

令和5年度

浦安市総合防災訓練

時 11月19日(日)午前10時～正午 ※雨天中止

所 堀江中学校

実働訓練

- シェイクアウト訓練 ● Jアラート訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 住民による初期消火訓練
- 倒壊家屋からの救出訓練 ● 応急救護訓練
- 海上からの物資輸送訓練 ● 水難救助訓練
- 水害時住民対応訓練
- 水害時の避難誘導および鉄鋼通り・港地区陸門閉鎖訓練
- 道路啓開・がれき撤去訓練
- ライフライン復旧訓練
- 校舎からの救出訓練

内容

避難所運営訓練

会場近隣の自治会自主防災組織などによる避難所開設・運営の訓練

実践型訓練

市職員による浦安直下地震の発生を想定した被害情報の収集・対策立案訓練

体験・展示コーナー

起震車による地震体験、応急手当を実践する救護体験、救助犬とのふれあい体験、防災関係機関によるパネルなどの展示



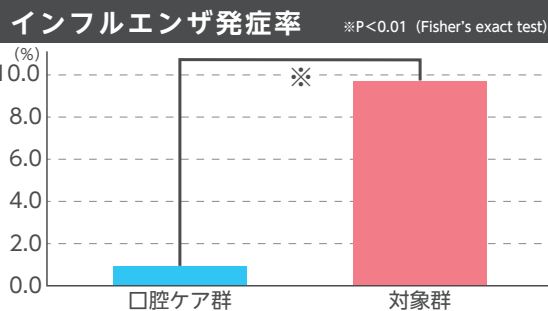
問 危機管理課 ☎712・6899

ID 1034068

11月8日は「いい歯の日」

口腔ケアでインフルエンザ予防

歯周病菌の出す酵素は、インフルエンザウイルスが人体の細胞に入り込む手助けをします。お口のケアが上手にできていない方は、インフルエンザを発症する可能性が高くなります。なお、全国の35～44歳の42.6%が進行した歯周病にかかっています。



出典：Abe.S.,Ishihara.S.,Adachi.M.,Sasaki.H.,Tanaka.K.K.,et al.Professional oral care reduces influenza infection in elderly..Arch.Geront.Geriatr.in press.2005

「悪玉歯周病菌」を取り除くには

「悪玉歯周病菌」は酸素を嫌うため、酸素の届きにくい歯周ポケットの奥底に潜んでいます。歯ブラシの毛が届かない部分なので、糸ようじやデンタルフロスの使用が効果的です。また、丁寧に歯磨きしていても、ご家庭でのケアだけでは取れない「タンパク質の膜」が歯の表面にでき、歯周病菌を守ってしまいます。

歯周病菌の温床となる歯石の除去とともに、半年に1回以上、定期的に歯科医院で歯のクリーニングを受け、歯と体の健康を守りましょう。



問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1040859

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げてください。 ※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

楽器演奏

ギター初級者からのサークルです。上達を目指しましょう。

時 月2回土曜日午後2時～5時

所 市内公民館

費用 月2000円

問 西田☎090・9674・9862(クラシックギターはじめの一步)

相撲

大きな声を出して元気になります。若い方もぜひ参加を。

時 毎月第4火曜日午後6時30分～8時30分

所 中央公民館

費用 6カ月4000円

問 大塚☎351・0470 (浦安相撲甚句会)

合唱

DVDを見ながら民謡やこころの歌を皆で一緒に歌います。

時 毎月第1～4火曜日午後1時20分～2時50分

所 富岡公民館

費用 1回100円、6カ月2000円

問 滋田☎351・5637 (長イキ呼吸で唄う会)

ヨガ

40～60代を健やかに、リフレッシュヨガで免疫力向上。

時 毎週水曜日午前9時～10時

所 日の出公民館

費用 月3500円

問 茅野☎382・0306 (日の出朝ヨガ)

催し物

●講習会「生活のこと 家計のこと」すぐできる今日の夕食。おかず代はいくら?心豊かな生活を。

時 11月7日(火)午前10時～11時30分

所 美浜公民館

※事前申込制

問 吉田☎080・1054・1866 (全国友の会浦安方面)

●朝香麻美子等・三弦ミニコンサート ストラディバリもびっくりの琴・三味線の音色をお気軽に。

時 11月18日(土)午後3時～4時

所 市民プラザ

費用 2000円(高校生以下は1000円)

問 坂井☎355・0630 (麻美の会)