

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。

子育て・教育

子ども

図書館の催し

●おはなし会

時 11月19日(土)午前11時～11時30分
所 中央図書館
対象 5歳～小学生、当日先着30人
内容 昔話や創作のお話 **ID** 1037498

●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歳以上の子どもとその保護者
内容 親子で絵本を楽しむ
※申込不要、直接会場へ **ID** 1037497

共通

問 中央図書館 ☎352・4646

ファミリー・サポート・センター説明会

時 11月5日(土)・17日(木)・12月3日(土)・15日(木)午前10時～正午
所 総合福祉センター

対象 市内在住・在勤の生後57日～小学生の子どもの保護者、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、子育ての援助をしたい方の会員相互による子育て援助活動の登録希望者への説明会
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

青少年館の催し

①トップロープクライミング

時 11月10日(木)・17日(木)午後4時20分～5時、5時10分～5時50分
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 **ID** 1037702

②eスポーツ大会

時 11月27日(日)午後2時～4時

対象 市内在住・在学の小学生、先着16人
内容 eスポーツの実力を競う **ID** 1037706

共通

申込 ①11月2日(水)・②3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)

スポーツクライミング認定会

時 11月10日(木)・17日(木)午後6時～7時(全2回)
所 青少年館

対象 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)の方、先着3人 ※22歳以下の方が優先。18歳以下の方は保護者の承諾が必要

内容 ボルダリング(ロープを使わない登壁)、トップロープクライミング(ロープを使う登壁)、ビレー(ロープの確保と操作)の認定会
費用 1000円

申込 11月2日(水)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 **ID** 1037699

(青少年課)

こどもの広場の催し

●祝日バスツアー

時 11月3日(木) ※午前10時・午後1時30分に当代島公民館、各15分後に堀江公民館を出発

対象 市内在住の小学生以下の子どもとその保護者、先着各便5組
申込 電話で、こどもの広場☎350・1010へ、またはこどもの広場ホームページ <https://kodomonohiroba.com> から申し込み **ID** 1037663

●フェザースティックをつくろう
時 11月5日(土)午前10時30分～11時30分、午後2時～3時
対象 市内在住の小学生以下、当日先着各5人 ※未就学児は保護者の付き添いが必要

持ち物 着替え、タオル **ID** 1037664

●ダンボールランドであそぼう
時・対象 11月11日(金)午前10時30分～11時15分＝市内在住の未就学児とその保護者、当日先着10組、午後2時30分

～3時15分＝市内在住の小学生以下、当日先着10人 ※未就学児は保護者の付き添いが必要

内容 ダンボールで車や迷路を作る **ID** 1037665

●こどもの畑づくり
時 11月16日(水)午前11時～11時45分、午後3時～3時45分
対象 市内在住の小学生以下、当日先着各10人

内容 土を耕して種をまく
持ち物 着替え、タオル **ID** 1037671

共通
問 こどもの広場 ☎350・1010 (青少年課)

郷土博物館 Muse Folk

☎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4日(金)・24日(木)・25日(金)は休館

●凧づくり
時 12月3日(土)午後2時～3時30分
対象 小学校3年生以上、12人

内容 和紙と竹で凧づくり、凧揚げ
費用 200円 **ID** 1011739

●大掃除体験
時 12月11日(日)午後1時～2時30分
対象 小学校3年生以上、12人
内容 文化財住宅の大掃除 **ID** 1011736

●オータム・フェスタ
時 11月3日(木)午前10時30分～11時30分、午後1時～3時30分
内容 カレンダー・ギフトカード作り、空き缶釣り、ふかし芋の販売(午後のみ・30円)など
※申込不要、直接会場へ **ID** 1027474

～3時15分＝市内在住の小学生以下、当日先着10人 ※未就学児は保護者の付き添いが必要

内容 ダンボールで車や迷路を作る **ID** 1037665

●こどもの畑づくり
時 11月16日(水)午前11時～11時45分、午後3時～3時45分
対象 市内在住の小学生以下、当日先着各10人

内容 土を耕して種をまく
持ち物 着替え、タオル **ID** 1037671

共通
問 こどもの広場 ☎350・1010 (青少年課)

うら・らめ～るの催し

●多目的室フリータイム

時 11月16日(水)午後1時～4時
対象 市内在住の方、当日先着100人 ※未就学児は保護者の付き添いが必要
内容 ボールや縄跳びを使って体を動かす
持ち物 上履き、タオル、飲み物 **ID** 1037692

●巨大ダンボール迷路を作ろう
時 11月20日(日)午後1時～2時20分、2時40分～4時
対象 3歳～小学生、先着各20人 ※小学校3年生以下は保護者の付き添いが必要

申込 11月4日(金)午後1時から、直接または電話で、うら・らめ～る☎316・5777へ **ID** 1037693

●うららこどもの文化祭
時 11月23日(水)午前10時～正午、午後1時～3時30分
内容 市内の小学生の作品展示、巨大ダンボール迷路(小学生以下のみ)など
持ち物 上履き
※申込不要、直接会場へ **ID** 1037697

共通
問 うら・らめ～る ☎316・5777 (青少年課)

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 12月8日(木)午前10時～11時30分
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および多胎児妊婦、先着5組

内容 保護者同士の情報交換や友達づくり、ファミリー・サポート・センターの登録や補助金についての説明など ※登録もできます(別途費用が必要)

申込 11月1日(火)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

募集

募集

会計年度任用職員

障がい事業課事務補助員(育児休業代替職)

勤務日時 令和5年1月1日～3月31日の月～金曜日午前9時～午後5時(再度任用の可能性あり)

勤務場所 障がい事業課(市役所3階)
対象 パソコンの操作ができる方、1人
勤務内容 電話対応、窓口業務、事務全般の補助

時間給 1005円(交通費は別途支給)
申込 11月25日(金)午後5時までに、電話で、人事課☎712・6135へ

※後日面接あり。雇用保険・社会保険加入
問 人事課 **ID** 1037743

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
11月4日(金)まで
○冷凍食品を探る
5日(土)～11日(金)
○予防接種をお忘れなく
12日(土)～18日(金)
○浦安介護予防アカデミア

※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

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

催し物
●浦安女声合唱団第19回定期演奏会
久しぶりの定演です。皆さんのご来場をお待ちしています。
時 11月15日(火)午後2時～4時(開場＝1時30分)
所 J: COM浦安音楽ホール
※要整理券
問 野々川☎353・5631(浦安女声合唱団)

会員募集

●太極拳
健康気功太極拳を健康のため一緒にしませんか。初心者大歓迎。
時 毎週土曜日午前10時～正午
所 高洲公民館(エスレ高洲内)
費用 月1500円
問 鈴木☎352・7861(高洲太極拳同好会)

●音楽
クラシックギターを始めてみませんか。ポピュラーもやっています。
時 月2回水曜日午後6時～8時45分
所 中央公民館
費用 月3500円、入会金1000円
問 谷口☎090・3097・4920(浦安ギターサークル)



スポーツ

中央武道館スポーツコース

●青空エアロ

時 11月14日(月)午前9時5分～9時50分
所 浦安公園 ※雨天は中央武道館でリズム体操を実施

対象 16歳以上の方、当日先着60人
内容 音楽に合わせた簡単なステップなど
ID 1037677

●ゲンキッズ体操

時 11月27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

内容 楽しく体を動かす

費用 300円

申込 11月4日(金)午前9時から、電話またはEメール(コース名・住所・氏名・学年・電話番号)で、中央武道館 ☎380・2100、✉budoukanko-su@jcom.zaq.ne.jpへ ID 1037685

●青空ストレッチ

時 11月28日(月)午前9時5分～9時50分
所 浦安公園 ※雨天は中央武道館でリズム体操を実施

対象 16歳以上の方、当日先着60人

内容 屋外での全身のストレッチ
ID 1037682

●パンチ&キックエアロ

時 12月1日～22日毎週木曜日午前11時5分～11時55分(全4回)

所 中央武道館

対象 16歳以上の方、先着各30人
※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、先着2人)

内容 パンチやキックを入れた動きを音に合わせて行う

費用 1回300円(保育ありは参加希望日時時点で1歳=450円、2歳以上=400円)



時 11月9日(水)午前9時～午後2時
所 市民ホール(市役所1階)

※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 1031672

申込 参加希望日の午前8時45分から、Eメール(コース名・住所・氏名・年齢・電話番号)で、中央武道館✉budoukanko-su@jcom.zaq.ne.jpへ、または参加希望日の午前9時から、直接または電話で、中央武道館☎380・2100へ

※保育を希望する方は、各開催日3日前の午後5時までに申し込み

ID 1037695

共通

問 中央武道館 ☎380・2100

(市民スポーツ課)

秋季市民大会

●パークゴルフ

時 11月19日(土)午前9時～午後2時

所 高洲海浜公園パークゴルフ場

対象 市内在住・在勤・在学の方、または浦安市パークゴルフ協会会員

競技方法 ストロークプレー(36ホール)

費用 500円

申込 11月5日(土)午後1時～4時に、費用を持って、直接、パークゴルフ場管理事務局へ

問 野村(浦安市パークゴルフ協会) ☎080・3400・1275 ID 1037651

●弓道

時 11月27日(日)午前9時30分～午後4時(集合=9時)

所 バルドラル浦安アリーナ

対象 市内在住・在勤・在学中、弓道の経験がある高校生以上の方

内容 男女別個人戦(4矢3回)

費用 500円(保険料は別途)

申込 11月13日(日)午後5時までに、電話またはファクス(氏名・性別・電話番号・段位)で、今井(浦安市弓道連盟) ☎090・8030・6544、☎353・4878へ

問 今井 ID 1037609 (市民スポーツ課)

屋内水泳プールのスポーツコース

●親子でレッツスイミング

時 11月27日～12月18日毎週日曜日午前10時～11時(全4回)

対象 3歳以上の未就学児とその保護者、10組 ※多数は抽選(初めて参加する市内在住・在勤の方が優先)。保育あり(1歳以上の未就学児、3人)

内容 親子水泳、水泳の技術習得

費用 2400円(保育ありは2800円)

申込 11月8日(火)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 ID 1037727

●水上エクササイズ

時 12月2日～16日毎週金曜日午前10時～11時(全3回)

対象 16歳以上の方、先着8人

※初めて参加する市内在住・在勤・在

学の方が優先

内容 エクササイズボードを使ったストレッチ、ヨガなど

費用 1800円

申込 11月5日(土)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 ID 1037729

共通

問 バルドラル浦安アリーナ(市民スポーツ課)

あつまれ! うんどう公園～シニアスペシャルDAY～

時 11月5日(土)午前10時～午後1時(受付=9時30分～)

所 運動公園

対象 65歳以上の方

内容 エクササイズ体験、レギュラー(お笑い芸人)によるウォーキング講座、野菜販売、栄養相談など

※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 1037726

総合体育館スポーツコース

●筋力診断～測って知ろう足の筋力～

時 11月29日(火)午前11時30分～午後0時30分

対象 40歳以上の方、先着30人

※市内在住・在勤の65歳以上の方が優先

内容 下肢筋力の測定

費用 500円 ID 1037703

●筋肉貯筋計画～3カ月で筋肉を増やす～

時 11月29日～令和5年2月14日毎週火曜日午前10時～11時30分(11月29日(火)・2月14日(火)は午前9時30分～。1月3日(火)を除く。全11回)

対象 60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

内容 体力測定と筋力向上運動、水中ウォーキングなど

費用 5500円 ID 1037724

共通

申込 11月3日(木)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へ

問 バルドラル浦安アリーナ(市民スポーツ課)

講座・講演

普通救命講習

時 11月13日(日)午前9時～正午

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8人

内容 自動体外式除細動器(AED)の使用法や心肺蘇生法、傷病者管理法など

申込 11月7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 1034826

緑化講習会

①冬でも楽しめる寄せ植え

時 11月25日(金)午前10時～正午

所 美浜公民館

対象 市内在住の方、10人(多数は抽選)

講師 秋山英史氏 ID 1037528

②クリスマスリースづくり

時 12月2日(金)午後1時30分～3時

所 弁天ふれあいの森公園

定員 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)の方、12人(多数は抽選)

講師 楠井和代氏 ID 1037715

共通

費用 1500円(材料費)

申込 ①11月10日(休)(消印有効)・②18日(金)(必着)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

「やさしい日本語」ボランティア講習会

時 11月13日(日)・12月4日(日)・18日(日)・令和5年1月15日(日)・29日(日)・2月12日(日)午後1時～3時(11月13日(日)は午後4時まで。全6回)

所 国際センター(マール内)ほか

対象 18歳以上で、ボランティア活動を継続できる方、先着20人

内容 「やさしい日本語」の解説、作成方法など

費用 1000円 ※UIFA(浦安市国際交流協会)の会員でない方は別途会費が1000円必要

申込 11月1日(火)午前10時から、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 1037599

話し相手ボランティア体験講座

時 11月25日(金)午前10時～11時30分

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 高齢者の話し相手ボランティアについて

申込 電話またはファクス、Eメール(講座名・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 1037714

第32回東京ベイ浦安シティマラソン 参加者募集

時 令和5年2月5日(日)午前8時～11時

所 運動公園周辺

表彰など

- 各部門6位までメダルを授与
- 参加者全員に参加賞(オリジナルTシャツ)
- 完走者全員に記録証

※いずれも後日郵送

10kmの部

対象 市内在住の15歳以上(中学生を除く)で、各関門を右記の制限時間内に完走できる方、先着780人

費用 3000円(高校生は1500円)

3kmの部

対象 市内在住の小学校5年生以上の方、先着970人

費用 2000円(小・中学生、高校生は1000円)

申込

11月21日(月)から、ランネットホームページ<https://runnet.jp>から申し込み

問 市民スポーツ課 ☎712・6819

ID 1037736

里親制度説明会

時 12月10日(土)午後1時～3時
所 船橋市中央公民館(船橋市本町)
定員 先着100人
申込 子ども家庭サポートセンターホームページhttps://www.344orange.or.jpから申し込み
問 子ども家庭サポートセンターちば「オレンジの会」
☎0470・28・4288
(こども家庭支援センター)
ID 1027388

女性のための再就職支援セミナー&個別相談

時・内容 12月12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 習志野市中央公民館(習志野市本大久保)
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
申込 11月15日(火)午前8時30分から、電話で、習志野市産業振興課☎047・451・7755へ
※雇用保険受給中の就職活動実績になります
問 習志野市産業振興課(商工観光課) ID 1037630

イベント

リサイクル本の配布

時 11月26日(土)午前10時～11時、午後2時～3時
所 中央図書館
対象 市内在住の方、先着各50人
配布点数 1人10点まで
申込 11月2日(水)午前10時から、電話

で、中央図書館☎352・4646へ
問 中央図書館 ID 1037564

11月は「ちば食育月間」



●食育パネル展

時 11月8日(火)～27日(日)午前8時30分～午後5時(12日(土)・19日(土)を除く)

●めざせ!塩分マスター

時 11月15日(火)・17日(木)午後2時～4時
定員 先着各20組
内容 食べ物に含まれる塩分当てゲーム ※小さじスプーンセットのプレゼントあり

共通

所 市民ホール(市役所1階)
問 健康増進課 ☎381・9059 ID 1037604

市美術展

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
内容 市民による書道、日本画、洋画、工芸・彫塑の作品展示
問 市民プラザ ☎350・3101(生涯学習課) ID 1033936

令和4年度合同不動産公売

県税・市町村税の滞納者から差し押さえた土地・木造家屋・マンションなどの公売を実施します。
時・内容 11月10日(休)午前10時～11時

=入札、11時2分～=開札
所 美浜区役所(千葉市美浜区)
※入札には物件ごとに決められた公売保証金を納付する必要があります。詳しくは、県ホームページhttps://www.pref.chiba.lg.jp/zeimu/koubai/goudou-annai2022.htmlをご覧ください
問 県税務課 ☎043・223・2127(収税課) ID 1037326

映画・コンサート

ピュアホワイトクリスマスコンサート13



時 12月11日(日)午前11時～午後0時15分

分、3時～4時15分 ※開場は各30分前
所 文化会館
定員 先着各1100人
内容 0歳児から楽しめるコンサート、絵本の読み聞かせなど
費用 2000円(前売りは1500円)、さくらメイト1500円(前売りは1000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、11月8日(火)(さくらメイトは11月7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、11月8日(火)(さくらメイトは11月7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 1030614

ぽっと楽コンサート

時 11月7日(月)午後0時40分～1時10分
所 文化会館
定員 当日先着56人
内容 ビバルディ:四季より「春」など《青木玲子氏(バイオリン)》
問 文化会館 ☎353・1121(生涯学習課) ID 1034039

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://monitor.city.urayasu.chiba.jp/form/pub/public/koho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、11月14日(月)です。

問 広聴広報課



二次元コード

11月8日はいい歯の日

口の老化を予防しましょう

食事を麺類や丼物で済ませることが多い方やコミュニケーションがSNS中心の方、口元が下がっていませんか。そしゃく回数や会話の量が減ると、舌の筋肉が落ちてしまい、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。むせることが多くなった、滑舌が悪い、口元が下がってきた、食べこぼす、これらは口の老化サインです。思い当たる方は、「口福体操」で改善しましょう。顔の体操の「イー」の口を鏡で見ると、脳がHappyホルモンを分泌すると言われています。また、口福体操を毎日朝晩行くと、顔の若返りも期待できます。

口福ひろばに参加しませんか

口福ひろばでは、口や体の機能を高める体操や、口の健康に関する講義などを行います。元気な口でしっかりと栄養をとり、心身が健康な状態を目指しましょう。

時 11月30日(水) 午後2時30分～4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 ●口の健康に関する講義
●表情筋を鍛える体操、唾液腺マッサージ
●浦安はつらつ体操
●健康・栄養相談
※初めて参加する方に舌ブラシを贈呈
申込 11月16日(水)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 1037207

口福体操

舌の体操

舌の筋肉がつき、動きがよくなると、
●むせにくくなる ●発音をはっきりする
●口の中に食べ物が残りにくくなる ●会話がスムーズになる

舌を根元から力いっぱいぐいーっと押し出して!



舌の付け根から押す。目玉は同じ方向に。

一周回しても効果的
左回し⇄右回し

1日10回を毎日、1カ月間続けてみてください

顔の体操

顔の筋肉がつくと、
●寝ているときに口が閉まるようになる ●食べやすくなる
●入れ歯が吸いつきやすくなる ●こぼさなくなる



唇を突き出す。目は大きく。

上の歯が8本以上見えるように。下の歯は見えないように。

目と口を思いきり見開く。

力いっぱい、ゆっくり大げさに!

問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1029327



健康・福祉

保健ガイド

健康推進員を募集

地域で、食や運動、健康づくりを推進して下さるボランティアを募集します。
任期 令和5年4月1日から2年間
対象 市内在住の18~68歳の方、10人程度
内容 健康や食育について学び、地域で活動する
申込 令和5年1月13日(金)午後5時までに、直接または電話で、健康増進課(健康センター1階) ☎381・9059へ
問 健康増進課 ☎1024352

結核検診

時 11月17日(木)午前9時~9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、職場や市の検診を受けていない方
申込 11月16日(水)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 ☎1030565

子育て応援ルームで体重測定を行っています

子育て応援ルームで、子どもの体重を計測できます。子どもの発育に不安を感じている方などは、職員にご相談ください。
時 月~金曜日午前9時45分~10時45分、午後2時~3時
所 子育て応援ルーム(健康センター1階)
対象 0歳児 ※子ども1人につき保護者1人まで
持ち物 バスタオル、母子健康手帳、子育てケアプランファイル(ケアプラン作成を希望する方のみ)
問 母子保健課 ☎381・9034 ☎1031929

子育てケアプランを作成しませんか

市では、地域子育て支援員などが中心となり、妊娠時・出産前後・子どもの

1歳の誕生日前後の3回の時期に「子育てケアプラン」を作成しています。妊娠期の過ごし方や市のサポートについて、子育てケアプランを通して一緒に考えてみませんか。
 作成方法など、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 ☎1010290

順天堂大学公開講座「フレイル予防の基礎講座」

●中央公民館
時 11月8日(火)①午後1時30分~2時30分、②午後2時40分~4時
定員 当日先着60人
 ●市民プラザ
時 11月10日(木)①午後1時30分~2時30分、②午後2時40分~4時
定員 当日先着70人
 ●老人福祉センター
時 11月11日(金)①午後1時30分~2時30分、②午後2時40分~4時
定員 当日先着50人
 共通
対象 ①市内在住の方、②市内在住のおおむね70歳以上の方
内容 ①講座「今からできるフレイル予防の知恵」、②筋力・歩行速度測定、アンケートなど《町田修一氏(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授)》
 ※動きやすい服装・靴でおいでください
問 順天堂大学医療看護学部 ☎355・3111 (高齢者包括支援課) ☎1037621

介護予防アカデミア

●脳トレ教室
時 11月8日(火)午後1時30分~3時
所 東野パティオ
定員 先着20人
内容 歌やクイズ、ゲームなどで脳を活性化
申込 11月2日(水)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 ☎1037198
 ●ウォーキング
時 11月10日(木)午前9時30分~午後0時15分 ※新浦安駅南口広場に集合。雨天中止
内容 千葉ポートタワー~千葉県立美

術館(千葉市中央区)の散策
持ち物 飲み物、年齢確認ができるもの(65歳以上の方は入場料割引あり)
 ※申込不要、直接集合場所へ
問 今野(浦安介護予防アカデミア) ☎382・0389 ☎1037586
 共通
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方(高齢者包括支援課)

福祉

障がい児福祉サービス事業所 合同説明会

時 11月11日(金)午前10時~午後1時 ※出入り自由
所 まちづくり活動プラザ
内容 児童発達支援・放課後等デイサービス・日中一時支援などの障がい児福祉サービスの紹介、利用相談
持ち物 上履き、外履きを持ち運ぶ袋
 ※申込不要、直接会場へ
問 こども発達センター ☎355・5242 ☎1037730

認知症介護者交流会

時・所 ①11月11日(金)午後2時~4時=デイサービスはじめ(高洲1-2-1)、②11月17日(木)午前10時~11時30分=会議室(市役所4階)、③11月26日(土)午後2時~3時30分=デイルーム和楽(当代島2-14-2)
対象 認知症の方を介護している方、②③先着各10人
内容 同じ悩みを持つ方同士で話を聞きあう
申込 11月1日(火)午前9時から、電話で、②高齢者包括支援課 ☎381・9028へ、③デイルーム和楽 ☎380・0111へ ※①は申込不要、直接会場へ
問 高齢者包括支援課 ☎1026304

ベイシニア浦安「支え合い研修」

時 11月30日(水)午後1時30分~3時15分
所 東野パティオ
定員 先着5人
内容 講座「がんを知って上手につきあう~がんの予防と早期発見~」《高山京子氏(順天堂大学医療看護学部成人看護学准教授)》
申込 直接または電話で、ベイシニ

ア浦安事務局(高齢者福祉課内) ☎381・9071へ
問 ベイシニア浦安事務局 ☎1037652

認知症の方の本人ミーティング

時 11月28日(月)午前10時~正午
所 会議室(市役所4階)
対象 市内在住の認知症の方、先着10人
内容 認知症について自由に語り合う
申込 11月1日(火)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 ☎1037632

シニアいきいきサロン「久しぶり、ボウリング体験」

時 11月24日(木) 午前9時15分~午後2時 ※午前9時15分に市役所立体駐車場前に集合
所 葛西とうきゅうボウル(東京都江戸川区)
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着24人
内容 ボーリング(2ゲーム)、昼食懇談会
費用 3400円(昼食代など)
申込 11月1日(火)午前9時から、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) ☎1024405

認知症サポーター養成講座

時 11月21日(月)午前10時~11時30分
所 富岡公民館
定員 先着15人程度
内容 認知症についての正しい理解、認知症の方への接し方など
申込 11月1日(火)午前9時から、電話またはファクス(講座名・住所・氏名・電話番号)で、富岡地域包括支援センター(ともづな富岡) ☎721・1027、☎721・1026へ
問 ともづな富岡 (高齢者包括支援課) ☎1023500

11月の各種健(検)診と教室	1歳6ヵ月児健診	時 7日(月)・10日(木)午後0時50分~2時30分 ※時間指定 内容 内科・歯科健診、フッ素塗布(希望者のみ) 対象 令和3年4月生まれの子ども 持ち物 母子健康手帳、問診票、体調確認票 ☎1008367
	3歳児健診	時 16日(水)・18日(金)午後0時50分~2時30分 ※時間指定 内容 内科・歯科健診、尿検査 対象 令和元年5月生まれの子ども 持ち物 母子健康手帳、問診票、尿検査キット、体調確認票 ☎1008502
	始めよう! 離乳食クラス	時 12月2日(金)午前10時~、11時20分~、午後1時50分~ 申込 15日(火)午前9時から、市ホームページ専用フォームから申し込み 対象 生後4~5ヵ月の子どもとその保護者、先着各15組 ☎1030645
	離乳食ステップアップクラス	時 28日(月)午後1時40分~、2時40分~ 申込 1日(火)午前9時から、市ホームページ専用フォームから申し込み 対象 生後7~8ヵ月ごろの子どもとその保護者、先着各10組 ☎1008509
	離乳食完了期クラス	時 29日(火)午後1時40分~ 申込 15日(火)午前9時から、市ホームページ専用フォームから申し込み 対象 1歳ごろの子どもとその保護者、先着10組 ☎1036796
	育児相談	時 29日(火)午前10時10分~午後2時50分 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 15日(火)午前9時から、市ホームページ専用フォームから申し込み 対象 未就学児とその保護者、先着36人 ☎1008455
	むし歯予防ビーバー教室	時 28日(月)午前10時~11時30分(30~45分程度) 内容 むし歯予防のポイント、仕上げみがき 申込 10日(木)までに、Eメール《件名「ビーバー申し込み(希望月)」・住所・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号》で、母子保健課 ☎boshih@city.urayasu.lg.jpへ 対象 生後8ヵ月~1歳6ヵ月児、20人(多数は抽選) ☎1008481
	助産師相談	時 29日(火)午前10時~、10時35分~、11時10分~(各30分) 内容 市内在住の妊産婦 持ち物 母子健康手帳 ※予約制 ☎1022347
	骨の健康チェック	時 28日(月)午前9時20分~11時 ※予約した時間内においでください 内容 骨密度測定(素足でかかとを測定)、結果説明 対象 20歳以上の方、先着25人(令和3年度に骨量測定を受診した方、骨粗しょう症治療・経過観察中の方を除く) 持ち物 健康手帳 ※予約制。受付は4日(金)午前9時から ☎1001122
	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) 内容 健康相談、栄養相談、血圧・体組成測定(希望者のみ) 対象 市内在住の20歳以上の方 持ち物 健康手帳、健診データ ※予約制 ☎1001121
歯と息に自信 爽やか健口レッスン	時 11日(金)午前9時30分~ 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 対象 市内在住の中学生以上の方 ☎1013549	

*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

職業

創業スクール(特定創業支援等事業)

時 令和5年1月14日～2月4日毎週土曜日午前10時～午後4時(全4回)
所 松戸商工会議所(松戸市松戸)
対象 創業予定の方、または創業して間もない方、30人(多数は抽選)
内容 創業計画の作成など
申込 11月24日(木)～12月9日(金)正午までに、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・311・5001 (商工観光課) ☎1024711

情報

明るい選挙推進強調月間

11月は「明るい選挙推進強調月間」です。
 政治家や後援団体が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、法律で禁止されており、違反すると罰せられます。また、有権者から求めることも禁止されています。
●寄付の「3ない運動」
 ○政治家は有権者に寄付を贈らない
 ○有権者は政治家に寄付を求めない
 ○政治家から有権者への寄付は受け取らない
問 選挙管理委員会 ☎712・6672 ☎1030465

市議会第4回定例会

市議会第4回定例会は、11月25日(金)から開かれる予定です。
 会期や審議日程は、11月22日(火)の議会運営委員会で決定され、各公民館や中央図書館に掲示されるほか、市ホームページでもご覧になれます。
 傍聴は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお控えいただき、インターネット中継の利用をお願いします。
 この定例会で審査する請願・陳情の提出期限は11月17日(休)午後5時です。審議日程や請願・陳情の提出方法など、詳しくは、お問い合わせください。
問 議会事務局議事課 ☎712・6642 ☎1003804

チャレンジショップの利用者を募集

チャレンジショップは、新浦安駅前にある店舗スペースの提供や専門家のアドバイスを受けることができる創業支援施設です。施設では、創業から事業者としての自立に至るまでを支援します。
利用期間 令和5年4月～6年2月
提供施設 新浦安駅前プラザ(マール)1階/1区画
 ※受け付けは12月27日(火)午後5時まで。募集要項など、詳しくは、市ホームページをご覧ください
問 商工観光課 ☎712・6295 ☎1034195

ご意見をお寄せください

市では、「浦安市地域福祉センター」の設置及び管理に関する条例施行規則の一部改正(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・各分館でご覧になれます。

●意見の提出期限
 11月30日(水)(消印有効)
問 社会福祉課 ☎712・6388 ☎1037733

千葉県生涯大学校学生の募集

対象 県内在住の60歳以上で、社会参加に意欲のある方
申込 11月8日(火)～12月27日(火)(消印)



生活

環境

猫は屋内で飼いましょう

猫を屋外で飼うと、他人の敷地で排泄したり、ごみを荒らすなど、近隣に迷惑をかけることがあります。また、感染症や交通事故の危険もありますが、屋内で飼うことで、これらを防ぐことができます。
 屋内で飼う際は、開いたドアなどから逃げないように注意し、食事や休憩場所の提供、排泄のしつけ、適度な運動などを行い、猫にとって快適な室内環境を整えましょう。
問 環境衛生課 ☎712・6495 ☎1037626

三番瀬ミーティング

県では、三番瀬の再生について、皆さんの意見を募集します。
●意見の提出
 11月16日(水)～30日(水)に、意見書《中央図書館・各分館・文化会館・市民プ

有効)に、入学願書《高齢者福祉課(市役所3階)などで配布、または県ホームページからダウンロード》を、直接または郵送《140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封》で、〒260-0801千葉市中央区仁戸名町666-2千葉県生涯大学校事務局へ
問 千葉県生涯大学校事務局 ☎043・266・4705 (高齢者福祉課) ☎1012954

ラザ・三番瀬環境観察館・環境保全課(市役所6階)で配布、または県ホームページ<https://www.pref.chiba.lg.jp/kansei/sanbanze/meeting/meeting.html>からダウンロード》を、郵送またはEメールで、〒260-8667千葉市中央区市場町1-1千葉県環境政策課、e-seisaku@mz.pref.chiba.lg.jpへ
問 千葉県環境政策課 ☎043・223・4705 (環境保全課) ☎1037514

安全・安心

子どもの帰宅を促すための放送

市では、子どもたちを犯罪や事故などから守るため、日没時間が早い時期に、防災行政無線で次のとおり子どもの帰宅を促す放送を行います。
時 11月1日(火)～令和5年2月28日(火)午後4時30分
放送内容 「こちらは防災うらやすです。午後4時30分になりました。子どもたちは気をつけておうちに帰りましょう。地域の皆さんも見守りをお願いします」
問 市民安全課 ☎712・6590 ☎1037218

11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

総合相談 (生活の不安など) ☎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) 社会福祉課☎712・6856 ※電話相談可
法律 ☎1000685	毎週水・金曜日 午前10時～午後3時	当面、電話相談 広聴広報課☎712・6500 ※予約制。希望日曜日正午まで
不動産 ☎1000695	10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
登記 ☎1000690	17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
交通事故 ☎1000687	14日(月)・28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 ☎1025823	8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(火)午前8時30分～7日(月)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 ☎1000717	毎週月～金曜日、5日(土)・19日(土) 午前9時～午後5時15分 ※2日(水)・16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
若者向け就職 ☎1023947	11日(金) 午前10時～午後5時	いちかわ・うらやす若者サポートステーション 新浦安駅前サテライト(市民プラザ内) ☎395・3053 ※予約制。受付は午前10時～
労働・社会保険 ☎1000713	10日(木)・24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) 商工観光課☎712・6295 ※予約制
就労 ☎1000718	毎週月・火・木曜日 午前10時～午後5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 ☎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 ☎1000696	8日(火)・16日(水) 午後1時30分～3時30分	社会福祉協議会☎355・5315 ※予約制。受付は午前8時30分～。希望日 前日午後5時まで
消費生活 ☎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 ☎1000710	原則として、毎週月・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2階) ☎712・6803 ※予約制
女性のための法律相談 ☎1025909	4日(金)・15日(火) 午前10時～午後3時30分	多様性社会推進課(文化会館2階) ☎712・6803 ※予約制
人権相談 ☎1000709	14日(月) 午後1時～3時	多様性社会推進課(文化会館2階) ☎712・6803 ※予約制
ひとり親・ 婦人家庭・児童 ☎1000697	毎週月～土曜日 午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター(健康センター地下1階) ひとり親・婦人相談専用☎351・7698 家庭児童相談専用☎350・7867 子ども虐待ホットライン☎351・8041
子育て支援案内 ☎1000701	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時	子育て支援室(集合事務所3階) 相談専用☎306・3715 市ホームページにメール相談専用フォームあり
子どもの発達 ☎1000700	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	子ども発達センター 子ども発達相談専用☎355・5242 ※予約制。受付は午前9時～
保育園子ども ☎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 ☎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 ☎1000703	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時	いちよう学級猫実(猫実2-1-1) ☎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 ☎1000706	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	教育研究センター 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 ☎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
青少年 ☎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 ☎1000711	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☎306・5181 ※英語ほか