

情報通信

費用の記載がない事業は無料

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、本紙に掲載した内容は、急ぎよ変更・中止する場合があります。事業に参加する際は、マスクの着用など、感染防止対策を行ってご来場ください。



催し

映画・コンサート

名作映画鑑賞会

時・内容 11月12日(土)=私が棄てた女(監督:浦山桐郎、1969年、日本映画、116分)、13日(日)=ナビィの恋(監督:中江裕司、1999年、日本映画、94分) ※時間はいずれも午後2時~

所 中央図書館

定員 先着各100人

申込 10月18日(火)午前10時から、電話で、中央図書館 ☎352・4646へ、または中央図書館ホームページ <http://library.city.urayasu.chiba.jp> から申し込み

問 中央図書館 ID 1037344

しまじろう英語コンサート~ WONDERFUL CHRISTMAS CANDLE ~

時 11月20日(日)午後0時15分~1時25分、2時45分~3時55分、5時15分~6時25分 ※開場は各45分前

所 文化会館

定員 先着各1000人

費用 3580円(さくらメイトは3480円) ※全席指定。チケットは、10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、10月17日(月)午後2時から、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 1035685

歌声カルテット昭和の名曲コンサート

時 11月29日(火)午後1時~3時(開場=0時30分)

所 市民プラザ

定員 先着200人

出演 歌声カルテット

費用 2500円(前売りは2000円、さくらメイトは1800円、障害者手帳をお持ちの方は1800円) ※全席自由。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 1037496

ウィーン・サロン・オーケストラ ニューイヤーコンサート2023

時 令和5年1月9日(祝)午後2時~4時(開場=1時15分)

所 文化会館

定員 先着1100人

費用 S席5000円(さくらメイトは4500円)、S席ペア9000円、A席4000円 ※全席指定。チケットは、文化会館・市民プラザで販売中

問 文化会館 ☎353・1121

(生涯学習課) ID 1037480

純烈コンサート2023in浦安

時 令和5年1月16日(月)午後2時~4時、6時~8時 ※開場は各30分前

所 文化会館

対象 小学生以上の方、先着各300人

出演 純烈(歌手)

費用 7000円(市内在住・在勤・在学の方は6500円、さくらメイトは6200円) ※全席指定。チケットは、11月6日(日)(さくらメイトは11月4日(金)、市内在住・在勤・在学の方は5日(土))午前10時から、文化会館・市民プラザで発売。電話予約は、11月6日(日)(さくらメイトは11月4日(金)、市内在住・在勤・在学の方は5日(土))午後2時から、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 1037477

J:COM浦安音楽ホールの催し

①藤木大地&荘村清志デュオ・リサイタル

時 令和5年2月25日(土)午後2時~4時(開場=1時30分)

内容 ハンデル: オンブラ・マイ・フなど《藤木大地氏(カウンターテナー)、荘村清志氏(ギター)》

費用 4500円(音楽ホール友の会会員は4300円) ID 1037491

②しんうらやすランチタイムコンサート

時 3月18日(土)午前11時30分~午後0

女性向け再就職支援セミナー&個別相談

時・内容 11月21日(月)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 協働会議室(市役所10階)

対象 ①就職活動中の女性、先着30人、②セミナーの参加者、先着4人 ※保育あり(未就学児、先着5人)

申込 10月17日(月)から、電話で、商工観光課 ☎712・6295へ ※雇用保険受給中の就職活動実績になります。保育を希望する方は、11月7日(月)までに申し込み

問 商工観光課

ID 1027174

時30分(開場=11時)

内容 エルガー: 愛の挨拶、ビゼー: カルメンメドレーなど《渡辺アキラ氏(トランペット)、歌頭諒氏(サクソホン)、秋元一夢氏(ピアノ)》

費用 1200円 ID 1028337

共通

対象 小学生以上の方、先着300人

申込 ②10月15日(土)・①22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

※全席指定

問 J:COM浦安音楽ホール

(生涯学習課)

イベント

手洗いPRキャンペーン



時 10月23日(日)午前10時~正午

所 若潮公園

内容 正しい手洗い方法の指導

問 健康増進課 ☎381・9001

ID 1034889

ヒューマンフェスタうらやす

時 12月3日(土)午後1時~3時50分

所 文化会館

定員 先着150人

内容 人権標語コンテスト表彰、中学生人権作文コンテスト入賞作品の朗読(手話通訳・要約筆記あり)、映画「ビリーブ~未来への大逆転~」の上映

申込 10月17日(月)午前9時から、直接または電話、ファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号)で、多様性社

会推進課(文化会館2階) ☎712・6803、☎353・1145、✉tayousei@city.urayasu.lg.jpへ

問 多様性社会推進課 ID 1016520

防犯ポスター展



時 10月24日(月)~11月4日(金)午前8時30分~午後5時(10月29日(土)・11月3日(祝)を除く)

所 市民ホール(市役所1階)

内容 市内の小学校5年生~中学生が描いた防犯ポスターの展示

問 市民安全課 ☎712・6590

ID 1037745

図書館利用講座~本を探そう~

時 11月4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 パソコンやスマートフォンを使った資料の検索・予約方法

申込 10月19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 1036678

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

- 10月21日(金)まで
 - 浦安の野球事情
- 22日(土)~28日(金)
 - 浦安お洒落保存会50周年
- 29日(土)~11月4日(金)
 - 冷凍食品

※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

街頭パフォーマーの募集

音楽・ダンス・演劇などの芸術活動を通して、まちのにぎわいの創出や魅力を向上させるため、街かどステージでパフォーマンスを披露できるパフォーマーを募集します。

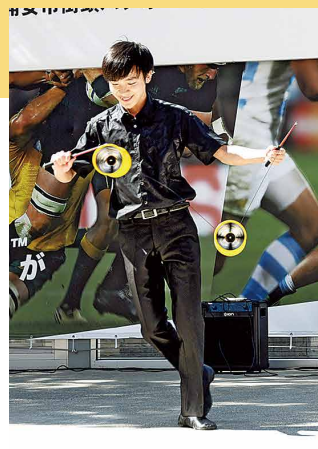
申込

10月17日(月)~31日(月)(必着)に、申請書《生涯学習課(市役所7階)で配布、または市ホームページからダウンロード》などの必要書類と活動の様子がわかる動画(DVD)を、直接または郵送で、〒279-8501浦安市役所生涯学習課へ

※詳しくは、募集要項(生涯学習課で配布、または市ホームページからダウンロード)をご覧ください

問 生涯学習課 ☎712・6794

ID 1037531



人権に関する展示

時 12月4日(日)~11日(日)(10日(土)を除く)
所 市民ホール(市役所1階)
内容 子どもの人権ポスター、人権標語コンテスト入賞作品、中学生人権作文コンテスト入賞作品の展示
※申込不要、直接会場へ
問 多様性社会推進課 ☎712・6803 ID 1034116

行徳寺町景観まちづくり先進事例見学会

時 11月13日(日)午後0時50分~3時30分 ※妙典駅に集合
対象 市内在住・在勤・在学の方、または事業者、先着20人
内容 行徳てらまち会の話聞き、町を見学する
費用 500円
申込 10月15日(土)午前9時から、ファクスまたはEメール(住所・氏名・年齢・性別・電話番号)で、浅川(うらやす景観まちづくりフォーラム) ☎712・6862、office@urayasu-kmf.orgへ
問 浅川 ☎090・1764・9868 (都市計画課) ID 1037538

スポーツ

フォトラリーウォーキング

時 11月1日(火)~20日(日)
対象 小学生以上の方、先着50人
※小学生は保護者の付き添いが必要
内容 指定のターゲットを市内で探す
費用 300円(小・中学生は150円)
申込 11月1日(火)午前9時から、直接、中央武道館へ
問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) ID 1037487

謎解きウォーキング

時 11月1日(火)~令和5年1月31日(火)
対象 小学生以上の方、先着50人
内容 謎を解きながら市内を歩く
費用 400円(小・中学生は200円)
申込 11月1日(火)午前9時から、直接、中央武道館へ
問 中央武道館 ☎380・2100 (市民スポーツ課) ID 1037490

パークスラックラインセミナー



●スラックラインセミナー(初級)
時 11月19日(土)午前10時~11時
所 運動公園 ※雨天はバルドラル浦安アリーナ

対象 小学生以上の方、先着15人
内容 スラックラインの乗り方や歩き方
費用 1000円 ID 1037484
●スラックラインミニレッスン付き利用講習会

時 11月19日(土)午前11時30分~午後1時 ※雨天中止
所 運動公園

対象 16歳以上の方、先着10人
内容 スラックラインの張り方と乗り方
費用 1500円 ID 1037485

共通
申込 10月16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/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)

総合体育館・中央武道館トレーニングルーム利用講習会(11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、バルドラル浦安アリーナ=先着各6人、中央武道館=先着各5人
申込 10月18日(火)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 ☎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 バルドラル浦安アリーナ、中央武道館 (市民スポーツ課) ID 1037479

講座・講演

普通救命講習(eラーニング)

時 10月23日(日)午前9時~11時
所 消防本部
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上で、ウェブ講習を受講済みの方、先着8人
内容 自動体外式除細動器(AED)の使用方法や心肺蘇生法、傷病者管理法など
申込 10月17日(月)午前9時から、電話で、消防本部警防課 ☎304・0144へ
問 消防本部警防課 ID 1034483

絵手紙ボランティア体験講座

時 11月8日(火)午前10時~正午
所 東野パティオ
対象 市内在住・在勤・在学の方、先着10人
内容 一人暮らしをしている方に絵手紙を送るボランティアの体験講座
申込 電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号)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 1037536

三番瀬海岸親水施設(階段護岸部分)の開放

浦安の自然を身近に感じてみませんか。自然解説員による生き物の紹介などを聞くこともできます。

時 10月23日(日) 午後2時~4時
所 三番瀬海岸親水施設
※申込不要、直接会場へ
問 三番瀬環境観察館 ☎711・1601



(環境保全課) ID 1037545

重要なお知らせサービスをリニューアルしました

10月1日から、浦安市の重要なお知らせサービスをリニューアルしました。Eメールに加えて、LINEでも市からのお知らせを受け取ることができます。
なお、従来のメールサービスを利用している方も、新サービスへの再登録が必要になります。



登録方法 Eメールで受け取る方
市ホームページで ID1002080 をID検索し、内容を確認したうえで、ページ内のリンクから空メールを送信して登録してください。

LINEで受け取る方
浦安市のLINE公式アカウントを友だち追加し、受信設定をしてください。受信設定をしないと、重要なお知らせを受信できませんので、希望する方は、設定をしていただきますようお願いいたします。

問 広聴広報課 ☎712・6056 ID 1002080

生活

暮らし

違反建築防止週間

10月15日(土)~21日(金)は、違反建築防止週間です。
建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。
また、工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであることの検査を受けましょう。
この機会に、建物が法令に適合しているかを建築士に相談するなど、ご確

認ください。
問 建築指導課 ☎712・6553 ID 1015716

環境

三番瀬でカニ釣り

時 11月5日(土)午前10時~11時30分
所 三番瀬環境観察館
対象 市内在住の小学生とその保護者、先着15組
費用 300円
申込 10月18日(火)午前9時から、三番瀬環境観察館ホームページ https://www.ces-net.jp/sanbanze/ から申し込み
問 三番瀬環境観察館 ☎711・1601 (環境保全課) ID 1037425

募集

会計年度任用職員

- 任用期間は令和5年3月31日まで(再度任用の可能性あり)。面接あり
●交通費は別途支給
●加入保険は記載のある職種のみ

市立幼稚園・認定こども園職員

●幼稚園教諭
勤務日時 月~金曜日午前8時30分~午後4時30分(祝日、休園日を除く)。長期休業中は勤務あり)
勤務内容 担任業務

時間給 1551円 ※期末手当あり ID 1017383

●補助教員
勤務日時 月~金曜日午前8時45分~午後2時15分(祝日、休園日を除く)
勤務内容 心身に障がいのある園児の保育活動などの支援
時間給 1152円
※週4日以上勤務は期末手当あり ID 1034574

共通
勤務場所 市立幼稚園・認定こども園
対象 幼稚園教諭の免許状をお持ちの方
申込 履歴書と免許状の写しを、直接または郵送で、〒279-8501浦安市役所保育幼稚園課(市役所2階)へ
※雇用保険・社会保険加入
問 保育幼稚園課 ☎712・6442

市美術展受付ボランティアの募集

時 11月7日(月)~13日(日)午前10時~午後7時(13日(日)は午前11時まで)
所 市民プラザ 定員 先着70人
内容 会場の受け付け業務
申込 10月22日(土)午後5時までに、直接または電話で、市民プラザ ☎350・3101へ
問 市民プラザ

(生涯学習課) ID 1037349



子育て・教育

子ども

中央図書館の催し

①赤ちゃんと楽しむわらべうたの会

時・対象 11月11日(金)午前10時15分～10時45分＝6カ月～1歳2カ月児とその保護者、11時～11時30分＝1歳3カ月～2歳児とその保護者、先着各15組
内容 わらべうたと絵本の読み聞かせ
ID 1037332

②ブックスタート絵本講座

時 11月11日(金)午後1時15分～、2時～、2時45分～ ※時間はいずれも30分
対象 6月生まれの子どものとその保護者、先着各15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
ID 1037333

③親子で楽しむ絵本講座

時 11月17日(休)・24日(休)午前10時～11時30分(全2回)
対象 平成30年4月2日～令和2年11月1日生まれの子どもとその保護者、先着15組 ※保育あり(1歳以上の未就学児、先着5人)
内容 絵本の楽しさや大切さについて学ぶ
ID 1037556

共通

申込 ①②10月18日(火)午前10時から、中央図書館ホームページ<http://library.city.urayasu.chiba.jp>から申し込み、③10月18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

ふれあい農園自然体験

時 11月13日(日)午前8時15分～午後4時
所 農園(八千代市保品) ※市役所前ロータリーに集合し、バスで移動
対象 市内在住・在学の小学校4～6年生、25人程度(多数は抽選)
内容 野菜収穫体験、豚汁作り
費用 1000円
申込 10月31日(月)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
ID 1037535

こどもの広場の催し
～うらっこハロウィーン～

●ハイハイレース

時 10月29日(土)・30日(日)午前10時～10時45分
対象 ハイハイができる乳児、先着各30人
内容 ハイハイでレースをして記念写真を撮る

申込 こどもの広場ホームページ<https://kodomonohiroba.com>から申し込み
ID 1037518

●ストリングアート

時 10月29日(土)・30日(日)午前11時～11時30分、午後3時～3時30分
対象 市内在住の小学生以下の子どもとその保護者、当日先着各15組
内容 木材とくぎを使ったクリスマスアート作り
ID 1037520

●うらっこサファリ

時 10月29日(土)・30日(日)午後1時～1時30分、4時～4時30分
対象 市内在住の小学生以下、当日先着各20人
内容 手作りのパチンコで遊ぶ
ID 1037522

●いすゲーム

時 10月29日(土)・30日(日)午後2時～2時30分
対象 市内在住の小学生以下、当日先着各20人
内容 いす取りゲームなど
ID 1037521

共通

問 こどもの広場 ☎350・1010(青少年課)

うら・らめ～の催し

①うら・らめ～で花を咲かせよう

時 10月23日(日)午前10時～正午 ※雨天中止
対象 花に興味のある方、先着10人程度
内容 花壇に花を植える
ID 1037501

②ちびっ子広場

時 10月25日(火)午前10時～正午
対象 未就学児とその保護者
内容 多目的室で自由に遊ぶ
持ち物 上履き、飲み物など
ID 1037502

③多目的室フリータイム

時 10月31日(月)午後1時～4時
対象 市内在住の方、先着100人
※出入り自由。未就学児は保護者の付き添いが必要
持ち物 上履き、タオル、飲み物など
ID 1037504

④紙飛行機を飛ばそう～ゴムカタパルト飛行機～

時 11月3日(祝)午前10時～正午
対象 小学生、先着10人
費用 100円
ID 1037505

⑤親子で手芸倶楽部

時 11月6日(日)午後1時～4時
対象 小・中学生とその保護者、先着5組
内容 羊毛フェルトでマスコット作り
費用 1組1000円
ID 1037506

⑥子連れヨガ

時 11月8日(火)午前10時～正午
対象 産後6カ月以降の母親、先着15人
内容 子連れ可のヨガ教室
費用 1000円
ID 1037507

⑦うらっくッキング

時 11月13日(日)午前10時～正午
対象 小学生とその保護者、先着8組
内容 親子で飾り寿司作り

費用 1組1500円 ID 1037508

⑧うららチア

時 11月26日(土)午後2時～27日(日)午前11時(1泊2日)
対象 市内在住の小学校4～6年生、20人(多数は抽選)
内容 レクリエーション、大学生とチアダンス体験など
費用 3000円(宿泊費、食事代など)
ID 1037509

共通

申込 ④10月17日(月)・⑤18日(火)・⑥19日(水)・⑦25日(火)午後1時から、直接または電話で、うら・らめ～ ☎316・5777へ、⑧11月4日(金)午後9時まで、電話で、うら・らめ～ ☎316・5777へ

※①～③は申込不要、直接会場へ

問 うら・らめ～

(青少年課)

青少年館の催し

●モルックにチャレンジ

時 10月23日(日)午後2時～4時
所 青少年館
対象 市内在住・在学の小・中学生
内容 木の棒でピンを倒すフィンランド発祥のスポーツ「モルック」で対戦 ※申込不要、直接会場へ
ID 1037512

●チャレンジ青少年館

時 11月6日(日)①午前10時～11時30分・午後1時30分～3時＝コラージュアート、②③午前10時～正午・午後1時30分～3時30分＝eスポーツ、クライミング
所 青少年館
対象 ①市内在住の小学生、先着各10人、②市内在住・在学の小・中学生、③市内在住・在学の小・中学生、先着各40人

申込 ①10月16日(日)午前9時から、直接または電話で、青少年館 ☎700・6203へ
※②③は申込不要、直接会場へ
ID 1037513

●モルック体験
時 11月23日(祝)午前11時～正午
所 浦安公園 ※雨天は青少年館
対象 市内在住・在学の小・中学生、先着10人
費用 500円
申込 10月19日(水)午前9時から、直接または電話で、青少年館 ☎700・6203へ
ID 1037511

共通

問 青少年館 ☎700・6203

(青少年課)

子育て応援メッセ2022

●心が軽くなる子育て講演会

時・内容 11月6日(日)＝講演「がんばりすぎない子育て」《落合佳代子氏(一社)ママリングス代表理事》、9日(水)＝講演「親も子もありのままがいい」《柴田愛子氏(保育士)》 ※時間はいずれも午前10時～11時30分
所 市民プラザ
対象 小学生以下の子どもとその保護者

郷土 Folk Museum 一博物館

☎305・4300

問い合わせは午前8時30分～午後5時 ※毎週月曜日は休館

■貝がらに絵をかこう



時 10月23日(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

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

者、先着各60人

申込 子育て応援メッセホームページ<https://www.kosodatemesse.net>から申し込み

問 子育て応援メッセ事務局

☎350・8615

(こども課) ID 1037403

●出張プレイパーク

時 10月23日(日)午前10時～正午、午後1時～3時

所 若潮公園

対象 市内在住の小学生以下 ※材料がなくなりしだい終了

内容 牛乳パック工作や色水遊びなど

問 こどもの広場 ☎350・1010

(青少年課) ID 1037517

屋内水泳プールスポーツコース
～アクアキッズスイミングスクール～

時 11月14日～12月19日毎週月曜日午後4時～5時(全6回)

対象 4歳以上の未就学児、20人 ※多数は抽選(初めて参加する市内在住・在園の方が優先)

内容 水慣れから水泳の基本

費用 3300円

申込 10月22日(土)午後5時までに、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 1037486

教育・学習

日の出小学校特別支援学級の開設

令和5年4月に、日の出小学校に特別支援学級を開設する準備を進めています。

就学の希望や質問などがある方は、お問い合わせください。

問 教育研究センター ☎381・7961(指導課) ID 1037424

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。

●石けん工房

時 10月16日(日)午前9時～午後3時
ID 1031786

●牛乳パックで多目的ボックス作り

時 10月16日(日)午前10時～午後0時30分
ID 1031787

●ジーンズでバッグ作り

時 10月16日(日)午前10時～午後3時
費用 200円
ID 1028510

●おもちゃの病院

時 11月5日(土)午後1時～4時
定員 10人
※部品代がかかる場合あり
ID 1028508

●布ぞうり教室

時 10月18日(火)午前10時～正午
定員 3人
費用 200円
ID 1031720

●リサイクル自転車の抽選販売

時 10月15日(土)～28日(金)(抽選は10月29日(土))
ID 1028517

●フリーマーケット出店者募集

時 11月20日(日)午前10時～正午
対象 市内在住の個人・団体
店舗数 18店舗(多数は抽選)
申込 10月22日(土)(消印有効)ま

でに、往復ハガキ《往信用＝住所・氏名(ふりがな)・団体は団体名と代表者名・電話番号、返信用＝自分のあて名》で、〒279-0032千鳥15番地2 ピーナズプラザへ ※1人・1団体1通のみ
ID 1036841

ピーナスショップの業務休止

ピーナスショップは、棚卸し作業のため、10月25日(火)・26日(水)は業務を休止します。
ID 1000417

健康・福祉

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26日(水)午後2時30分～4時(受付＝2時～)
所 東野パティオ
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着20人
内容 講義、表情筋を鍛える体操、唾液腺マッサージ、健康・栄養相談など
※初めて参加する方に舌ブラシを贈呈
申込 10月17日(月)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 ☎1037206

ウエルカム！ベイビークラス

時 11月8日(火)・19日(土)午前10時～正午(全2回) ※1回のみ参加も可
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15組 ※8日(火)は妊婦のみ
内容 市の制度、妊娠・出産、沐浴、産後の生活についてなど
申込 10月17日(月)午前9時から、電話で、母子保健課 ☎381・9058へ
問 母子保健課 ☎1031679

順天堂大学浦安病院市民公開講座 (オンライン)

時 10月24日(月)～11月13日(日)
内容 知っておきたい口腔ケアの大切さ《住友伸一郎氏(口腔ケア室教授、歯科医師)》
※講座は、順天堂大学浦安病院ホームページ <https://www.hosp-urayasu.juntendo.ac.jp> からご覧ください
問 順天堂大学浦安病院 ☎353・3111
(健康増進課) ☎1026639

福祉

シニアのための健康づくりパネル展

時 10月16日(日)～21日(金)午前8時30分～午後5時(21日(金)は正午まで)

10月の納税

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をご自身のキャッシュカードを持って、担当課窓口へ

市県民税 第3期
国民健康保険税 第4期
納期限 **10月31日(月)**

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 収税課 ☎712・6229 ☎1023116
国保年金課 ☎712・6280 ☎1011940

所 市民ホール(市役所1階)
内容 健康づくりについてのパネル展示や筋力測定、体験会など
※申込不要、直接会場へ。体験の内容など、詳しくは、市ホームページをご覧ください
問 高齢者包括支援課 ☎712・6389 ☎1037526

初心者向けスマートフォン講習会

時・所 11月10日(休)午前10時～＝まちづくり活動プラザ、15日(火)午前10時～＝富岡公民館、25日(金)午後2時～＝高洲公民館(エスレ高洲内)、29日(火)午

前10時～＝中央公民館 ※時間はいずれも2時間
対象 スマートフォンをお持ちの方、先着各28人
内容 情報・音声検索、地図の使い方、写真の撮り方など
申込 10月15日(土)午前9時から、電話で、パソコンプラザ ☎305・6200へ、またはパソコンプラザホームページ <https://pasocom.net> から申し込み
問 パソコンプラザ(高齢者包括支援課) ☎1037489

お知らせ

情報

図書館の休館

図書館の各分館は、10月25日(火)～28日(金)に、蔵書点検・館内整理のため休館します。
中央図書館は、28日(金)のみ休館します。
なお、マレー図書サービスコーナー、浦安駅前・舞浜駅行政サービスセンターの図書サービスは、10月25日(火)～28日(金)も通常どおり業務を行います。
問 中央図書館 ☎352・4646 ☎1037499

行政相談週間

10月17日(月)～23日(日)は、行政相談週間です。
行政相談は、総務省から委嘱された行政相談委員が、相談者から国の仕事

に関する要望や問い合わせなどをお聞きして、公平な立場からの助言や関係機関などへの通知を行います。
相談は、毎月第1木曜日の午前10時～正午に市民相談室(市役所10階)で実施しています。
問 広聴広報課 ☎712・6500 ☎1024180

浦安都市計画地区計画(案)の縦覧

富岡一・四丁目地区地区計画の案の縦覧を行います。案に意見のある方は意見書を提出できます。
●縦覧
時 10月25日(火)～11月7日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
所 都市計画課(市役所6階)
●意見書の提出
11月7日(月)(消印有効)までに、直接または郵送、Eメールで、意見を書面でもとめたものに、住所・氏名・電話番号を記入し、〒279-8501浦安市役所都市計画課、☎toshikei@city.urayasu.lg.jpへ
問 都市計画課 ☎712・6542 ☎1037565

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

●歌唱

プロの指導で歌謡曲・演歌をカラオケで楽しみませんか。
時 第1～4水曜日午前9時30分～

正午

所 美浜公民館

費用 月3500円、入会金1000円

問 柴 ☎352・1721 (歌謡サークル四季美浜)

●介助ボランティア

車いす・白杖体験学習、障がい者・高齢者などの支援活動。

時 月1～3回程度(1回1～2時間程度の活動)

所 総合福祉センターほか

費用 月100円

問 田中 ☎354・0371 (介助ボランティアグループ「あいあい」)

●合唱

私たちと一緒に歌いませんか。見学お待ちしております。

時 月3回木曜日午前11時～午後1時
所 富岡公民館ほか

費用 月5000円

問 太田 ☎352・9181 (女声コーラスそれいゆ)

催し物

●浦安オールディーズバンド第50回熱狂ライブ

60年代洋楽、ビートルズ、エルビス、GSなどを生演奏。

時 10月28日(金)午後2時～4時

所 市民プラザ

費用 900円

問 田中 ☎351・8501 (浦安オールディーズバンド)

10月20日は世界骨粗しょう症デー

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。骨粗しょう症による骨折をなくすために、日頃から心がけましょう。

骨の貯金

骨量が増えるのは、思春期までの成長期です。20歳ごろにピークを迎え、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しましょう。

- ▶ 1日3食バランスよく食べる ▶ 運動で骨に刺激を加える
- ▶ 日光浴をし、カルシウムの吸収をよくするビタミンDを生成させる ▶ 筋力やバランス力をつける

知っておきたい+10

意識的に階段を使うなど、普段より10分多く体を動かすことで、健康寿命の延伸、体力や筋力アップ、生活習慣病発症の低下など、健康づくりに役立つといわれています。

骨の健康チェック

骨粗しょう症予防のために、現在の骨の状態を知ることはとても大切です。市では、毎月骨密度の測定(予約制)を行っています。日程など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎1001122

問 健康増進課 ☎381・9059