

広報



うらやす

主な内容

第42回浦安市花火大会	9面
10月20日は世界骨粗しょう症デー ほか	10面
浦安スポーツフェア2025	11面
10月1日は国勢調査の基準日です ほか	12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



暮らしのそばにある まちの図書館

市内7カ所の公民館内にある図書館分館。中央図書館に比べて規模は小さいですが、気軽に立ち寄れる便利さと、地域に根ざした温かみがあります。

お近くの図書館分館で、ゆっくり読書してみませんか。

高洲分館



京葉線をもっと便利に



寒暖差の大きい日が続いています。体調管理に十分ご注意ください。

鉄道はまちが発展していくための大きな要因の一つです。

大規模住宅開発が始まった昭和52年、東京ディズニーランド®が開園した昭和58年、本市を走る鉄道は東西線のみであり、浦安駅からの



新浦安駅から見た京葉線

バス輸送が市内の交通手段となっていました。

京葉線が昭和63年に開業したことによって、中町地域、新町地域の利便性は著しく向上し、本市の住宅地開発、アーバンリゾート開発の原動力になりました。

京葉線は、当初は京葉工業地域のための貨物専用線として計画されていましたが、沿線自治体からの要望により旅客化されました。現在の1日当たりの乗車人員は、新浦安駅が約5万人、舞浜駅が約8万人と、市民の足として、また来訪者の足として利用されています。

現在、新浦安駅から京葉線を利用して羽田空港に行く場合、東京駅へ行き、そこから浜松町駅まで行って東京モノレールに乗り換えるか、新木場駅でりんかい線に乗り換え、さらに天王洲アイル駅で東京モノレールに乗り換える必要があります。待ち時間を含め1時間以上を要します。

JR東日本では、都心などから羽田空港への

ダイレクトアクセスを強化するため、羽田空港アクセス線(仮称)の3ルートを計画しています。その一つとして当初からの貨物線を活用し、りんかい線を経由して羽田空港・新木場間を約20分で結ぶ「臨海部ルート」は、令和13年度に東山手ルートとの同時開業を目指し関係者との協議が進められています。

このルートが開業すると、新浦安・羽田空港間は乗り換えが1回に減り、所要時間は30分以上短縮されるそうです。

これまで、市では、関係機関に対して京葉線とりんかい線に乗り換えなしで行き来することができるようにする相互直通運転の要望を行っております。羽田空港アクセス線(仮称)の開業を見据え、引き続き、京葉線のさらなる利便性向上に向けた取り組みを進めてまいります。

浦安市長 内田 悦嗣

浦安市立図書館の分館の紹介

浦安市立図書館では、市内7カ所の公民館内に分館を設置しています（堀江分館、猫実分館、富岡分館、美浜分館、当代島分館、日の出分館、高洲分館）。その中から、3つの分館をご紹介します。

堀江分館

ID 1005598

南小学校やみなみ認定こども園の近くにある堀江公民館内の分館です。

堀江分館は、南側一面の窓から日ざしが入り、明るく見通しが良い図書館です。

近隣にある保育施設の子どもたちと保育士さんが、広い児童フロアで本に親しんでいる様子がよく見られます。



司書 鹿島さん

美浜分館

ID 1005599

JR京葉線新浦安駅から徒歩約7分の住宅地の中にある美浜公民館内の分館です。

分館で唯一テラスがあり、公民館の庭を眺めながら読書や休憩をすることができます。

長く利用していただいている市民の方が多い図書館です。入って左側の壁面に、漁村だった時代の出漁や貝むきの様子など、昔の浦安の写真パネルが飾ってあるのも特徴的です。



司書 居倉さん



高洲分館

ID 1005593

エスレ高洲の1階にある分館です。

分館の中では最も広く、開放的で明るい図書館です。蔵書冊数も分館ナンバー1。閲覧用の座席が多く、窓際のソファではゆったりと読書を楽しめます。

分館で唯一、インターネット用端末を設置しています。



司書 杉山さん



分館のさまざまなサービス

分館では、資料の貸し出しやリクエストのサービスのほかにも、さまざまなサービスに取り組んでいます。今回は、分館ならではの地域に密着したサービスをご紹介します。

展示コーナー

各分館の職員が、地域の特性を踏まえて、おすすめの本を紹介する展示を行っています。



えほんのじかん

各分館では、毎週木曜日午後3時30分から、2歳以上の子どもとその保護者を対象に、絵本の読み聞かせをする「えほんのじかん」を開催しています。

障がい者サービス

図書館の障がい者サービスに登録されている方に、最寄りの分館からご希望の本や録音資料をお届けしています。



点字図書・録音図書

公民館主催イベントへの参加



各公民館で開催されるサークル展示発表会などのイベントで、「えほんのじかんスペシャル」を開催しています。通常の「えほんのじかん」の特別版で、大型絵本やわらべうたなども実施します。

地域の小学校などへのサービス



近隣の小学校や幼稚園、保育園などに担当者が伺い、または分館に招いて、絵本の読み聞かせやストーリーテリング（おはなし）、ブックトーク（本の紹介）を行っています。

読書週間

10月27日～11月9日は読書週間です。今年の標語は

「こころとあたまの、深呼吸」

読書は単なる情報収集だけでなく、心を落ち着かせ、思考を深め、日常からの解放感をもたらす「深呼吸」のような体験です。

分館でお気に入りの本を探して、ゆっくり読書を楽しんでみませんか。



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

中央武道館トレーニングルーム ～体力測定会～

時 10月5日(日)～19日(日)午前10時～午後8時
対象 トレーニングルーム利用講習会を受講済みの方
内容 形態測定(5項目)、体力測定(7項目)
申込 利用日当日、トレーニングルーム利用券を購入のうえ、直接、中央武道館トレーニングルームへ
問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) ID 1046692

青空体操

時 10月13日(祝・月)・27日(月)午前9時～9時30分
所 浦安公園 ※雨天は中央武道館で朝のすこやか体操を実施
対象 16歳以上の方、当日先着各60人
内容 ラジオ体操と補強運動
費用 雨天時のみ100円
問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) ID 1046704

あつまれ! うんどう公園 ～シニアスペシャルDAY～

時 10月20日(月)午前10時～午後0時30分
所 バルドラル浦安アリーナ
内容 シニア向けの健康講座・運動教室、野菜販売など
※申込不要、直接会場へ
問 バルドラル浦安アリーナ ☎355・1110 (市民スポーツ課) ID 1046682

屋内水泳プールスポーツコース ～水中健康ウォーキング～

時 10月23日～11月13日毎週木曜日午前10時～11時(全4回)
対象 16歳以上の方、先着20人
※市内在住・在勤の65歳以上の方が優先
費用 2400円
申込 10月3日(金)午前9時から、直接または電話で、バルドラル浦安アリーナ ☎304・0030へ
問 バルドラル浦安アリーナ (市民スポーツ課) ID 1046690

総合体育館スポーツコース

●ナイトピラティス

時 11月4日～12月2日毎週火曜日午後7時20分～8時30分(全5回)
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)
内容 ピラティスの基本
費用 4000円 ID 1046684

●やさしいピラティス

時 11月7日～28日毎週金曜日午前11時20分～午後0時30分(全4回)
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65歳以上の方が優先)

先)。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 1046683

●卓球倶楽部

時 11月25日～令和8年1月27日毎週火曜日午後2時～4時(12月2日(火)・30日(火)を除く。全8回)
対象 60歳以上の卓球経験者、20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)

内容 卓球の基本
費用 3200円 ID 1046687

共通

申込 10月10日(金)までに、バルドラル浦安アリーナホームページ <https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taikukan/> 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)

映画・コンサート

名作映画鑑賞会

時・内容 10月11日(土)＝私を野球につれてって(監督:バスビー・パークレイ、1949年、米国映画、93分、字幕)、12日(日)＝ボルグ/マッケンロー～氷の男と炎の男～(監督:ヤヌス・メッツ、2017年、スウェーデン・デンマーク・フィンランド合作、108分、字幕)
※時間はいずれも午後2時～

所 中央図書館
定員 当日先着各100人
問 中央図書館 ☎352・4646 ID 1046353

街角ライブ&コミュニケーション Uスタイル

時 11月20日(木)午後7時～8時30分(開場＝6時30分)
所 市民プラザ
定員 先着120人
出演 松下英二氏(ベースist)、八木香氏(ボーカル)ほか
費用 1000円(さくらメイトは800円)
※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 1041690

ピュアホワイトクリスマスコンサート

時 12月14日(日)午前11時～正午、午後3時～4時(開場＝各45分前)
所 文化会館
定員 先着各1000人
内容 幼児のコンサートデビューを目的とした音楽会
費用 2500円(前売りは2000円)、さくらメイト2000円(前売りは1500円)、小学生以下700円
※3歳未満は無料。ただし、座席を使用する場合は有料。チケットは、10月18日(土)午前10時から、文化会館・市民プラザで発売。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(さくらメイトは、10月11日(土)午前10時か

郷土博物館 Folk Museum

☎305・4300
問い合わせは午前8時30分～午後5時
※毎週月曜日(10月13日(祝・月)は開館)、10月14日(火)・15日(水)・31日(金)は休館

■秋の里神楽
時 10月12日(日)午後2時～2時30分
内容 里神楽「寿獅子と大黒舞」の上演(浦安囃子保存会)

※申込不要、直接会場へ
ID 1015916
■あっさり君チャレンジ
時 10月13日(祝・月)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
対象 中学生以下の方
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

ら、うらやす財団チケットウェブ販売サービスの申し込み可)
問 文化会館 ☎353・1121 (生涯学習課) ID 1030614



市役所ロビーコンサート
時 10月7日(火)午後0時15分～0時50分
所 市民ホール(市役所1階)
定員 当日先着60人
内容 モーツァルト:フィガロの結婚序曲など《ファルテット・エクセルシオ(弦楽四重奏団)》
問 J:COM浦安音楽ホール ☎382・3035 (生涯学習課) ID 1030782

ファルテット・エクセルシオ公演
時 令和8年3月28日(土)午後2時～4時(開場＝1時30分)
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 シューマン:ピアノ五重奏曲変ホ長調Op.44
費用 4000円(音楽ホール友の会会員は3800円)
申込 10月11日(土)(音楽ホール友の会会員は10月4日(土))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 1039538

イベント

ビオトープ観察会
時 10月5日(日)午後1時30分～2時、2時～2時30分(受付＝1時～)
※荒天中止
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

オリジナルスマホスタンドを作ろう
時 10月26日(日)午前10時30分～午後0

時30分
所 中央図書館ファブスペース
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、先着4人
費用 40円(キャッシュレス決済のみ)
申込 10月2日(休)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 1046617

Shin-Ura Art Square
時・内容 10月4日(土)・5日(日)午後0時30分～4時40分＝ハイアングダンスパフォーマンス、11月7日(金)午後4時30分～5時40分＝ピュアホワイトクリスマスミニコンサート&イルミネーション点灯式(イルミネーションは令和8年2月28日(土)まで)
所 新浦安駅前ステージ・駅前広場
※申込不要、直接会場へ
問 市民プラザ ☎351・3101 (生涯学習課) ID 1046688

にほんごCafe
時 10月26日(日)午後1時30分～3時30分
所 国際センター(マーレ内)
定員 先着20人
内容 外国人と日本人が集まり日本語で交流する
申込 10月1日(水)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

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
10月3日(金)まで
○高齢者福祉サービス
4日(土)～10日(金)
○秋!スポーツしよう
11日(土)～17日(金)
○こどもの広場10周年
※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

ゆ〜ゆ〜カーニバル工場見学会

時 11月9日(日)午前10時30分〜、11時30分〜、午後0時30分〜 ※時間はいつでも約45分
所 浦安鉄鋼会館
対象 小学生以上の方、先着40人
※小学校3年生以下は保護者の付き添いが必要
内容 鋼材を加工する工場の見学
申込 電話で、浦安鉄鋼団地協同組合事務局 ☎350・5311へ
※午前9時〜午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
問 浦安鉄鋼団地協同組合事務局(商工観光課) ☎1015370

講座・講演

消費者教育講座

時 11月5日(水)午前10時〜正午
所 当代島公民館
対象 市内在住のおおむね60〜79歳の方、20人(多数は抽選)
内容 シニア向けスマートフォンの操作方法、不当請求の対処法
※市で用意した端末を使用します
申込 10月21日(火)(必着)までに、直接(ハガキ持参)または往復ハガキ

(往信用=講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、返信用=自分のあて名)で、〒279-0001当代島2-14-1当代島公民館へ、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 消費生活センター ☎390・0086 ☎1046623

緑化講習会「秋冬のリングバスケット」



時 10月27日(月)午後2時〜4時
所 文化会館
対象 市内在住の方、10人
※多数は抽選(昨年度の緑化講習会を受講していない方が優先)
内容 ガーデンスクラメン・ビオラなどでリングバスケット作り
費用 2000円

申込 10月14日(火)(消印有効)までに、往復ハガキまたはEメール《往信用=講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、ハガキの返信用=自分のあて名》で、〒279-8501浦安市役所みどり公園課、☎kouen@city.urayasu.lg.jpへ
問 みどり公園課 ☎712・6728 ☎1046666

マンションライフセミナー

時 11月22日(土)午後2時〜4時20分
所 文化会館
対象 市内在住の方、先着50人
内容 講演「令和時代のマンション管理について」《小杉学氏(明海大学不動産学部教授)》、意見交換会
申込 10月1日(水)午前9時から、電話またはEメール《住所・氏名(ふりがな)・電話番号・管理組合での役職・参加人数》で、住宅課 ☎712・6284、☎jyutaku@city.urayasu.lg.jpへ
問 住宅課 ☎1046622

救命講習

時・内容 ①11月9日(日)午前9時〜正午=乳児・小児に対する救命講習、②11月15日(土)午前9時〜正午=成人に対する救命講習、③11月26日(水)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 10月1日(水)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 ☎1046650

浦安市ボランティアセンターの体験講座

時・内容 ①10月21日(火)午後2時〜3時30分=民謡踊り・フラボランティア、②10月28日(火)午前10時〜正午=点字ボランティア
所 東野パティオ
対象 市内在住・在勤・在学の方、先着各10人
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) ☎①1037410、②1039662

子育て・教育 子ども

図書館の催し

●赤ちゃんといっしょにえほんのじかん
時 10月17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 ☎1046194

●おはなし会
時 10月19日(日)午前10時30分〜11時
所 中央図書館
対象 5歳〜小学生
内容 昔話や創作のお話 ☎1046195

●えほんのじかん
時・所 毎週火〜土曜日=中央図書館、毎週木曜日は各分館 ※時間はいつでも午後3時30分〜4時
対象 2歳以上の子どもとその保護者
内容 親子で絵本を楽しむ ☎1046193

共通

※申込不要、直接会場へ
問 中央図書館 ☎352・4646

モルックチャンピオンシップ



時 11月15日(土)午前10時〜午後3時
所 うら・らめ〜る
対象 市内在住の小・中学生と15歳以上(中学生を除く)の引率者、16組(1組4〜6人、うち引率者は2人まで) ※多数は抽選
申込 10月22日(水)正午までに、青少年相談員連絡協議会ホームページ https://urayasu-soudanin.jimdosite.com から申し込み
問 青少年相談員連絡協議会事務局(青少年課内) ☎712・6450 ☎1046648

新米ママパパのための食育講座

時・対象 11月18日(火)午前10時30分〜11時30分=産後1年未満の保護者、午後2時〜3時=妊婦とそのパートナー、先着各20人
所 健康センター
申込 10月1日(水)午前9時から、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 ☎1046638

トップロープクライミング

時 10月9日(木)・16日(木)午後4時20分〜5時、5時10分〜5時50分
所 青少年館
対象 市内在住・在学の小・中学生、先着各8人 ※5時10分からの回は、小学生のみ保護者の送迎が必要
内容 ロープを使うクライミング《菊地敏之氏(公社日本山岳ガイド協会)》
費用 300円
申込 10月2日(木)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) ☎1046640

ハワイアンリトミック

時 10月15日(水)午前10時30分〜11時30分
所 うら・らめ〜る
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
申込 10月2日(木)午後1時〜8日(水)午後1時に、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) ☎1046631

屋内水泳プールのスポーツコース〜サタデースイミング〜

時 11月1日〜12月6日毎週土曜日午前10時〜11時、午後2時〜3時(全6回)
対象 小・中学生、各40人
※多数は抽選(初めて参加する市内在住・在学の方が優先)
内容 水慣れからクロール25mを目標
費用 1800円

申込 10月10日(金)までに、バルドラル浦安アリーナホームページ https://www.urayasu-zaidan.or.jp/pool/ から申し込み
問 バルドラル浦安アリーナ(市民スポーツ課) ☎1046689

中央武道館スポーツコース

●ちびっこダンスダンス
時 11月2日〜23日毎週日曜日午後1時30分〜2時45分(全4回)
対象 5・6歳児、先着25人
※保護者の付き添いが必要
費用 2400円 ☎1046707
●親子体操
時 11月3日(祝)午後1時15分〜2時45分
対象 令和4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
※市内在住・在学の方が優先。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11月3日時点で1歳=750円、2歳以上=700円) ☎1046706

共通

申込 10月4日(土)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)

色とかたちのコラージュアート

時 11月8日(土)午前10時〜正午、午後1時30分〜3時30分
所 青少年館
対象 市内在住・在学の小中学生(保護者の参加可)、各10人 ※多数は抽選。小学校1・2年生は保護者の付き

添いが必要
申込 10月25日(土)までに、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) ☎1046637

赤ちゃんについて学ぼう

時 11月8日(土)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、着替え・おむつ替えの方法、妊婦体験など
申込 10月1日(水)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
問 子育て支援センター ☎351・1176(こども課) ☎1041004

総合体育館スポーツコース〜ジュニアバドミントン〜

時 11月10日〜12月22日毎週月曜日午後5時30分〜6時50分(11月24日(休)を除く。全6回)
対象 小学生の初心者、先着25人
※初めて参加する市内在住・在学の方が優先
費用 1900円
申込 10月4日(土)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) ☎1046686

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伺います。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/6d5b2dc3-8c4a-471d-a006-aff9b46c6bad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、10月14日(火)です。

問 広聴広報課



二次元コード



健康・福祉

福祉

認知症の方の本人ミーティング

時 10月27日(月)午前10時～正午
所 市役所(10階会議室)
対象 市内在住の認知症の方、先着10人
内容 同じ悩みを持つ方同士で話を聞き合う
申込 10月1日(水)午前9時から、電話で、高齢者包括支援課 ☎381・9028へ
問 高齢者包括支援課 ID 1038116

浦安介護予防アカデミア

ウォーキング
時 10月9日(水)午前9時20分～午後0時30分
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
内容 流山から南流山の散策(流鉄流山線を利用)
持ち物 飲み物、交通費(流鉄流山線は現金190円が必要)
※申込不要、直接集合場所へ ID 1046377

歩く脳トレ・スクエアステップ
時・所 以下のとおり
①10月17日(金)・11月21日(金)・12月19日(金)午前10時～11時30分=中央公民館
②10月10日(金)・11月14日(金)・12月12日(金)午前10時～11時30分=高洲公民館
③10月23日(木)・11月27日(木)・12月25日(木)午後2時～3時=まちづくり活動プラザ

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方、当日先着各20人
内容 マットを使ってステップを踏むエクササイズ ID 1046006

脳トレ教室
時 10月14日(水)午後1時30分～3時
所 東野パティオ
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
内容 歌やクイズ、ゲーム、ワークショップなどで脳を活性化
持ち物 筆記用具、飲み物
※申込不要、直接会場へ ID 1046223

特別講習会
時 10月17日(金)午後1時30分～3時30分(開場=1時)

所 市民プラザ
対象 市内在住の方
内容 特殊詐欺への対策、自転車の法改正について
※申込不要、直接会場へ ID 1046373

スポーツ吹矢教室
期間 11月～令和8年3月
時・所 以下のとおり
①第1火曜日午前10時～11時30分=中央公民館 ※全5回
②第4木曜日午前10時～11時30分=高洲公民館 ※全5回
③第3金曜日午前10時～11時30分=美浜公民館 ※令和8年3月20日(祝)を除く。全4回
④第3火曜日午前10時～11時30分=堀江公民館 ※全5回
⑤第1金曜日午前10時～11時30分=当代島公民館 ※令和8年1月2日(金)を除く。全4回
⑥第2金曜日午前10時20分～11時40分=富岡公民館 ※全5回
⑦第2火曜日午後2時20分～4時=まちづくり活動プラザ ※全5回
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、①②④⑥16人、③28人、⑤8人、⑦12人(多数は抽選)

内容 スポーツ吹矢と口腔体操
申込 10月10日(金)(必着)までに、往復ハガキ《往信用=希望会場・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、返信用=自分のあて名》で、〒279-8501浦安市役所市民活動センター内アカデミア口腔班へ ※1人1通 ID 1046157

共通
問 高齢者包括支援課 ☎712・6389

ベシニア浦安「支え合い研修」

時 10月15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 高齢者のためのスキンケア講座《加茂敦子氏(順天堂大学医学看護学部准教授)》
申込 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 1046664

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 10月8日(水)・11月12日(水)・12月10日(水)・令和8年1月14日(水)・2月12日(水)・3月11日(水) ※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

シニアいきいきサロン「良い生活と豊かな人生のための研修」

時 10月15日(水)午後2時20分～4時45分(受付=2時～)
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 老化予防講習、エクササイズなど《竹内正人氏(タムス浦安病院院長代行)》
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) ☎080・6756・5538、☎718・2720、✉ yokotani715@yahoo.co.jp へ
※受け付けは午前9時～午後6時
問 横谷 (高齢者福祉課) ID 1046662

認知症サポーター養成講座

時 10月21日(火)午前10時～11時30分
所 堀江公民館
定員 先着15人程度
内容 認知症に関する基礎知識
申込 10月1日(水)午前9時から、電話またはファクス(件名「10月21日認知症サポーター養成講座」・住所・氏名・電話番号)で、中央地域包括支援センター(ともづな中央) ☎381・9037、☎304・8892へ
問 ともづな中央 (高齢者包括支援課) ID 1029813

ゲンキッズ体操

時 10月26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 10月4日(土)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 1046705

赤い羽根共同募金にご協力ください

10月1日(水)から、赤い羽根共同募金運動を開始します。皆さんから寄せられた募金は、民間社会福祉施設などの支援や災害時の支援、浦安市社会福祉協議会が行っている地域福祉事業に役立てられます。

募金の受け付け
郵便振替(口座=00150-1-59670、名義=共同募金会浦安市支会)で受け付けているほか、市内約50カ所に赤い羽根募金箱を設置しています。

街頭募金
10月1日(水)・5日(日)・9日(木)に、浦安駅前、新浦安駅前、舞浜駅前で行います。
問 千葉県共同募金会浦安市支会(浦安市社会福祉協議会内) ☎355・5271 (社会福祉課) ID 1037409

保健ガイド

お口の健康はからだの健康「口福ひろば」

時 10月22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 講話、口腔体操など
※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 1045539

廃食油と古着古布の回収日

時 10月8日(水)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

10月の各種健(検)診と教室

Table with 4 columns: 健(検)診名, 内容, 対象, ID. Rows include 1歳6ヵ月児健診, 3歳児健診, 始めよう! 離乳食クラス, ステップアップクラス, 離乳食完了期クラス, 育児相談, むし歯予防ビバー教室, 助産師相談, 不妊・妊活相談, 骨の健康チェック, 健康チェック, 歯と息に自信 爽やか健口レッスン, ロコモ度チェック.

※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

お知らせ

情報

自衛官の募集

自衛官など(防衛大・防衛医大などを
含む)を募集しています。
○募集に関する相談窓口
時 10月15日(水)午前10時~正午
所 市役所(5階打合せコーナー)
※詳しくは、自衛隊千葉地方協力本部
ホームページ<https://www.mod.go.jp/pco/chiba/>をご覧ください
問 危機管理課 ☎712・6897
ID 1029616

公共施設予約システムの更新

令和8年1月に、公共施設予約システムが新しくなります。
システム更新後は、利用料金をクレジットカードやPayPayなどで決済可能となります。なお、口座振替による支払いは廃止します。
新しいシステムの利用方法など、詳しくは、12月ごろ市ホームページなどでお知らせします。
対象施設 各スポーツ施設、文化会館、

市民プラザ、音楽ホール、公民館、まちづくり活動プラザ
問 市民スポーツ課 ☎712・6819
ID 1046091

教育委員会委員が決定

9月11日に行われた市議会第3回定例会で議会の同意を得て、教育委員会委員に、引き続き、宮道力氏(53歳・浦安市)が任命されました。
問 人事課 ☎712・6132 ID 1046695

固定資産評価審査委員会委員が決定

9月11日に行われた市議会第3回定例会で議会の同意を得て、固定資産評価審査委員会委員に、引き続き、薩美奈津美氏(54歳・流山市)が選任されました。
問 人事課 ☎712・6132 ID 1046696

職業

千葉県最低賃金の改正

10月3日から、千葉県最低賃金が、時間額1140円に改正されます。
詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室☎043・221・2328または船橋労働基準監督署☎047・431・0182へお問い合わせください。
問 商工観光課 ☎712・6295 ID 1011553

生活

環境

三番瀬ミーティング

時 10月25日(土)午後2時~3時30分(受付=1時30分~)
所 船橋市中央公民館(船橋市本町)
定員 先着80人
内容 三番瀬の再生についての意見交換
申込 ちば電子申請サービス<https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/>から申し込み
問 県環境政策課 ☎043・223・4649
(環境保全課) ID 1037514

暮らし

県営住宅の入居者募集

申込 10月15日(水)(消印有効)までに、申込書《住宅課(市役所6階)、総合案内(市役所1階)、各駅前行政サービスセンター、土・日曜日、祝日は中央管理室(市役所1階)で配布》を、郵送で、〒260-0016千葉市中央区栄町1-16千葉県住宅供給公社へ

※詳しくは、千葉県住宅供給公社ホームページ<https://www.chiba-kousya.or.jp>をご覧ください
問 千葉県住宅供給公社募集課 ☎043・222・9200
(住宅課) ID 1046656

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と対策



携帯電話の基地局増設に伴い、10月16日(木)から1カ月程度、当代島・美浜・北栄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 1046378

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

●太極拳

武術的な太極拳を初心者から無理せず女性講師が指導します。
時 毎週水曜日午後2時~4時
所 まちづくり活動プラザ

費用 月2000円

問 丸山☎090・5222・1040(太極拳サークル紅扇会)

●幼児・小学生運動

10月5日(日)・19日(日)体験あり。とび箱、鉄棒、縄跳びなど。

時 毎月2回日曜日午前11時~午後1時 ※変更の場合あり

所 バルドラール浦安アリーナ

費用 1回500円(体験は1000円)

問 金子☎090・7247・0752(親子で運動チャレンジ)

催し物

●第27回韓日創作交流展(K・Jアートワールド)

日韓の作家70人によるアート展。ワークショップも開催。

時 10月24日(金)~28日(火)午前10時~午後6時(28日(火)は午後2時まで)

所 市民プラザ

問 石上☎352・8790(韓日創作交流会)

●市民公開講座「江戸庶民の耳目をあつめた事件~江戸の古本屋の情報活動~」

岩下哲典先生(東洋大学文学部史学科教授)にお話を伺います。

時 10月25日(土)午後2時~4時

所 中央図書館

問 渋谷 ☎090・1704・3026(浦安市読書会連絡協議会)

●サークル見学会

ギター初心者から始められるサークルです。

時 11月1日(土)・22日(土)午後2時~4時

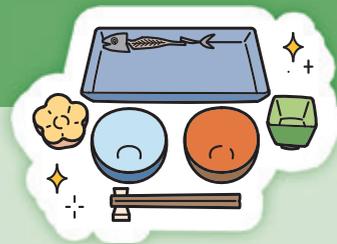
所 富岡公民館

問 西田☎090・9674・9862(クラシックギターはじめの一步)

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約464万tの食品ロスが発生しています。これは、1人当たりになると、毎日お茶碗1杯分(約102g)のごはんを捨てていることになります。また、

食品ロスをもったいないだけでなく、ごみの量が増え環境にも負荷を与えます。
一人ひとりの心がけで食品ロスを減らしていきましょう。



今日からできる食品ロス対策

- 食品の購入は、必要なだけ
- 食事の用意は、食べきれる量を
- 作った食事は、おいしく食べきる

まだ食べられるものを捨てるのは、もったいないだけでなくごみの増加にもつながります。食べきれる量や食材のやりくりを意識してみましょう。

家庭での食品ロスは、未開封のものをそのまま捨てる「直接廃棄」と「食べ残し」が大半を占めています。また、皮を厚めにむきすぎてしまうなどで食べられる部分も廃棄する「過剰除去」も原因の一つです。

不要な食品はフードドライブを活用しよう

フードドライブとは、各家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらをまとめて子ども家庭支援センターや関係機関を通じて、福祉団体や子ども食堂へ提供する活動です。

ご家庭に眠っている食品をぜひお持ちください。

※受付時に賞味期限が2カ月以上あるものが対象です

受付日時 月~金曜日午前8時30分~午後5時(祝日、年末年始を除く)

受付場所 ごみゼロ課(市役所6階)、各駅前行政サービスセンター

食品ロス削減推進協力店

市では、食べ残しなどの削減に取り組む飲食店や小売店などを「浦安市食品ロス削減推進協力店」として登録しています。協力店として登録されている店舗には、ステッカーが掲示されています。登録されている店舗は、市ホームページをご覧ください。



こんな取り組みが行われています

- 小盛り・ハーフサイズでの提供
- 苦手な食材の一部除去
- 持ち帰り希望者の対応 など



問 ごみゼロ課 ☎712・6485

ID 1041371



募集

会計年度任用職員

青少年課事務補助員
(育児休業代替職員)

勤務日時 12月1日～令和8年3月31日
の月～金曜日午前9時～午後5時

(任期短縮の場合あり。再度任用の可能性あり)
勤務場所 青少年課(市役所2階)
対象 パソコンの操作ができる方、1人
勤務内容 窓口・電話対応、データ入力・集計など
時間給 1263円(交通費は別途支給)
申込 10月23日(休)午後5時までに、電話で、人事課☎712・6135へ
※面接日は10月24日(金)。雇用保険・社会保険加入
問 人事課 **ID** 1046593

地域の身近な場所で

子ども・子育て相談

ID 1046633

地域子育て相談機関

が始まります

10月1日(水)から、下表の施設で「子ども・子育て相談(地域子育て相談機関)」を開始します。子ども・子育ての悩みや困りご

との相談など、子どもに関することであれば、どのようなことでも気軽に相談してください。※申込不要、直接会場へ

所	受付日時 ※休館日を除く
子育て支援センター (集合事務所3階)	月～土曜日午前9時～午後5時 【電話相談可】☎306・3715
東野児童センター (総合福祉センター2階)	火～日曜日午前10時～午後5時
高洲児童センター (エスレ高洲1階)	

問 こども家庭支援センター ☎350・7867

寄せられた善意

令和7年5月1日～7月31日に、次の方々から寄付がありました。ありがとうございました。

松本拓也様、イオンリテール(株)様、(株)ダイエー様、及川力様、(特)文化交流サポート浦安様、朝日新聞浦安西部様、朝日新聞浦安様、読売新聞浦安様、読売新聞新浦安様、読売新聞新浦安舞浜様、産経・毎日新聞浦安様 (順不同)

問 総務課 ☎712・6114

ID 1046630

11月から不動産相談が予約制になります

相談の予約は、前回相談日の正午～相談日当日の正午に、電話で、広聴広報課☎712・6500へ、または来庁予約システムから行ってください。相談日当日は、電話でのみ予約・キャンセルを受け付けます。なお、来庁予約システムは、市ホームページまたは市公式LINEから利用できます。

11月の不動産相談

時 11月13日(木)

定員 先着6組

予約開始日 10月9日(木)正午～
※相談できる内容など、詳しくは、お問い合わせください

問 広聴広報課

ID 1000695

10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

★ 総合相談 (生活の不安など) ID 1013518	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	総合相談窓口(市役所3階) ☎712・6856 ※電話相談可
★ 高齢者・認知症の総合相談 ID 1013534	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 ※土曜日=浦安駅前、日曜日=新浦安、祝日=富岡も開所	各地域包括支援センター(ともづな)電話・訪問相談可 中央☎381・9037、新浦安☎306・5171、高洲☎382・2424、富岡☎721・1027、浦安駅前☎351・8950
法律 ID 1000685	毎週水・金曜日 午前10時～午後3時	広聴広報課☎712・6500 ※電話相談可。予約制。希望日前日正午まで
行政 ID 1000694	2日(木)午前10時～正午	市民相談室(市役所10階) 広聴広報課☎712・6500
★ くらしの手続き (相続・遺言書など) ID 1015597	2日(木)午後1時～4時20分	市民相談室(市役所10階) 広聴広報課☎712・6500 ※予約制。先着8組。当日正午まで受け付け
不動産 ID 1000695	9日(木)午後1時～4時	市民相談室(市役所10階) 広聴広報課☎712・6500 ※先着6組程度。受付は午後0時30分～
★ 登記 ID 1000690	16日(木)午後1時～4時20分	市民相談室(市役所10階) 広聴広報課☎712・6500 ※予約制。先着8組。当日正午まで受け付け
交通事故 ID 1000687	27日(月)午前10時～午後3時	市民相談室(市役所10階) 広聴広報課☎712・6500 ※予約制。希望日2日前(土・日曜日、祝日を除く)まで
★ 税務 ID 1025823	14日(火) 午前9時～午後0時15分 午後1時～4時15分	市民相談室(市役所10階) 市民税課☎712・6214、☎712・6212 ※予約制。先着16人。受付は2日(木)午前8時30分～前日正午(土・日曜日、祝日を除く)。年度につき1回まで
職業紹介・求職相談 ID 1000717	毎週月～金曜日、4日(土)・18日(土) 午前9時～午後5時15分 ※1日(水)・15日(水)は休み	浦安市ふるさとハローワーク(市民プラザ内) ☎381・8609
★ 労働・社会保険 ID 1000713	9日(木)・23日(木) 午後5時30分～8時	浦安市ふるさとハローワーク(市民プラザ内) ☎381・8609 ※予約制。受付は午前9時～
★ 就労 ID 1000718	毎週月・火・木曜日 午前10時～午後4時	浦安市ふるさとハローワーク(市民プラザ内) ☎381・8609 ※予約制。受付は午前9時～
障がい者就職 ID 1000714	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	障がい者就労支援センター ☎304・6200、☎304・6202 ※予約制。受付は午前9時～
成年後見制度・相続 ID 1000696	14日(火)・22日(水) 午後1時30分～3時30分	浦安市社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎355・5315 ※予約制。受付は午前9時～。希望日前日午後5時まで
消費生活 ID 1000727	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時	消費生活センター(市役所10階) 相談専用☎390・0030 ※電話相談可

女性のための相談 ID 1000710	第1～4火・木曜日午前10時～午後4時(午後2時30分～8時の場合あり)	多様性社会推進課(文化会館内) ☎712・6803 ※予約制
女性のための法律相談 ID 1025909	3日(金)・21日(火) 午前10時～午後3時30分	多様性社会推進課(文化会館内) ☎712・6803 ※予約制
人権相談 ID 1000709	14日(火)午後1時～3時	多様性社会推進課(文化会館内) ☎712・6803 ※予約制
子ども・子育て相談 ID 1046633	①毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ②毎週月～土曜日 午前9時～午後5時 ③毎週火～日曜日 午前10時～午後5時	①こども家庭センター(健康センター内) ☎350・7867 ※電話相談可(毎週月～土曜日午前9時～午後5時) ②子育て支援センター(集合事務所内) ☎306・3715 ※電話相談可 ③東野児童センター(総合福祉センター内)・高洲児童センター(エスレ高洲内)
ひとり親・婦人家庭・児童 ID 1000697	毎週月～土曜日 午前9時～午後5時	こども家庭支援センター(健康センター内) ひとり親・婦人相談専用☎351・7698 家庭児童相談専用☎350・7867 こども虐待ホットライン☎351・8041
★ 子どもの発達 ID 1000700	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	こども発達センター(総合福祉センター内) こども発達相談専用☎355・5242 ※初回は予約制。受付は午前9時～
保育園子ども ID 1000702	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時30分	各保育園 電話相談のみ可 当代島☎352・1866、猫実☎353・2152、入船☎353・6992、富岡☎351・5335、東野☎350・4321、日の出☎380・0880、高洲☎305・1313
学校生活 ID 1000708	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	指導課(市役所7階) ☎712・6775
教育相談 ID 1000703	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時	いちよう学級猫実☎351・1151、いちよう学級入船(まちづくり活動プラザ内) ☎711・2336 ※予約制。電話相談可
就学相談 ID 1000706	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	教育センター まなびサポート(富岡小学校内) ☎381・7961 ※予約制。受付は午前9時～
いじめ110番 ID 1000704	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	相談専用☎0120・211・380 市ホームページにメール相談専用フォームあり
★ 地域子ども相談 ID 1040281	①6日(月)午前10時～正午 ②14日(火)午後2時～4時 ③17日(金)午前10時～正午 ④23日(木)午後2時～4時	①ともづな浦安駅前 ②ともづな富岡 東野支所 ③ともづな新浦安(マール内) ④ともづな高洲(エスレ高洲内) 指導課☎712・6775 ※予約制。希望日前日まで。空きがあれば当日受付可
青少年 ID 1000705	毎週月～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時	青少年センター(市役所7階) 相談専用☎351・1152 市ホームページにメール相談専用フォームあり
外国人 ID 1009047	①毎週月～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時 ②毎週月～金曜日午前9時～午後9時、毎週土・日曜日午前9時～午後5時	①Foreign Residents' Assistance Desk 地域振興課(市役所3階) ☎712・6910 ※英語・中国語ほか ②Foreign Residents Advisory Corner 国際センター(マール内) ☎306・5181 ※英語ほか

第42回 浦安市花火大会

URAYASU CITY FIREWORKS FESTIVAL

秋の空、ふるさと浦安の想いを咲かせて

無料招待席の当せん者以外の観覧はできません

時 10月18日(土)午後6時～6時30分 ※荒天中止

所 総合公園・高洲海浜公園

※入場時に、1人1枚市指定のごみ袋を配布します。敷物としてご利用いただくほか、ごみの持ち帰りにご協力ください
 ※総合公園には、シートなどの敷物の持ち込みはできません



無料送迎バスの運行

当せんハガキをお持ちの方のみ利用できます。
 ▶浦安駅・新浦安駅付近～会場付近臨時バス停
 ……午後3時30分～6時
 ▶会場付近臨時バス停～浦安駅・新浦安駅付近
 ……午後6時40分～8時

注意事項

- 無料招待席以外の観覧場所はありません。会場周辺での観覧はできません
- 高洲・明海・日の出の護岸はすべて立ち入り禁止です
- 駐車場の用意はありません。車でのご来場はご遠慮ください。近隣の商業施設などには、絶対に駐車しないでください
- 自転車でおいでの方は、指定の駐輪場をご利用ください



10月20日は

世界骨粗しょう症デー

生活習慣を見直しましょう

骨粗しょう症とは、骨の量の減少や骨の質の劣化により、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は気がつかないうちに進行します。骨量を維持するために、生活習慣を改めて見直してみしましょう。

骨の貯金をしよう

最も骨量が増えるのは10歳前後の成長期で、20歳ごろにピークを迎えて40歳くらいまで維持されますが、その後は減少していきます。心身の発育時期に骨量を増やすように心がけ、生活習慣を見直し、骨量を維持することで、骨粗しょう症を予防しましょう。

骨量が減少する要因

- ▶ 思春期の過度なダイエット
- ▶ 喫煙の習慣
- ▶ 過度な飲酒
- ▶ 偏った食生活
- ▶ 運動不足
- ▶ 加齢 など

骨粗しょう症を**予**防するには

● 1日3食バランスよく食べましょう

毎日バランスよく食事をしたうえで、不足しがちなカルシウムやビタミンDが含まれた食材を意識して摂りましょう。カルシウムは牛乳・豆腐・ひじき・小松菜など、ビタミンDは鮭・しいたけ・卵黄などに含まれています。

● 運動で骨に刺激を加え、筋力やバランス力をつけましょう

転倒からの骨折を防ぐため、筋力やバランス力をつけましょう。意識的に階段を使うなど、ふだんより10分多く体を動かすことで、体力や筋力アップのほか、健康寿命を延ばす、生活習慣病の発症率が下がるなど、健康づくりに役立つといわれています。

● 日光浴をしましょう

日光浴をすると、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが生成されます。

骨の健康チェック

市では、骨粗しょう症の予防のために、骨密度を調べることのできる骨の健康チェックを毎月実施しています。参加するには予約が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※簡易測定のため、骨粗しょう症の診断はできません。背が縮んだ、背中や腰が曲がってきた、痛みがあるなどの自覚症状がある方は医療機関へご相談ください



問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1001122

9月8日

全日本中学校陸上競技選手権大会で優勝した岡嶋莉子選手が市長を訪問

岡嶋莉子選手は、市立入船中学校に通う中学校3年生で、第52回全日本中学校陸上競技選手権大会で、女子100mに出場しました。決勝の試合では11秒96という素晴らしい結果を出し、見事優勝しました。岡嶋選手はスタートダッシュが強みで、今大会の決勝でも、スタートの合図（号砲）が鳴ってから走り始めるまでの「リアクションタイム」が一番速かったそうです。岡嶋選手の今後の活躍を期待しています。頑張ってください！



9月14日

令和7年度全国少年消防クラブ交流大会が開催

広島県広島市で、令和7年度全国少年消防クラブ交流大会が開催され、浦安市少年消防団が出場しました。全国で50団体が出場し、浦安市少年消防団は第2位の成績を収めました。この大会は、クラブ対抗リレーとクラブ対抗障害物競争の2種目で構成されており、合計のタイムを競う競技となっています。

浦安市少年消防団第13期生の中で選考会を行い、勝ち抜いた5人が選手となり、8月から訓練を開始しました。選手たちは、厳しい訓練を乗り越え、培った技術を大舞台上でしっかりと発揮し、見事な成績を収めました。



9月21日

第9回浦安市写真展表彰式

浦安市写真展は、写真を愛好する人たちの輪を広げ、地域文化に貢献することを目的に開催されています。市内の風景や人々の表情など、かけがえのない一瞬を切り取った多くの力作の中から、市長賞・議長賞・教育委員会賞・浦安賞など、18人の方を表彰しました。

表彰式終了後は、作品を審査された野寺治孝先生・武本花奈先生から、入選した作品一つひとつに対して、撮影技術のみならず、モチーフの選び方や写真に付けるタイトルの考え方など、さまざまな観点からの講評がありました。



ふるさと最前線

浦安スポーツフェア2025

スポーツフェアは、皆さんの知っているスポーツを始め、パラリンピック競技やアーバンスポーツなどさまざまなスポーツを体験できる「するスポーツ」イベント。子どもから高齢の方まで楽しめるブースが盛りだくさんです。

ブースを体験し、スタンプラリーをクリアした方には景品をプレゼントします(なくなりしだい終了)。

- 時** 10月12日(日)午前9時30分～午後3時30分 (開会式=9時15分)
- 所** 運動公園・公園内各施設、高洲海浜公園パークゴルフ場
- 持ち物** 運動靴、室内履き ※運動できる服装でおいでください
- 問** 市民スポーツ課 ☎712・6819

主なプログラム



トリンバレーボール

スポーツ体験ブース

30種類以上のスポーツやパラリンピック競技種目の体験のほか、プロスポーツ選手の講演や交流イベントを行います。



ジャベリックボール投げ

パラリンピック競技

車いすバスケットやフェンシングなどのパラリンピック競技種目の体験ができます。



プロスポーツ選手と交流

浦安市を拠点として活躍しているプロスポーツ選手たちとの交流ができます。



アーバンスポーツ

スケートボード、オフロードバイク、フリースタイルスクーターなどの体験ができます。



施設の無料開放

屋内水泳プール、キッズスポーツルーム、高洲海浜公園パークゴルフ場を無料開放します。

ステージブース

少林寺拳法や剣道など、市内に活動拠点があるスポーツ団体の皆さんのステージ公演を行います。



総合体育館30周年記念

3x3.EXE トーナメント

3x3.EXEは各チーム3人で構成されたバスケットボール競技。小規模のコートで速いテンポとダイナミックなプレーを間近で見ることができます。



展示・交流ブース

11月に日本で初めて開催される東京2025デフリンピック大会を紹介や、市内で活動するスポーツ団体を紹介します。

健康づくりブース

健康づくりをサポートするため、筋力チェックのほか、血管年齢測定などの体験コーナーを設けます。

出演

京谷 和幸氏 **車いす体験コーナーに参加!**

(元車いすバスケットボール選手、パラリンピック4大会連続出場)

時 午後1時～

所 バルドラール浦安アリーナメインアリーナ



鈴木 孝幸選手 **トークショーを開催!**

(パリ2024パラリンピック水泳競技金メダル)

時 午後1時30分～ **所** バルドラール浦安アリーナエントランス

本瀬 湧麻選手

フリースタイルスクーター体験に参加! **デモンストレーションも実施**

(フリースタイルスクーター、第7回J S A フリースタイルスクーター全国大会3位)

時 午後1時～ **所** 運動公園スケートボード場

間宮 佑圭氏 **バスケ体験コーナーに参加!**

(元日本代表バスケットボール選手、2016リオデジャネイロオリンピック出場)

時 午前9時30分～ **所** バルドラール浦安アリーナメインアリーナ



中村 妃智氏 **オフロードバイク体験コーナーに参加!**

(元自転車競技日本代表、東京2020オリンピック出場)

時 午前9時30分～

所 運動公園こもれび広場

プログラムなどについて、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

10月1日は **国勢調査** の **基準日** です回答は **10月8日(水)** までをお願いします

9月下旬に、調査員がインターネット回答依頼書・調査票・調査票の記入のしかた・郵送提出用封筒が入った封筒を配布しました。

インターネットで回答、または郵送で調査票を提出してください。

※調査員による調査票の回収は、原則行いません

問

▶調査の内容・回答方法について

国勢調査コンタクトセンター

☎0570・02・5901

(IP電話からは☎03・6628・2258)

【受付時間】午前9時～午後9時

▶調査票の配布について

国勢調査実施プロジェクト

☎314・5329

ID 1045872

Q 国勢調査とは、どのような調査なのですか？

A 日本に住むすべての人と世帯を対象に、人口や世帯の実態を把握するために5年ごとに行われる、国の最も重要な統計調査です。

Q なぜ5年に一度行う必要がある？

A 社会経済の変化が激しい時代の中、国内の人口・世帯の構造も大きく変化しています。国や地方公共団体のさまざまな計画の策定や施策の立案・実施を的確に行うためには、利用する統計と実態がかい離しないよう、できるだけ短い間隔で調査を行う必要があります。一方で、あまり短い間隔で国勢調査を実施することは世帯の負担や経費の負担が大きくなることから、統計法で国勢調査を5年ごとに実施することが規定されています。

Q 住民基本台帳やマイナンバーなどで把握できない？

A 住民基本台帳では把握できない、実際に住んでいる場所での人口や、就業状態、学歴などの詳細な生活実態を把握するために、国勢調査は不可欠です。災害対策など、地域の実態に即した行政運営には国勢調査のデータが適しています。

また、マイナンバーは、法律で定められた範囲以外での利用・提供が禁止されていますので、国勢調査で利用することはできません。

浦安
アートプロジェクト **浦安藝大**

拡張するファッション演習ワークショップ

What Clothes Can Be:
服はどこまで服か

●初級「Tシャツを自由に着る」

Tシャツをいろいろな形に作り直し、服の構造や形について考えます。裁縫未経験の方も気軽に参加できます。

時 10月12日(日) 定員 先着20人

●中級「繫いでつくる (Magic Loop)」

古着の布片を組み合わせ、新たな服を生み出します。ミシンなどを使ったことのある方向けの難易度です。

時 10月19日(日)

定員 先着10人



※時間はいずれも午後1時～4時

所 市民プラザ

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
※小学生は保護者の付き添いが必要

申込 10月1日(水)午前10時から、申し込みフォーム <https://forms.gle/TEDuFgayZ7FzeSi49>
(右記二次元コード) から申し込み



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 1046575

No.10

消費生活

お役立ち掲示板

■サブスク、ちゃんと管理できていますか？

「サブスクリプション」という言葉を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。サブスクリプション、通称「サブスク」は、月単位、年単位といった一定期間中、一定の金額を支払うことで商品やサービスを利用できる仕組みのことです。最近では、動画・音楽配信サービスから、洋服、ラーメンまで、さまざまなサブスクが提供されています。

そんなサブスクについて、「無料お試し期間中に解約をし忘れて、料金の請求が続いていた」「登録時のログイン情報を忘れてしまって解約できない」「故人が契約したサブスクを解約したい」といった主に解約に関する相談が寄せられています。

サブスク利用料をクレジットカード決済やキャリア決済としていた場合、自身で手続きをしない限り、お試し期間終了後には自動的に定額サービスに移行します。利用していないサブスクの請求に気づけるよう、クレジットカードなどの明細を毎月確認し、申し込むときは、利用規約などで解約方法を確認しておきましょう。また、解約するときは、申し込むときに登録した情報、特にパスワードが必要になることがあります。忘れないようにスクリーンショットを取っておいたり、メモに書き留めておいたりしましょう。

解約に限らず、サブスクの利用や契約内容でトラブルになった場合は、お気軽に消費生活センターへご相談ください。

問

消費生活センター(市役所10階) 毎週月～金曜日
午前10時～午後4時 相談専用電話 ☎390・0030
電話または来所で相談できます

ID 1046849

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://machirow.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>