

情報通信

事業に参加する際は、各施設の利用条件を確認し、ご来場ください。

催し

イベント

消防出初式



時 1月7日(日)午前9時30分～11時
所 バルドラール浦安アリーナ
内容 式典、少年消防団訓練披露など
※申込不要、直接会場へ
問 消防本部総務課 ☎304・0142
ID 1041407

よしもとお笑いライブin浦安2024

時 2月18日(日)午後6時～7時30分
所 文化会館
定員 先着1000人
出演 中川家、ゆりやんレトリィバァ
ほか(変更の場合あり)
費用 4500円(前売りは4000円、さくらメイトは3600円)
※チケットは、文化会館・市民プラザ・各プレイガイドで販売中
問 文化会館 ☎353・1121
(生涯学習課) ID 1041244

廃食油と古着古布の回収日

時 1月10日(水)午前9時～午後2時
所 市役所(1階市民ホール)
※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 1031672

しんうら寄席

時 3月16日(土)午後2時～3時45分(開場=1時30分)
所 市民プラザ
対象 小学生以上の方、先着88人
出演 春風亭昇也氏(真打ち)ほか
費用 2000円(さくらメイトは1800円)
※全席指定。チケットは、1月8日(祝)午前10時から、市民プラザ・文化会館で発売。電話予約は、1月8日(祝)午後2時から、市民プラザ☎350・3101、文化会館☎353・1121で受け付け
問 市民プラザ(生涯学習課) ID 1041384

講座・講演

救命講習

時・内容 2月14日(水)午前9時～午後5時=乳児・小児・成人に対する救命講習、2月18日(日)午前9時～正午=成人に対する救命講習、2月25日(日)午前9時～正午=乳児・小児に対する救命講習
所 消防本部
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、先着各12人
申込 1月9日(火)午前9時から、電話で、消防本部警防課☎304・0145へ
※最少催行人数3人
問 消防本部警防課 ID 1041104

災害時外国人サポーター養成講座

時 2月4日(日)午前10時～午後4時
所 市役所(10階会議室)
対象 市内在住・在勤・在学の方、先着20人
内容 災害時の外国人支援を学ぶ《松本義弘氏(一助)自治体国際化協会地域国際化推進アドバイザー)》
申込 1月4日(水)午前9時から、電話またはEメール(講座名・住所・氏名・電話番号)で、地域振興課☎712・6247、chiikinet@city.urayasu.lg.jpへ
問 地域振興課 ID 1041428

住まいの講習会

時 2月7日(水)午後1時30分～3時15分

分(開場=1時15分)
所 文化会館
定員 先着50人
内容 高齢期の住まいについて《吉田肇氏(一社)高齢者住宅協会 住宅・生活部会長)》
申込 1月4日(水)午前9時から、電話またはEメール《住所・氏名(ふりがな)・電話番号・参加人数・質問(ある場合のみ)》で、住宅課☎712・6284、jyutaku@city.urayasu.lg.jpへ
問 住宅課 ID 1041327

がん講演会

時 2月9日(金)午前10時～正午
所 市役所(4階会議室)、オンライン(Zoom)
対象 市内在住・在勤・在学で、高齢のがん患者を支援している家族など、先着80人(会場30人、オンライン50人)
内容 高齢がん患者の「自分らしく生きる」を支える(認定NPO法人マギーズ東京ほか)
申込 1月9日(火)午前9時から、電話またはEメール《講座名・所属・氏名・電話番号・参加方法(会場またはオンライン)》で、健康増進課☎381・9059、kenzo@city.urayasu.lg.jpへ
問 健康増進課 ID 1041395

おべんとうボランティア体験講座

時 1月25日(水)午前10時～午後1時
所 東野パティオ
対象 市内在住・在勤・在学の方、先着6人
内容 ひとり暮らしの高齢者や高齢世帯に、手づくりのお弁当を届けるボランティアについて学ぶ
申込 電話またはファクス、Eメール(講座名・氏名・電話番号)で、浦安市ボランティアセンター☎380・8864、☎355・5277、vc@urayasushi-shakyo.jpへ
問 浦安市ボランティアセンター(社会福祉課) ID 1038267

スポーツ

総合体育館スポーツコース

●筋力診断～測って知ろう足の筋力～
時 1月23日(火)午前9時30分～11時30分
対象 40歳以上の方、先着30人
※市内在住・在勤の65歳以上の方が優先
内容 下肢筋力の測定
費用 500円
申込 1月5日(金)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 ID 1041388
●ナイトヨガ
時 2月1日～22日毎週木曜日午後7時20分～8時30分(全4回)
対象 16歳以上の方、30人 ※多数は

抽選(初めて参加する市内在住・在勤・在学の方が優先)
内容 ヨガの基本など
費用 3200円
申込 1月10日(水)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 1041387

共通
問 バルドラール浦安アリーナ☎355・1110(市民スポーツ課)

中央武道館トレーニングルーム～体力測定会～

時 1月8日(祝)～22日(月)午前10時～午後8時
対象 トレーニングルーム利用講習会を受講済みの方
内容 形態測定(5項目)、体力測定(7項目)
申込 利用日当日、トレーニングルーム利用券を購入のうえ、直接、中央武道館トレーニングルームへ
問 中央武道館 ☎380・2100(市民スポーツ課) ID 1041386

映画・コンサート

名作映画鑑賞会

時・内容 1月13日(土)=会議は踊る(監督:エリック・シャレル、1931年、ドイツ映画、95分)、14日(日)=居酒屋(監督:ルネ・クレマン、1956年、フランス映画、115分)※時間はいずれも午後2時～
所 中央図書館
定員 当日先着各100人
問 中央図書館 ☎352・4646 ID 1041246

ぽっと楽コンサート

時 1月9日(火)午後3時～3時30分
所 文化会館
定員 当日先着56人
内容 イヨマンテの夜など《藤原拓実氏(テノール)、中島悠莉氏(ピアノ)》
問 文化会館 ☎353・1121(生涯学習課) ID 1041383

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
1月5日(金)まで
○新春特別番組
6日(土)～12日(金)
○冬の寒さ対策
13日(土)～19日(金)
○自転車ルールを学ぼう
※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

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

催し物

●浦安市民公開講座「徳川家と『源氏物語』を巡って」

講師は藤田英昭(徳川林政史研究所)。当日先着100人。

時 1月20日(土)午後2時～4時(受付=1時30分～)

所 中央図書館

問 渋谷☎090・1704・3026(浦安市読書会連絡協議会)

●浦安吹奏楽団第28回定期演奏会

クラシックからポップスまで、楽しい演奏をお届けします。

時 1月21日(日)午後1時30分～4時

所 文化会館

問 星野☎090・5305・7828(浦安吹奏楽団)

会員募集

●時事英語

英字新聞を教材に時事問題を楽しく読み合う会。若干名募集。

時 月1回日曜日午前10時～正午

所 市民プラザ

費用 6カ月2000円

問 道面☎090・9963・1416(CeLL)

子育て・教育

子ども

図書館の催し

●HAPPYBOOK福袋

時 1月5日(金)～7日(日)午前10時～午後5時

所 中央図書館＝当日先着各20セット、各分館＝当日先着各10セット

内容 小学生以下が対象の本の貸し出し
ID 1041363

●新春えほんのじかん

時 1月5日(金)・6日(土)午後3時30分～4時

所 中央図書館

対象 2歳以上の子どもとその保護者
内容 お正月にちなんだ手遊び、わらべうたや絵本の読み聞かせ

※申込不要、直接会場へ ID 1041364

●赤ちゃんといっしょにえほんのじかん

時 1月19日(金)午前11時～11時20分

所 中央図書館

対象 6カ月～2歳児とその保護者
内容 わらべうたや絵本の読み聞かせ

※申込不要、直接会場へ ID 1041313

●冬のおはなし会

時 1月20日(土)午後2時30分～3時

所 中央図書館

対象 5歳以上の方(大人も参加可)

内容 昔話や創作のお話
※申込不要、直接会場へ ID 1041336

●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 1041311

共通

問 中央図書館 ☎352・4646

青少年館の催し

①トップロープクライミング

時 1月11日(木)・18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 ※5時10分からの回は、小学生のみ保護者の送迎が必要

内容 ロープを使うクライミング《菊地敏之氏(公社)日本山岳ガイド協会》
費用 300円 ID 1041343

②青少年館ゲーム大会

時 1月28日(日)午後2時～4時

対象 市内在住・在学の小・中学生、先着16人

内容 ゲームの実力を競う
ID 1041345

共通

申込 ①1月5日(金)・②6日(土)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)

産前産後期間の国民健康保険税の減額

1月から、産前産後期間(単胎妊娠の場合4カ月、多胎妊娠の場合6カ月)に相当する国民健康保険税の所得割額および均等割額が減額となる制度が開始されます。減額の対象となるのは、令和5年11月以降に出生した、または出産予定の国民健康保険被保険者で、減額の適用を受けるためには届け出が必要です。

制度の内容や届け出の方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 国保年金課 ☎712・6280

ID 1041391

うら・らめ～の催し

①チャレンジサイエンス～不思議なステンドグラス～

時 1月21日(日)午後1時30分～2時30分

対象 小学生、先着20人

内容 偏光板でステンドグラス作り

費用 300円 ID 1041369

②ハワイアンリトミック

時 1月25日(木)午前10時30分～11時30分

対象 3歳以下の子どもとその保護者、先着10組

内容 ハワイの音楽でリズム遊びなど

費用 1組500円 ID 1041368

共通

申込 ②1月8日(祝月)・①10日(水)午後

1時から、直接または電話で、うら・らめ～ ☎316・5777へ

問 うら・らめ～ (青少年課)

ダンボールであそぼう

時 1月17日(水)午前10時30分～11時30分(受付=10時～)

所 こどもの広場

対象 市内在住の小学生以下 ※未就学児は保護者の付き添いが必要

内容 ダンボールで迷路などを作る

※申込不要、直接会場へ

問 こどもの広場 ☎350・1010 (青少年課) ID 1041341

お知らせ

情報

税務証明手数料の徴収事務の委託先

市民税課・収税課・固定資産税課における税務証明書の手数料徴収事務を、次のとおり委託しました。

委託先 ヒューマンリソシア(株)

期間 1月1日～令和8年12月31日

問 市民税課 ☎712・6214 ID 1030906

浦安市職員措置請求について

①9月19日に提出された浦安市職員措置請求(住民監査請求)、②9月28日に提出され、9月29日に受理した浦安市職員措置請求(住民監査請求)の概要をお知らせします。

監査結果の全文は、情報公開室(市

役所10階)、市ホームページでご覧になれます。

監査委員 町田清英、大塚修平、宝新

対象 ①植栽管理業務委託における2組の委託作業日報について、②カイツ

カイブキの「透かしせんてい」について

結果 ①要件を欠くものと判断し却下、②請求に理由がないと判断し棄却

問 監査委員事務局 ☎712・6683

① ID 1041068 ② ID 1016920

生活

暮らし

令和6年度市営自転車駐車場定期利用の申請

1月10日(水)～31日(水)に、4月からの市営自転車駐車場定期利用の一次募集を行います。申請多数の場合は、抽選で利用者を決定します。詳しくは、浦安市営自転車駐車場ホームページ <https://cyclone.azurewebsites.net/urayasu/> (新浦安駅第13自転車駐車場を希望する方は新浦安駅前プラザマーレホームページ <http://www.shin-urayasu-ilmare.com/floor/>

floorb1f/#anc-1)をご覧ください。

問 (公財)うらやす財団 ☎355・8321

新浦安駅前プラザマーレ

☎380・2588

(市民安全課) ID 1041370

県営住宅入居募集

申込 1月15日(月)(消印有効)までに、申込書《住宅課(市役所6階)、総合案内(市役所1階)、各駅前行政サービスセンター、土・日曜日、祝日は中央管理室(市役所1階)で配布》を、郵送で、〒260-0016千葉県中央区栄町1-16千葉県住宅供給公社へ

※詳しくは、千葉県住宅供給公社ホームページ <https://www.chiba-kousya.or.jp> をご覧ください

問 千葉県住宅供給公社募集課 ☎043・222・9200

(住宅課) ID 1041401

ご意見をお寄せください

市では、次の各案について、皆さんにご意見を伺います。

①浦安市地域防災計画(令和5年度修正素案)

問 危機管理課 市役所4階 ☎355・6239 ☎712・6897
✉ kikikanri@city.urayasu.lg.jp ID 1041281

②浦安市学校規模適正化基本方針改定版(素案)

問 教育政策課 市役所7階 ☎353・4586 ☎712・6732
✉ k-seisaku@city.urayasu.lg.jp ID 1040793

③浦安市高齢者保健福祉計画及び第9期浦安市介護保険事業計画(素案)

▶高齢者保健福祉計画に関する事

問 高齢者包括支援課 市役所3階 ☎304・8892 ☎381・9028
✉ koureihoukatu@city.urayasu.lg.jp

▶介護保険事業計画に関する事

問 介護保険課 市役所3階 ☎390・7918 ☎712・6406
✉ kaigohoken@city.urayasu.lg.jp ID 1041534

意見提出方法

①1月18日(木)・②1月22日(月)・③1月25日(木)までに、次のいずれかの方法でお寄せください。

- ※いずれも消印有効
- ▶直接提出…書面でまとめたものを、各担当課へ
- ▶郵送…ハガキまたは封書で、〒279-8501浦安市役所各担当課へ
- ▶ファクス・Eメール…件名を各案とし、各担当課へ

ご意見には必ず、氏名と住所(団体の場合は、団体の所在地・名称・代表者の氏名)を記入してください。各案の全文は、市ホームページ、情報公開室(市役所10階)、各駅前行政サービスセンター、中央図書館・各分館、各担当課でご覧になれます。また、YouTubeの「浦安市【公式】」チャンネルで説明の動画をご覧になれます。いただいたご意見は、市の考えなどと一緒、市ホームページなどでお知らせします。



健康・福祉

福祉

認知症の方の本人ミーティング

時 1月22日(月)午前10時～正午
所 市役所(10階会議室)
対象 市内在住の認知症の方、先着10人
内容 認知症のことなどを自由に語り合う
申込 1月4日(木)午前9時から、電話またはEメール(住所・氏名・電話番号)で、高齢者包括支援課 ☎381・9028、koureihoukatu@city.urayasu.lg.jpへ
問 高齢者包括支援課 ☎1040159

ベイシニア浦安創立60周年記念式典・連合大会

時 2月7日(水)午後0時30分～4時30分
所 文化会館
定員 先着50人
内容 功労者表彰、芸能発表、記念演奏など(浦安お洒落保存会、高洲中学校吹奏楽部)
申込 電話で、ベイシニア浦安事務局(高齢者福祉課内) ☎381・9071へ ※ベイシニア浦安会員は、所属する会から申し込み
問 ベイシニア浦安事務局 ☎1041112

高洲地域包括支援センター(ともづな高洲)の移転

ともづな高洲は、3月1日(金)に、エスレ高洲内に移転します。
問 中央地域包括支援センター(ともづな中央) ☎381・9037 ☎1041159

Uセンター(老人福祉センター)講座の受講生募集

時 4月～令和7年3月
 ※各講座の日程など、詳しくは、Uセンターホームページ <https://ucenter.jp> をご覧ください

対象 Uセンター使用券をお持ちの方
内容 書道、陶芸、着付けなど
申込 1月31日(水)午後3時までに、申込書(Uセンターで配布)を、直接、Uセンターへ
問 Uセンター ☎351・2096 (高齢者福祉課) ☎1041359

浦安介護予防アカデミア

●歩く脳トレ・スクエアステップ
時・所 以下のとおり
 ① 1月5日(金)・2月2日(金)・3月1日(金) = 富岡公民館 ☎1039934
 ② 1月12日(金)・2月9日(金)・3月8日(金) = 堀江公民館 ☎1039987
 ③ 1月12日(金)・2月9日(金)・3月8日(金) = 高洲公民館 ☎1039936
 ④ 1月19日(金)・2月16日(金)・3月15日(金) = 中央公民館 ☎1039989
 ⑤ 1月25日(木)・2月22日(木)・3月28日(木) = まちづくり活動プラザ ☎1041390
 ※時間はいずれも午前10時～11時30分(⑤のみ午後2時～3時)

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の体験
持ち物 飲み物
問 佐久間(浦安介護予防アカデミア) ☎353・1363

ウォーキング

時 1月11日(木)午前9時20分～午後0時30分 ※新浦安駅南口階段下に集合。雨天中止
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
内容 富岡八幡宮～深川不動堂(東京都江東区)の散策
持ち物 飲み物、交通費 ※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 ☎1041379 (高齢者包括支援課)

認知症サポーター養成講座

時 1月18日(木)午前10時～11時30分
所 美浜公民館
定員 先着15人程度
内容 認知症についての正しい理解、認知症の方への接し方など
申込 1月4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、新浦安駅前地域包括支援センター(ともづな新浦安) ☎306・5171、☎306・5173へ
問 ともづな新浦安(高齢者包括支援課) ☎1023500

ゲンキッズ体操

時 1月28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 1月5日(金)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) ☎1041385

保健ガイド

お口の健康はからだの健康「口福ひろば」

時 1月24日(水)午後2時15分～3時45分(受付=1時45分～)
所 東野パティオ
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着20人
内容 講話、むせを予防する口腔体操、唾液腺マッサージなど
申込 電話で、高齢者包括支援課 ☎

712・6389へ
問 高齢者包括支援課 ☎1039803

脳トレ教室

時 1月9日(水)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、ワークショップなどで脳を活性化
申込 1月4日(木)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 ☎1039929

ゆうゆう元気塾～からだ測定祭り～

時 1月30日(水)午後1時30分～3時
所 Uセンター
対象 市内在住の60歳以上の方、先着50人
内容 体力・筋力測定、結果の見方、運動についての講話
申込 1月4日(木)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 ☎1041380

新型コロナウイルスワクチン接種を希望の方はお早めに

冬は、新型コロナウイルス感染症が流行しやすい時期です。令和5年秋開始接種(個別接種)を希望する方は、早めのご予約をお願いします。
問 新型コロナウイルスワクチンコールセンター ☎0120・151・670 ※受け付けは月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年始を除く)(健康増進課) ☎1040194

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://umoni-urayasu.jp/monitor/answer/form/4ea6d742-e0e8-4b3f-b5b9-473022f66679>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、1月14日(日)です。

問 広聴広報課

☎二次元コード

1月の各種健(検)診と教室	1歳6ヵ月児健診	時 10日(水)・12日(金)午後0時50分～2時30分 ※時間指定 対象 令和4年6月生まれの子ども 内容 内科・歯科健診、フッ素塗布(希望者のみ) 持ち物 母子健康手帳、問診票	☎1008367
	3歳児健診	時 15日(月)・17日(水)午後0時50分～2時30分 ※時間指定 対象 令和2年7月生まれの子ども 内容 内科・歯科健診、尿検査 持ち物 母子健康手帳、問診票、尿検査キット	☎1008502
	始めよう! 離乳食クラス	時 2月1日(木)午前10時～、午後1時30分～ 対象 生後4～5ヵ月の子どもとその保護者、先着各25人 申込 10日(水)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	☎1030645
	離乳食ステップアップクラス	時 23日(水)午後1時40分～ 対象 生後7～8ヵ月ごろの子どもとその保護者、先着25組 申込 10日(水)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	☎1008509
	離乳食完了期クラス	時 24日(水)午後1時40分～ 対象 1歳ごろの子どもとその保護者、先着15組 申込 10日(水)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	☎1036796
	育児相談	時 24日(水)午前10時～ 対象 未就学児とその保護者、先着40人 内容 子どもの発育・発達、栄養、歯に関する相談、身長・体重測定 申込 10日(水)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	☎1008455
	むし歯予防ビーバー教室	時 23日(水)午前10時～11時30分(30～45分程度) 対象 生後8ヵ月～1歳6ヵ月児、20人(多数は抽選) 内容 ①歯みがき準備コース、②しっかり歯みがきコース 申込 10日(水)までに、Eメール《件名「ビーバー申し込み(1月)」・希望コース・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	☎1008481
	助産師相談	時 24日(水)午前10時～、10時35分～、11時10分～(各30分) 対象 市内在住の妊産婦 持ち物 母子健康手帳 ※予約制	☎1022347
骨の健康チェック	時 29日(月)午前9時20分～11時 ※予約した時間内においでください 対象 20歳以上の方、先着60人(令和4年度に骨密度測定を受診した方、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) 内容 骨密度測定(簡易測定のため、診断は不可)、結果説明 持ち物 健康手帳 ※予約制。9日(水)午前9時から、電話で受け付け	☎1001122	
健康チェック	時 毎週月～金曜日午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く) 対象 市内在住の20歳以上の方 内容 健康相談、栄養相談、血圧・体組成測定(希望者のみ) 持ち物 健康手帳、健診データ ※日時は予約時に調整	☎1001121	
歯と息に自信 爽やか健口レッスン	時 11日(水)・24日(水)午前9時30分～ 対象 市内在住の中学生以上の方 内容 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	☎1001120	

*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