

千葉県知事選挙・千葉県議会議員補欠選挙は 3月16日(日)が投票日です

投票時間 午前 7 時～午後 8 時 投票場所 入場券記載の各投票所

第 1 投票所

多古第一小学校体育館

多古 2547

第 2 投票所

染井ふれあい館

染井 341-3

第 3 投票所

多古町民第二体育館

喜多井野 144-1

第 4 投票所

五辻共同利用施設

間倉 544-159

第 5 投票所

多古町民牛尾体育館

牛尾 2053-2

第 6 投票所

十余三農村協同館

十余三 267-25

第 7 投票所

高津原青年館

高津原 4-3

第 8 投票所

次浦区民会館

次浦 1506

第 9 投票所

塙ふれあい館

東松崎 867-1

第 10 投票所

中村小学校体育館

南中 349-2

投票所入場券 選挙公報

入場券は 2 月 18 日(火)頃に郵送しました。
※投票所入場券を紛失した場合や郵便事情などで届かなかった場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所もしくは期日前投票所の職員にその旨お申し出ください。

候補者の経歴や政見が掲載されています。『選挙公報』は、3月上旬頃に新聞折り込みでの配布を予定しています。
郵送によるお届けも可能ですので、ご希望の方は多古町選挙管理委員会までご連絡ください。

期日前投票・不在者投票

期間 ●
・千葉県知事選挙：2 月 28 日(金)～3 月 15 日(土)
・千葉県議会議員補欠選挙：3 月 8 日(土)～15 日(土)
会場 ●役場 3 階 大会議室 時間 ●午前 8 時30分～午後 8 時
期日前投票
投票日当日、仕事やレジャーなどで投票に行けない方は『期日前投票』ができます。
※投票の際に必要な「期日前投票宣誓書」は入場券の裏面に記載されています。事前にご記入のうえご来場いただくとスムーズに受け付けができます。ご協力をお願いします。

不在者投票
投票日当日、次の理由に該当する方は不在者投票ができます。
●都道府県選挙管理委員会の指定する病院や施設に入院（入所）中で投票に行けない方
●出張などで多古町以外の市町村に滞在している方
●病気などのため移動や歩行が困難な方で、公職選挙法で規定している要件（身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証をお持ちで一定の要件を満たす場合）に該当する方
※不在者投票の方法について詳しくは、選挙管理委員会にお問い合わせください。

最近多古町へ転入した方

告示日前日の 3 カ月前の日以降に多古町へ転入した方は、多古町では投票できません。ただし、次の要件をすべて満たす場合は『前住所地』で投票することができます。
①千葉県内の他市町村からの転入であること
②前住所地に 3 カ月以上継続して住んでいたこと
③前住所地の選挙人名簿に登録されていること
※投票の際には、市区町村長が発行する『引き続き県内に住所を有することの証明書』の提示が必要となります。この証明書は、各市町村の住民登録担当課(多古町では住民課)で無料発行します。

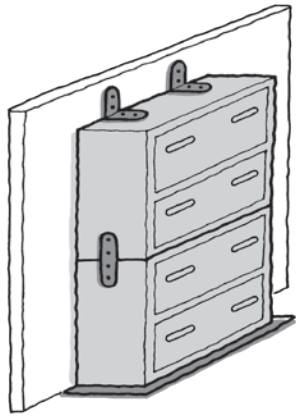
お問合せ ●多古町選挙管理委員会(総務課内) ☎ 76-2611

家具転倒防止器具取付費を補助！ ～補助対象要件を緩和・拡大します～

町では、地震などによる家具の転倒・人的被害を軽減するため、転倒防止器具を取り付ける事業を実施しています。

令和 7 年 4 月 1 日受け付け分から、非課税要件の撤廃や対象世帯の拡大など補助対象要件を緩和し、より多くの方が対象となります。

- 対象世帯(令和 7 年 4 月 1 日以降)
 - ①または②のいずれかに該当し、世帯全員に町税などの滞納がない世帯
 - ① 65 歳以上の方で構成される世帯
 - ②障害をお持ちの方(※)が属する世帯
- ※身体障害者手帳 1 級または 2 級の方、療育手帳の交付を受けている方、精神障害者保健福祉手帳 1 級の方



- 工事方法・補助限度額
申請に基づき、町が業者委託により取り付け工事を行います。
ご自分で工事を依頼してしまうと補助が受けられませんので、ご注意ください。
1 世帯 1 回限りで、補助限度額は 1 万円です。

お問合せ ●総務課交通防災係 ☎ 76-2611

健康寿命を意識しましょう

文／国保多古中央病院リハビリテーション科

「健康寿命」という言葉をご存じですか。健康寿命とは「健康上の問題がなく日常生活が送れる期間」を指します。厚生労働省のデータによれば、健康寿命を平均寿命と比べると男性で約 9 年、女性で約 12 年短いです。

健康寿命を短くしてしまう原因の一つに「転倒による骨折」があります。転倒の要因には、加齢による筋力やバランス能力の低下、視力の低下、薬剤の副作用などの影響によるふらつき、生活環境などが挙げられます。

いつまでも元気に過ごせるよう、転倒予防に着目して日々の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

① 適度な運動 日頃から体を動かすことが大切です。まずはラジオ体操や散歩など、体を動かす習慣をつけましょう。

② バランスの良い食事 運動の効果を高めるためには、一日三食バランス良く食事を取ることが大切です。特に魚・肉・卵・大豆製品などに多く含まれるタンパク質は、人の体を作る重要な栄養です。

③ 生活環境への配慮 屋外や階段、浴室だけでなく、敷居やカーペットの縁、電気コードなどにつまずいて転倒してしまう人も少なくありません。床に置きっぱなしになつていない衣類や紙類で滑つて転んでしまうケースもあります。日頃から整理整頓を心掛けましょう。

玄関の上がりがまちなど段差の高いところに手すりを付けたり、踏み台を置くなど環境への配慮も大切です。また、外へ出るときは脱げやすいサンダルではなく、靴を履くようにしましょう。

【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前 11 時 30 分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎ (76) 2211