

千葉県知事選挙 千葉市長選挙

投票日 3月21日(日)
投票時間 7:00~20:00

棄権せず
投票しましょう



せんきょくん

3月21日(日)は千葉県知事選挙および千葉市長選挙の投票日です。
棄権せず投票しましょう。
投票所は【右表】のとおりです。
*駐車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。

感染症対策のお願い

- 可能な限りマスクの着用をお願いします。
- すべての投票所に消毒用アルコールを設置しますので、手指のアルコール消毒、投票所内の咳エチケットにご協力ください。
- 持参した鉛筆、シャープペンシルを使用できます。

期日前投票

投票日に仕事や所用などで投票に行けない方は、期日前投票ができます。
期日前投票の際には、自宅に届く投票所入場整理券裏面の請求書(兼宣誓書)に氏名・住所・生年月日・事由を記入の上お持ちいただくとスムーズに受付ができます。

期日前投票所	期間	時間
緑区役所5階講堂	3月5日(金)~20日(土) (3月5日(金)~7日(日)は 県知事選挙のみ)	8:30~20:00
土気市民センター内 土気いきいきセンタ ー集会室	3月8日(月)~20日(土)	9:00~20:00

*県知事選挙と市長選挙で期日前投票ができる期間が異なります。すべての投票を一度に行うには、3月8日(月)以降に期日前投票所へお越しください。
*区役所と土気市民センターでは、投票期間および時間が異なりますのでご注意ください。

☎緑区選挙管理委員会 ☎292-8104 ㉠292-8158

投票区別投票所一覧

投票区	投票所	町名
1	有吉小学校	おゆみ野1~3丁目
2	泉谷小学校	大金沢町一部、おゆみ野中央4~9丁目
3	小谷小学校	おゆみ野4~6丁目
4	椎名小学校	大金沢町一部、落井町、刈田子町、小金沢町、椎名崎町、富岡町、中西町、茂呂町
5	古市場体育館	古市場町
6	誉田小学校	大膳野町、誉田町2丁目一部
7	誉田公民館講堂	誉田町1丁目
8	平山小学校	鎌取町、東山科町、平山町、辺田町
9	高田町内会館	高田町一部
10	誉田東小学校	高田町一部、誉田町2丁目一部、誉田町3丁目
11	平川集会所	平川町
12	越智小学校	越智町
13	大木戸小学校	大木戸町一部、大椎町一部、大高町、大野台1・2丁目、高津戸町一部
14	大椎小学校	あすみが丘6~9丁目、板倉町、大木戸町一部、大椎町一部、小山町
15	土気南小学校	あすみが丘2~5丁目、あすみが丘東2丁目一部、あすみが丘東4丁目一部、あすみが丘東5丁目、小食土町一部
16	土気町内会自治会館	あすみが丘東1丁目一部、あすみが丘東2丁目一部、あすみが丘東3丁目一部、あすみが丘東4丁目一部、土気町一部、小食土町一部
17	土気公民館講堂	あすみが丘東1丁目一部、あすみが丘東2丁目一部、あすみが丘東3丁目一部、あすみが丘東4丁目一部、土気町一部
18	土気市民センター土気いきいきセンター集会室	あすみが丘1丁目、高津戸町一部
19	下大和田集会所	上大和田町、下大和田町、土気町一部
20	金沢小学校	おゆみ野南5~6丁目
21	扇田小学校	おゆみ野有吉、おゆみ野中央1~3丁目、おゆみ野南1丁目
22	おゆみ野南小学校	おゆみ野南2~4丁目

「みどりにく みなおし」
で健康づくり

「みどりにく みなおし」を合言葉に、生活習慣病予防への取り組みを応援しています。

今回は、合言葉のうちのひとつ

しっかりと睡眠 早寝早起き

を紹介します。
睡眠のはたらき
健やかな睡眠は心身の調子を整える大切な役割があります。

そのため、睡眠不足や睡眠障害から、こころやからだの病気につながることもあります。

安眠にむけて

早寝・早起き、食事の時間など、毎日の生活リズムを整えて体内時計を調節することで、体が睡眠の準備をしやすくなります。

また、ウォーキングなど負担が少なく長続きするような有酸素運動の継続的な習慣も安眠に効果があるといわれています。

毎日の生活習慣を見直して、こころもからだも健やかに保ちましょう。

☎緑保健康福祉センター健康課

☎292-2630 ㉠292-1804

土気図書館再開のお知らせ

改修工事のため休室中の土気図書館を3月9日(火)に再開します。

詳しくは、[千葉市 図書館](#)

☎緑図書館

☎293-5080 ㉠293-5100

家庭で災害に備えよう!

東日本大震災から今年3月で10年を迎えます。今後30年以内に、千葉市に震度6弱以上の地震が起きる確率は85%といわれています。

自分や家族の命を守るために、日頃から家庭で災害に備えましょう。

⚠️ コロナ禍における災害時の行動を日頃から話し合い、備えておきましょう

- 建物が頑丈で、危険な場所ではなく、災害時も自宅に住める状況であれば在宅避難を行う
(避難所には多くの人が集まることから、感染症への対策も必要となります)
- 自宅にとどまることが危険な場合、避難所以外の選択肢も検討する
(安全な場所にある親戚・知人宅、宿泊施設への避難など)

☎緑区地域振興課暮らし安心室 ☎292-8107 ㉠292-8159

⚠️ 自分の住む地域の情報を確認しておきましょう

- WEB版ハザードマップで自分の暮らす地域の危険情報・最寄りの避難所情報を知っておく
- 災害時の緊急情報が入手できる、ちばし安全・安心メールに登録しておく

⚠️ 災害時も自宅に留まれるよう備えておきましょう

- 最低3日分の備蓄
(食料、飲料水、薬、乳幼児用品、衛生用品、マスク、モバイルバッテリーなど)
- 家具は転倒防止器具などで固定しておく

健康ひろば

緑保健康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。
*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。

相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	3/4(木)・9(火)・15(月)・22(月) 9:30~14:40	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	精神保健福祉相談	3/10(水)・15(月) 14:00~16:00	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
	乳幼児歯科相談	3/16(火)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがぎの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。	10組	②
	成人歯科相談	3/16(火)9:30~15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。	4人	②
	禁煙相談・健康相談	3/17(水)9:30~15:45	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	4人	②
	女性の健康相談	3/19(金)10:00~11:00	助産師による女性の心と体の不調などについての個別相談。対象=思春期から更年期の女性。	2人	②
教室	離乳食教室	3/16(火)13:00~14:00、 14:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方、作り方を学ぶ教室。 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。	各先着 8人	②

☎緑保健康福祉センター (緑区鎌取町226-1)

☎3月1日(月)9:00から電話で、緑保健康福祉センター健康課各班へ

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 緑区健康課](#)

☎ ①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066

各種相談案内

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00~16:00
木曜日 9:00~15:00
*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
3月1日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、3月22日(月)13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合は抽選)。
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00に電話。電子申請も可。
裁判で訴訟、調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
3月15日(月) 10:00~15:00
3月1日(月)9:00から電話で受付
(先着8人)。

相談はすべて無料。
緑区役所2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 緑区地域振興課
☎292-8106 ㉠292-8159

本紙掲載のイベントなどについて

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までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日

3月14日、28日(日)9:00~12:30