

# 情報通信

市役所へのお問い合わせは... ☎ 351・1111

## 催し

### 講座・講演

#### 普通救命講習会

【時】 11月27日(日)午前9時～正午  
 【所】 消防庁舎  
 【対象】 市内在住・在勤・在学の方、先着20人  
 【内容】 心肺蘇生法やAEDの使用方法を学ぶ  
 【申込】 11月21日(月)午前8時30分から、電話で、消防本部警防課 ☎ 304・0144へ  
 【問】 消防本部警防課

#### 犯罪被害者週間～千葉県民のつどい

【時】 12月1日(木)午後1時～4時30分  
 【所】 船橋フェイスビル(船橋市本町)  
 【定員】 先着200人  
 【内容】 犯罪被害者の心情と現状～大切な娘の命を奪われて《和氣みち子氏(認定特定非営利活動法人全国被害者支援ネットワーク理事)》など  
 【申込】 電話で、県生活・交通安全課 ☎ 043・223・2333へ  
 【問】 防犯課

#### 甲種防火管理資格取得講習会

【時】 12月8日(木)・9日(金)午前9時50分～午後5時(全2回)  
 【所】 消防本部  
 【対象】 防火管理者が必要な事業所や

アパートなどの建物の関係者、先着80人  
 【内容】 甲種防火管理者として必要な知識と技術の習得のための講習  
 【費用】 4000円  
 【申込】 月～金曜日午前9時～午後5時に、申請書(消防本部予防課で配付または市ホームページからダウンロード)・費用・写真1枚(縦4センチメートル×横3センチメートル)を、直接、消防本部予防課へ  
 【問】 消防本部予防課

#### お金とくらしのイザ!に備える6つの知恵袋

【時・内容】 11月19日(土)・26日(土)・12月3日(土)(全3回) ※時間は、テーマ「生命保険」=午後1時～2時30分、テーマ「資産運用」=2時40分～4時10分  
 【所】 市民プラザ  
 【対象】 県内在住・在勤の方、先着各30人  
 【講師】 鍵山健一氏(千葉ファイナンシャルプランナー実務家グループ)ほか  
 【申込】 電話またはファクス、Eメール《氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢》で、鍵山 ☎ 047・471・7894、☐ kenkagiyama@nifty.comへ  
 【問】 消費生活センター ☎ 390・0086

#### 韓国語講座

【時】 12月7日からの水曜日午後2時15分～4時=基礎、12月3日からの土曜日午前10時15分～正午=初級、12月8日からの木曜日午後2時15分

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)

#### ランニングセミナー～動きづくりで走りが変わる

【時】 12月24日(土)①午前9時30分～正午、②午後1時30分～4時  
 【所】 運動公園  
 【対象】 ①高校生以上の方、②青山剛氏のセミナーに参加したことがある方、先着各50人  
 【内容】 ①正しく走るための動きづくり、②「がんばれ浦安」「がんばれ日本」クリスマスチャリティー駅伝《青山剛氏(トライアスロン&ランニングコーチ)》  
 【費用】 3000円(①②の両方に参加する場合は5000円)  
 【申込】 電話またはEメール《希望コース(①・②・①②両方)・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・年齢・血液型・住所・電話番号》で、総合体育館 ☎ 355・1110、☐ m-oiiri@urayasu-kousha-b.jcomoffice.jpへ  
 【問】 総合体育館(市民スポーツ課)

#### 市スキー連盟会員募集の説明会

【時】 11月27日(日)午後2時30分～4時45分  
 【所】 市民プラザ  
 【定員】 先着30人

## 児童センター

### 東野児童センター ☎ 355・2736

▷ **あらちゃんとおそぼう!**  
 【時】 11月21日(月)午前11時～正午  
 【対象】 幼児とその保護者、先着50組  
 【内容】 親子遊び《荒牧光子氏(遊び塾はらっぱ)》  
 ※当日午前10時30分から整理券を配付  
 ▷ **ドッジボールをしよう!**  
 【時】 11月27日(日)午前10時30分～正午  
 【対象】 小学生、先着30人

【内容】 順天堂大学スポーツサークルによる指導や試合  
 ※当日午前10時から整理券を配付

### 高洲児童センター ☎ 304・0315

▷ **クリスマス会**  
 【時・内容】 12月18日(日)午前11時～11時30分・午後1時～2時=パネルシアターや手あそびなど(おはなしかご)、3時～4時30分=トイレジャーショー&カードバトル大会  
 【対象】 幼児以上(幼児は保護者の付き添いが必要。カードバトルは小学生以上が対象)  
 ※申込不要、直接会場へ

～4時=中級(各月3回、全36回)  
 【所】 国際センター(マーレ内)  
 ※初級のみ高洲公民館(エスレ高洲内)  
 【定員】 先着各13人  
 【講師】 大塚美加氏(韓友会)  
 【費用】 各月4000円、入会金500円  
 【申込】 ファクス《住所・氏名(ふりがな)・電話番号》で、大塚 ☎ 381・6911へ  
 【問】 大塚 ☎ 090・6521・6911(午後1時以降)(地域ネットワーク課)

#### 国際センターの講座

▷ **市民が語る国際交流～バルトの世界遺産を巡って**  
 【時】 11月19日(土)午後3時30分～5時30分  
 【内容】 エストニア、ラトビア、リトアニアを旅して感じたことなど《小芝繁氏(インターネット・エッセイスト)》  
 ▷ **多文化共生講座～ヒマラヤの自然と人々の暮らし**  
 【時】 11月20日(日)午後1時30分～3時30分  
 【内容】 ヒマラヤで暮らす人々の生活

や知恵、自然との共生《水野正己氏(日本大学生物資源科学部教授)》  
 ▷ **今考える、震災被災者へのストレスケア～医学と法学からのアプローチ**  
 【時】 12月4日(日)午後1時30分～3時30分  
 【内容】 震災被災者の心のケアやストレス発症のメカニズム、ストレスケア先進国アメリカの事情《浜島裕美氏(明海大学不動産学部准教授)》

#### ▲共通

【所】 国際センター(マーレ内)  
 【定員】 先着40人  
 【申込】 電話で、国際センター ☎ 306・5181へ  
 【問】 国際センター(地域ネットワーク課)

#### 青年海外協力隊セミナー～医療分野

【時】 11月26日(土)午後1時～3時  
 【所】 国際センター  
 【定員】 先着15人  
 【内容】 青年海外協力隊OBの体験談や質疑応答など  
 【申込】 電話で、国際センター ☎ 306・5181へ  
 【問】 国際センター(地域ネットワーク課)

## スポーツ

### 総合体育館・中央武道館トレーニングルーム利用講習会(12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、当日の参加もできます。

【時】 下表のとおり  
 【対象】 高校生以上の方、総合体育館=先着6人、中央武道館=先着10人  
 ※総合体育館は一部、保育あり  
 【申込】 11月18日(金)午前9時から、電

#### ●トレーニングルーム利用講習会の日程(12月分)

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

①午前10時～11時 ②11時～正午 ③午後2時～3時  
 ④3時～4時 ⑤7時～8時

【内容】 説明会、懇談会  
 【費用】 500円(懇談会参加者のみ)  
 ※市スキー連盟加入希望者は別途年会費3000円  
 【申込】 電話で、坪井(市スキー連盟) ☎ 090・8640・8808へ  
 【問】 坪井(市民スポーツ課)

#### バドミントン選手権大会

【時】 12月25日(日)午前9時～  
 【所】 総合体育館  
 【対象】 1・2部=オープン、3・4部=市内在住・在勤・在学の方、または市バドミントン協会加盟クラブ員  
 【種目】 男女ダブルス個人戦  
 【費用】 1ペア3000円(高校生以下は2000円)  
 【申込】 12月7日(水)までに、市バドミントン協会ホームページ <http://badminton-urayasu.jp> から申し込み  
 【問】 一戸(市バドミントン協会) ☎ 090・5810・9627(市民スポーツ課)

## 映画・コンサート

### 歳末チャリティー映画まつり

【時】 12月18日(日)①午前10時30分～午後1時、②2時～4時30分  
 【所】 文化会館  
 【定員】 各1300人  
 【内容】 映画「パートナーズ～盲導犬

チエの物語」の上映(字幕)※①は視覚障がい者のための音声ガイドあり(事前に申し込みが必要)  
 【費用】 1000円、高校生800円、小・中学生と障がい者500円(付き添いは1人まで500円。当日券は各200円増)  
 ※チケットは、社会福祉協議会・文化会館・市民プラザ・チケットぴあ(Pコード463-212)で販売中  
 【問】 社会福祉協議会 ☎ 355・5271(社会福祉課)

## こち浦放送中!

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)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**  
 毎日正午～、午後8時～(各30分)  
 ▶ **主な内容**  
 11月18日(金)まで 早めのインフルエンザ&RSウイルス対策  
 19日(土)～25日(金) 大学の地域開放  
 26日(土)～12月2日(金) 浦安生まれの映画 カルテット!  
 ※放送は、予告なく変更になる場合があります  
 【問】 広聴広報課

イベント

県カヌースラローム大会 IN 浦安 ~ never give up urayasu!

【時】11月20日(日)午前8時30分~
【所】境川周辺(江川橋~神明橋)
【内容】カヌースラローム競技の観戦
【問】市民スポーツ課

UFRA設立25周年記念
クリスマスパーティー

【時】12月11日(日)午後6時~9時
【所】浦安ライオンホテル
【定員】先着70人
【内容】ビュッフェやダンスを楽しみながら、UFRA(浦安在住外国人会)のメンバーとの交流会、抽選会など
【費用】7000円(UFRA会員6000円)、

12歳以下2000円
【申込】電話で、UFRA事務局(地域ネットワーク課内)へ
【問】地域ネットワーク課

市立幼稚園作品展

【時】12月3日(土)~5日(月)午前9時15分~午後4時30分(5日は午前11時45分まで)
【所】市民プラザ
【内容】幼稚園児の作品の展示
【問】指導課

浦安子ども劇場

【時】12月11日(日)午後2時~
【所】市民プラザ
【定員】先着150人
【内容】ヘンテコ長屋の赤おにドン平(劇団うりんこ)

【費用】2500円
【申込】電話またはファクス(住所・氏名・電話番号・枚数)で、岩松(浦安子ども劇場) ☎354・9157へ
【問】岩松 (生涯学習課)

市民写真展~私が撮った世界の街角

【時】11月19日(土)~30日(水)
【所】国際センター(マーレ内)
【内容】バルト3国の写真の展示
【申込】電話で、国際センター ☎306・5181へ
【問】国際センター (地域ネットワーク課)

しんうら寄席

【時】平成24年2月18日(土)午後2時~
【所】市民プラザ

【定員】先着60人
【出演】蜷気楼龍玉氏(真打)
【費用】2000円(さくらメイト1800円。全席指定) ※チケットは、11月19日(土)午前10時から、市民プラザ・文化会館で発売
【問】市民プラザ ☎350・3101 (生涯学習課)

ポップ・ロス作品展

【時】11月23日(祝)午後1時30分~5時、24日(休)・25日(金)午前10時~午後5時、26日(土)午前10時~午後3時
【所】市民プラザ
【内容】ポップ・ロス画法の展示会
【問】多田(ポップ・ロス画法研究会) ☎351・4261 (生涯学習課)

お知らせ

職業

創業支援セミナー

【時・内容】平成24年1月14日(土)=経営の基礎・経営戦略・マーケティング、21日(土)=融資の受け方・事業計画立案の基礎、28日(土)=開業届・許認可の取得、会社設立の概要、経理の基礎、IT活用基礎、2月18日(土)=事業計画書について、企業と労務、創業体験談 ※時間は午前9時30分~午後4時30分。1月28日(土)のみ午前10時~
【所】商工会議所(1月28日は中央図書館)

【対象】創業を考えている方または創業準備中の方など、先着25人
【申込】電話で、商工観光課へ
【問】商工観光課

情報

永年の功績をたたえて

故・宇田川徳正氏(享年97歳、猫実1)が、叙位(従六位)を受けられました。宇田川氏は、昭和42年4月から昭和62年4月まで、20年間(5期)にわたり浦安市(町)議会議員として在職され、発展・変ぼう著しい市の自治推進に貢献されました。特に、昭和58年から2年間、副議長として、市制施行間もない市の活性化・多様化する議会活動のなかで、議

長を良く助け、常に円滑かつ効率的な議会運営をはかることに尽力し、郷土浦安の発展に寄与されました。また、平成3年には勲五等瑞宝章(地方自治功労)を受章されています。宇田川氏の生前の功績に敬意を表し、ご冥福をお祈りいたします。
【問】総務課

液状化対策技術検討調査委員会報告会

【時】12月18日(日)午後2時~4時
【所】明海大学
【定員】当日先着400人
【内容】液状化対策技術検討調査委員会で行っている液状化被害の分析や液状化対策に関する検討内容についての報告会
【問】企画政策課

平成23年度浦安市成人式
新しいステージ~ Start for Dreams

今年度の成人式は、参加者全員が入場できるように、中学校区別に対象者を分けて行います。詳しくは、市ホームページをご覧になるか、12月上旬に対象者へ発送する案内状をご覧ください。
【問】生涯学習課

復興計画検討委員会

【時】11月24日(休)午後6時~8時
【所】市民プラザ
【定員】30人程度 ※多数は抽選
【内容】市の復興理念を基に復興に向けた課題の整理、復旧・復興の指針および施策の検討など
【問】企画政策課

生活

暮らし

景観まちづくり講座「景観資源リストづくり」・市民大学「うらやすの街づくりを考える」合同発表会

【時】12月4日(日)午後1時30分~5時
【所】市民プラザ
【内容】浦安の景観を再発見し、その魅力を伝え守り育てていく取り組みの2年間の成果紹介、意見交換、震災後の活動報告など
【申込】電話またはファクス、Eメール(氏名・電話番号)で、都市計画課 ☎353・4378、☒toshikei@city.urayasu.lg.jpへ
【問】都市計画課

木造住宅耐震相談会

【時】12月18日(日)午前9時30分~午後4時30分(1件1時間程度)
【所】中央公民館
【対象】市内の木造住宅所有者、先着18組
【申込】電話または直接、建築指導課(市役所第2庁舎2階)へ ※事前に市職員による現地調査を行います
【問】建築指導課

市営住宅の入居者募集

【募集住宅】堀江市営住宅団地2号棟(3DK・1戸)=3人以上の一般世帯、堀江東市営住宅(2DK・1戸)=2人以上の特枠老人世帯、堀江東市営住宅(2DK・1戸)=2人以上の特枠世帯 ※単身者および一般2人世帯の入居募集はありません
【対象】次のすべての要件を満たす方
○浦安市に住居登録があり、引き続き

居住している方(外国籍の方は、永住権または永住許可のある方)
○同居している、または同居しようとする親族がいる方
○持ち家がなく住居に困窮している方
○月収額が一般世帯で15万8000円以下、高齢者または障がい者世帯などで21万4000円以下の方
○市税を完納している方
○申込者・同居親族が暴力団員ではない方
【申込】12月9日(金)~11日(日)に、申込用紙《住宅課(市役所第2庁舎2階)、土・日曜日、閉庁時は守衛室(市役所本庁舎地下1階)で配付中》を、直接、市役所(12月9日(金)は文化会館3階第3練習室、10日(土)・11日(日)は第2庁舎入口)へ ※時間は午後1時~4時(9日(金)は午前9時~午後4時)。多数は12月22日(木)に公開抽選
【問】住宅課

募集

職員

事務補助員臨時職員(育児休業等代替職員)

【勤務日時】平成24年1月1日~3月31日月~金曜日午前9時~午後5時 ※月に2回程度の日曜日出勤あり
【勤務場所】市民課(市役所本庁舎1階)
【対象】65歳未満でパソコンの操作ができる方、1人
【勤務内容】事務全般の補助など
【時間給】900円(交通費は別途支給)
【申込】11月24日(木)までに、電話で、人事課へ ※面接日は11月25日(金)
【問】人事課

伝言板

掲載希望の方は、発行日の1カ月前(1カ月前が市役所の開庁日のときは、直前の開庁日)までに、直接またはファクスで、広聴広報課(市役所本庁舎5階)へ。
※ファクスでの申し込みは、要連絡
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。

■会員募集

▷体操

ゆっくりとした呼吸と動きで心身ともに健康になりませんか。
【時】毎週金曜日午後1時25分~2時55分

【所】堀江公民館
【費用】月1500円
【問】亀井 ☎353・1066 (太極拳サークル舞)

▷剣道

親子で汗を流す会員の多い道場。直接見学においでください。
【時】毎週火・土曜日午後6時30分~8時30分、日曜日午前9時30分~11時30分
【所】入船北小学校
【費用】月1500円、入会金1000円
【問】萩原 ☎354・0572 (浦安雄武剣友会)

▷陶芸

東京芸術大卒の陶芸家が、月1回基礎から丁寧に指導します。
【時】第1日曜日、第2・3・4土

曜日 ※時間はいずれも午前9時~午後1時

【所】堀江公民館
【費用】月2500円、入会金1000円
【問】樋口 ☎352・8107 (陶芸サークル遊遊)

■催し物

▷音楽発表会

川本愛子氏(ソプラノ歌手)の門下生の第3回発表会です。

【時】11月26日(土)午後2時~
【所】市民プラザ
【問】本間 ☎353・1192 (ヴォーチェ・リールカ)

▷親子で楽しむふれあいコンサート

家族みんなで楽しめるコンサートです。一緒に歌いましょう。
【時】11月27日(日)午後2時~

【所】美浜公民館
【問】林 ☎353・2789 (童謡を歌う会)

▷第20回定期演奏会

リコーダー合奏のほか、金子健治氏の演奏も楽しめます。

【時】12月4日(日)午後2時~
【所】美浜公民館
【問】山中 ☎354・7540 (アスペクトリコーダーアンサンブル)

▷バレエ美浜定期発表会

こどもたちの頑張りを見にきてください。入会も募集中です。
【時】11月23日(祝)午後3時~(開場=2時30分)
【所】文化会館
【問】白幡 ☎090・5219・7578 (バレエ美浜)

## 子育て・教育

## こども

## 子ども映画会

【時】11月26日(土)午前10時40分～  
 【所】中央図書館  
 【対象】小学生以下のこどもとその保護者、当日先着100人  
 【内容】かちかち山(10分)、やまなばと牛かた(10分)、盲導犬クイールの一生(25分)  
 【問】視聴覚ライブラリー  
 ☎380・6588

## プレーパークでいっしょに遊ぼう

【時】12月4日(日)午前10時30分～午後3時(荒天中止)  
 【所】今川少年の広場  
 【対象】当日先着40世帯程度 ※小学校3年生以下は中学生以上の付き添いが必要  
 【内容】火・土・水・木などの自然素材を使った遊び  
 【費用】1世帯100円  
 【持ち物】豚汁の材料1品、のこぎり、着替え、飲み物など  
 【問】横山(浦安プレーパークの会)

☎090・6160・1410  
 (こども家庭課)

## 市ジュニアテニス大会

【時】平成24年1月15日(日)・22日(日)・29日(日)(予備日=2月5日(日))  
 【所】中央公園ほか  
 【対象】12歳以下クラス=平成11年4月2日以降に生まれた方、15歳以下クラス=8年4月2日以降に生まれた方、18歳以下クラス=5年4月2日以降に生まれた方 ※年齢が下のクラスの方が上のクラスに出場することは可。重複は不可。審判はセルフジャッジ  
 【競技方法】男女別・年齢別シングルストーナメント(6ゲーム先取)  
 【費用】1人1500円(保険料を含む)  
 【申込】12月10日(土)・11日(日)午後1時～2時30分に、費用を持って、直接、日の出公民館へ、または11月30日(水)(必着)までに、現金書留《住所・電話番号・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・出場クラス》で、〒279-0021富岡3-3-D-312鈴木和子(市テニス協会)へ ※協会加盟クラブと学校のテニス部はまとめて申し込み。詳しくは、市テニス協会ホームページ<http://urayasu-tennis.com>をご覧ください  
 【問】直井(市テニス協会)

☎090・5392・6852  
 (市民スポーツ課)

## うら・らめ～るの催し



- ①クリスマスフェスティバル  
 【時】12月11日(日)午後2時～3時30分  
 【定員】先着100人  
 【内容】クリスマスショー(小学館レクリエーションリーダーズクラブ)  
 【費用】300円(2歳未満は無料)  
 ②自然を感じるクリスマス  
 【時】12月17日(土)午前10時～正午  
 【対象】小学校3～6年生、先着20人

## 郷土博物館

☎305・4300  
 ※毎週月曜日、11月24日(木)・30日(水)は休館  
 ▶お正月飾り  
 【時】12月17日(土)午前9時30分～午後4時30分  
 【内容】門松やしめ縄などでお正月の飾り付け

【内容】松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りや、ネイチャーゲーム  
 【費用】100円(保険料など)

▲共通  
 【申込】①11月17日(木)・②18日(金)午後1時から、電話で、うら・らめ～る ☎316・5777へ  
 【問】うら・らめ～る (青少年課)

## 教育・学習

## 小・中学校特別支援学級合同学習発表会～はっぴい・はっぴょうかい

【時】11月26日(土)①午前9時30分～11時50分、②午後0時50分～3時15分  
 【所】文化会館  
 【内容】特別支援学級のこどもによる

劇や音楽などの発表会(①高洲・東野・明海南・明海小学校、明海・入船・日の出中学校、②浦安・北部・美浜南・見明川小学校、美浜・見明川・浦安中学校)

【問】教育研究センター  
 ☎381・7961 (指導課)

## 健康・福祉

## 保健ガイド

## プロによる歯みがきレッスン

【時】11月26日(土)午前9時～、9時30分～、10時～、10時30分～、11時～(各1時間)  
 【所】健康センター  
 【対象】市内在住の20歳以上の方、または妊娠している方、先着各6人  
 【内容】個別口内ケアレッスン、口臭チェッカー(希望者のみ)など  
 【申込】電話で、健康増進課 ☎381・9059へ  
 【問】健康増進課

## ウエルカム! ベイビークラス

【時】12月6日(火)・13日(火)午前10時15分～午後2時30分、17日(土)午前10時～午後1時(全3回) ※6日・13日のみの参加も可  
 【所】健康センター  
 【対象】妊娠6カ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 ※6日・13日は妊婦のみ  
 【内容】妊婦体操、出産の実際など  
 【申込】11月17日(木)から、電話で、健康増進課 ☎381・9058へ、または市ホームページから申し込み  
 【問】健康増進課

## こころの健康のつどい～災害時、心の健康のポイント

【時】11月30日(水)午後1時30分～4時30分(開場=0時30分)  
 【所】市川市文化会館(市川市大和田)  
 【内容】基調講演「災害時のこころのケア」《飛鳥井望氏(東京都医学総合研究所副所長)》ほか  
 ※手話通訳あり  
 【問】市川健康福祉センター  
 ☎047・377・1101 (障がい福祉課)

## 順天堂大学浦安病院市民公開講座

【時】11月19日(土)午前10時～11時(開場=9時45分)  
 【所】順天堂大学浦安病院  
 【定員】当日先着50人  
 【内容】糖尿病の運動療法～効果的な

## 健康づくり

334

## 歯周病

自分が歯周病かどうかは気になるところです。程度の差はありますが、ほとんどの方に歯周病がみられます。歯周病は、重症だから痛いとは限らず、逆に軽度でも強い痛みや違和感を伴うことがあります。歯茎の炎症の度合いは、出血の有無で診断します。一方、歯周病の程度は、歯の周りにできた歯周ポケットの深さを測ることで診断します。軽い歯周病、つまり歯肉炎ならば、歯垢や歯石をとったり、ブラッシングしたりすることで治ります。しかし、程度が進んだ歯周病は、骨が破壊されていることがあります。現代の歯科医学では、この破壊された骨を完全に修復することができません。そのため、歯周組織が破壊される前に、進行を止めなければなりません。歯周病は自覚症状が少ない病気なので、その程度を把握して早めに治療することが大切です。ふだんから丁寧に口のケアを行い、長い目で管理していく必要があります。

(市歯科医師会)

運動のためのストレッチ《中嶋佳子氏(運動指導士)》  
 ※動きやすい服装でおいでください

【問】順天堂大学浦安病院  
 ☎353・3111 (健康増進課)

## 福祉

## 男性のためのフッキングひろば



【時】11月22日(火)・12月20日(火)・平成24年1月24日(火)・2月21日(火)・3月27日(火)午前10時～午後0時30分(全5回)  
 【所】健康センター  
 【対象】市内在住のおおむね65歳以上の男性、先着15人  
 【内容】講義・調理実習  
 【費用】2000円(材料費)  
 【申込】電話で、猫実地域包括支援セ

ンター ☎381・9037へ  
 【問】猫実地域包括支援センター

## 生活のしづらさなどに関する調査

障害者自立支援法から新たな福祉法を制定するため、障がい児・者の手帳所持者だけでなく、病気やけがなどにより生活のしづらさがある方を対象に調査を実施します。調査員が対象地区の各家庭に伺いますので、ご協力をお願いします。  
 【調査期間】12月1日(木)～6日(火)  
 【対象】全国約4500国勢調査区のうち市内6調査区  
 【問】障がい福祉課

## 家族介護者教室～呼び寄せ介護

【時】11月27日(日)午前10時～正午  
 【所】高洲公民館(エスレ高洲内)  
 【対象】高齢の両親を浦安市へ呼び寄せて介護をしたいと考えている家族、または関心がある方、先着30人

【申込】11月16日(水)午前9時から、電話で、新浦安駅前地域包括支援センター ☎306・5171へ  
 【問】新浦安駅前地域包括支援センター(猫実地域包括支援センター)

## 認知症サポーター養成講座

【時】12月15日(木)午後2時～4時  
 【所】堀江公民館  
 【対象】市内在住・在勤・在学で初めて参加する方、先着30人  
 【内容】認知症の症状、予防・支援方法  
 【申込】電話で、コミュニケア24浦安在宅介護支援センター ☎381・6521へ  
 【問】コミュニケア24浦安在宅介護支援センター(猫実地域包括支援センター)

## 産前産後サポートの勉強会

【時】12月8日(木)・13日(火)・20日(火)・平成24年1月12日(木)(全4回)

【所】市民プラザ  
 【対象】産前産後の母親へのサポートに興味のある、または家庭に妊娠中の方がいる方など、先着20人(多数は抽選)  
 【申込】電話で、清水(NPO法人i-net) ☎350・8615へ  
 【問】清水 (こども家庭課)

## 11月の納税

国民健康保険税 第5期  
 納税は、便利な口座振替をご利用ください。申込用紙は、市内の金融機関にあります。通帳と届け出印を持って、直接、預金口座のある金融機関でお申し込みください。  
 【問】国民健康保険課

納期限 11月30日(水)