

参議院議員通常選挙

7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です。
投票日当日の投票所は、本紙6月号の投票所一覧表または送付される入場整理券をご覧ください。
仕事などで当日投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください。

投票日	7月10日(日)
投票時間	7:00~20:00

7月2日(土)からはそごう千葉店でも期日前投票ができます。

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。
期日前投票の際には、事前に入場整理券裏面の請求書(兼宣誓書)を記入してお持ちください。

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)	6月23日(木)~7月9日(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)	7月2日(土)~7月9日(土)	10:00~20:00

注意

- 投票所により、開設期間・時刻が異なります。
- 7月8日(金)・9日(土)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。

問中央区選挙管理委員会 ☎221-2104 ㊟221-2159

棄権せず
投票しまし
しょう

せんきよ君

みんなで行こう。明るい選挙。

めいすいくんと家族



蘇我コミュニティセンターの催し

お仕事帰りのストレッチヨガ
疲れた体をすっきり伸ばして、
日々のストレス解消、健康増進
を目指します。

7~9月の第1・3水曜日19:30~
20:30 全6回

先着15人
9,360円(体験の場合1回1,560円)

おやこでたのしみ おはなし会
7月27日(水)10:30~11:30

先着10組
乳幼児と保護者
直接または電話で、蘇我コミュニティセ
ンター ☎264-8331
問同センター ☎前記 ☎265-2796

蘇我コミュニティセンターハーモニープラ ザ分館の催し

夏休み親子で作るかんたん手作り絵本教室
世界に一つだけのオリ
ジナル絵本を作ろう。

7月23日(土)10:00~
12:30

4歳児~小学生と保
護者

先着15組 500円

こども実験教室「望遠鏡作り」
身近な材料で望遠鏡を作ろう。

7月24日(日)10:00~11:00

小学生(1~3年生は保護者同伴)

先着15人 1,000円

直接または電話で、蘇我コミュニティセ
ンターハーモニープラザ分館 ☎420-8001
問同センター ☎前記 ☎420-8002

ヘルスマイト

をご存知ですか

ヘルスマイトは、市の食生活改善推進員の愛称です。
市が主催する食生活改善推進員養成講座を修了し、市長の委嘱
を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動
を行っています。

食事のバランスや減塩の工夫、食文化についてなどを学び、生
活習慣病予防や介護予防のための教室、親子向けの食育講座など
を通じて、子どもから大人まで幅広い世代に食の大切さを伝えて
います。

先輩ヘルスマイトの声

自分と家族の健康のために勉強しよう
と思ったことが、ヘルスマイトになっ
たきっかけです。

小学生対象のマナーを学ぶ活動では、
「豆つかみゲーム」や「クイズ」を使い、
楽しく学べるよう工夫しています。子
どもたちの「また参加したい」という声
を励みに日々活動しています。皆さんも一緒に参加してみませんか？
中央区では45人のヘルスマイトが活躍しています。現在、ヘル
スマイトを募集中です。

興味のある方は中央保健福祉センター健康課へご連絡くだ
さい。

問中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ㊟221-2590



中央保健福祉センター12階で開催

食に関する教室

食事セミナー

元気幸(高) 齢者になるための実践教室

日 時 7月22日(金)10:00~11:30
内 容 元気で長生きするための食事の話(調理実習はありません)
対 象 区内在住の65歳以上の男性で、料理にこれから挑戦する方
定 員 先着20人

離乳食教室

日 時 7月26日(水)13:00~14:00
内 容 離乳食の進め方の話と作り方の紹介など。個別相談も実施
対 象 第1子で6~8カ月の子どもの持つ母親および家族
定 員 先着15組

夏休み企画!! 親子で学ぶ太巻き教室

「見てきれい! 食べておいしい! 作って楽しい!」千葉の郷土料理「太巻きずし」を学びませんか。自宅でする簡単な太巻きずしのレクチャーを行います。

日 時 8月4日(木)10:00~11:30
内 容 太巻き寿司のデモンストレーション見学、郷土料理の話、食育レクリエーション(調理実習はありません)
対 象 区内在住の小学1~6年生と保護者
定 員 先着8組

☎電話で、中央保健福祉センター健康課へ。
問中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ㊟221-2590



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
7月4日(月) 9:00~16:00

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、7月25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。

相談はすべて無料。
中央区役所(さびーる11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

7月1日から

あんしんケアセンター中央 移 転

あんしんケアセンターは、地域で暮らす高齢者の皆さんの身近な相談窓口です。

相談スペース拡張など環境向上のため、あんしんケアセンター中央が移転します。

移 転 日 7月1日(金)

業 務 時 間 月~土曜日9:00~17:00(祝日及び年末年始を除く)

新所在地 中央区新田町6番6号 荒井ビル3階A室

問あんしんケアセンター中央 ☎216-2121 ㊟216-2211

市美術館コレクション探訪

鳥文斎栄之「朝顔美人図」絹本着色
1795年(寛政7年)

舟のかたちをした花生けには、朝顔がこぼれるように生けられています。秋の初め、まだまだ暑さの残る季節、江戸の人々は、朝のうちに摘んだ朝顔を生けて涼んだのでしょうか。しどけなく座っている遊女は、艶やかで、優しい微笑みを浮かべています。この作品は、浮世絵美人画を愛好した、長崎の平戸藩主・松浦家に伝わったものです。作者の鳥文斎栄之は、武家出身で、幕府に仕えたお役人でしたが、その後美人絵師として活躍しました。喜多川歌麿と人気を二分し、浮世絵版画だけでなく、肉筆画(絵画)でも、品のある女性像を数多く描いています。暑い季節、ぜひ美術館に涼みに来てください。(7月6日(水)~31日(日)まで常設展示室にて展示します)



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。最新情報は、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

7月10日(日)9:00~12:30