

主な内容

浦安市の家計簿	2面
永年の功績をたたえて表彰	3面
第31回東京ベイ浦安シティマラソン参加者募集	ほか 8面

発行／浦安市  
 所在／〒279-8501 千葉県浦安市  
 猫実一丁目1番1号  
 編集／企画部広聴広報課  
 ☎047・351・1111(代表)  
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

各記事に掲載しているIDを、市ホームページ上の「広報ページID検索」に入力すると、該当ページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます



# 旧江戸川富士見地区の 護岸開放

県が平成15年度から実施していた旧江戸川富士見地区の護岸の耐震・高潮対策工事が一部区間で完了したことに伴い、富士見二丁目から堀江橋までの約1kmの区間が10月20日に開放されました。

開放に先立ち、10月17日には県と市、(一社)千葉県建設業協会京葉支部、市内ボランティア団体の皆さんで護岸の清掃を行いました。きれいになった旧江戸川富士見地区の護岸を散策してみたいかでしょうか。

【問】 県葛南土木事務所 ☎047・433・2421 (道路整備課)



## 健康遊具でリフレッシュ



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をいただきありがとうございます。

全国的に感染者数は減少傾向にあり、市内においてもワクチン接種も進み、感染者が少なく



なってきましたが、引き続き、手洗い、うがい、マスクの着用などの感染予防対策を実践していただきますようお願い申し上げます。

さて、長引くコロナ禍で、親しい人との交流もままならず、どうしても気分がふさがちになってしまいます。

ご高齢の方々から、家に閉じこもりがちになり、足腰の衰えが心配になっているという声も耳にしております。そこで、市民の皆さんの健康維持、体力づくりのために、ぜひとも活用していただきたいものがあります。

公園、緑道などの遊具というと、子どもたちが歓声を上げて遊んでいる光景が目には浮かびますが、高齢者をはじめ幅広い年齢の方々が運動や健康維持などに利用できる「健康遊具」を公

園、緑道内の31カ所に設置しています。

足をバーにかけて腹筋運動をするための腹筋ベンチ、背板のカーブに沿って背筋を伸ばす背伸ばしベンチ、体ひねりや腰ねじりなどができる腰ふり器具、腕、背中などのストレッチや懸垂運動のためのぶら下がり器具など、場所ごとにいろいろな健康遊具を設置しています。

感染症対策をとりながら、青空の下を散歩し、健康遊具でストレッチや運動を行い、コロナ禍で疲れた心と体をリフレッシュしてみたいかでしょうか。

動きやすい服装で準備運動をして、体調に合わせて自身にあった利用方法でご活用ください。

浦安市長 内田 悦嗣