



千葉県知事選挙 千葉市長選挙

投票日 3月16日(日) 投票時間 7:00~20:00



市政・県政を運営する人を選ぶ一番身近な選挙です。自分の大切な一票を有効に活かすためにも、棄権をせずに必ず投票しましょう。詳しくは、[千葉県知事選挙・千葉市長選挙特集](#)

3月16日(日)の美浜区投票所一覧表

投票区	投票所名	町名	投票区	投票所名	町名
1	高等特別支援学校	真砂5丁目	15	高洲第4小学校	高洲1丁目13~24、高洲4丁目1~5
2	真砂東小学校	真砂2・3丁目	16	稲毛第2小学校	稲毛海岸3~5丁目
3	真砂第5小学校	真砂1丁目	17	稲毛小学校	稲毛海岸1・2丁目
4	真砂西小学校	真砂4丁目	18	旧幸町第1小学校	幸町2丁目15~21
5	幕張西小学校	幕張西1~6丁目、浜田1・2丁目、若葉1・2丁目、豊砂	19	幸町第1中学校	幸町2丁目12~14・22・23、新港一部
6	磯辺中学校	磯辺3丁目30~46、磯辺6~8丁目	20	旧幸町第2小学校	幸町2丁目1~11・24
7	磯辺小学校	磯辺3丁目1~29、磯辺4・5丁目	21	幸町第3小学校	幸町1丁目、新港一部
8	磯辺第3小学校	磯辺1・2丁目	22	打瀬小学校	打瀬1丁目一部、打瀬2丁目一部、中瀬1丁目、ひび野1丁目、若葉3丁目
9	高浜海浜小学校	高浜2~7丁目	23	海浜打瀬小学校	打瀬2丁目一部、打瀬3丁目一部、中瀬2丁目、ひび野2丁目、美浜
10	高浜第1小学校	高浜1丁目	24	美浜打瀬小学校	打瀬1丁目7以降、打瀬2丁目一部、打瀬3丁目一部
11	高洲中学校	高洲2丁目3~6・9・10	*各投票所の詳しい場所は、投票所入場整理券の案内図でご確認ください。		
12	高洲小学校	高洲1丁目1~12、高洲2丁目1・2・7・8			
13	高洲第3小学校	高洲3丁目1~5			
14	高洲第3小学校	高洲3丁目6~24、高洲4丁目6~12			



高洲コミュニティセンターの催し

女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス

3月3日(月)・10日(月)・24日(月)18:40~19:50
質の良い眠りに誘うおやすみ前のストレッチを体験

18歳以上の女性
先着各15人 1回1,000円

青竹踏みでWの刺激

3月5日(水)・19日(水)11:10~12:30 全2回
青竹でスッキリした後に癒しのヨガ的ストレッチ

先着20人 1,000円

リセットピラティス

3月7日~28日の金曜日9:20~10:30 全4回

先着15人 4,000円

直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000。☎277-0507も可(必要事項(11面)を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

①プライベート機能改善健康体操

3月3日(月)・10日(月)・24日(月)11:30~12:45 全3回

先着10人 3,000円

②ノルディックウォーキング

3月27日(木)9:30~12:00

約5キロメートル歩ける方

先着10人

800円(ポール持参の方は600円)

③気軽に防災体験

3月30日(日)9:30~11:30 *雨天中止

地震車での地震体験のほか、煙体験、消火器体験を実施

①②直接または電話で、真砂コミュニティセンター ☎277-2512。☎277-0104も可(必要事項(11面)を明記)。

各種相談案内

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月・水~金曜日 9:00~16:00
火曜日 9:00~15:00
交通事故相談…損害賠償や示談など
月・水曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談…国、県などへの要望・意見
3月6日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、3月27日(木)
13:00~16:00
*定員=各6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。
*1人30分。裁判所で訴訟・調停中のものは不可。

相談はすべて無料。美浜区役所市民相談室で行います。12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日

3月9日(日)・30日(日)
9:00~12:30

主な開庁窓口

市民総合窓口課
市民税課
(市税に係る諸証明の交付)

期日前投票

期日前投票所	投票期間	時間
美浜区役所 3階会議室	2月28日(金)~3月15日(土) (2月28日~3月2日は千葉県知事選挙のみ)	8:30~20:00
高洲コミュニティセンター 1階ホール2	3月3日(月)~15日(土)	9:00~20:00

期日前投票にお越しの際は、郵送された入場整理券裏面の請求書(兼宣誓書)欄を事前にご記入のうえお持ちください。入場整理券がない場合も、投票所に備えた書類(宣誓書)に氏名、住所等の必要事項をご記入いただき、選挙人名簿に登録されていることが確認できれば、投票することができます。

*投票日直前の金曜日、土曜日は大変な混雑が見込まれます。

☎美浜区選挙管理委員会 ☎270-3121 ☎270-3191

美浜ベジ・アクティブ宣言

バランスよく食べること、体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善のために大切です。

美浜保健福祉センター健康課では、「美浜ベジ・アクティブ宣言」をスローガンに、食生活と運動などをテーマとした健康づくり情報を発信しています。

もう一皿野菜を食べよう!

成人の1日の野菜摂取目標量は350グラムです。調理した場合は、野菜料理の小鉢5個程度が350グラムの目安です。



野菜350グラムの例

「簡単!野菜レシピ」をご活用ください!

お子さんから高齢の方まで、様々な方に作って食べていただきたい「簡単!野菜レシピ」を美浜区健康課ホームページに100種類以上掲載しています。一部商業施設にも、季節ごとのレシピを設置しています。[美浜区健康レシピ](#)

人気レシピの紹介



No.7 にんじんそば



No.49 鮭とトマトのレンジ蒸し

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

幕張ベイ・グリスロプラス 2回目の住民フォーラムを開催!

グリーンスローモビリティを活用した移動サービスによって、多様なコミュニティをつなぎ、しあわせな地域社会を目指す取り組みを幕張ベイタウン・ベイパーク地区で行っています。

住民フォーラムでは、グリスロに関する専門家からの講演や、これまでの実証調査の分析結果・今後の運営方針を紹介し、質疑応答を予定しています。ぜひご参加ください。



愛称:ベイ太くん

日 時 3月15日(土)14:00~16:00
会 場 打瀬公民館ホール
主 催 幕張ベイ・グリスロプラス(運行ボランティア団体)
備 考 13:00~13:45に無料試乗会を行います。

☎交通政策課 ☎245-5352 ☎245-5568

健康ひろば

美浜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。参加する際は、体調を確認しお越しください。



野菜レシピは、[美浜健康レシピ](#)

相談・教室名など	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 健康づくり班	3/18(水)9:20~15:20	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病の予防などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各5人
栄養相談 健康づくり班	3/4(水)・11(水)・13(木)・17(月) 9:30~14:40	離乳食や生活習慣病予防などの食事について、管理栄養士が個別に相談に応じます。*特定保健指導を受けている方は除きます。	各4人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	3/6(木)・13(木)9:30~15:30	禁煙の取り組み方・生活習慣病予防や健診結果の見方などについて、保健師などが個別に相談に応じます。呼気一酸化炭素濃度・尿中ニコチン代謝濃度測定も実施できます。	各4人
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	3/13(木)13:30~15:00	精神科医師が相談に応じます。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもっているなど、こころの健康でお悩みの方または家族	3人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

☎3月3日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。

全て予約制(当日受付不可)

詳しくは、[千葉市 美浜区健康課](#)

☎すこやか親子班 ☎270-2213 健康づくり班 ☎270-2221 こころと難病の相談班 ☎270-2287 ☎270-2065