

千葉県知事選挙・千葉市長選挙

統一標語
せんきょのひ カレンダーに まるしたよ！

投票日 3月16日(日) 投票時間 7:00～20:00

若葉区投票所一覧

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	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
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	15	千城台みらい小学校	金親町、千城台東3・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	16	千城台南中学校	千城台南1～4丁目
4	JA千葉みらい中央支店	高品町一部	17	坂月小学校	大草町、太田町、小倉町一部、坂月町
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	18	加曽利中学校	加曽利町
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	19	千城小学校	大宮町一部
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	20	大宮小学校	大宮町一部、大宮台1～7丁目、北大宮台
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	21	白井小学校	五十土町、和泉町、大広町、野呂町
9	若松小学校	若松町一部、若松町（自衛隊）	22	本郷自治会館	古泉町一部、中野町
10	若松台小学校	若松町東部、若松台1～3丁目	23	富田分校	古泉町一部、富田町、中田町一部
11	若松中学校	若松町一部	24	更科小学校	小間子町、上泉町、御殿町、更科町、下泉町
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	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
13	千城台西中学校	千城台北1・2丁目、千城台西1～3丁目	26	貝塚中学校	貝塚1丁目、桜木1丁目一部、桜木5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
			28	市営貝塚第2団地集会所	貝塚町一部
			29	東寺山泉宮住宅集会所	高品町西部、東寺山町南部

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人は、下記の2投票所で期日前投票ができます。若葉区役所とイコアス千城台では投票期間・投票時間が異なります。また、投票期間については、選挙ごとに期日前投票の開始日が異なりますので特にご注意ください。「投票所入場整理券」が届いている人は、裏面の「宣誓書」に住所・氏名・生年月日などをご記入のうえ、ご持参ください。なお、投票所入場整理券が届いていない方は、期日前投票所に備え付けの宣誓書に住所・氏名・生年月日などを記入していただきます。

期日前投票所	選挙名	投票期間	投票時間
若葉区役所 2階講堂	千葉県知事選挙	2/28(金)～3/15(土)	8:30～20:00
	千葉市長選挙	3/3(月)～15(土)	
イコアス千城台 2階東側エスカレーター前	千葉県知事選挙及び千葉市長選挙	3/3(月)～15(土)	10:00～20:00

棄権せず投票しよう！



せんきょ君

*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。

*投票所の設置場所については、投票所入場整理券に記載の案内図でご確認ください。

☎若葉区選挙管理委員会 ☎233-8121 ☎233-8162

若葉区はラジオ体操区！ 「いつでも、どこでも、だれとでも、ひとりでも」
～若葉区は健康づくりの取り組みとして、ラジオ体操を推奨しています～

ラジオ体操の効果が調査研究により明らかになっています。

体内年齢^{*1} 体内の年齢が実年齢より約20歳も若い
血管年齢^{*2} 若々しい血管で脳卒中や心臓病の予防になる
骨密度 骨が丈夫で健康。骨粗鬆症の予防に有効
体力年齢^{*3} 歩行能力などに優れ、転倒予防にも効果

*1 体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出
*2 血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す
*3 歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出

(出展：一般財団法人簡易保険加入者協会)



ラジオ体操写真展をイコアス千城台東エリア1階で開催中(3月18日(火)まで)

若葉区健康課ホームページもぜひご覧ください。



☎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
大人の歯科相談	3/7(金)14:00～15:00、 3/18(火)10:30～14:00	成人 定員＝各3人	歯科衛生士による虫歯予防や歯周病予防など、歯の健康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。	②
子どもの歯科相談	3/18(火)9:30～15:00	乳幼児 定員＝11人	歯科衛生士による、歯みがきや虫歯予防などについての個別相談。	
栄養相談	3/10(月)・13(木)・21(金) 9:30～14:00	乳幼児から高齢者 定員＝各4人	管理栄養士による離乳食や生活習慣病などの個別相談。特定保健指導を受けている方はご遠慮ください。	②
精神保健福祉相談	3/10(月)14:00～16:00、 3/24(月)9:00～11:00	心の健康でお悩みの 方または家族 定員＝各3人	専門医による憂うつ・眠れないなど悩みについての相談。	③
健康・禁煙相談	3/12(水)9:30～14:00	成人 定員＝4人	生活習慣病についての相談や健診の結果の見方。禁煙にむけての支援・情報提供。禁煙相談の方は、尿中ニコチン代謝濃度や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	②
教室 離乳食教室	3/11(火)13:00～15:00	6～8カ月児の保護者 (第1子優先) 定員＝15人	離乳食（中期・後期）の具体的な進め方・作り方の説明と試食を行います。*託児なし 参加費＝200円、持ち物＝母子手帳、試食用のスプーン	②

☎若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）
☎3月3日(月)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ
☎ 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

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](#)

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

都賀寄席
☎3月15日(土)14:00～15:30 開場13:30
中学生以上 随先着30人
☎500円
イス体操
☎3月6・13・20日の木曜日、9:20～10:20
18歳以上（高校生不可）随先着10人
☎2,400円 *1回から参加可能 1回900円
☎直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211。☎233-8204も可（必要事項⑪面を明記）

千城台コミュニティセンターの催し

ワンコインコンサート
春のサクソコンサート
☎3月23日(日)14:00～15:00 開場13:30
☎1階多目的室 ☎500円（事前予約制）
楽しく防災を学ぶ「あそぼうさい」
防災の知識を学べるイベント。
白バイ・移動交番・地震体験車・煙体験・防災映画上映会・防災クイズなど
☎3月8日(土)10:00～14:00
☎雨天中止。14:00を待たずに終了するイベントもあります。
お菓子作り教室「米粉のシフォンケーキ」
☎3月15日(土)10:30～12:30
随先着12組（事前予約制） *親子参加のみ1組2人まで
☎1組1,800円
☎持ち帰り容器、袋、エプロン、三角巾、ふきん、タオル、筆記用具
*駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。
☎直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241。☎237-9213も可（必要事項⑪面を明記）

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
3月7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、3月28日(金)
13:00～16:00
*定員各6人（多数の場合抽選）
*1人30分
*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
3月21日(金) 10:00～15:00
*3月7日(金)9:00から電話で申し込み（先着8人）。
*当日は若葉区役所3階地域づくり支援課へ12:00～13:00は相談を行いません。
申込先・問い合わせ
若葉区地域づくり支援課
☎233-8123 ☎233-8163

今月の区役所休日開庁日

3月9日(日)・30日(日)
9:00～12:30

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 若葉区役所総務課 ☎043-233-8120 ☎043-233-8162

記号の見方は⑪面参照 特に記載のないものは3月3日(月)から受け付け