

# 浦安市障がい者就労



# 支援センター通信

浦安市障がい者就労支援センター  
 (浦安市ワークステーション 1F)  
 住所 279-0032 浦安市千鳥 15-5  
 TEL 047-304-6200  
 FAX 047-304-6202  
 ☒ urayasu-syurosien@roukyou.gr.jp  
 開館日 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
 開館時間 午前9:00～午後5:30  
 <受託事業者>  
 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

## 「南瓜・柿・秋刀魚・葡萄・茄子・薩摩芋」の共通点は？

正解は、秋が旬の食材です。日本には四季があり、季節とともに美味しい食材は変化していきます。日本人は、それを上手に食べることで、体のバランスを整え、健康を保ってきました。旬の食材には、次のような3つのメリットがあります。

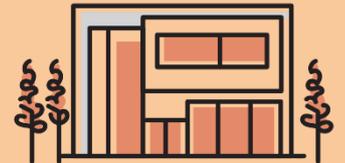
- ①旬でない時期より栄養価が高い
- ②味が濃くて美味しい
- ③鮮度がよく、価格も安い



せっかく日本に住んでいるのですから、旬の食材を思う存分楽しみましょう。さて、漢字はすべて読めましたか？答えは裏面に掲載しています。



## 浦安市郷土博物館



今年4月に、リニューアルオープンした、浦安市郷土博物館へ遊びに行きました。

今回、テーマ展示室が新しくなり、かつての漁師町浦安の展示に加え、埋立事業以降の浦安の歩みを知ることができます。展示場の入口には、漁師町だったころの干潟が再現されています。奥にある大きなスクリーンには6分ほど映像が流れ、これまでの浦安の歴史を知ることができます。両側の壁面には当時の新聞記事や、資料等が展示されています。



展示場の下階、屋外にも展示スペースがあります。昭和27年ごろの浦安の街並みが再現され、中には小さな川、たばこ屋、漁師の家、天ぷら屋、魚屋、駄菓子屋など様々な建物があり、実際に建物に入ることもできます。建物の外ではベーゴマ、こま回し、輪投げを体験することができたり、べか舟という舟に乗ることもできます。



涼しい日が増えてきて過ごしやすい季節になってきました。秋はほかの季節と比べて〇〇の秋と表現されることが多い季節です。食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋など様々な秋があります。みなさんはどんな秋が一番最初に思いつきましたか。それぞれの秋について紹介していきます。

食欲の秋

秋を代表する野菜には、さつまいもなどの根菜類、ほうれん草などの葉物野菜、きのこなど様々な種類の野菜があります。これから旬になる野菜は、寒い冬に備えて、水分は夏野菜よりも少なくなり、体内に多くの養分を蓄えています。これを食べることで、夏の暑さで疲れた体調を整えることができます。



芸術の秋

芸術の秋を楽しむ方法として美術館やコンサートに行ったり、自分で秋ならではの作品を作ったりするのもおすすめです。千葉県内の美術館（博物館含む）は191件あります。お近くの美術館に足を運び秋を楽しんでみてください。お出かけが難しいという方は折り紙や切り絵、秋の植物でしおり作り、絵を描く等もおおすすめです。



スポーツの秋

スポーツの秋と注目されるようになったのは、1964年の東京オリンピックからだと言われています。適度な運動をすることで体力維持や健康維持につながり、いい気分転換にもなります。ウォーキング、ランニング、スイミング、ヨガ、筋トレなど、今まで運動してこなかった方でもチャレンジしやすい季節ではないでしょうか。自分に合ったスポーツを探してみてください。



読書の秋

読書をする则教養や知識が身につく、語彙力や文章力が養われるなどたくさんのメリットがあります。文化庁が平成30年度に行った「国語に関する世論調査」によると、1カ月に1冊も本を読まないという人はほぼ半数の47.3%という結果になっています。読書量を増やしたいと思っている人は60.4%となっています。紙の本で読むのもいいですし、電子書籍を活用するのもおすすめです。



新型コロナウイルス感染症対策について

- 2023年5月8日より新型コロナ感染症法上の位置づけが5類に移行しました。
- マスクの着用については個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断で着脱をお願いいたします。
- 咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようしております。
- 面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

よろしく  
お願いします



支援センターまでのアクセス



アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）  
舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分  
※千鳥車庫行のバスはクリーンセンターバス停には停車しません。



表面の答え「かぼちゃ・かき・さんま・ぶどう・なす・さつまいも」