



衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査

秋に衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査が予定されています。当日の投票時間は7:00~20:00です。投票日当日に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。詳しくは、[千葉県 衆議院議員総選挙特集](#)

期日前投票

期日前投票所の開設期間は、【下表】のとおりです。期日前投票にお越しの際は、自宅に届いた投票所入場整理券をお持ちください。また、投票所入場整理券の裏面の請求書(兼宣誓書)欄は、事前に記入してお持ちいただくと、スムーズに受け付けできます。

期日前投票所	投票期間	投票時間
美浜区役所 3階会議室	投票日の11日前から投票日の前日まで	8:30 ~20:00
高洲コミュニティ センター1階ホール2		9:00 ~20:00

- 注意**
- ・イオンマリニピア専門館から高洲コミュニティセンターへ会場を変更しました。
 - ・投票所により、開設時間が異なります。
 - ・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。分散投票にご協力をお願いします。

期日前投票所を変更しました。会場のお間違えにご注意ください。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

美浜区選挙管理委員会 ☎270-3121 FAX270-3191

投票日当日の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
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1~6、打瀬2丁目3~6・11・12、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1・2、7~10、打瀬3丁目1~8、10・11、13・5、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7以降、打瀬2丁目13以降、打瀬3丁目9・12~13・4・13・6以降

*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。
*投票所での新型コロナウイルス感染症対策などは、[2面](#)をご覧ください。

がん検診のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたは各区役所などで配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。
[千葉県 集団検診 予約](#)
健康支援課
☎238-1794 FAX238-9946



高洲コミュニティセンターの催し

『脳と身体のリフレッシュ』
10月1日~29日の金曜日15:10~16:20 全5回
先着20人
運動できる服装、タオル、飲み物
1回500円
リセットピラティス
10月1日~29日の金曜日9:20~10:30 全5回
先着20人
運動できる服装、タオル、飲み物、あればヨガマット
5,000円
直接または電話で、高洲コミュニティセンター☎277-3000 FAX277-0507も可(必要事項を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

ストレッチポールピラティス
10月4日~25日の月曜日15:30~16:40 全4回
先着10人 1回1,200円
シナプソロジーとボディメンテナンス
10月1日~29日の金曜日11:30~12:40 全5回
先着12人 2,500円
直接または電話で、真砂コミュニティセンター☎277-2512 FAX277-0104も可(必要事項を明記)。

各種相談案内

暮らし相談…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
10月7日木 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、10月28日木
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
10月21日木 10:00~15:00
*10月7日(木)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1階市民相談室または3階会議室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 美浜区地域振興課
☎270-3123 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日
10月10日(日)9:00~12:30



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、マスクを着用のうえ、お越しください。
なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更や電話相談(予約制)となる場合があります。



野菜レシピは、[美浜健康レシピ](#)

相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 健康づくり班	10/4(月)・20(水)9:20~15:20	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、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
子どもの歯科相談 健康づくり班	10/4(月)9:30~15:30	虫歯予防、お口の入れ方などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	20人
栄養相談 健康づくり班	10/7(木)・14(木)・19(水)・26(水)、 11/4(木)9:20~14:40	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5人
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	10/14(木)15:10~16:40	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。精神科医師が相談に応じます。	3人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	①10/15(金)9:30~15:30 ②10/28(木)9:30~11:30	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できます。	①4人 ②2人
離乳食教室 健康づくり班	10/26(水)13:00~15:00	対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。簡単にできる離乳食(2・3回食)について、管理栄養士がお話しします。	16人
食事セミナー 「みはま元気塾」 健康づくり班	11/9(水)10:00~12:00 11/16(水)13:00~15:00 11/30(水)10:00~12:00 全3回	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。フレイルを予防する食事の話、簡単筋トレなどの運動実習。	8人
母親&父親学級 すこやか親子班	11/12(金)・19(金)9:30~12:00 全2回	対象=来年2~3月末までに出産予定の方とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児について学びます。	10組
運動で元気な足腰! 健康づくり班	10/29(金)13:30~15:00 11/5(金)13:30~15:30 全2回	加齢による筋力低下(サルコペニア)を防ぐ方法や、転倒骨折予防のために取り組める日常生活などについて、医師による講演と運動実技を行います。	16人
30~40代からの女性の健康ケア 健康づくり班	11/10(水)13:30~15:00	女性のライフサイクルに合わせた身体づくり、女性ホルモンの知識とセルフコントロールの方法、女性特有の疾患について、医師がお話しします。	16人

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
10月1日(金)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、[千葉県 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 FAX270-2065

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ご確認ください。

美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) 〒261-8733 千葉県美浜区真砂5丁目15番1号 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 FAX043-270-3191