

# 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** 12月17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** 1037814

##### 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** 1037813

**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** 12月3日(土)・15日(月)・令和5年1月7日(土)・19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

#### こどもの広場の催し

##### オリジナルのまつぼっくりを作ろう

**時** 12月9日(金)午前10時30分～11時15分、午後2時45分～3時30分

**所** こどもの広場  
**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10人

**持ち物** 着替え、タオル **ID** 1037907

##### もっとコマコマコマ!

**時・対象** 12月10日(土)午前10時30分～11時30分＝市内在住の未就学児とその保護者、午後2時～3時＝市内在住の小学生、当日先着各5人

**所** こどもの広場  
**持ち物** 着替え、タオル **ID** 1037908

##### 出張プレイパークin浦安公園

**時** 12月16日(金)午前10時～正午

**所** 浦安公園 ※雨天は青少年館

**対象** 市内在住の未就学児とその保護者

**持ち物** 着替え、タオル

※申込不要、直接会場へ **ID** 1037909

##### うらっこ体験バスツアー

**時** 12月23日(金) ※午前10時・午後1時30分に市役所、各20分後に当代島公民館を出発

**所** こどもの広場

**対象** 市内在住の未就学児とその保護者、先着各便5組

**申込** こどもの広場ホームページ <https://kodomonohiroba.com> から申し込み **ID** 1037912

**共通**  
**問** こどもの広場 ☎350・1010 (青少年課)

#### 青少年館の催し

##### ①トップロープクライミング

**時** 12月8日(木)・15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

**内容** ロープを使うクライミング  
**費用** 300円 **ID** 1037898

##### ②プログラミング教室

**時・対象** 12月18日(日)午前11時～正午＝市内在住・在学の小学校3・4年生、午後1時30分～2時30分＝市内在住・在学の小学校5・6年生、先着各12人

**内容** タブレットでプログラミングを学ぶ **ID** 1037902

##### ③eスポーツ大会

**時** 12月25日(日)午後2時～4時

**対象** 市内在住・在学の小学生、先着16人 **ID** 1037899

##### ④書道教室

**時・対象** 12月26日(月)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、先着各15人

**内容** 書道の基本  
**費用** 500円 **ID** 1037900

##### ⑤eスポーツクラブ

**時** 令和5年1月6日～3月31日毎週水・金曜日午後5時30分～7時、隔週土曜日午前10時～正午(全29回)

**対象** 市内在住・在学の高校生、先着18人

**内容** eスポーツでコミュニケーション能力などを鍛える

**費用** 月1000円 **ID** 1037904

**共通**  
**申込** ①12月2日(金)・④3日(土)・②⑤4日(日)・③5日(月)午前9時から、

## 子ども用再生自転車の抽選販売

**受付期間** 12月16日(金)までの午前9時～午後5時  
※休館日を除く。抽選は12月17日(土)午前10時

**所** ビーナズプラザ

**対象** 市内在住の小学生以下

#### 内容



**[サイズ]** 22インチ  
**[価格]** 4000円



**[サイズ]** 18インチ  
**[価格]** 3500円

※1人1台まで。装備など、詳しくは、市ホームページをご覧ください

**申込** 本人確認ができるものを持って、直接、ビーナスプラザへ  
※申込書は、保護者の記入が必要

**問** ビーナズプラザ ☎382・8787

**ID** 1037774

直接または電話で、青少年館 ☎700・6203へ

**問** 青少年館 (青少年課)

#### 千葉ジェッツ バasketボールスクール体験

**時・対象** 12月5日～26日毎週月曜日

①午後4時～4時50分＝3歳以上の未就学児、先着各15人、②午後5時～6時＝小学生の初心者、先着各30人、③午後6時5分～7時20分＝小学生の経験者、先着各30人、④午後7時30分～9時＝中学生、先着各30人

**所** バルドラール浦安アリーナ  
**内容** 千葉ジェッツアカデミーコーチによるバスケットボールの基本など  
※体験は1日のみ

**費用** ①1000円、②③1200円、④1500円

**申込** 12月1日(木)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へ

**問** バルドラール浦安アリーナ (市民スポーツ課) **ID** 1037932

#### うら・らめ～の催し

##### ①うら・らめ～で花を咲かせよう

**時** 12月11日(日)午前10時～11時

**定員** 先着10人程度  
**内容** 花壇に花を植える

**持ち物** タオル **ID** 1037876

##### ②子連れヨガ

**時** 12月13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** 1037872

##### ③書初めの練習をしよう

**時・対象** 12月24日(土)午前10時～正午＝小学校1～3年生、午後1時～3時＝小学校4～6年生、4時～6時＝中学生、先着各20人

**講師** 山田至氏(元中学校校長)  
**費用** 300円 **ID** 1037878

##### ④ピカッとDoing～クラフトコーラを作ってみよう～

**時** 12月25日(日)午後1時～2時30分、3時～4時30分

**対象** 小学生、先着各6人  
**費用** 600円 **ID** 1037881

**共通**  
**申込** ②12月2日(金)・③6日(火)・④7日(水)午後1時から、直接または電話で、うら・らめ～の ☎316・5777へ

※①は申込不要、直接会場へ

**問** うら・らめ～ (青少年課)

#### 屋内水泳プールのスポーツコース ～4月に向けてスイミング～

**時** 令和5年1月7日～2月4日毎週土曜日午前9時40分～11時、午後1時40分～3時(全5回)

**対象** 平成28年4月2日～29年4月1日生まれの子ども、各30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** クロール25mを目標

**費用** 1500円

**申込** 12月8日(月)午後5時までに、直接または電話で、バルドラール浦安アリーナ ☎304・0030へ

**問** バルドラール浦安アリーナ (市民スポーツ課) **ID** 1037933

## 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** 12月2日(金)まで

○わが家の火災予防

3日(土)～9日(金)

○総合防災訓練

10日(土)～16日(金)

○ごみ出しはお早めに

※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

## 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、12月14日(水)です。

**問** 広聴広報課



二次元コード

# 催し

## スポーツ

### スポーツクライミング認定会

**時** 12月8日(休)・15日(休)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  
**内容** ロープを使わない登壁、ロープを使う登壁、ロープの確保と操作の認定会  
**費用** 1000円  
**申込** 12月2日(金)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) ID 1037897

### 市民中・長距離記録会

**時** 令和5年1月15日(日)午前9時～午後3時(受付=7時15分～8時)  
**所** プリオベッカ浦安競技場  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方 ※健康チェックシート(小・中学生、高校生は健康チェックシート兼大会出場承諾書)の提出が必要。1人1種目(リレーを除く)  
**内容** 小学校1・2年生=800m、小学校3・4年生=1000m、小学校5・6年生=1500m、親子駅伝=4000mスウェーデンリレー、中学生=800m・1500m・3000m・4000mスウェーデンリレー、高校生以上=800m・1500m・3000m・5000m・4000mスウェーデンリレー ※親子駅伝は1チーム4人(大人が最低1人入ること)。2家族合同チー

### 廃食油と古着古布の回収日

**時** 12月11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

ムも可  
**費用** 1種目500円(高校生以下は300円、親子駅伝・スウェーデンリレーは1チーム1000円)  
**申込** 12月16日(金)までに、浦安市陸上競技協会ホームページ<https://sites.google.com/view/urayasurikyoku/>から申し込み  
**問** 齋藤(浦安市陸上競技協会) ☎090・3878・1240 (市民スポーツ課) ID 1037875

### ベイシティマラソン直前対策講座

**時・内容** 令和5年1月9日(祝)①午前9時30分～10時45分=3km講座、②午前11時15分～午後0時30分=10km講座  
**所** プリオベッカ浦安競技場  
**対象** 市内在住の①小学校5年生以上の方、②15歳以上(中学生を除く)の方、先着各20人  
**費用** 500円  
**申込** 12月5日(月)午前9時から、Eメール《講座名・参加希望時間(①・②)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号》で、バルドラール浦安アリーナ ☎u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jpへ  
**問** 運動公園管理棟 ☎350・9829 (市民スポーツ課) ID 1037934

### オープントリムバレーボール大会

**時** 令和5年1月14日(土)午前9時20分～午後6時(受付=9時～)  
**所** バルドラール浦安アリーナ  
**種目** 女子の部、男子の部、混合の部(プレー中に男女各2人以上が必ずコートに入ること) ※1チーム6～12人。各部の2重登録不可  
**費用** 1チーム1500円  
**申込** 12月15日(休)までに、浦安市トリムバレーボール協会ホームページ<https://www.u-trimvoll.com>から申し込み  
**問** 森(浦安市トリムバレーボール協会事務局) ☎080・2672・2775 (市民スポーツ課) ID 1037874

### 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** 12月3日(土)・17日(土)午前10時～11時 ※3日(土)は雨天中止  
**所** 運動公園 ※雨天はバルドラール浦安アリーナ  
**対象** 小学生以上の方、先着各15人  
**内容** スラックラインの乗り方や歩き方

**費用** 各1000円 ID 1037929  
 ●スラックラインミニレッスン付き利用講習会  
**時** 12月3日(土)・17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、先着各10人  
**内容** スラックラインの張り方と乗り方  
**費用** 各1500円 ID 1037930

..... 共通 .....  
**申込** 12月1日(休)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)

### 中央武道館スポーツコース

●ローラーエクササイズ  
**時** 令和5年1月5日～26日毎週木曜日午前11時5分～11時55分  
**対象** 16歳以上の方、先着各20人 ※市内在住・在勤・在学の方が優先  
**内容** ストレッチローラーを使ったエクササイズ  
**費用** 300円  
**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、または午前9時から、電話で、中央武道館 ☎380・2100へ ID 1037936

●真向法体操  
**時** 1月8日～29日毎週日曜日午後1時15分～2時45分(全4回)  
**対象** 16歳以上の方、先着20人 ※市内在住・在勤・在学の方が優先  
**内容** 骨盤や姿勢のゆがみを整える  
**費用** 1700円  
**申込** 12月4日(日)午前9時から、電話で、中央武道館 ☎380・2100へ、または中央武道館ホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/budokan/>から申し込み ID 1037943

●ヨガ体操  
**時** 1月17日～31日毎週火曜日午後1時15分～2時45分(全3回)  
**対象** 16歳以上の方、先着40人 ※保育あり(1歳以上の未就学児、先着2人)  
**内容** ヨガの基本  
**費用** 1250円(保育ありは1月17日

時点で1歳=1700円、2歳以上=1550円)  
**申込** 12月4日(日)午前9時から、電話で、中央武道館 ☎380・2100へ、または中央武道館ホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/budokan/>から申し込み ※保育を希望する方は、参加希望日の3日前午後5時までに申し込み ID 1037944

..... 共通 .....  
**問** 中央武道館 (市民スポーツ課)

### 総合体育館スポーツコース

●栄養カウンセリング  
**時** 12月31日(土)まで  
**対象** 16歳以上の方、先着各6～8人  
**内容** 食事や栄養の相談会  
**申込** 12月1日(休)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へ ※日程など、詳しくは、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/>をご覧ください ID 1037928

●歩くためのいきいき体操教室  
**時** 12月9日～令和5年3月24日の第2・4金曜日午後1時25分～2時25分  
**対象** 16歳以上の方、当日先着各20人 ※65歳以上の方が優先  
**内容** ストレッチ、体操など  
**費用** 230円(65歳以上の方は110円) ID 1037926

●やさしいピラティス  
**時** 令和5年1月13日～2月3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60歳以上の市内在住・在勤の方が優先)。保育あり(1歳以上の未就学児、3人)  
**内容** ピラティスの基本  
**費用** 3200円(保育ありは4400円)  
**申込** 12月10日(土)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 ID 1037925

..... 共通 .....  
**問** バルドラール浦安アリーナ ☎355・1110 (市民スポーツ課)

## 令和4年度教育功労者表彰式

永年の功績をたたえて

11月10日、令和4年度浦安市教育功労者表彰式を行いました。この表彰は、教育・学術または文化の振興にご尽力された方々に贈られるものです。今年度は12人の方々を表彰しました。

- 三橋 清氏 学校医として、生徒の健康保持増進に尽力
- 森下 一氏 学校医として、児童・生徒の健康保持増進に尽力
- 酒井 均氏 学校医として、児童・生徒の健康保持増進に尽力
- 熊川 均氏 学校医として、生徒の健康保持増進に尽力
- 神谷尚志氏 学校医として、児童・生徒の健康保持増進に尽力
- 宇田川恵司氏 学校歯科医として、児童・生徒の健康保持増進に尽力
- 故・菊池真太郎氏 文化財審議会委員として、生涯学習の発展に尽力
- 吉田恵美子氏 学校教育の振興・本市教育の向上に尽力



- 石橋順子氏 学校教育の振興・本市教育の向上に尽力
- 山崎益弘氏 学校教育の振興・本市教育の向上に尽力
- 百瀬 聡氏 学校教育の振興・本市教育の向上に尽力
- 若菜秀彦氏 学校教育の振興・本市教育の向上に尽力

問 教育総務課 ☎712・6712

ID 1037914

映画・コンサート

レコードコンサート

時 12月15日(木)・16日(金)午後5時30分～7時30分
所 中央図書館
対象 市内在住・在勤・在学の方、先着34人
内容 クラシックやジャズのアナログレコード鑑賞
申込 12月2日(金)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http://library.city.urayasu.chiba.jpから申し込み
問 中央図書館 ☎1037815

昭和の名優映画祭

時・内容 令和5年1月28日(土)＝「暁の脱走」「嵐を呼ぶ男」、29日(日)「反逆児」「隠し砦の三悪人」 ※時間はいずれも正午～、午後2時20分～
所 文化会館
対象 小学生以上の方、先着各1000人(全席自由)
費用 ①1日鑑賞券＝500円、②2日通し鑑賞券＝800円(市内在住・在勤・在学の方と、さくらメイトは①300円、②500円)
申込 直接または電話で、文化会館 ☎353・1121へ
問 文化会館 (生涯学習課) ☎1034040

J:COM浦安音楽ホールの催し

●合唱ワークショップ成果発表コンサート
時 令和5年3月11日(土)午後2時～3時
内容 佐藤真:「旅」など《合唱ワークショップ参加者、山神健志氏(指揮)、古瀬安子氏(ピアノ)》
費用 1000円(全席自由)
申込 12月5日(月)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 ☎1034454
●開館5周年記念ガラ・コンサート
時 3月31日(金)午後2時～4時
内容 レハール:メリー・ウィドウよ

り「メリー・ウィドウ・ワルツ」など
費用 3500円(全席指定)
※チケットは、J:COM浦安音楽ホール、またはJ:COM浦安音楽ホールホームページhttps://www.urayasu-concerthall.jpで販売中 ☎1037884

共通
対象 小学生以上の方、先着300人
問 J:COM浦安音楽ホール ☎382・3035 (生涯学習課)

イベント

HANDMADE de 異文化交流

時 12月5日(月)～23日(金)午前9時30分～午後0時30分(土・日曜日を除く)
所 国際センター(マール内)
内容 クリスマス飾り作り
費用 100円
※申込不要、直接会場へ。材料がなくなりしだい終了
問 国際センター ☎306・5181 (地域振興課) ☎1037923

イングリッシュカフェ

時 12月11日(日)午後2時～4時
対象 15歳以上(中学生を除く)の方、先着10人
内容 オンライン(ZOOM)で、英語が母国語の方と交流
費用 500円
申込 12月1日(日)午前9時から、UIFA(浦安市国際交流協会)ホームページhttps://www.uifa-urayasu.jp/translationから申し込み
問 UIFA事務局 ☎381・5931 (地域振興課) ☎1037887

うらやす音楽村9～出演者募集～

時 令和5年3月19日(日)午後1時～4時30分(開場＝0時30分)
所 市民プラザ
対象 市内在住・在勤・在学の高中生以上(グループの場合は1人以上が該当すること)で、事前説明会と前日リハーサルに参加できる方
内容 ジャズを聞かない演奏のパフォーマンス
費用 1人500円

12月4日～10日は人権週間です

国連では「世界人権宣言」を採択した12月10日を「人権デー」と定め、法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年12月4日～10日を「人権週間」と定め、全国でさまざまな行事を行っています。人権は、人間らしく生きる権利で、誰にとっても身近で大切なものです。感染症に関連する偏見や差別、インターネット上のひぼうや中傷などに悩んでいる方は、ご相談ください。

- 人権擁護委員による人権相談(要予約)
[時] 12月5日(月)午後1時～3時
[所] 多様性社会推進課相談室(文化会館2階)
[申込] 直接または電話で、多様性社会推進課 ☎712・6803へ
●人権電話相談
▶全国共通人権相談ダイヤル ☎0570・003・110
▶女性の人権ホットライン ☎0570・070・810
▶子どもの人権110番 ☎0120・007・110

[問] 多様性社会推進課 ☎1030836

申込 12月28日(水)午後8時(必着)までに、申込書(市民プラザ・文化会館で配布、または市民プラザホームページhttps://www.urayasu-zaidan.or.jp/wave101/からダウンロード)と、2曲を録音したCDを、直接または郵送で、〒279-0012入船1-4-1市民プラザへ
※市販のカラオケ音源での参加不可。詳しくは、市民プラザ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) ☎1038049

講座・講演

普通救命講習

時 12月11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(3人に達しない場合は中止)

内容 自動体外式除細動器(AED)の使用方法など
申込 12月5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 ☎1037850

全年齢向け再就職支援セミナー&個別相談

時・内容 令和5年1月19日(木)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就職活動中の方、先着30人、②セミナーの参加者、先着4人
申込 12月15日(日)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となります
問 習志野市産業振興課(商工観光課) ☎1034089

生活 環境

鳥インフルエンザにご注意ください

全国的に鳥インフルエンザが発生する時期です。通常の接し方では、人に感染しないと考えられていますが、次のことに注意してください。
○衰弱したり、死亡した野鳥などを素手で触らない(たくさんの野鳥が死亡しているなど、異常を発見した場合は環境保全課に連絡してください)
○ふんが靴の裏などに付き、ウイルスが運ばれるおそれがあるため、野鳥に近づきすぎない。また、排せつ物に触れたあとは、手洗い・うがいをする
○野鳥を追い立てたり、捕まえようと

しない
問 環境保全課 ☎352・6482 ☎1012064

冬の大气污染防治対策にご協力



冬は気象条件などの影響により大気がよどみやすく、二酸化窒素などの大気汚染物質の濃度が高くなります。暖房の設定温度を低めにする、エコドライブなど環境にやさしい運転をするなどし、大気汚染の防止を心がけましょう。

問 環境保全課 ☎352・6482 ☎1006342

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

●転入高齢者支援

ふるりの言葉で楽しくおしゃべりしましょう。
時 第2・4火曜日午前10時～正午
所 東野パティオ
費用 1回100円
問 高橋 ☎305・3480 (浦安お茶っこ会)

●英会話

ベテランのネイティブ講師と楽しく英会話を。欠員募集です。
時 毎週水曜日午前9時～9時55分＝初級、10時～10時55分＝中級、11時～11時55分＝上級
所 美浜公民館
費用 月1700円、年会費800円
問 加藤 ☎080・6564・0675 (婦人の会英会話部)

催し物

●カサブランカ二人展

深雪アートフラワー・佐川敏子、つまみ細工・内藤八重子。
時 12月9日(金)～14日(水)午前10時～午後6時(14日(水)は午後4時まで)
所 市民プラザ
問 佐川 ☎380・5043 (カサブランカ)

●千葉ソロギターサークル第14回定期演奏会～クリスマスコンサート～

ギターの祭典。ゲストはギター橋爪晋平とピアノ高木洋子。
時 12月18日(日)午前10時30分～午後4時30分
所 J:COM浦安音楽ホール
問 上原 ☎080・3470・3663 (千葉ソロギターサークル)

募集 職員

自転車駐車場短期事務サポート

勤務日時 令和5年1月12日(木)～2月14日(火)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く。週2～3日程度)

勤務場所 (公財)うらやす財団
対象 市内または市近隣に在住で、自転車か徒歩で通勤ができる方、6人
勤務内容 申請書の確認・入力、通知の発送事務
時間給 990円
申込 12月9日(金)(必着)までに、履歴書を、郵送で、〒279-0004猫実1-12-38(公財)うらやす財団自転車対策室へ ※面接日は12月20日(火)
問 (公財)うらやす財団 ☎355・8321 (市民安全課) ☎1037834



# 健康・福祉

## 保健ガイド

### ゲートキーパー養成講座

**時** 令和5年1月16日(月)午後1時30分～3時30分  
**所** 協働会議室(市役所10階)、オンライン(Zoom)  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方、先着60人  
**講師** 前田理香氏(NPO法人メンタルレスキュー協会)  
**申込** 申込書(市ホームページからダウンロード)を、ファクスまたはEメールで、健康増進課☎381・9083、  
 ✉kenzo@city.urayasu.lg.jpへ  
**問** 健康増進課 ☎381・9059  
 ID 1034431

### 介護予防アカデミア

●**ウォーキング**  
**時** 12月8日(木)午前9時30分～午後0時30分 ※せせらぎ広場(西友浦安店裏)に集合。雨天中止  
**対象** 市内在住のおおむね65歳以上の方  
**内容** 小石川後楽園(東京都文京区)の紅葉狩り  
**費用** 120円  
**持ち物** 飲み物  
 ※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 ID 1037919

●**歩く脳トレ・スクエアステップ**  
**時** 12月9日(金)・23日(金)・令和5年1月13日(金)・27日(金)午前10時～11時30分  
**所** 東野パティオ  
**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** マットを使ったエクササイズ  
**持ち物** 飲み物  
**問** 佐久間(浦安介護予防アカデミア) ☎353・1363 ID 1037195

●**脳トレ教室**  
**時** 12月13日(火)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、先着20人  
**内容** 歌やクイズ、ゲームなどで脳を活性化  
**申込** 12月2日(金)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 1037200

●**クッキング**  
**時** 令和5年1月20日(金)・2月17日(金)・3月17日(金)午前10時～午後1時(全3回)  
**所** 富岡公民館、東野パティオ  
**対象** 市内在住のおおむね60歳以上の方、32人(多数は抽選)  
**内容** 健康メニューの調理実習  
**費用** 1500円  
**申込** 12月15日(木)(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栄養班へ ※1人1通  
**問** 妹尾(浦安介護予防アカデミア) ☎352・8189 ID 1037890 (高齢者包括支援課)

## 福祉

### 認知症カフェ

**時** 12月6日(火)・13日(火)・16日(金)・17日(土)・20日(火)・24日(土)・27日(火)午前10時～午後3時30分 ※時間は日によって異なります  
**所** 市民プラザほか4カ所  
**対象** 市内在住の認知症の方とその家族、認知症について関心のある方など  
**内容** 認知症・介護に関する相談や情報の共有など  
 ※会場や費用などについて、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 ☎381・9028 ID 1037913

### ベシニア浦安「支え合い研修」

**時** 12月21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「健康に生きるための準備」《横山久美氏(順天堂大学医療看護学部公衆衛生看護学講師)》  
**申込** 電話で、ベシニア浦安事務局(高齢者福祉課内) ☎381・9071へ ※老人クラブ会員は、所属する会から別途申し込み  
**問** ベシニア浦安事務局 ID 1037883

**時** 12月21日(水)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** 認知症についての正しい理解  
**申込** 12月1日(木)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、浦安駅前地域包括支援センター(ともづな浦安駅前) ☎351・8950、☎351・8955へ  
**問** ともづな浦安駅前(高齢者包括支援課) ID 1029813

### 認知症サポーター養成講座

**時** 12月11日～令和5年3月26日の土・日曜日午前9時30分～10時30分 ※日程について、詳しくは、バルド

### 総合体育館スポーツコース～ポッチャ教室～

**時** 12月25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** 12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 1037935



# お知らせ

## 情報

### 青春版広報うらやすを発行しました

市内在学の高校生が制作した「青春版広報うらやす」を発行しました。市内の小・中学校、高校で児童・生徒に配布するほか、各公民館に置いてあります。市ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。  
**問** 広聴広報課 ☎712・6056 ID 1038069

### 市民活動補助金およびまちづくり活動補助金公開プレゼンテーション

**時** 12月23日(金)午後1時～2時30分

ルール浦安アリーナホームページ <https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/> をご覧ください

**対象** 小学生以上の方、当日先着各10人  
**費用** ①市内在住の方=各回230円、②市外在住の方=各回340円(高校生以下・65歳以上の方・障がいのある方は①110円、②170円)  
**問** バルドルール浦安アリーナ ☎355・1110 (市民スポーツ課) ID 1037961

### ゲンキッズ体操

**時** 12月25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** 12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 1037935

**所** 協働会議室(市役所10階)  
**定員** 当日先着5人  
**内容** 市民活動補助金およびまちづくり活動補助金応募団体によるプレゼンテーションの傍聴  
**問** 市民参加推進課 ☎712・6059 ID 1037937

### 歳末たすけあい募金にご協力を

12月31日(土)まで、歳末たすけあい募金運動を実施します。この募金は福祉活動などの支援に活用されます。また、12月1日(木)は、市内各駅前街頭募金活動を行います。  
**募金の受付** 直接、社会福祉協議会(総合福祉センター)または各自治会へ。郵便振替(口座=00150-1-59670、名義=共同募金会浦安市支会)でも受け付け  
**問** 千葉県共同募金会浦安市支会(社会福祉協議会内) ☎355・5271 (社会福祉課) ID 1037903

# 12月の各種健(検)診と教室

1歳6カ月児健診	[問] 母子保健課 ☎381・9059	<b>時</b> 5日(月)・8日(木)午後0時50分～2時30分 ※時間指定 <b>対象</b> 令和3年5月生まれの子ども	<b>内容</b> 内科・歯科健診、フッ素塗布(希望者のみ) <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票、体調等確認票	ID 1008367
		<b>時</b> 14日(水)・16日(金)午後0時50分～2時30分 ※時間指定 <b>対象</b> 令和元年6月生まれの子ども	<b>内容</b> 内科・歯科健診、尿検査 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票、尿検査キット、体調等確認票	ID 1008502
		<b>時</b> 令和5年1月13日(金)午前10時～11時20分、午後1時50分～ <b>対象</b> 生後4～5カ月の子どもとその保護者、先着各15組	<b>申込</b> 15日(木)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	ID 1030645
		<b>時</b> 26日(月)午後1時40分～2時40分 <b>対象</b> 生後7～8カ月ごろの子どもとその保護者、先着各10組	<b>申込</b> 1日(日)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	ID 1008509
		<b>時</b> 27日(火)午後1時40分～ <b>対象</b> 1歳ごろの子どもとその保護者、先着10組	<b>申込</b> 15日(木)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	ID 1036796
		<b>時</b> 27日(火)午前10時10分～午後2時50分 <b>対象</b> 未就学児とその保護者、先着36人	<b>内容</b> 子どもの発育・発達、栄養、歯に関する相談、身長・体重測定 <b>申込</b> 15日(木)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	ID 1008455
		<b>時</b> 26日(月)午前10時～11時30分(30～45分程度) <b>対象</b> 生後8カ月～1歳6カ月児、20人(多数は抽選) <b>内容</b> むし歯予防のポイント、仕上げみがき <b>申込</b> 10日(土)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	ID 1008481	
3歳児健診	[問] 健康増進課 ☎381・9059	<b>時</b> 27日(火)午前10時～10時35分、11時10分～(各30分) <b>対象</b> 市内在住の妊産婦 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 ※予約制	ID 1022347	
始めよう! 離乳食クラス		<b>時</b> 15日(木)午前9時20分～11時20分 ※予約した時間内においでください <b>対象</b> 20歳以上の方、先着60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、自覚症状のある方を除く)	ID 1001122	
離乳食ステップアップクラス		<b>時</b> 毎週月～金曜日午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く) <b>対象</b> 市内在住の20歳以上の方	ID 1001121	
離乳食完了期クラス		<b>内容</b> 健康相談、栄養相談、血圧・体組成測定(希望者のみ) <b>持ち物</b> 健康手帳、健診データ ※予約制	ID 1013549	
育児相談		<b>時</b> 9日(金)・10日(土)午前9時30分～ <b>対象</b> 市内在住の中学生以上の方		
むし歯予防ビーバー教室		<b>内容</b> 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		
助産師相談				
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				

※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