

主な内容

6月5日は環境の日
6月は環境月間です 3面

6月は動物の正しい飼い方
推進月間 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>

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



本格的に暑くなる前に!
今から始めよう
熱中症予防

近年、気温の高い日が早い時期から増え、体が暑さに慣れないまま夏を迎えることが多くなっているため、熱中症のリスクが高まっています。

本格的な暑さが来る前に、熱中症になりにくい体をつくり、暑さに備えましょう。

問 健康増進課 ☎381・9001

散歩などの運動で、汗をかきやすい体に



舞浜地先のビュースポット



三方を水に囲まれている浦安市では、水辺越しの素晴らしい眺望を楽しむことができます。市では、これまで千葉県の理解と協力によって、護岸の整備とテラス部分の開放を進めてきており、日の出、明海、高洲、千鳥の護岸から

は、東京湾の対岸やアクアラインなどを望むことができます。

このほか、旧江戸川や境川沿いの風景など印象的な眺望もありますが、舞浜地先、ホテル群裏の護岸、遊歩道からの眺望は素晴らしいものがあります。

舞浜地区の護岸については、平成13年9月の台風15号によって大きく損壊したことに合わせ、地盤沈下などによって機能の低下した護岸の改修として、平成14年度から延長約3400mの整備の検討が始まり、工事は平成21年度から千葉県によって進められています。

この事業は、より良い水辺空間の創出を目指し、護岸構造物と緑地・遊歩道を一体的に整備するために、千葉県、(株)オリエンタルランド、浦安市の三者で協議を行い、それぞれの役割分担のもと事業が進められています。

これまで、すでに全体の47%約1600mの整備が完了しており、現在は千鳥地区に接する約640mの整備が進められており、完了後は旧江戸川方面の護岸の整備が計画されています。

緑地・遊歩道には、パーゴラ、ベンチなども設置されており、海風を感じながら東京ゲートブリッジ、羽田空港を横目にウォーキングなどができるようになっていますが、少々アクセスが不便なので、今後利用していただくための工夫も考えていく必要があります。

市では、現在、千鳥海岸の整備、開放も進めており、舞浜海岸がすべて完成すると、浦安市外周の水辺のネットワークもほぼ完成します。

水辺を市民生活の憩いの場として、引き続き、整備、開放を進めてまいります。

浦安市長 内田 悦嗣



舞浜の遊歩道

熱中症は どのようにして 起こるのか？

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態を指します。

熱中症を引き起こす要因は、「環境」と「からだ」と「行動」の3つが考えられます。

これら3つの要因によって体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱がたまってしまいます。このような状態が「熱中症」です。

3つの要因

環境

- 高温多湿
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 閉め切った屋内 など

からだ

- 高齢者や乳幼児
- 糖尿病など持病がある方
- 脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良 など

行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況 など



出典：環境省熱中症予防情報サイト「熱中症対策関連情報」

主な症状

<p>熱失神 血圧の低下、めまい、失神、顔面蒼白など</p> <p>熱疲労 脱水症状によるめまい、頭痛、吐き気など</p>	<p>熱けいれん 手足のしびれやけいれん、筋肉痛のような症状、筋肉がつるなど</p> <p>熱射病 体温が上昇し、意識障害が起こる(死に至ることもあります)</p>
---	--

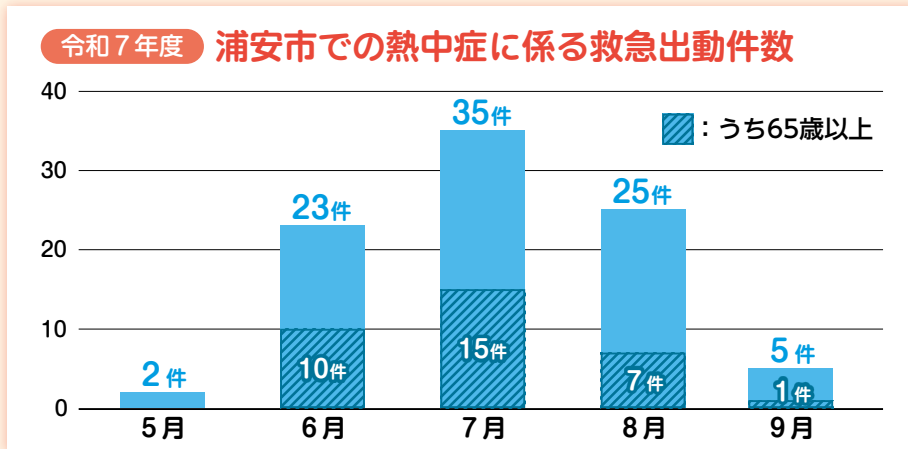
熱中症かな？と思われる人を見かけたら

- ▶ 涼しい場所で休ませ、脇や足の付け根などを冷やす
- ▶ 全身に水をかけ、扇風機などで強い風を当てる
- ▶ 経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませる

自力で水が飲めない、意識がない人を見かけたら、ためらわずに119番通報を

熱中症は 真夏だけ？

熱中症は例年、梅雨明けの7月下旬から8月上旬がピークとなる傾向がありますが、実は梅雨入り前の5月から発生しています。その背景にあるのが、「体が暑さに慣れていないこと」です。梅雨の晴れ間で急に暑くなる日は特に注意が必要となるため、早いうちから徐々に体を暑さに慣らしましょう。



熱中症について詳しく学びたい方はコチラ

順天堂大学浦安病院市民公開講座

時 6月20日(土)午後2時～3時30分(開場=1時30分)

所・定員 順天堂大学浦安病院=当日先着70人、オンライン (Zoom)

内容 熱中症から命を守る—高齢者が気をつけたいポイント—
《末吉孝一郎氏 (順天堂大学医学部附属浦安病院救急診療科前任准教授)》

※オンラインは順天堂大学浦安病院ホームページ <https://www.hosp-urayasu.juntendo.ac.jp> から申し込み

問 順天堂大学浦安病院 ☎353・3111 (健康増進課) ID 1045906

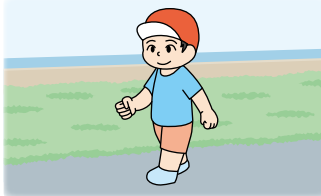

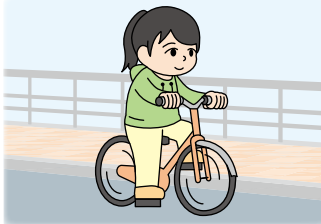

熱中症になりにくい 体づくり

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むと、次のような変化が起こります。

- 汗をかきやすくなり、体に熱がこもりにくなる
- 体温の上昇を抑えやすくなる
- 暑さによる体の負担が軽くなる

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。そのため、本格的に暑くなる前から取り組むことが大切です。

暑熱順化トレーニング

<h4>歩く・走る</h4> <p>歩く目安：30分 走る目安：15分 頻度目安：週5回 帰宅時に一駅分歩くのもOK</p> 	<h4>適度な運動</h4> <p>筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの 運動目安：30分 頻度目安：週5回～毎日</p> 
<h4>自転車</h4> <p>運動目安：30分 頻度目安：週3回</p> 	<h4>入浴・サウナ</h4> <p>お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる 頻度目安：2日に1回</p> 

出典：環境省リーフレット「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

注意 点

暑熱順化を進める際も、体調管理が大切です。無理のない範囲で、安全に取り組みましょう。

- ⚠️ のどが渇く前にこまめに水分補給
- ⚠️ 体調がすぐれない日は無理をしない
- ⚠️ 急に激しい運動は行わない

また、屋外で活動する際は、帽子の着用や日陰を活用するなどの基本的な暑さ対策も行いましょう。

こんな方は特に注意を！

高齢者の方へ
暑さを感じにくく、気付かないうちに体に負担がかかることがあります。無理のない範囲で体を動かす習慣を心がけましょう。

子どもを見守る保護者の方へ
子どもは体温調節が未熟です。外遊びの際はこまめな休憩と水分補給を意識しましょう。

熱中症予防情報サイトを活用しましょう

環境省では、熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp> で、熱中症の発症危険度を示す暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)の予測値・実況値の発信を行っているほか、暑さ指数や熱中症警戒アラートなどの情報をEメールやLINEで配信しています。暑さ指数が高いときは無理な外出や運動を控えるなど、行動の目安にこれらの情報を活用しましょう。

うらやす市民大学公開講座

熱中症対策講座～熱中症対策アンバサダーになろう～(オンライン)

時 6月22日(月)～7月10日(金)

対象 市内在住・在勤・在学の方、先着30人

内容 熱中症に関する知識を学ぶ ※動画の視聴(約90分)と確認テストを実施。熱中症対策の啓発を行い、認定証と活動報告書の提出が必要

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 市民大学校 ☎351・4811 ID 1048401

6月5日は環境の日

6月は環境月間です

地球環境を良くするために、私たちに何ができるでしょうか。市が策定した「第3次浦安市環境基本計画」の分野ごとに、環境について考え、できることから始めてみましょう。

みんなでつくり つなげる 環境都市うらやす

第3次浦安市環境基本計画

基本方針1 環境を保全・創出する人づくり・地域づくり

環境行動

一人ひとりが環境への意識を持ち、行動することが大切です。イベントや講座などに積極的に参加し、環境意識や知識を高めましょう。

環境学習アドバイザー派遣制度 ID 1000615

環境学習アドバイザーは、環境に関する専門知識を持ち、市に登録された方です。保育園・学校・事業者などが主催する学習会や講演会などに環境学習アドバイザーを派遣し、活動を支援します。

問 環境保全課 ☎352・6482

まちピカプログラム ID 1000668

ボランティア団体と協働し、まちの美化活動を支援しています。まちじゅうをピカピカにするためのプログラム、略して「まちピカプログラム」です。

自治会における共同清掃活動をはじめ、道路や公園などの公共の場所の清掃や除草を行っています。また、ポイ捨て防止啓発活動や巡視、破損などの通報なども美化活動として支援しています。

問 環境衛生課 ☎712・6495

基本方針2 環境にやさしいまち

脱炭素社会

脱炭素社会の実現に向け、省エネルギー行動を実践しましょう。住宅や事業所への再生エネルギーを活用していきましょう。

浦安市住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金 ID 1035517

住宅の脱炭素化を促進するため、定置用リチウムイオン蓄電システムのほか6項目の省エネ設備などの導入に対する補助を行っています。申請は、令和9年2月26日までです。※予算がなくなりしだい終了。詳しくは、お問い合わせください

問 環境保全課 ☎352・6481

循環型社会

4Rについて ID 1000425

ごみを減らすためには一人ひとりの行動が大切です。できることから積極的にチャレンジしましょう。

Refuse (断る)

レジ袋・割り箸・過剰包装を断ろう！

Reuse (再使用する)

物を繰り返し長く使おう！

Reduce (減らす)

「もったいない」を減らそう！

Recycle (再生利用する)

資源を再生させるために、ごみを分別しよう！

問 ごみゼロ課 ☎712・6485

フードドライブ ID 1044584

フードドライブは、ごみゼロ課(市役所6階)と各駅前行政サービスセンターで通年受け付けています。家庭で眠っている食品をお持ちください。

対象食品

米(新米または前年度産)、乾麺、防災食、保存食品(缶詰・瓶詰など)、インスタント・レトルト食品、菓子、乾物、飲料、調味料各種、食用油、ギフトパックなど

対象外食品

- ▶賞味期限が明記されていないもの、または賞味期限が2カ月未満のもの
- ▶常温保存ができないもの ▶開封済みのもの
- ▶破損などにより中身が出ているもの ▶アルコール類

問 ごみゼロ課 ☎712・6485

ビーナスショップ ID 1000417

ビーナスショップでは、資源の循環を図ることを目的にご家庭で不用になった衣類や日用雑貨などを無償で引き取り、販売しています。

問 ビーナスプラザ ☎382・8787



基本方針3 豊かで安全なくらし

自然環境

三番瀬の自然環境 ID 1026146

三番瀬の干潟にはたくさんの生き物が暮らしています。三番瀬環境観察館や三番瀬海岸親水施設では、生き物について楽しく学べるよう、干潟観察会やカニ釣り体験、野鳥観察など、さまざまな環境学習を行っています。

問 環境保全課 ☎352・6482



生活環境

安心して生活していくためには、周辺的生活環境を良好に保つことが必要です。環境が悪化しないような行動を心がけましょう。

カラスによるごみ荒らし被害を防ぎましょう ID 1022609

生ごみを排出する際には、水切りをしたうえで不要な包装紙などで覆って中身が見えないようにしてください。市では、カラス除けネットを貸し出しています。希望する方は、お問い合わせください。

- カラス除けネットの正しい使用方法
ごみ全体に確実にネットをかけ、ネットの端をごみの下に入れ込む。
※交通の妨げにならないようご注意ください

問 ごみゼロ課 ☎712・6467



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

スポーツ

朝のすこやか体操

時 6月8日(月)・22日(月)午前9時～9時30分
所 中央武道館
対象 16歳以上の方、当日先着各50人
内容 体操や補強運動、脳トレなど
費用 100円
問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) ID 1048417

あつまれ! うんどう公園 ～シニアスペシャルDAY～

時 6月15日(月)午前10時～午後0時30分
所 バルドラール浦安アリーナ
内容 シニア向けの体力測定会、運動教室、野菜販売など
※申込不要、直接会場へ
問 バルドラール浦安アリーナ ☎355・1110 (市民スポーツ課) ID 1048409

スラックライン

時・内容 6月20日(土)①午前10時～11時＝スラックラインの体験、②午前11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両方に参加する場合は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 1048411

夏季ジュニア硬式テニススクール

時・対象 6月27日(土)・28日(日)・7月4日(土)・5日(日)午前9時30分～10時30分

分＝市内在住の小学校1～3年生、10時45分～11時45分＝市内在住の小学校4～6年生、先着各24人 ※全4回。雨天中止。受け付けは各15分前～。予備日は7月12日(日)
所 高洲中央公園
内容 プロコーチによるレッスン
費用 1500円
申込 Eメール《事業名・氏名(ふりがな)・学年・性別・電話番号》で、田口(浦安市テニス協会) ☒ groundsmash0422@gmail.comへ ※ラケットの貸し出しあり
問 (一社)浦安市スポーツ協会 ☎723・9387 (市民スポーツ課) ID 1048352

あつまれ! 文化会館 ～健康体操DAY～

時 6月29日(月)午前11時～11時30分
所 文化会館
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 1048410

総合体育館スポーツコース

●**ナイトヨガ**
時 7月2日～23日毎週木曜日午後7時20分～8時30分(全4回)
内容 ヨガの基本など
費用 3200円 ID 1048406

●**やさしいピラティス**
時 7月3日～24日毎週金曜日午前11時20分～午後0時30分(全4回)
※保育あり(1歳以上の未就学児、3～6人)
内容 ピラティスの基本
費用 3200円(保育ありは4400円) ID 1048404

●**ナイトピラティス**
時 7月7日～8月4日毎週火曜日午後7時20分～8時30分(全5回)
内容 ピラティスの基本
費用 4000円 ID 1048405

共通

対象 16歳以上の方、30人
※多数は抽選(初めて参加する市内在

住・在勤・在学の方が優先)
申込 6月10日(水)までに、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)

卓球年齢別大会(個人戦)

時 7月12日(日)午前9時～午後5時(受付＝9時～)
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、または浦安市卓球連盟会員
種目 男女・年齢別(一般・高校生、50・60・70・80歳以上)
費用 700円(高校生以下は200円) ※保険料を含む
申込 6月16日(火)午後10時までに、浦安市卓球連盟ホームページ<https://urayasurenmei.ie-yasu.com>から申し込み
問 八木(浦安市卓球連盟) ☎090・5567・4153 (市民スポーツ課) ID 1048316

映画・コンサート

名作映画鑑賞会

時 6月13日(土)午後2時～4時
所 中央図書館
定員 当日先着100人
内容 きみの鳥はうたえる(監督:三宅唱、2018年、日本映画、106分)
問 中央図書館 ☎352・4646 ID 1048367

THEカルテットの 昭和歌謡コンサート

時 9月16日(水)午後2時～4時
所 文化会館
定員 先着355人 ※全席指定
出演 江上怜那氏(テノール)、加藤凱也氏(バリトン)
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)
申込 6月2日(火)午前10時から、直接、文化会館・市民プラザへ、または6月2日(火)午後2時から、電話で、文化会館☎353・1121、市民プラザ☎350・3101へ
問 文化会館 (生涯学習課) ID 1041243

神尾真由子&萩原麻末 デュオリサイタル

時 10月3日(土)午後2時～4時
所 J:COM浦安音楽ホール
対象 小学生以上の方、先着300人

問 鈴木☎351・5734(陶芸愛好会)

●**社交ダンス**
プロの若い男性講師が熱心に指導。初心者の体験参加大歓迎。
時 毎週金曜日午後1時～3時
所 美浜公民館
費用 月2500円
問 松尾☎090・1704・3639(ダンスサークルWing)

●**体操(ピラティス)**
初めてでも大丈夫!伸びて間接に負担の少ない動きで運動を。
時 毎月第3木曜日午後2時20分～3時10分
所 堀江公民館、日の出公民館
費用 月1000円
問 和久井☎080・6769・0901(やさしいピラティス)

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☎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

催し物
●**東洋医学の基礎を学ぶ6時間**
一般市民向けの講座。オンラインでの録画視聴も可能。
時 6月14日(日)・8月2日(日)・10月4日(日)午後2時～4時
所 まちづくり活動プラザ
費用 1回2000円

問 今村☎080・1073・1275(kotan)
●**会員募集**
●**陶芸作陶**
楽しく粘土遊びをしましょう。
時 毎週木曜日午前10時～正午
所 Uセンター
費用 月500円

郷土博物館

☎305・4300
問い合わせは午前8時30分～午後5時
※毎週月曜日(6月15日(月)は開館)、6月16日(火)・30日(火)は休館
■**あっさり君チャレンジ**
時 6月7日(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 1047684

費用 5000円(音楽ホール友の会会員は4800円)
申込 6月6日(土)午前9時から、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、または電話で、J:COM浦安音楽ホール☎382・3035へ
※窓口は7日(日)から受け付け
問 J:COM浦安音楽ホール(生涯学習課) ID 1037491

講座・講演

消費者教育講座「今日から変わる!失敗しない化粧品の選び方」

時 6月30日(火)午後1時30分～3時
所 Uセンター
対象 市内在住・在勤・在学の方、先着50人
内容 シミ・シワ用クリームや通信販売のトラブル対策など《川上愛子氏(一社)日本爪肌美容検定協会代表理事》
申込 6月1日(月)午前9時から、電話で、Uセンター☎351・2096へ
※電話受付は午前9時～午後4時。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 消費生活センター ☎390・0086 ID 1048400

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**
6月5日(金)まで
○環境
6日(土)～12日(金)
○スポーツ施設
13日(土)～19日(金)
○気象警報
※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

救命講習

時・内容 ①7月7日(火)午前9時～正午=成人に対する救命講習、②7月12日(日)午前9時～正午=乳児・小児に対する救命講習、③7月25日(土)午前9時～11時=成人に対する救命講習(実技のみ)
所 消防本部
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、先着各15人
申込 6月1日(月)午前9時から、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
※インターネットでの申し込みができない方は、お問い合わせください。最少催行人数4人。③はウェブ講習による事前学習が必要
問 消防本部警防課 ☎304・0145 ID 1048349

イベント

ビオトープ観察会

時 6月7日(日)午後1時30分～2時、2時～2時30分(受付=1時20分～)
所 三番瀬環境観察館
対象 市内在住の小学生以上の方、当日先着各15人程度

内容 昆虫・水生生物の観察
問 環境保全課 ☎352・6482 ID 1045879

レーザーカッターで木札を作ろう

時 6月28日(日)午前10時30分～午後0時30分
所 中央図書館
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、先着4人
内容 名前入りの木札作り
申込 6月2日(火)午前10時から、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 ☎352・4646 ID 1048326

浦安百縁商店街



時 6月6日(土)午前11時～午後6時、6月7日(日)午前11時～午後5時
※荒天中止
所 浦安駅周辺、せせらぎ広場など
内容 飲食物・雑貨などの販売、ステ

ージパフォーマンス
※浦安駅周辺で交通規制を行います。詳しくは、浦安市商店会連合会ホームページ https://urayasu-shoutenkai.jp をご覧ください
問 浦安市商店会連合会 ☎353・6088 (商工観光課) ID 1040201

にほんごCafe

時 6月28日(日)午前10時～正午
所 国際センター(マーレ内)
定員 先着30人
内容 外国人と日本人による日本語を使った交流
申込 6月1日(月)午前9時30分から、直接、国際センターへ、または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) ID 1042657

若者のための夏休みボランティア

時 7月20日(祝・月)～8月28日(金)
対象 7月19日(日)に行われるガイダンスに参加できる、市内在住・在勤・在学の中学生～29歳
内容 市内清掃、公園の手入れ、古着回収、境川環境調査、子育て支援など
申込 7月3日(金)午後5時までに、若

者のための夏休みボランティア2026ホームページ https://shiminkc.wixsite.com/natsuvola から申し込み
問 市民活動センター ☎305・1721 (市民参加推進課) ID 1042419

浦安市写真展の作品募集

9月13日(日)～20日(日)に市民プラザで行う浦安市写真展の作品を募集します。
対象 一般の部=市内在住・在勤・在学(市内で活動しているサークルや写真教室などを含む)または浦安市出身で、16歳以上の方、学生の部=市内在住・在学の小学生～高校生
規格 A4以上半切以内(A3ノビは可)。単写真。題材は自由。額装またはパネル張り、ひもなどの装飾をつける。1人1点
※学生の部はA4のみ、プリントのみでも可
申込 8月28日(金)午前10時～午後8時・29日(土)午前10時～正午に、出品票《生涯学習課(市役所7階)・各公民館・文化会館・市民プラザで配布、または市ホームページからダウンロード》と作品を持って、直接、市民プラザへ
※出品方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください
問 市民プラザ ☎350・3101 (生涯学習課) ID 1030501

子育て・教育 子ども

図書館の催し

●赤ちゃんと一緒にえほんのじかん
時 6月19日(金)午前11時～11時20分
所 中央図書館
対象 6カ月～2歳児とその保護者
内容 わらべうたや絵本の読み聞かせ
ID 1048396

●えほんのじかん

時・所 毎週火～土曜日=中央図書館、毎週木曜日=各分館 ※時間はいつでも午後3時30分～4時
対象 2歳以上の子どものとその保護者
内容 親子で絵本を楽しむ
ID 1048395

共通

※申込不要、直接会場へ
問 中央図書館 ☎352・4646

ひよこの会

時 7月14日(火)午前10時～11時30分
所 健康センター
対象 おおむね2000g未満で生まれた2歳以下の子どものとその保護者、先着15組程度
内容 子どもと保護者の交流会
申込 6月8日(月)から電話で、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

廃食油と古着古布の回収日

時 6月14日(日)午前9時～午後2時
所 市民ホール(市役所1階)、各公民館
※古着と古布は洗濯し、乾いているものを透明の袋に入れてお持ちください
問 ごみゼロ課 ☎712・6485 ID 1030521

児童手当現況届の提出

児童手当法の改正に伴い、令和4年6月から児童手当現況届の提出が原則不要になりました。ただし、例外的に提出が必要な方には、現況届を郵送します。
提出方法 6月30日(火)(必着)までに、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・6424 ID 1026478

泥だんご名人募集!応募しよう

時 6月4日(木)～11日(木)午前10時～午後5時
対象 市内在住の18歳以下の子どもとその保護者
内容 泥だんご名人に応募するための泥だんごづくり
※申込不要、直接会場へ。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) ID 1048385

うら・らめ~るの催し

①できるかな やってみよう ホットクを作ろう
時 6月14日(日)午後1時30分～3時30分
対象 小学校2～6年生、12人(多数は抽選)
内容 韓国のおやつ「ホットク」作り
費用 300円 ID 1048387
②ハワイアンリトミック
時 6月17日(火)午前10時30分～11時30分
対象 4歳以下の子どものとその保護者、15組(多数は抽選)
内容 リズム・表現遊びなど
ID 1048388

③チャレンジものづくり~オリジナルスライム作り~
時 6月21日(日)午後2時～4時
対象 小学生、12人(多数は抽選)
費用 200円 ID 1048386

共通

申込 ①6月4日(木)・②5日(金)・③8日(月)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)

総合体育館スポーツコース ~産後エクササイズ~

時 7月8日(水)・22日(水)・29日(水)・8月12日(水)午前11時20分～午後0時20分(全4回)
対象 2～9カ月児とその母親、先着15組 ※市内在住・在勤・在学の方が優先。保育あり(1歳以上の未就学児、3～6人)
内容 乳幼児と一緒に産後ケアのための運動
費用 3600円(保育ありは4800円)
申込 6月4日(日)午前9時から、バルドラ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 バルドラル浦安アリーナ ☎355・1110 (市民スポーツ課) ID 1048407

ふたごちゃん・みつごちゃん親子、多胎児妊婦さん集まれ!

時 7月24日(金)午前9時30分～正午
所 子育て支援センター
対象 市内在住の未就学児の双子・三つ子とその保護者、多胎児妊婦とそのパートナー
内容 保護者同士の情報交換や友達づくり
申込 6月1日(月)午前9時から、電話で、子育て支援センター ☎351・1176へ
問 子育て支援センター(こども課) ID 1014279

親子体操

時 7月20日(祝・月)午後1時15分～2時45分
所 中央武道館
対象 令和5年4月1日以前に生まれ

た未就学児とその保護者、先着30組
※保育あり(1歳以上の未就学児、先着3人)
内容 親子で行う運動など
費用 600円(保育ありは7月20日時点で1歳=750円、2歳以上=700円)
申込 6月4日(日)午前9時から、中央武道館ホームページ https://www.urayasu-zaidan.or.jp/budokan/ から申し込み
問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) ID 1048418

教育・学習

夏休みふくしボランティア体験学習

高齢者・障がい者・子どもなどとのふれあいを通してボランティアの魅力を体験できます。
時・内容 7月11日(土)午後1時～3時=オリエンテーション、7月21日(火)～8月21日(金)のうち2日以上…ボランティア体験、8月29日(土)～9月5日(土)=修了式
所 東野パティオ、市内各施設など
対象 市内在住・在学の中学生・高校生・専門学校生・短期大学生・大学生でボランティアに興味関心があり、全日程参加できる方、先着100人
費用 506円(検便費)※一部対象施設のみ
申込 6月1日(月)～7月8日(水)に、専用アプリ(浦安市ボランティアセンターホームページ https://urayasuvc.jimdofree.com からダウンロード可)から申し込み
問 浦安市ボランティアセンター ☎380・8864 (社会福祉課) ID 1032343

課税・非課税証明書のコンビニ交付のサービス休止

課税・非課税証明書の発行は、データの更新に伴い、6月7日(日)～9日(火)に休止します。なお、市民税課(市役所2階)や、各駅前行政サービスセンターでは発行できます。 ID 1039479



健康・福祉

福祉

浦安介護予防アカデミア

●脳トレ教室

時 6月9日(水)午後1時30分～3時
所 東野パティオ
内容 歌やクイズ、ゲームなどで脳を活性化
持ち物 筆記用具、飲み物
 ※申込不要、直接会場へ

ID 1047863

●ウォーキング

時 6月11日(木)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
内容 善養寺・小岩菖蒲園(東京都江戸川区)の散策
持ち物 飲み物、交通費
 ※申込不要、直接集合場所へ

ID 1048284

共通

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
問 高齢者包括支援課 ☎712・6389

認知症の方の本人ミーティング

時 6月22日(月)午前10時～正午
所 市役所(10階協働会議室)
対象 市内在住の認知症の方、先着10人
内容 認知症の当事者同士で話を聞き合う

申込 6月1日(月)午前9時から、電話またはEメール(住所・氏名・電話番号)で、高齢者包括支援課☎381・9028、✉koureihoukatu@city.urayasu.lg.jpへ

問 高齢者包括支援課 **ID** 1031691

認知症サポーター養成講座

時 6月19日(金)午後2時～3時30分
所 当代島公民館
定員 先着15人程度
内容 認知症に関する基礎知識
申込 6月1日(月)午前9時から、電話またはファクス(件名「6月19日認

知症サポーター養成講座」・住所・氏名・電話番号)で、高齢者包括支援課☎381・9028、✉390・7918へ

問 高齢者包括支援課 **ID** 1029813

ベシニア浦安「支え合い研修」

時 6月17日(水)午後1時30分～3時30分
所 東野パティオ
定員 先着10人
内容 令和の夏を健やかに乗り切るために～知っておきたい「体の変化」と熱中症対策～《寺岡三左子氏(順天堂大学医療看護学部基礎看護学教授)》
申込 6月1日(月)午前8時30分から、電話で、ベシニア浦安事務局(高齢者福祉課内)☎381・9071へ
 ※ベシニア浦安会員は、所属する会から申し込み

問 ベシニア浦安事務局 **ID** 1048394

ゲンキッズ体操

時 6月28日(日)午後1時15分～2時15分
所 中央武道館
対象 知的障がい・発達障がいのある小学生、先着10人 ※保護者の付き添いが必要。市内在学の方が優先
内容 楽しく体を動かす
費用 300円

申込 6月4日(木)午前9時から、中央武道館ホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/budokan/>から申し込み

問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) **ID** 1048416

にこにこ運動広場

時 7月5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 6月1日(月)午前9時から、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** 1048408

保健ガイド

お口の健康はからだの健康 「口福ひろば」お口の機能測定会

時 6月24日(水)午後2時15分～3時45分(受付=1時45分～)
所 東野パティオ
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、当日先着20人
内容 口腔機能の測定、講話、口腔体操
持ち物 飲み物
 ※初めて参加する方に舌ブラシを進呈
問 高齢者包括支援課 ☎712・6389 **ID** 1048281

予防接種ナビが「浦安市おやこ手帳」へリニューアル

市では、伴走型相談支援の充実を目的に、予防接種ナビを、母子手帳アプリ「浦安市おやこ手帳」にリニューアルしました。
 市のお知らせを月齢・年齢に合わせて受信できるメール配信に加えて新たな機能として、プッシュ通知、マイナポータル連携などが使用できます。
 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問 母子保健課 ☎381・9034 **ID** 1005918



お知らせ

情報

J-ALERTの全国一斉情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの発生時に備え、J-ALERT(全国瞬時警報システム)を使用した全国一斉情報伝達訓練を行います。市内では、108カ所の防災行政用無線(屋外スピーカー)から試験放送が流れます。また、浦安市防災アプリにも放送内容が通知されます。

時 6月3日(水)午前11時
放送内容 「これは、Jアラートのテストです」、「こちらは、ぼうさいうらやすです」
問 危機管理課 ☎712・6899 **ID** 1033528

ご意見をお寄せください

市では、「浦安市新型インフルエンザ等対策行動計画【改定版】(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)、各駅前行政サービスセンター、中央図書館・各分館、健康増進課(健康センター1階)でご覧になれます。

●意見の提出方法

6月30日(火)(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、健康増進課へ
 ○郵送 ハガキまたは封書で、〒279-0004猫実1-2-5健康増進課へ
 ○ファクス・Eメール 題名を「浦安市新型インフルエンザ等対策行動計画【改定版】(素案)」とし、☎381・9083、✉kenzo@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 健康増進課 ☎381・9059 **ID** 1048403

令和8年経済センサスー活動調査

6月1日を基準日とし、全国すべての事業所や企業を対象とした「経済センサスー活動調査」を実施します。回答は、6月8日(月)までに、インターネットまたは郵送でお願いします。調査内容については、統計以外の目的で使用することはありません。
問 総務課 ☎712・7691 **ID** 1047852

6月の各種健(検)診と教室

1歳6ヵ月児健診		時 3日(水)・10日(水)午後1時～4時(受付=0時50分～2時10分) ※時間指定 対象 令和6年11月生まれの子ども 内容 内科・歯科健診、フッ素塗布(希望者のみ) 持ち物 母子健康手帳、問診票	ID 1008367
3歳児健診		時 17日(水)・24日(水)午後1時～4時(受付=0時50分～2時10分) ※時間指定 対象 令和4年12月生まれの子ども 内容 内科・歯科健診、尿検査、目の屈折検査 持ち物 母子健康手帳、問診票、尿検査キット	ID 1008502
始めよう! 離乳食クラス		時 7月3日(金)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分 対象 生後4～5ヵ月ごろの子どもとその保護者 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんの外出時に必要なもの ※申込不要、直接会場へ	ID 1030645
離乳食 ステップアップクラス		時 16日(水)午後1時40分～2時40分 対象 生後7～8ヵ月ごろの子どもとその保護者 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんの外出時に必要なもの ※申込不要、直接会場へ	ID 1008509
離乳食完了期クラス		時 22日(月)午後1時20分～1時40分 対象 1歳ごろの子どもとその保護者 ※申込不要、直接会場へ	ID 1036796
育児相談	[問] 母子保健課 ☎381・9058	時 22日(月)午前10時～11時30分、午後1時30分～2時30分 対象 未就学児とその保護者 内容 子どもの発育・発達、栄養、歯に関する相談、身長・体重測定 ※申込不要、直接会場へ	ID 1008455
むし歯予防 ビーバー教室		時 16日(水)①午前10時～プレ歯みがきクラス、②午前10時45分～歯みがいてみようクラス、③午前10時～11時10分=個別相談(①②は30～40分程度) 対象 生後8ヵ月～1歳6ヵ月ごろの子ども 内容 むし歯予防の話、仕上げみがきの基本、食事のポイント 持ち物 母子健康手帳、参加票(市ホームページからダウンロード、または当日記入)、歯ブラシ(②・③のみ) ※申込不要、直接会場へ	ID 1008481
助産師相談		時 22日(月)午前10時～、10時35分～、11時10分～(各30分) 対象 市内在住の妊産婦 持ち物 母子健康手帳 ※予約制	ID 1022347
不妊・妊活相談		時 7月4日(土)午前8時45分～ ※時間指定(1組1時間) 対象 市内在住の夫婦(1人での相談も可)、先着4組 内容 不妊症看護認定看護師・生殖医療コーディネーターによる不妊・妊活相談 ※予約制。6月25日(水)午後5時までに、電話またはEメール《件名「不妊・妊活相談申し込み(7月)」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・差し支えなければ相談内容》で、母子保健課✉boshih@city.urayasu.lg.jpへ	ID 1033109
健康チェック		時 毎週月～金曜日午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く) 対象 市内在住の20歳以上の方 内容 健康相談、栄養相談、血圧・体組成測定(希望者のみ) 持ち物 健診データ ※日時は予約時に調整	ID 1001121
歯と息に自信 爽やか健口レッスン	[問] 健康増進課 ☎381・9059	時 8日(月)・26日(金)午前9時30分～ 対象 市内在住の中学生以上の方 内容 歯科衛生士の個別アドバイス、口の中の細菌の個別顕微鏡観察、くせ・行動チェックシート ※予約制	ID 1001120
ロコモ度チェック		時 3日(水)・23日(水)午前9時30分～11時30分(10分程度) 対象 市内在住の20歳以上の方 内容 立ち上がり・歩幅(大また)測定、運動能力の評価 ※申込不要、直接会場へ。動きやすい服装・靴でおいでください	ID 1047473

※会場は健康センター、予約・問い合わせは内容により、母子保健課または健康増進課へ

募集

市民委員

- ほかの審議会などの委員を5つ以上兼ねている方、議員または市の公職にある方は応募できません
報酬は会議1回出席につき9000円(交通費を含む)
応募書類により選考

介護保険運営協議会委員

市では、介護保険事業の運営や計画の実施状況などを審議する介護保険運営協議会に、被保険者の代表として参加する方を募集します。

任期 8月1日～令和10年7月31日
対象 市内在住の40歳以上の方、2人
内容 年5回程度(主に平日の昼間)の協議会への出席
申込 6月22日(月)(必着)までに、高齢者福祉施策や介護経験などについての意見(400字詰め原稿用紙2枚程度)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入したものを、直接または郵送で、〒279-8501浦安市役所介護保険課(市役所3階)へ

問 介護保険課 ☎712・6403

ID 1013910

第2次多文化共生推進プラン策定懇談会委員

任期 7月1日～令和9年3月31日
対象 市に住居登録がある18歳以上で、多文化共生社会の実現に関心のある方、1人
内容 2回程度(平日の夜間)の会議に出席し、意見を述べる
申込 6月15日(月)(必着)までに、小論文「これからの浦安市の多文化共生について」(応募動機を含めて800字程度・様式不問)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・電話番号を記入したものを、直接または郵送、Eメール(Eメールは件名を「第2次多文化共生推進プラン懇談会委員応募」)で、〒279-8501浦安市役所地域振興課(市役所3階)、☎chiikinet@city.urayasu.lg.jpへ

問 地域振興課 ☎712・6247

ID 1048393

職員

市民課事務補助員(育児休業代替職員)

勤務日時 8月1日～令和9年3月31日の月～金曜日午前9時～午後5時(任期短縮または任期終了後再度任用

の可能性あり)
勤務場所 市民課(市役所1階)
対象 パソコンの操作ができる方、1人
勤務内容 戸籍の届け出などに関する事務の補助など
時間給 1347円 ※交通費は別途支給。期末・勤勉手当あり
申込 6月22日(月)午後5時までに、電話で、人事課☎712・6135へ
※面接日は6月23日(火)。雇用保険・社会保険加入
問 人事課 ID 1046593

夏季プール監視員(短期)など

屋内水泳プール
対象 18歳以上の方、①監視員=10人程度、②受付=2人程度
勤務内容 ①プールの監視、②受付業務
時間給 ①1210円、②1180円
※月～金曜日の午後5時以降、土・日

曜日、祝日は別途手当あり ID 1048412

東野プール
対象 高校生以上の方、55人程度
勤務内容 プールの監視
時間給 大学生以上の方=1210円、高校生=1160円
※別途全日200円以上の手当あり ID 1048413

共通

勤務日 6月22日(月)～9月15日(火)
申込 6月1日(月)午前9時から、電話で、バルドラル浦安アリーナ☎304・0030へ
※勤務時間など、詳しくは、お問い合わせください
問 バルドラル浦安アリーナ(公助うらやす財団) (市民スポーツ課)

広報うらやすご意見募集

広報うらやすをご覧になった感想などを、携帯電話やパソコンなど、インターネットを利用してお伺いします。ご協力いただける方は、バーコードリーダーで、右記の二次元コードを読み取るか、https://umoni-urayasu.jp/monitor/answer/form/2cffb9b1-a74e-43d8-a447-71198a5b494bへアクセスし、専用フォームから回答してください。
今回のアンケートの回答期限は、6月14日(日)です。



問 広聴広報課

二次元コード

6月の相談

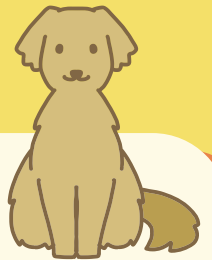
※記述のないものは、祝日は休み・予約不要・電話相談不可。対象など、詳しくは、市ホームページをご覧ください

★「来庁予約システム」から予約可。市ホームページID 1041113または浦安市LINE公式アカウント@urayasu_cityから該当項目へ

Table with 3 columns: Category (e.g., 総合相談, 高齢者・認知症の総合相談), Date/Time, and Contact Info (e.g., 総合相談窓口, 多様性社会推進課).

6月は**動物の正しい飼い方推進月間**環境衛生課
☎712・6495

この機会にペットの正しい飼い方について考えてみませんか

**動物を飼うときの注意点**

- 動物が生涯を全うするまで責任を持って飼いましょう
- 飼っている動物のふん尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう
- 適正に飼うことができない子犬、子猫を増やさないために、不妊去勢処置をしましょう
- 動物には迷子札やマイクロチップをつけるなどして、災害時などに離れてしまっても、飼い主がわかるようにしましょう
- 飼っている動物の世話の方法やかかりやすい病気、周囲に迷惑をかけずにその動物の習性に合った飼い方ができているかどうかを再確認しましょう
- 所有・占有しない動物へのむやみな餌やりはやめましょう

- 動物からうつる感染症を予防するため、過剰な触れ合いは控え、動物に触る前と後に必ず手を洗いましょう
- 91日齢以上の犬猫を合わせて10頭以上飼う場合、保健所への届け出が必要です
- 災害時に、飼っているすべての動物と同行避難できるよう準備をしましょう
- やむをえない事情によりどうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。保健所・動物愛護センターでは新しい飼い主探しをお手伝いします
- 愛護動物を虐待したり捨てたりすることは犯罪です

動物は「命あるもの」です。人と動物との共生に配慮して接しましょう

犬の飼い主の方へ

- ◎鳴き声などが他人の迷惑にならないように注意しましょう
ほえる理由を見極めて原因から対処することが大切です。しつけの本やしつけ方教室などを通じ、対策しましょう。
- ◎屋外に犬を連れて行くときは、必ずリードをつけましょう
犬の行動を制御できる人がリードを持ちましょう。普段はおとなしい犬でも、リードを放してしまうと逃げたり、人にかみつくことがあります。犬による咬傷事故のうち98%が飼い犬によるものです。危害を加えるおそれが高い犬を外に連れ出す場合には特に注意し、時間帯や場所にも配慮しましょう。リードの伸ばし過ぎは厳禁です。

猫の飼い主の方へ

- ◎屋内で飼いましょう
屋外飼育は他人の敷地での排泄やごみを荒らすなど、近隣に多大な迷惑をかけることにつながります。交通事故や野良猫との接触による病気感染などを防ぐためにも、屋内で飼育しましょう。

猫のふん尿被害でお困りの方へ

敷地内に侵入する猫によるふん尿被害を軽減するため、猫よけ超音波発生装置を貸し出しています。貸し出し期間は3週間です。また、忌避剤を無料で配布しています。

ID 1022906

「うらやす思い出ベンチ」の

寄付を募集

家族との楽しい思い出や企業の周年事業などの記念として、オリジナルのメッセージプレートが付いたベンチを公園に設置しませんか。

市では、より身近に感じられ、愛着を持って利用できる公園を目指し、ベンチの寄付を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ※「思い出ベンチ」は東京都の登録商標です

設置場所 総合公園、明海の丘公園、高洲太陽の丘公園 募集基数 15基

ベンチの種類 ▶背付きベンチ(約26万円) ▶背なしベンチ(約20万円)

応募方法 8月31日(月)までに、寄付申出書《みどり公園課(市役所6階)で配布、または市ホームページからダウンロード》を、直接または郵送、ファクス、Eメールで、〒279-8501浦安市役所みどり公園課、☎352・7996、✉kouen@city.urayasu.lg.jpへ

問 みどり公園課 ☎712・6728

ID 1042955

危険物安全週間

三つかみ取れ! めざす無事故の頂を

問

消防本部予防課
☎304・0143

6月7日(日)~13日(土)は危険物安全週間です。この機会に、身の回りの危険物の安全な取り扱いについて確認しましょう。市では期間中、消防庁舎への横断幕掲出などを実施し、事故防止を呼びかけます。

危険物とは

消防法で危険物と定められているもので、身近なものではリチウムイオン電池、ガソリン、灯油、塗料、消毒用アルコール、化粧品、マニキュア、除光液、ヘアスプレー、バーベキュー用着火剤、アロマオイル、殺虫剤などが該当します。火災の発生・拡大の危険性が高い、消火の困難性が高いなどの性質があります。

リチウムイオン電池の火災に注意

モバイルバッテリー、スマートフォン、携帯用扇風機などに含まれるリチウムイオン電池の火災が年々増加しています。使用方法や保管方法に十分に注意しましょう。

万が一発火した場合は

- ▶消火器や大量の水で消火する
- ▶消火後は燃えない容器に入れる。または、砂や水に沈めて保管する
- ▶安全を確保し119番へ通報する

ID 1045700

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-ro.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
千葉県浦安市猫美一丁目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