



市議会議員選挙 県議会議員選挙

投票日 **4/7(日)**
投票時間 **7:00~20:00**

棄権せず
投票しましょう



4月7日(日)は、千葉市議会議員選挙および千葉県議会議員選挙の投票日です。投票所は【右表】のとおりです。仕事などで投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください。

期日前投票所	期間	時間
蘇我コミュニティセンター1階ロビー(中央区今井1)	3/30(土)~4/6(土)	8:30~20:00
そごう千葉店地下1階まつりの広場(中央区新町1000)		10:00~20:00

注意

- 【上記】の期日前投票所では、中央区の選挙人名簿に登録されている方のみが投票できます。他の区や千葉市外に登録されている方は、投票できません。
- 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ください。
- 第15、16、20、23、32投票所は体育館が、入学式の準備で使用できないため、今回のみ校内の他の場所に変更しています。

☎中央区選挙管理委員会事務局
☎221-2104 ☎221-2159

4/7(日)の中央区投票所一覧表

投票区	投票所	町名
1	中央区役所 4階会議室	亀井町、中央1~4丁目、本町1~3丁目
2	千葉県庁中庁舎1階ロビー	市場町、長洲1・2丁目、港町
3	新宿小学校 体育館	新町、新宿1・2丁目、新千葉1丁目、新田町、神明町、富士見1・2丁目、本千葉町
4	登戸小学校 体育館	新千葉2・3丁目、登戸1~3丁目
5	三和会館	春日1・2丁目、汐見丘町、登戸4・5丁目
6	松波公民館	松波1~4丁目
7	弁天小学校 体育館	弁天1~4丁目
8	椿森中学校 体育館	椿森1~6丁目
9	東千葉住宅地5自治会集会所	東千葉1~3丁目
10	院内小学校 体育館	院内1・2丁目、祐光1~4丁目
11	院内小学校 体育館	要町、栄町、道場北1・2丁目、道場北町
12	鶴沢小学校 体育館	旭町、亀岡町、鶴沢町、道場南1・2丁目、東本町
13	都小学校 体育館	都町、矢作町一部
14	星久喜小学校 体育館	青葉町一部、千葉寺町東部、星久喜町一部、矢作町一部
15	葛城中学校 金工室	青葉町一部、亥鼻1~3丁目、葛城1~3丁目
16	末広中学校 金工室	青葉町一部、末広1~5丁目、千葉寺町一部
17	寒川小学校 体育館	稲荷町1~3丁目、川崎町、寒川町1~3丁目
18	蘇我保育所	蘇我1~5丁目、蘇我町2丁目、若草1丁目
19	蘇我小学校 体育館	今井1~3丁目
20	蘇我中学校 武道場	今井町、鶴の森町、白旗1・2丁目、南町3丁目
21	宮崎小学校 体育館	千葉寺町一部、南町1・2丁目、宮崎1・2丁目、宮崎町一部
22	大森小学校 体育館	大森町一部、白旗3丁目、宮崎町一部
23	松ヶ丘中学校 木工室	大森町一部、星久喜町南部、松ヶ丘町、宮崎町東部
24	松ヶ丘小学校 体育館	仁戸名町一部
25	仁戸名小学校 体育館	仁戸名町東部
26	川戸小学校 体育館	赤井町一部、川戸町、仁戸名町一部
27	大蔵寺小学校 体育館	赤井町一部、大蔵寺町、花輪町、大森町一部
28	生浜東小学校 体育館	生実町、南生実町一部
29	生浜西小学校 体育館	塩田町、新浜町、浜野町、南生実町西部
30	村田町公会堂	村田町
31	都保育所	都町1~3丁目
32	新宿中学校 美術室	千葉港、中央港1・2丁目、出洲港、問屋町

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

お仕事帰りのリフレッシュヨガ

水曜日の夜はヨガで疲れたからだをリフレッシュしませんか?

初心者大歓迎、ゆっくり丁寧

に指導します。

・第1・3水コース

日時4月3日・17日、5月1日・15日、6月5日・19日

日の水曜日19:30~20:30 全6回

・第2・4水コース

日時4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日

の水曜日19:00~20:00 全6回

定員各先着15人

料金9,240円

持物運動しやすい服装、飲み物

やさしいストレッチヨガ

金曜日のお昼にスッキリヨガはいかがですか?

からだを柔らかくすることでストレス解消、自然治癒力アップも期待できます♪

日時4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日

の金曜日13:00~14:00 全6回

定員先着15人

料金9,240円

持物運動しやすい服装、飲み物

フラワーアレンジメント体験教室

大切な人へありがとうの想いをお花といっしょに贈りましょう。

男性講師が楽しく指導します。初心者や男性もぜひご参加ください。

日時5月11日(土)10:00~11:30

対象小学生以上の方

定員先着16人

料金1,000円

☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331

☎同センター☎前記☎265-2796

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
木曜日 9:00~15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00~15:00
金曜日 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、県などへの要望・意見
4月1日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、4月22日(月)
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・調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
4月15日(月) 10:00~15:00
4月1日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

相談は面談のみ

電話相談も可

相談はすべて無料。中央区役所5階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 中央区地域振興課 ☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日

4月14日(日)9:00~12:30

主な 市民総合窓口課 ☎221-2109
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136

参加者募集 太りにくい食習慣を作る教室

~最近体重が気になりはじめていませんか?
適正体重を維持するためのポイントをお伝えします~

管理栄養士による講義と調理実習により、太りにくい食習慣を作ることができます。適正体重を維持したい方におすすめの教室です。希望者は体組成測定もできます。

日時 4月17日(木)10:00~13:00(受付9:30から)
会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)
対象 区内在住の方 定員 先着20人
料金 500円
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。

☎中央保健福祉センター健康課
☎221-2582 ☎221-2590



町内自治会に加入しましょう! ~一人ひとりがつくる「住みよいまち」~

町内自治会は、地域に住む人たちが互いに協力し、支え合いながら、自主的に防犯・防災活動や清掃活動、お祭りなどのイベントを通して地域の交流を図る団体です。町内自治会で、地域の仲間をつくりませんか。

主な活動内容

- ・犯罪を防ぐまちづくり
防犯パトロールや、子どもたちの安全な登下校のための見守り
- ・災害に強いまちづくり
防災訓練や、支援が必要な住民の確認、防災用品・非常食などの備蓄
- ・きれいなまちづくり
ごみステーションの維持管理、道路・公園などの清掃
- ・人がふれあうまちづくり
住民同士のふれあい、交流を深めるためのお祭りや運動会
新規結成や加入方法など詳しくは、中央区地域振興課地域づくり支援室へお問い合わせください。

☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

健康ひろば

中央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、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室名	日時	対象者・定員	内容など
栄養相談 ☎健康づくり班	4/4(木)・11(木)・16(水)・23(水) 9:30~15:00	定員=各4人	糖尿病や脂質異常症予防の食事など、管理栄養士と一緒に望ましい食生活を考えます。
歯科相談 ☎健康づくり班	①4/12(金)・②17(水) 9:30~15:30	相談したい方 定員=①乳幼児14人・成人6人、②成人6人	歯科衛生士による虫歯予防や歯周病予防などの個別相談。口臭が気になる方は口臭測定ができます。
離乳食教室 ☎健康づくり班	4/19(金)13:00~15:00	第1子で6~8か月の子どもを持つ母親および家族	離乳食(2回食・3回食)の具体的な進め方と試食および実演。料金=200円
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	5/ 8(水)13:00~15:30、 5/22(水)、6/3(月) 9:30~12:00または 13:00~15:30 全3回	9月末までに初めて出産する方とパートナー	妊娠中の生活・出産・育児についての話、実習、友達づくりなど。 *2回目以降に初めて参加される方は予約が必要です。
女性のための健康相談 ☎健康づくり班	5/13(月)10:00~12:00	女性 定員=2人	助産師による、女性の生涯にわたる健康に関する相談。

*各種相談、健康づくり相談、精神保健福祉相談も行っていますので、お問い合わせ下さい。

☎場所 中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)
☎4月1日(月)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各課へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、(千葉市 中央区健康課) ☎

☎ すこやか親子班 ☎221-2581 健康づくり班 ☎221-2582 こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590