月31日㈯まで	
対　象	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	
	医師が必要と認めた場合、貧血検査・心電図検査・眼底検査	
費　用	無　料	
受診方法	直接、健康診査実施医療機関に予約	
問	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、年度内に１度のみ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９年３月31日㈬（消印有効）

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

お知らせ

職業

創業スクール(特定創業支援事業)

時 令和９年１月16日～２月６日毎週土曜日午前10時～午後４時（全４回）
所 幕張テクノガーデン（千葉市美浜区）
対象 創業予定の方、または創業して間もない方、40人（多数は抽選）
内容 創業計画の作成など
申込 11月27日㈮～12月11日㈮正午に、千葉県信用保証協会ホームページ**https://www.chiba-cgc.or.jp/seminar/**から申し込み
問 千葉県信用保証協会 **☎043・239・3281**
※受け付けは月～金曜日午前９時～午後５時（祝日を除く）
（商工観光課） ID **1024711**

全年齢向け再就職支援セミナー

時・内容 12月23日㈫①午前10時～正午＝再就職支援セミナー、②午後１時30分～４時＝個別相談（１人30分）
所 習志野市役所（習志野市鷺沼）
対象 ①就職活動中の方、先着30人、②セミナーの参加者、先着４人
申込 11月16日㈪午前８時30分から、電話で、習志野市役所産業振興課☎**047・451・7755**へ
※雇用保険の求職活動実績の対象となります
問 習志野市産業振興課
（商工観光課） ID **1043625**

情報

ご意見をお寄せください

市では、①「浦安市営住宅の設置及び管理に関する条例施行規則の一部改正（案）」、②「浦安市営住宅の入居承継の許可に関する要綱の制定（案）」について、皆さんの意見を募集します。
この案の全文と意見の提出方法などは、市ホームページ、情報公開室（市役所10階）、各駅前行政サービスセンター、中央図書館・各分館、住宅課（市役所６階）でご覧になれます。
○**意見の提出期限**
12月９日㈫（消印有効）
問 住宅課 **☎712・6661**
ID ①**1049489**、②**1049530**

確定申告はe-Taxで自宅から申告を

令和８年分確定申告の会場は、市川税務署内に開設します。会場は混雑が予想されるため、自宅からe-Taxによる申告をご利用ください。
利用方法など、詳しくは、国税庁ホームページ**https://www.nta.go.jp**をご覧ください。
なお、令和９年１月４日㈰～３月15日㈰は、税務署の駐車場は使用できません。
問 市川税務署 **☎047・335・4101**
（市民税課） ID **1038019**

献血にご協力ください

時	12月１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**

ごみと資源物の分け方・出し方ルールブック



ルールブックは、市ホームページからダウンロードできるほか、ごみゼロ課（市役所６階）・各公民館・各駅前行政サービスセンターで配布しています。

令和６年度から、モバイルバッテリーなどの小型充電式電池も有害ごみとして収集しています。ビニールテープなどで絶縁処理をして排出してください。また、スプレー缶や卓上ガスボンベは中身が入っていても収集できます。中の見える透明なビニール袋に入れ、「発火性危険物」と貼り紙などをして排出してください。



問 ごみゼロ課 **☎712・6485** ID **1004685**

第４回 東京ベイ浦安シティウオーク





時	12月５日㈯午前９時～正午 ※新浦安駅前広場に集合
内容	新浦安駅を出発し、シンボルロード・境川沿い・Dパーク（高洲8-2-1）を通って、新浦安駅に戻る約７kmのコースを歩く ※小学生以下は保護者の付き添いが必要
申込	11月27日㈮までに、ファクス（住所・氏名・生年月日・電話番号）で、㈠浦安市スポーツ協会FAX**317・2045**へ、または㈠浦安市スポーツ協会ホームページ**https://urayasu-spokyo.org**から申し込み

問 ㈠浦安市スポーツ協会 **☎723・9387**
（市民スポーツ課） ID **1047007**

乗合屋形船

問 ㈠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 **1028956**

時・所	11月23日㈷・㈪・12月13日㈰・18日㈮・20日㈰・27日㈰・令和９年２月27日㈮・３月20日㈮ ①午後６時～９時＝お台場コース ②午後６時30分～９時＝葛西沖コース ※詳しくは、㈠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
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） ※12月18日㈮はイベント開催のため料金が変わります
申込	㈠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





海風！疾走！自転車レース！

第3回 浦安クリテリウム ちゃりフェス in浦安クリテリウム2026

クリテリウムとは、市街地に距離の短い周回コースを作り、それを何周もする形式のスポーツサイクルレースです。

市民などによるレースと、全日本実業団自転車競技連盟（ＪＢＣＦ）加盟選手による迫力のあるレースを応援しましょう。

また、自転車の利用における「交通ルール」「マナー」「安全」を楽しく学べる「ちゃりフェス」も同時開催します。

時 **11月28日㈯**
午前７時50分～午後３時45分
＝第３回浦安クリテリウム
午前10時～午後３時
＝ちゃりフェスin浦安クリテリウム2026



所 **総合公園**

問
- **第３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 1049582
- **ちゃりフェスin浦安クリテリウム2026**
…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７時50分
- **一般の部スタート** …… ８時
- **キッズの部スタート** …… 10時15分
- **レッツエンジョイ・ライド** … 11時45分
- **ＪＢＣＦの部スタート** …… 午後０時45分



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
- 東海大学付属浦安中・高等学校ダンス部
- ジェットスフィーン浦安
- 浦安高等学校ダンス部
- いるか合唱団
- 千葉ジェッツふなばしチアリーディングスクール浦安校
- プロライダーによるＢＭＸ、ＭＴＢのパフォーマンス





キッチンカー

自転車乗り方教室

【時】午前10時30分～、正午～、午後２時～
※時間はいずれも30分。受け付けは各15分前～

【対象】４～10歳の子どもとその保護者、当日先着各15組



パトカー・白バイとの写真撮影



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

- **ラグビー体験** …… 午後１時～２時
- **サッカー体験** …… ２時～３時

キックバイク体験



バルドラール浦安 ホームゲーム無料招待

バルドラール浦安が、日本フットサルリーグ・日本女子フットサルリーグのホームゲームに、市民の皆さんをご招待します。

時・内容 **11月29日㊐**
- ▶午後０時30分～＝ラス・ボニータス（女子チーム）対アルコ神戸
- ▶午後３時～＝プリメーロ（男子トップチーム）対しながわシティ

所 バルドラール浦安アリーナ

対象 市内在住・在勤・在学の方、先着500人

申込 特別招待サイト**https://livepocket.jp/e/apcjaouits**から申し込み

問 浦安スポーツネットワーク㈱ **☎353・9130**（市民スポーツ課） ID 1049589

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://machiiro.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Ⓐ
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