

情報通信

市役所へのお問い合わせは…

☎ 351・1111 各担当課へ

映画・コンサート

ピュアクラシックコンサート

【時】11月25日(水)午後7時～8時30分

【所】文化会館

【内容】ピアノとソプラノの演奏
《島田明子氏(ピアノ)、斉藤智恵美氏(ソプラノ)》

【費用】5000円、ファミリー券10000円(家族4人まで)

※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 (市民活動推進課)

【浦安男声合唱団定期演奏会】

【時】10月4日(日)午後2時～4時

【所】文化会館

【定員】先着1300人

【内容】新実徳英作品集、イギリス民謡など《仁階堂孝氏(浦安男声合唱団常任指揮者)》

【費用】10000円 ※先着30人は無料

【申込・問】電話で、海宝(男声合唱団) ☎350・5146へ (生涯学習課)

【三曲協定期演奏会】

【時】9月27日(日)午後1時～4時30分

【所】文化会館

【定員】2000人

催し



初心者のための写真教室

【内容】第・三絃・尺八の合奏による古典・新曲などの演奏

【申込・問】電話で、青砥(三曲協会) ☎352・7694へ

※三曲協会会員募集中 (生涯学習課)

【時】10月3日(土)午前10時～午後4時

【所】中央図書館

【対象】市内在住・在勤・在学の方、20人(多数は抽選)

【講師】高橋扶臣男氏(花の会会長)

【申込】9月25日(金)(消印有効)までに、往復ハガキ《往信用Ⅱ写真教室・住所・氏名(ふりがな)・電話番号、返信用Ⅱ自分のあて名》で、〒279-0000 04猫実1-2-1 視聴覚ライブラリーへ ※1人1通

【問】視聴覚ライブラリー
☎380・6588

【広島・長崎原爆被災展】

核の恐ろしさ、戦争の悲惨さを、多くの市民に伝え、平和の尊さを理解してもらうために、長崎市と共催で「広島・長崎原爆被災展」を行います。

▽原爆被災資料・写真パネル・ポスターの展示

会場には折鶴コーナーも設けます。

【時】9月30日(水)～10月6日(火)午前10時～午後7時

▽被爆体験講話

被爆体験者が、貴重な体験を話します。

【時】10月4日(日)午後2時～4時(開場11時30分)

【定員】当日先着2000人

【語り部】(財)長崎平和推進協会継承部会員

▶共通

【所】市民プラザ

【問】地域ネットワーク課

IT初心者サポート広場(10月分)

【時】10月1日(木)・2日(金)・8日(木)・9日(金)・14日(水)・17日(土)・23日(金)・26日(月)・30日(金)午前10時～正午、午後1時～4時(1日2時間まで)

【所】集合事務所4階(猫実1-12-38)

【対象】市内在住・在勤の小学生以上のパソコンやインターネットの初心者 ※予約不要。初回は登録が必要です。身分を証明できるものをお持ちください

【内容】パソコンの基本操作、インターネットやEメールの使い方、ワードやエクセルなどの基本操作(自習形式) ※詳しくは、IT講習会ホームページ <http://www.it-urayasu.net> をご覧になるか、お問い合わせください

【問】情報政策課

【子育て応援メッセ2009】

【時】9月26日(土)午前11時～午後6時

【所】市民プラザ

【対象】妊娠している方、または未就学児を子育て中の家族

【内容】子育て支援サービスや地域の子育て情報、子育て仲間・サポーターとの交流、サークル活動発表・体験会、公開セミナーなど

【費用】5000円(こどもは無料) ※前売り券販売中。詳しくは、市ホームページをご覧ください

【問】子育て応援メッセ実行委員会
☎350・8615 (こども家庭課)

【浦安ウーマンズカレッジ】

「ハッピーライフ&キャリア、私らしい働き方を見つけよう」

「自分らしさ」にこだわった働き方Ⅱキャリア作りについて考えます。

【時・内容】10月30日(金)・今の自分を振り返ってみよう、11月6日(金)・キャリアってなに? 私の働き方を考える、18日(水)・先輩から学ぶ!一歩を踏み出した女性たち、27日(金)・キャリア創りのための環境整備!情報を賢く使いこなす、12月4日(金)・アクションプランを作ろう!私らしさを生かしてステップアップ(全5回) ※時間はいずれも午前10時～正午

【所】文化会館

【対象】市内在住・在勤の女性、20人(多数は抽選) ※保育あり(1歳～未就学児、10人)

【講師】結城美恵子氏(有インフォメーションプランニング代表)

【申込】10月15日(木)までに、電話または直接、企画政策課女性プラザ(文化会館2階)へ

【問】企画政策課女性プラザ

【ITミニ講習会】

【時】10月13日(火)午後1時15分～4時

【所】集合事務所4階

【対象】市内在住・在勤の小学生以上で文字入力とマウス操作ができる方、16人(多数は抽選)

【内容】ワードで表を作ろう ※詳しくは、IT講習会ホームページ <http://www.it-urayasu.net> をご覧になるか、お問い合わせください

【申込】9月25日(金)(必着)までに、往復ハガキ《往信用Ⅱ氏名(ふりがな)・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号・職業・講習名、返信用Ⅱ自分のあて名》で、〒279-0850 1浦安市役所情報政策課へ

【問】情報政策課

【日本自治体危機管理学会研究大会】

【時】10月10日(土)午前9時30分～午後0時30分

【所】市民プラザ

【定員】先着100人

【内容】大規模集客施設と自治体の危機管理について ※予稿集(10000円)を当日会場で販売。プログラムや報告者などについて、詳しくは日本自治体危機管理学会ホームページ <http://www.jemaweb.org> をご覧ください

【申込】9月25日(金)から、電話で、防災課へ

【問】防災課

【明海大学浦安キャンパス公開講座】

【時】10月17日(土)午後1時50分～4時35分

【所】明海大学

【定員】当日先着500人

【内容】間違いないタイエット《杉浦雄策氏(明海大学不動産学部教授)》、健康寿命を脅かす歯周病とその正体を探る《下島孝裕氏(明海大学歯学部PDI浦安歯科診療所所長)》

【問】明海大学
☎350・4990 (月～金曜日午前9時～午後5時) (生涯学習課)

【市国際交流協会外国語講座】

【時・所・定員・内容】詳しくは、パンフレット《UIFA事務局(海菜1-12-8)、地域ネットワーク課(市役所本庁舎4階)、各公民館、国際センター(マール2階)で配布》をご覧ください

【対象】市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

【費用】1万2000円

※UIFA未加入の方は別途年会費10000円が必要

広報番組案内

【行政情報番組(9月)】

市では、ケーブルテレビ局「ジェイコム千葉浦安局」の地上波デジタル放送(11チャンネル)とアナログ放送(5チャンネル)で、「こちら浦安情報局」(30分番組)を放送しています。

▶放送日時

毎日午前8時～、正午～、午後9時～

▶主な内容

18日(金)まで 防災訓練、教育フォーラム
19日(土)～25日(金) 公園の健康遊具紹介、ヨットに魅せられて、文化芸術祭告知
26日(土)～30日(水) 郷土博物館来場者100万人突破、浦安アーカイブス

※放送は、予告なく変更する場合があります

【エフエム放送】

コミュニティFM局「エフエム浦安」(83.6MHz)で、市のイベントなどの行政情報をお知らせする「浦安市からのお知らせ」を1日3回放送しています。

▶放送日時

毎週月～金曜日午前8時50分～55分、午後0時50分～55分、7時50分～55分

【問】広聴広報課

お知らせ

イラスト: 女性キャラクターがパソコンを操作している様子。

環境・衛生

愛犬の正しい飼い方とつけ方教室

【時・所・内容】10月14日(水)・市役所議会議棟・基礎講習(犬に関する基本的な知識や、トイレ・無駄吠え防止など、家庭で行う正しい飼い方・しつけ方)、21日(水)・浦安ドッグラン・実技講習《飼い主といっしょに行うリードコントロールなど(雨天は22日(木)に順延)》※時間はいずれも午前10時～正午

【対象】つぎのすべての要件を満たす方とその飼い犬、先着15組

○市内在住で、犬を飼っている方(1家族1頭、中学生以下は保護者の付き添いが必要)

○全回の講習を受講できる方

○伝染病や皮膚病にかかっていない犬(闘犬と発情中のメス犬は不可)

○市に畜犬登録があり、しつけ方教室の開催日から数えて1年以内に狂犬病予防注射を済ませている犬

※実技講習時は必ず中学生以上の方がリードを持ってください

【講師】石田輝子氏(獣医師)

【申込】電話で、環境レンジャー課へ

【問】環境レンジャー課

【不妊・去勢手術の費用を一部助成します】

(社)県獣医師会と(財)県動物保護管理協会では、不幸な犬・猫をなくすために、県獣医師会会員の動物病院で手術を受けたときに限り、不妊去勢手術の費用を一部助成しています。

【手術実施期間】12月26日(土)まで

【助成対象動物】平成21年度狂犬病予防注射接種済で、登録がされている飼い犬または手術が可能な飼い猫、1世帯1頭 ※高齢・病気または生後半年に満たないものなど、手術に適応できない場合は、お断りすることがあります。申し込み前に動物病院に相談してください

【助成金額】5000円

【申込】9月20日(日)～26日(土)(消印有効)までに、応募用往復ハガキ《環境レンジャー課(集合事務所4階)で配布》を、〒260-0000 1千葉市中央区都町463-3(社)県獣医師会へ

【問】(財)県動物保護管理協会
☎043・214・7814 (環境レンジャー課)

【時】10月27日(日)午後1時～4時、28日(月)午前10時～午後4時に、直接、国際センターへ

【問】UIFA事務局 ☎381・5931 (月～土曜日午前10時～午後4時) (地域ネットワーク課)



親子キッズ・ジュニア硬式テニス（11月生）

【時】11月14日（土）・21日（土）午前9時15分～10時15分（キッズ）、10時30分～11時45分（ジュニア）※全2回。予備日11月28日（土）

【所】高洲中央公園テニスコート

【対象】市内在住・在クラブのキッズ（3歳～未就学児）・ジュニア（小学校1～3年生）の子どもと親子で参加できる方、各20組（多数は抽選）

【費用】1,000円（保険料含む）

【申込】9月30日（水）（必着）までに、往復ハガキ《往信用11月生・親子の氏名（ふりがな）・住所・電話番号・ファクス番号・子どもの年齢・学年・性別・テニス経験（初めて・自己流・スクール）、返信用11自分のあて名》で、〒279-0003 海楽2-22-12 青柳（市テニス協会）へ ※1組1通

【問】青柳 351-4331（市民スポーツ課）

秋季市民体育大会ソフトテニス



【時】10月4日（日）（予備日11月18日）

【所】中央公園テニスコート

【対象】市内在住・在勤・在学の高校生以上の方、または市ソフトテニス連盟会員

【費用】1,000円（市外在住の方1,200円）

【種目】男女別ダブルス《一般成

年（35歳以上）・シニア45（45歳以上）・シニア55（55歳以上）※年齢は平成21年4月1日現在

【申込】9月18日（金）（必着）までに、Eメール（氏名・種目・年齢・住所・電話番号）で、市ソフトテニス連盟 ुरayasu@urayasu-offtennis@yahoo.co.jpへ

【問】池田（市ソフトテニス連盟） 090-1997-2491

▽卓球

【時】11月8日（日）午前9時～

【所】総合体育館

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【種目】一般の部11男女別・ランク別《1～4部（初級者含む）》個人戦、中学生の部11男女別・学年別個人戦 ※ゼッケンを必ず着用

【費用】1人700円（会員500円、中学生200円）

【申込】10月17日（土）（必着）までに、ファクスまたは郵送（氏名・住所・電話番号・年齢・参加ランク）で、〒279-0001 3日の出1-3-19-610 岩木（市卓球連盟） 353-1468へ

【問】岩木 353-1468（市民スポーツ課）

▽弓道

【時】10月17日～平成22年3月13日 奇数日の土曜日 午前11時～午後1時（全11回）

【対象】16歳以上の初心者、先着20人

【内容】弓道の基本

【費用】2,900円

②ヘルシーエクササイズ

【時】10月19日～12月14日 毎週月曜日 午前10時～正午（11月23日を除く、全8回）

【対象】16～39歳の女性、先着20人 ※保育あり（2歳～未就学児、先着10人）

【内容】ストレッチ、健康体操、補強運動など

【費用】1,700円（保育ありは2,200円）

▽総合体育館スポーツコース

①弓道（後期）

【時】10月17日～平成22年3月13日 奇数日の土曜日 午前11時～午後1時（全11回）

【対象】16歳以上の初心者、先着20人

【内容】弓道の基本

【費用】2,900円

②ヘルシーエクササイズ

【時】10月19日～12月14日 毎週月曜日 午前10時～正午（11月23日を除く、全8回）

【対象】16～39歳の女性、先着20人 ※保育あり（2歳～未就学児、先着10人）

【内容】ストレッチ、健康体操、補強運動など

【費用】1,700円（保育ありは2,200円）

③バドミントン

【時】10月26日～12月21日 毎週月曜日 午後7時～9時（11月23日を除く、全8回）

【対象】16歳以上の初心者、先着25人

【内容】バドミントンの基本

【費用】3,000円

④THE武道

【時】10月24日～11月21日 毎週土曜日 午前10時～正午（全5回）

【対象】16歳以上の方、先着20人 ※保育あり（2歳～未就学児、先着10人）

【内容】空手の基本

【費用】1,400円（保育ありは1,800円）

⑤老化よストップ

【時】10月26日～12月7日 毎週月曜日 午前10時～正午（11月23日を除く、全6回）

【対象】60歳以上の方、先着25人

【内容】ラジボール卓球、バウンドテニスの基本

【費用】1,600円

▶共通

【申込】①②9月18日（金）・③～⑤19日（土）午前9時から、電話または直接、総合体育館 355-1110へ ※⑤以外は初めて参加する方が優先

【問】総合体育館（市民スポーツ課） 353-1468

中央武道館真向法体操コース

【時】10月12日～11月30日 毎週月曜日 午後1時～3時（全5回）

【対象】16歳以上の方、先着20人

【内容】ゆがんだ体を矯正して正しい姿勢を作る

【費用】2,500円

【申込】9月18日（金）午前9時から、電話または直接、Eメール（コース名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用Eメールアドレス）で、中央武道館 380-2100、budokan@com.home.ne.jpへ

【問】中央武道館（市民スポーツ課）

屋内外水泳プールスポーツコース

▽レベルアップスイミング

【時】10月6日～11月24日 毎週火曜日 午前10時～11時30分（全8回）

【対象】クロールで25メートル以上泳げる16歳以上の健康な方、20人

【内容】水泳基礎上達（4種目25メートルを目標）

【費用】4,600円

▽スノーケリング

【時】10月6日～27日 毎週火曜日 午後1時～3時（全4回）

【対象】16歳以上の健康な方、20人

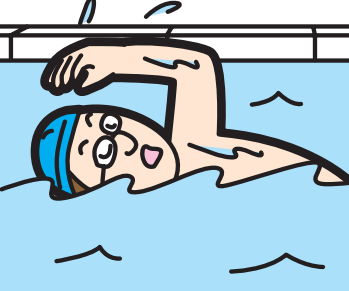
【内容】スノーケル技術習得

【費用】2,700円

総合体育館・屋内水泳プール開館時間の変更

【期間】10月1日（木）～14日（水） 午前9時～午後10時（7日（水）は休館）※トレーニングルーム、プールなどの個人使用を1時間延長します

【問】総合体育館（市民スポーツ課）



体力測定会～自分の体力を知ろう

【時】10月1日（木）・5日（月）・9日（金）・11日（日） 午後3時～、2日（金）・8日（木） 午前11時～、午後7時～、3日（土）・10日（土） 午後2時～、4日（日）・6日（火）・12日（月）・14日（水） 午前10時～、13日（火） 午後3時～、8時～ ※各75分

【対象】高校生以上でトレーニンググループ講習会を受講したことがない方、先着各6人

【内容】体力測定7種目、形態測

定9項目、トレーニングの組み立て方など

【費用】5,000円

【申込】9月19日（土）午前9時から、電話または直接、総合体育館 355-1110へ

【問】総合体育館（市民スポーツ課）

STYLE ONE 背泳ぎ

【時】10月19日～11月23日 毎週月曜日 午前10時～11時30分（全6回）

【対象】クロールで25メートル以上泳げる16歳以上の健康な方、20人

【内容】水泳基礎上達（背泳ぎ25メートルを目標）

【費用】3,400円

▽団塊男のスイミング

【時】10月16日～11月20日 毎週金曜日 午後1時～2時30分（全6回）

【対象】50歳以上の健康な男性、20人

【内容】水泳基礎上達（クロール25メートルを目標）

【費用】3,400円

▽ゆつくり女性スイミング

【時】10月15日～11月19日 毎週木曜日 午前10時～11時30分（全6回）

【対象】50歳以上の健康な女性、20人

【内容】水泳基礎上達（クロール25メートルを目標）

【費用】3,400円

▽ゆつくりウオーキング

【時】10月15日～11月19日 毎週木曜日 午前11時～11時50分（全6回）

【対象】50歳以上の健康な方、20人

【内容】水中ウォーキングの基礎

【費用】2,200円

●トレーニングルーム利用講習会の日程（10月分）

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
総合体育館					①	③	②⑤
中央武道館						③	⑤
	4	5	6	7	8	9	10
総合体育館	④	②⑤	③		④	②⑤	②
中央武道館	①		①	③		⑤	③
	11	12	13	14	15	16	17
総合体育館	①⑤	④	①	③	①	⑤	⑤
中央武道館	①		③	①	⑤		①
	18	19	20	21	22	23	24
総合体育館	④⑤	①⑤	①		④	②	③
中央武道館	③		①	⑤	③		①
	25	26	27	28	29	30	31
総合体育館	①	④	④⑤	③	⑤	③	②④
中央武道館	⑤	③		①			③

①=午前10時～11時
②=午前11時～正午
③=午後2時～3時
④=午後3時～4時
⑤=午後7時～8時

で、〒279-0031 舞浜2番地27 屋内水泳プールへ ※1人1通。多数は抽選（初めて参加する市内在住・在学・在勤の方が優先）。定員に満たない場合は電話で随時受け付け

【問】屋内水泳プール 304-0030（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（10月分）

トレーニングルームを利用するには、いずれかの講習会を受講する必要があります。講習会は予約制ですが、定員に満たないときは、当日も参加できます。

【時】上表のとおり

【対象】高校生以上の方、総合体育館11先着6人、中央武道館11先着10人 ※総合体育館は、保育あり

【内容】形態測定、利用方法・機器の説明

【費用】1,500円

【持ち物】トレーニングウェア、屋内シューズ、体育施設使用者登録証

【申込】9月18日（金）午前9時から、電話または直接、総合体育館 355-1110、中央武道館 380-2100へ

【問】総合体育館、中央武道館（市民スポーツ課）

郷土博物館

▽秋の里神楽

【時】10月18日（日）午後2時～3時30分

【内容】里神楽「八幡山」「寿獅子舞」の上演、浦安小学校おはやし部の出演 ※申込不要、直接会場へ

▽ふるさと浦安作品展・表彰式&作品発表会

【時】10月4日（日）午後2時～3時30分

【内容】ふるさと浦安作品展で受賞した児童・生徒の表彰式、優秀作品の発表会 ※申込不要、直接会場へ

郷土博物館

▽秋の里神楽

【時】10月18日（日）午後2時～3時30分

【内容】里神楽「八幡山」「寿獅子舞」の上演、浦安小学校おはやし部の出演 ※申込不要、直接会場へ

▽ふるさと浦安作品展・表彰式&作品発表会

【時】10月4日（日）午後2時～3時30分

【内容】ふるさと浦安作品展で受賞した児童・生徒の表彰式、優秀作品の発表会 ※申込不要、直接会場へ

郷土博物館

305・4300

体験教室・講座は1カ月前からの事前申し込み制で、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。9月24日（木）・25日（金）・28日（月）～30日（水）は休館。

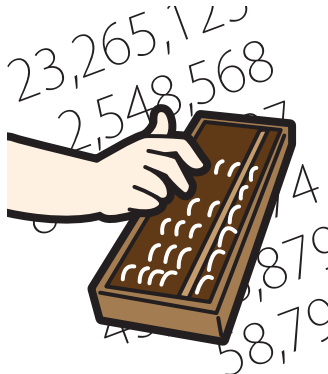
▽こどもみこし

【時】10月18日（日）午後1時30分～2時

【対象】小学生以上の方（未就学児は保護者の付き添いが必要）、25人



■商工会議所の検定試験



▽珠算検定

【時】10月25日(日)

【所】商工会議所

【費用】1級12040円、2級11530円、3級11330円、4級9200円

【申込期間】9月18日(金)まで

▽簿記検定

【時】11月15日(日)

【所】明海大学

【費用】1級17500円、2級14500円、3級12500円、5級11600円

【申込期間】9月25日(金) ※詳しくはお問い合わせください

▶共通

【申込】申込書を、〒279-0004 猫実1-19-36 商工会議所へ郵送 ※商工会議所

【時】10月24日(土)午前9時30分～午後0時30分

【対象】小学校3年生以上、先着



■子ども映画会

【時】9月26日(土)午前10時40分～

【所】中央図書館

【対象】小学生までの子どもとその保護者、当日先着100人

【内容】忍たま乱太郎第三協栄丸の船の段くひえた八方斎の段(25分)、おこんじようるり(25分)

【問】視聴覚ライブラリー ☎380・6588

■子ども絵画教室

【時】10月24日(土)午前9時30分～午後0時30分

【対象】小学校3年生以上、先着

【内容】忍たま乱太郎第三協栄丸の船の段くひえた八方斎の段(25分)、おこんじようるり(25分)

【問】視聴覚ライブラリー ☎380・6588



■子ども映画会

【時】9月26日(土)午前10時40分～

【所】中央図書館

【対象】小学生までの子どもとその保護者、当日先着100人

【内容】忍たま乱太郎第三協栄丸の船の段くひえた八方斎の段(25分)、おこんじようるり(25分)

【問】視聴覚ライブラリー ☎380・6588

■子ども絵画教室

【時】10月24日(土)午前9時30分～午後0時30分

【対象】小学校3年生以上、先着

【内容】忍たま乱太郎第三協栄丸の船の段くひえた八方斎の段(25分)、おこんじようるり(25分)

【問】視聴覚ライブラリー ☎380・6588

児童センター

休館日＝月曜日、9月22日(祝)・23日(祝)、開館時間＝午前9時～午後5時。ケガを防ぐため遊戯室や広場で遊ぶときは、運動靴を履いてください。

母親講座「ママ・チャレンジ」

【時】10月30日(金)午前10時～11時30分

【対象】乳幼児を子育て中の母親、20人(保育あり)

【内容】すぐできる愛情たっぷり！スピードクッキング

【費用】500円(材料費)

【申込】10月15日(木)(必着)までに、往復ハガキ《往信用＝母親講座・参加者氏名(ふりがな)・住所・電話番号・性別・保育を希望する方はこどもの氏名・生年月日、返信用＝自分のあて名》または市ホームページ、返信用ハガキを添え館内用紙で申し込み ※1人1通。多数は10月17日(土)午前9時30分から公開抽選

【問】児童センター 〒279-0042 東野1-7-1 ☎355・2736

20人 ※市内在住・在学の方が優先

【内容】青少年館周辺の風景をデッサンし、水彩絵具で着色

【申込】9月17日(木)午前9時から、電話で、青少年館 ☎700・6203

【問】青少年館(火曜日は休館)(青少年課)

【内容】ボランティア活動についての話、市内のボランティア活動紹介、車いす・視覚障がい者へのガイドヘルプ体験など

【申込】電話またはファクス(住所・氏名・電話番号)で、ボランティアセンター ☎380・864、☎355・5277

【問】ボランティアセンター(社会福祉課)

【時】10月10日(土)午後2時～4時

【所】総合福祉センター

【内容】失語症、構音障がい、高次脳機能障がい、高齢者の摂食・嚥下障がい、認知症に関する相談 ※青空の会(市失語症自主グループ)では、毎月1回、言語聴覚士や作業療法士の指導で、失語症・高次脳機能障がいのグループ訓練を行っています

【申込・問】電話で、鈴木(青空の会) ☎350・5666

【時】9月21日(祝)午後1時～3時20分

【所】文化会館

【対象】数え77歳以上(昭和8年12月31日以前生まれ)の方

【内容】記念式典と歌謡ショー ※詳しくは、8月中旬に送付した案内をご覧ください

【問】高齢者支援課

【原爆被爆二世健康診断】実施期間 平成22年3月10日(水)まで

【対象】原爆被爆者の実子で、県内に住所がある方

【申込】平成22年2月10日(水)(消印有効)までに、封書(郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・被爆者である親の郵便番号・住所・氏名・被爆者健康手帳番号)で、〒2600-8667 千葉市中央区市場町1-1 県健康福祉部健康福祉指導課へ郵送

【問】県健康福祉部健康福祉指導課 ☎043・2233・2349 (社会福祉課)

福祉・保健



■屋内水泳プール無料開放

9月21日(祝)の敬老の日は、60歳以上の方に無料開放します。生年月日を確認できる身分証をお持ちください。

【利用時間】午前9時～午後9時(最終入場時間は午後8時)

※混雑時は入場制限があります。スイミングキャップを着用してください

【問】市民スポーツ課、屋内水泳プール ☎304・0030

【時】9月21日(祝)午後1時～3時20分

【所】文化会館

【対象】数え77歳以上(昭和8年12月31日以前生まれ)の方

【内容】記念式典と歌謡ショー ※詳しくは、8月中旬に送付した案内をご覧ください

【問】高齢者支援課

【原爆被爆二世健康診断】実施期間 平成22年3月10日(水)まで

【対象】原爆被爆者の実子で、県内に住所がある方

【申込】平成22年2月10日(水)(消印有効)までに、封書(郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・被爆者である親の郵便番号・住所・氏名・被爆者健康手帳番号)で、〒2600-8667 千葉市中央区市場町1-1 県健康福祉部健康福祉指導課へ郵送

【問】県健康福祉部健康福祉指導課 ☎043・2233・2349 (社会福祉課)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

■ボランティアはじめて講座

【時】9月30日(水)午後1時30分～3時30分

【所】総合福祉センター

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【内容】ボランティア活動についての話、市内のボランティア活動紹介、車いす・視覚障がい者へのガイドヘルプ体験など

【申込】電話またはファクス(住所・氏名・電話番号)で、ボランティアセンター ☎380・864、☎355・5277

【問】ボランティアセンター(社会福祉課)

【時】10月10日(土)午後2時～4時

【所】総合福祉センター

【内容】失語症、構音障がい、高次脳機能障がい、高齢者の摂食・嚥下障がい、認知症に関する相談 ※青空の会(市失語症自主グループ)では、毎月1回、言語聴覚士や作業療法士の指導で、失語症・高次脳機能障がいのグループ訓練を行っています

【申込・問】電話で、鈴木(青空の会) ☎350・5666

【時】9月21日(祝)午後1時～3時20分

【所】文化会館

【対象】数え77歳以上(昭和8年12月31日以前生まれ)の方

【内容】記念式典と歌謡ショー ※詳しくは、8月中旬に送付した案内をご覧ください

【問】高齢者支援課

【原爆被爆二世健康診断】実施期間 平成22年3月10日(水)まで

【対象】原爆被爆者の実子で、県内に住所がある方

【申込】平成22年2月10日(水)(消印有効)までに、封書(郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・被爆者である親の郵便番号・住所・氏名・被爆者健康手帳番号)で、〒2600-8667 千葉市中央区市場町1-1 県健康福祉部健康福祉指導課へ郵送

【問】県健康福祉部健康福祉指導課 ☎043・2233・2349 (社会福祉課)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

■いきいき元氣塾

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

【時】10月14日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)・平成22年2月10日(水)・3月10日(水)午後1時30分～3時(全5回)

【所】日の出公民館

【対象】市内在住の65歳以上の方、先着30人(初めて参加する方が優先)

【内容】脳トレニングを兼ねた体操(富高麻美氏(高齢者運動実践指導者))

【申込】9月16日(水)から、電話で、高洲在宅介護支援センター ☎382・2424 ※受け付けは、月～金曜日午前10時～午後5時

【問】高洲在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

<

+

保健ガイド

■

急病医療電話相談を開設

市では、24時間365日、医師や看護師などが対応する急病医療電話相談を開設しました。急な病気やけがで対処に困ったときや、夜間や休日に診療してくれる病院が知りたいとき、健康に関する相談がしたいときなどに、気軽にご利用ください。

【相談フリーダイヤル】☎0120・24・9250 ※通話料は無料。携帯電話やPHSからも利用できます。言語や視聴覚に障がいのある方は、☎0120・358・246をご利用ください。

【問】健康増進課
【妊婦中の方への催し】
①プレマクッキング
【時】9月30日(水)午前10時15分～正午 ※ブラッシングレッスンあり(午後1時～1時30分)
【対象】市内在住の妊娠している方(パートナーの参加も可)、先着25人

【内容】講話「赤ちゃんママのための栄養バランスのよい食事、調理実習」
【費用】300円
②妊婦健康講座
【時】9月30日(水)午後1時30分～2時30分
【対象】市内在住の妊娠している方(パートナーの参加も可)、先着50人
【内容】こどもが生まれてからの小児科へのかかり方について《中井千晶氏(千晶こどもクリニック医師)》

③ウェルカム！ベビークラス
【時】10月13日(火)・20日(火)午前10時15分～午後2時30分、24日(土)午前10時～午後1時(全3回) ※13日・20日のみの参加可
【対象】妊娠6か月以降で初めて出産を迎える方とそのパートナー、先着50組 ※13日・20日は妊婦のみ
【内容】妊婦体操、出産の実際など

▶

共通

【所】健康センター
【申込】9月17日(木)から、電話

健康づくり 311

薬の飲み方

「薬は必ず水で飲まなくてはいけないの？」とこのような質問をよく受けますが、多くの薬は水以外のお茶やジュースで飲んでも問題はありせん。ただし、薬のなかには、お茶やコーヒーに含まれるカフェインやタンニンで副作用が出やすくなったり、薬の吸収が低下したりするものがあります。

血圧を下げる薬の一部には、グレープフルーツジュースといっしょに飲むと、効き目が強く出て、めまいや立ちくらみを起こす場合があります。また、牛乳で吸収が妨げられる抗生剤の種類がある一方で、胃で溶かさず、腸で吸収させるためにコーティングされた薬が、牛乳によって胃で溶けてしまうものもあります。

自分が飲もうとしている薬が、どの飲み物といっしょに飲んでもいけないのか心配しなくてもいいように、薬はコップ1杯程度の水またはぬるま湯で飲むのがよいでしょう。なお、食後にお茶が欠かせないという方は、薬とお茶を2時間程度空けて飲むとよいでしょう。

常用している薬が、自分が好きな飲み物といっしょに飲んでも大丈夫なのか心配な方は、かかりつけの薬局で薬剤師に相談してください。

(浦安市薬剤師会)

で、健康増進課保健指導係☎81・9058へ ※③のみ市ホームページでも申し込み可
【問】健康増進課
■予防接種のお知らせ
【対象・内容】
○BCGⅡ3～6カ月未満(1回接種)
○三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)Ⅱ3カ月～7歳6カ月未満 ※1期初回の接種間隔20日～56日までは予防接種実施規則で定められています。発熱や病気などの理由がなく、56日を過ぎて接種した場合や20日前に接種した場合は任意接種(有料)となります
○ポリオⅡ3カ月～7歳6カ月未満 ※41日以上あけて2回接種
○麻しん風しん混合Ⅱ第1期(1歳～2歳未満)、第2期《小学校就学前の年長児(平成15年4月2日～16年4月1日生)》、第3期《中学校1年生(平成8年4月2日～9年4月1日生)》、第4期《高校3年生(平成3年4月2日～4年4月1日生)》 ※各期1回接種。3期、4期は平成20年度から24年度までの5年間の時限措置です

○日本脳炎Ⅱ第1期(3歳～7歳6カ月未満)、第2期《小学校4年生(9～12歳の未接種の方も可)》※1期初回Ⅱ6日～28日までの間隔で2回接種、1期追加Ⅱ1期初回2回目終了後おおむね1年後に1回接種。新ワクチンについて、詳しくは、市ホームページをご覧ください
○二種混合(ジフテリア・破傷風)Ⅱ小学校6年生(11・12歳の未接種の方も可) ※1回接種。麻しん風しん混合予防接種(第2期・3期・4期)、二種混合(ジフテリア・破傷風)の対象者には3月末に個人通知しました。BCG・三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)・ポリオのお知らせは生後2カ月ごろ、麻しん風しん混合第1期は1歳ごろに個人に通知しています

【問】健康増進課

安全・安心

■

秋の全国交通安全運動

「知らせよう ここにいるよ」と反射材
9月21日(月)～30日(水)に、秋の全国交通安全運動が実施されます。期間中は、市内各地で交通安全意識向上キャンペーンなどを行います。

▽交通安全運動の重点目標
○高齢者の交通事故防止

▽交通安全運動の重点目標
○高齢者の交通事故防止

ビナスプラザ

☎382・8787
☎382・8412(申込専用)

開館日Ⅱ火・日曜日(祝日は休館) 午前9時～午後5時(入館は午後4時まで)、27日(日)は休館

▼各種教室

対象は、市内在住・在勤・在学の方(小学校低学年は保護者の付き添いが必要)。事前申し込み制で定員になりしだい締め切り。

▼吹きガラス(体験)

【時・定員】毎週火曜日午後1時30分～2時10分・各2人、水・日曜日午後1時30分～3時40分・各1人、金・土曜日午前9時50分～正午・各1人、日曜日午前11時～12時40分・各2人 ※1人あたりの製作時間は20分程度
【費用】850円

▼吹きガラス入門(5回コース)

【時】10月6日～11月17日毎週火曜日午後2時20分～3時20分、10月11日～11月8日毎週日曜日午前9時50分～10時50分 ※10月13日(火)・11月3日(祝)を除く
【定員】各4人
【費用】4250円

▼吹きガラス連続(9回コース)

【時】10月6日～12月22日毎週火曜日午前10時～正午 ※10月13日(火)・11月3日(祝)・24日(火)を除く
【定員】4人
【費用】1万5750円

○すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
○飲酒運転の根絶

▽交通安全出動式とPRキャンペーン

1日警察署長が交通安全キャンペーンを行います。
【時】9月18日(金)午後4時～
【所】新浦安駅前広場(雨天は市民プラザで出動式のみ開催)

▽交通安全高齢者のついで

▼吹きガラス連続(10回コース)

【時】10月9日～12月11日毎週金曜日午後1時30分～3時30分、10月10日～12月12日毎週土曜日午後1時30分～3時30分
【定員】各4人
【費用】1万7500円

▼サンドブラスト・エナメル絵付け

【時】毎週金・土曜日午前10時～正午、水曜日午後1時30分～3時30分
【定員】各5人(土曜日はガラスのかけらでアートと合わせて各6人)
【費用】サンドブラスト150円、エナメル絵付け450円

▼パイト・ド・ヴェール(2回コース)

【時・定員】毎週水曜日午前11時～正午・午後2時30分～3時30分Ⅱ各2人、金・土曜日午前11時～正午Ⅱ各3人、日曜日午後2時30分～3時30分Ⅱ各2人
【費用】800円

▼パイト・ド・ヴェール連続(10回コース)

【時・定員】10月7日～12月9日毎週水曜日午前10時～正午・6人、10月11日～12月13日毎週日曜日午後1時30分～3時30分・4人
【費用】1万1750円

▼ガラスのかけらでアート

【時・定員】毎週土曜日午前10時～正午Ⅱサンドブラスト・エナメル絵付けと合わせて各6人、日曜日午後1時30分～3時30分Ⅱ各3人
【費用】3500円

高齢者を対象に、交通安全に関する講話、寸劇とビデオ上映を行います。
【時】9月29日(火)午前10時30分
【所】老人福祉センター
【問】交通安全課

■

住宅用火災警報器の設置状況調査

浦安市火災予防条例で、昨年6月1日からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。
市内の住宅用火災警報器の設置状況調査や普及PRを行うため、県から業務委託を受けた

調査員が、対象世帯を訪問します。訪問の際、調査員は「住宅用火災警報器普及員」と記載された身分証明書を提示し、調査は、玄関先で聴き取りにより行います。ご協力をお願いいたします。なお、調査員による住宅用火災警報器の販売は一切行いません。

▼牛乳パックでケース付きはしおき作り教室

【時】10月4日(日)午後1時30分～3時30分
【定員】10人
【費用】200円

▼自転車整備教室

【時】10月4日(日)・17日(土)午前10時～正午
【定員】各2人
【家具修理教室】
【時】10月4日(日)午前10時～午後3時
【定員】3人

▼さき布でテーブルセンターづくり

【時】10月7日(水)・14日(水)午後1時30分～3時30分(全2回)
【定員】6人
【費用】3000円

▼布ぞうりづくり

【時】10月21日(水)午前10時～午後3時
【定員】8人
【費用】2000円

▼着物リフォーム教室

【時】10月15日(木)午前10時30分～午後3時30分
【定員】6人
【費用】2000円

▼紙すき(体験)教室

【時】10月10日(土)午後1時30分～3時30分
【持ち物】牛乳パック1個 ※申込不要、直接会場へ

▼おもちゃの病院うらやす

【時】10月3日(土)午後1時～3時 ※予約不要。修理代無料(別途部品代がかかる場合があります)

調査員が、対象世帯を訪問します。訪問の際、調査員は「住宅用火災警報器普及員」と記載された身分証明書を提示し、調査は、玄関先で聴き取りにより行います。ご協力をお願いいたします。なお、調査員による住宅用火災警報器の販売は一切行いません。

■

リサイクル家具の展示販売

【申込期間】10月3日(土)～16日(金) ※多数は10月18日(日)に抽選
【ミニフリーマーケット出店者募集】
【時】10月25日(日)午前10時～午後2時
【募集店舗】18店舗 ※1区画6平方メートル。多数は抽選

【対象】市内在住の営利を目的としない個人または団体
《出品できるもの》家庭で不用になったもの
《出品できないもの》酒、タバコ、青少年に有害なもの(本、ビデオなど)、食品、飲食物、動植物そのほか事務局が不適切と認めたもの
【申込】9月30日(水)(消印有効)までに、往復ハガキ《往信用Ⅱ住所・氏名(ふりがな)・団体名(グループの代表者名)・電話番号、返信用Ⅱ自分のあて名》で、〒279-0032千鳥1-2ビナスプラザへ
※個人、グループとも1通のみ(1世帯は1グループ)。重複は無効。10月17日(土)午前11時から出店者説明会あり
▼家具・自転車のリサイクル
家庭で使わなくなった家具・自転車を引き取ります。まずは、下見に伺い、後日引き取りとなりますが、屋内からの運び出しはしません。電気製品・スチール製家具などは取り扱っていません。家具の状態によっては引き取りできない場合もあります。