



参議院議員通常選挙

今夏に参議院議員通常選挙が予定されています。
投票日および期日前投票期間は、ご自宅に届く投票所入場整理券でご確認ください。



棄権せず
投票しよう！

せんきょ君

期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などで投票に行けない方は、若葉区役所とイコラス千城台で期日前投票ができます。投票所によって投票時間が異なりますのでご注意ください。
期日前投票の際には投票所入場整理券裏面の宣誓書欄に氏名・生年月日・住所・事由を記入の上、お持ちください。
また、大変混雑する最終日を避けた来場をご検討ください。

期日前投票所	期間	投票時間
若葉区役所2階講堂	公示日の翌日から投票日前日まで	8:30~20:00
イコラス千城台1階こもれびプラザ	投票日8日前から投票日前日まで	10:00~20:00

*駐車場の台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

投票区	投票所	町名	投票区	投票所	町名
1	若葉区役所	桜木6丁目、桜木北2・3丁目、都賀3~5丁目	15	千城台みらい小学校	金親町、千城台東3・4丁目
2	桜木小学校	桜木1丁目一部、桜木2~4・7・8丁目、桜木北1丁目一部	16	千城台南中学校*	千城台南1~4丁目
3	北貝塚小学校	貝塚2丁目、貝塚町北部、高品町北部、都賀1・2丁目、西都賀1・2丁目、原町一部	17	坂月小学校	大草町、太田町、小倉町一部、坂月町
4	JA千葉みらい中央支店	高品町一部	18	加曾利中学校	加曾利町
5	みつわ台南小学校	殿台町、原町一部、東寺山町、みつわ台1・2丁目	19	千城小学校	大宮町一部
6	源小学校	愛生町、みつわ台4丁目一部、みつわ台5丁目一部、源町一部	20	大宮小学校	大宮町一部、大宮台1~7丁目、北大宮台
7	みつわ台北小学校	原町北部、東寺山町一部、みつわ台3丁目、みつわ台4丁目一部、みつわ台5丁目一部、源町一部	21	白井小学校	五十土町、和泉町、大広町、野呂町
8	都賀の台小学校	都賀の台1~4丁目、西都賀3~5丁目、若松町西部	22	本郷自治会館	古泉町一部、中野町
9	若松小学校	若松町一部、若松町(自衛隊)	23	富田分校	古泉町一部、富田町、中田町一部
10	若松台小学校	若松町東部、若松台1~3丁目	24	更科小学校	小間町町、上泉町、御殿町、更科町、下泉町
11	若松中学校	若松町一部	25	下田町自治会館	大井戸町、下田町一部、旦谷町、谷当町一部
12	小倉小学校	小倉町一部、小倉台1~7丁目、桜木北1丁目東部	26	貝塚中学校	貝塚1丁目、桜木1丁目一部、桜木5丁目
13	千城台西中学校*	千城台北1・2丁目、千城台西1~3丁目	27	泉市民センター	川井町、北谷津町、佐和町、高根町、多部田町、中田町一部
14	千城台東小学校	御成台1~4丁目、下田町一部、千城台北3・4丁目、千城台東1・2丁目、谷当町一部	28	市営貝塚第2団地集会所	貝塚町一部
			29	東寺山県営住宅集会所	高品町西部、東寺山町南部

今回の選挙から投票所が変わります！

- ⑬ 千城台西小学校 → 千城台西中学校
- ⑭ 千城台南小学校 → 千城台南中学校

問若葉区選挙管理委員会 ☎233-8121 ☎233-8162

参加者募集

医師講演会

COPDと感染症予防 ~気になる咳、していませんか？~

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか? COPD・喘息・肺炎などの症状と受診のタイミング、予防法について医師が分かりやすく講演します。
ご自分やご家族の健康について、一緒に考えてみませんか?

日 時 6月23日(休)13:30~15:00
会 場 加曾利公民館
定 員 先着15人
申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ



問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

健康ひろば

若葉保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する方は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名	日 時	対象・定員	内容など	申込
相 談	6/3(金)14:00~15:00 6/16(木)・20(月) 10:30~14:00	成人 定員=各3人	虫歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる成人の方は、口臭測定もできます。 *6月4日~10日は歯と口の健康週間です。この機会にお口の健康を見直しましょう。	②
	6/16(木)・20(月) 9:30~15:00	乳幼児 定員=各11人		
女性のための健康相談	6/9(木)13:30~15:30	思春期から更年期までの女性 定員=2人	助産師による女性の心と体についての悩み、不安などについての相談	①
教 室	妊娠編=7/4(月) 出産編=7/11(月) 13:00~15:30 全2回	妊婦とそのパートナー 定員=14組	妊娠期の生活・出産についての学習。持ち物は母子健康手帳、応援プラン。出産編は、動きやすい服装で。 対象=出産予定日が11月ごろまでの方	①
	シニアのための食事セミナー	6/21(火)10:00~12:00	65歳以上の方 定員=10人	カルシウムと運動をテーマに、食生活の話や簡単筋力トレーニングの説明。簡単レシピの紹介をします。
講 座	栄養講座 ~簡単に減塩~	成人 定員=10人	管理栄養士による食生活のお話です。減塩が簡単にできる方法やお勧めレシピを紹介します	②
	母子講演会「いやいや期の対応について」	6/27(月)10:00~12:00	1歳6カ月~2歳児を持つ保護者 定員=10人	2歳ごろのいやいや期と呼ばれる時期の、子どもの発達と関わり方について、心理士よりお話しします。*託児あり
講演会「あなたの肩・腰・膝は大丈夫? ~正しく知りたい関節のこと~」	7/6(水)13:30~15:00	成人 定員=20人	関節の悩みについて、受診のタイミング、予防についてできることなど医師が講演します。	②

*栄養相談、健康・禁煙相談、精神保健福祉相談も行っていますので、お問い合わせください。

問若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎6月1日(休)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ

いずれも予約制(当日受付不可)
詳しくは、(千葉市 若葉区健康課) ☎

問 ①すこやか親子班☎233-8191 ②健康づくり班☎233-8714 ③こころと難病の相談班☎233-8715 ☎233-8198

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

若葉区役所 ☎043-233-8111(代表) 〒264-8733 千葉市若葉区桜木北2丁目1番1号 (千葉市 若葉区役所) ☎ 区版編集 若葉区役所地域振興課 ☎043-233-8120 ☎043-233-8162

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは6月1日(休)から受け付け

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- ①国蝶・オオムラサキを知ろう
6月26日(日)10:00~12:00
先着14人
500円(小学生以下300円)
- ②タイ古式ヨガルーシーダットン
6月3日~24日の金曜日13:30~14:30
全4回
先着10人 3,600円
- ③ノルディック・ウォーキング(初心者向け)
6月12日(日)9:30~11:45
成人で4キロメートルほど同じ速度で歩ける方
先着10人
800円(ポール持参者600円)
- ④スマイルピラティス
6月7日~28日の火曜日9:30~10:30
全4回
成人 先着15人 3,200円
直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211
問同センター☎前記☎233-8204

千城台コミュニティセンターの催し

- 新規サークル立ち上げ個別相談会
友人や仲間たちと新たにサークルを立ち上げてみませんか。
会議室や音楽室、料理実習室などさまざまなタイプの部屋がご利用できます。
①6月3日(金)・②4日(土)・③12日(日)・④18日(土)の10:00~16:00の間で1サークル30分
⑤5月31日(火)・⑥6月1日(水)・⑦9日(木)・⑧15日(水)までに、直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241。
問同センター☎前記☎237-9213
- サークル一覧配布中
新しい仲間を募集しているサークルをまとめた「サークル一覧」を配布しています。健康体操・コーラス・楽器演奏・ヨガ・各種ダンス・囲碁・水彩画など。あなたも新しいことにチャレンジしてみませんか?

各種相談案内 無料

- くらし相談...家族の問題や心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
- 交通事故相談...損害賠償の諸問題など
月・木曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
- 行政相談...国・県・独立行政法人への要望や意見など
6月3日(金) 9:00~16:00
- 法律相談...相続、離婚などの諸問題
毎週水曜日、6月24日(金)
13:00~16:00
*定員各8人(多数の場合抽選)
*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものについては、受け付けできません。
- 住宅相談...不動産売買などの諸問題
6月17日(金) 10:00~15:00
*6月3日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

会場は若葉区役所1階市民相談室。
12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
若葉区地域振興課くらし安心室
☎233-8123 ☎233-8163

今月の区役所休日開庁日

6月12日(日)9:00~12:30