



参議院議員通常選挙

投票時間 7:00~20:00

● 美浜区投票所一覧表

投票区	投票所名	町名
1	高等特別支援学校	真砂5丁目
2	真砂東小学校	真砂2・3丁目
3	真砂第5小学校	真砂1丁目
4	真砂西小学校	真砂4丁目
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
6	磯辺中学校	磯辺3丁目30~46、磯辺6~8丁目
7	磯辺小学校	磯辺3丁目1~29、磯辺4・5丁目
8	磯辺第3小学校	磯辺1・2丁目
9	高浜海浜小学校	高浜2~7丁目
10	高浜第1小学校	高浜1丁目
11	高洲中学校	高洲2丁目3~6・9・10
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

投票区	投票所名	町名
14	高洲第3小学校	高洲3丁目6~24、高洲4丁目6~12
15	高洲第4小学校	高洲1丁目13~24、高洲4丁目1~5
16	稲毛第2小学校	稲毛海岸3~5丁目
17	稲浜小学校	稲毛海岸1・2丁目
18	旧幸町第1小学校	幸町2丁目15~21
19	幸町第1中学校	幸町2丁目12~14・22・23、新港一部
20	旧幸町第2小学校	幸町2丁目1~11・24
21	幸町第3小学校	幸町1丁目、新港一部
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
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
24	美浜打瀬小学校	打瀬1丁目一部、打瀬2丁目一部、打瀬3丁目一部

*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。

● 入場整理券が届かない場合

選挙管理委員会では、全ての有権者の入場整理券を作成し、世帯ごとに、住民票に記載された住所地に発送しておりますが、何らかの事情で届かない場合があります。

投票日が近づいているのに、投票所入場整理券が届かない場合や、紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば、投票所でのご本人確認の後、投票することができます。

● 期日前投票

期日前投票所	投票期間	投票時間
美浜区役所 3階会議室	公示日の翌日から 投票日前日まで	8:30~20:00
高洲コミュニティセンター 1階 ホール2	投票日の8日前から 投票日前日まで	9:00~20:00

*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。
*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。

美浜区選挙管理委員会 ☎270-3121 ☎270-3191



高洲コミュニティセンターの催し

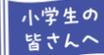
- ①ボールで筋膜リリース
7月11日(金)・25日(金)18:10~19:20
筋膜を正常な状態に戻す体操
各先着15人 1回800円
 - ②夏の人形劇公演
7月19日(土)11:00~12:00 (10:30開場)
赤ずきん、ボードビルほか
当日先着150人
 - ③おやこのための少林寺拳法護身術教室
7月21日(祝)・27日(日)、8月10日(日)・17日(日)
9:30~10:45 全4回
5歳以上の子どもと保護者
先着30組 1組1,000円
- ④①③直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000。☎277-0507も可(必要事項(15面)を明記)。②当日直接会場へ。

真砂コミュニティセンターの催し

- ①たなばたコンサート
7月6日(日)13:30~15:00 (13:00開場)
当センターで活動する音楽サークルによる楽器演奏
当日先着80人
- ②夏休み昆虫教室
7月26日(土)10:00~11:30
昆虫の生態を学んで観察を楽しもう!
小学生と保護者 先着20人
小学生300円、保護者500円



- ③剣士体験会
8月2日(土)10:00~12:00
小・中学生
先着10人 200円
- ①②③当日直接会場へ。②③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(15面)を明記)。



食育推進員によるクッキングレポートミニ教室



- 日時 ①7月29日(火)13:00~15:00
②7月30日(水)10:00~12:00
③8月1日(金)10:00~12:00
- 会場 ①②美浜保健福祉センター③幸町公民館
- 内容 7月上旬頃に小学校等を通して配付する「夏休みにチャレンジ!クッキングレポート」の課題レシピの作り方の実演や試食。楽しい食育の講話



美浜保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎270-2221 ☎270-2065



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・講演会・教室名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 健康づくり班	7/2(水)・22(水)・24(木)・31(木) 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	7/9(水)・22(水)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測定もできます。	各4人
子どもの歯科相談 健康づくり班	7/11(金)9:30~15:30	むし歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。電話、電子申請で申し込みが可能です。詳細はホームページをご覧ください。	10人
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	7/11(金)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
大人の歯科相談 健康づくり班	7/11(金)・28(月) 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
医師講演会「今すぐ始める認知症予防~認知症の正しい知識と日常生活の工夫~」 健康づくり班	7/25(金)13:30~15:30	認知症の早期発見、治療、予防のための日常生活の工夫、認知症の方への対応方法について、医師による講演です。	60人
食事セミナー「みはま元気塾」~丈夫な体をつくろう~ 健康づくり班	8/8(金)13:00~15:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムやたんぱく質のとりに方についての話と実演・試食。トレーナーによる運動実技。対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。材料費=100円	12人
母乳教室 すこやか親子班	8/22(金)10:00~12:00	母乳育児について、助産師がお話しします。対象=母乳育児を希望する妊娠中の方(お子様は同伴できません)	10人

美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)
7月1日(火)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

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
7月3日(木) 9:00~12:00

- 法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、7月24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。
- 住宅相談…不動産売買や賃借など
7月17日(木) 10:00~15:00
- *7月3日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

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

7月13日(日)9:00~12:30