



# 1月25日(日)は 多古町長選挙の投票日です

【告示日●1月20日(火)】

**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

### 注意!

入場券が届いても、投票をするまでに他市町村へ転出した方は、投票できません。

## 年末年始の業務日をご確認ください(12月27日～1月4日)

	役場	保健福祉センター	多古こども園	学童保育所	国保多古中央病院	コミュニティプラザ(図書館含む)	たこらほ	多古町デマンドタクシー	し尿収集	山桑メモリアルホール(火葬業務)	可燃ごみ収集
12月27日(土)	休	休			休				休		
28日(日)	休 <sup>(注1)</sup>	休	休	休	休	休		休	休		休
29日(月)	休	休	休	休	休	休	休		休	休	
30日(火)	休	休	休	休	休	休	休		休		
31日(水)	休	休	休	休	休	休	休		休		休
1月1日(木)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
2日(金)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
3日(土)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
4日(日)	休	休	休	休	休	休		休	休	休	休

(注1)住民課・税務課休日開庁日  
※多古一成田空港間シャトルバスは、毎日運行します。

お問合せ●役場  
 役場生活環境課(可燃ごみ収集) ☎76-2611(代表)  
 山桑メモリアルホール(火葬業務) ☎76-5406  
 旭クリーンパーク(し尿収集) ☎0479-73-8000  
 ☎0479-62-0794



## 病院コラム

### 「回想法のススメ」

文/国保多古中央病院 デイサービスセンター

#### 「ノスタルジー効果」

古いアルバムを見たり、昔の友達と話したり、青春時代の音楽を聴いたりすることで当時の思い出とともに懐かしさが込み上げ、ノスタルジー(郷愁)を感じます。この甘酸っぱいような気持ちは、若者の間でも「エモい」と表現されるように、世代を問わず誰もが経験することができます。それは単なる感傷にとどまらず、懐かしい記憶を振り返ることで幸福感や満足感、安心感が向上し、心の安定につながることで心理学的な研究で明らかになっています。

#### 「回想法」

介護の現場では、過去の記憶を思い起こし語り合うことが認知症改善に有効とされ、「回想法」というメソッドとして今日まで行われてきました。回想法は、1960年代にアメリカの精神科医ロバート・パトラー氏によって提唱された心理療法です。国立長寿医療研究センターの研究で

は、日常会話時に比べて、回想する時は脳の前頭前野の血流が増加し(血流の増加率、最大80倍)脳の機能が活性化するという結果が出ています。その他にも、自己存在意義の再認識、コミュニケーションの促進、不安の軽減、自信の向上などの効果が得られます。

回想法は個人や小集団で行いますが、①傾聴する②否定や訂正をしない③ポジティブな感情で終わるなどの注意が必要です。デイサービスセンターではフロア内に懐かしい映像や音楽を流したり、季節行事の夏祭りや運動会などで昭和の風景を再現したりするなど、回想法の効果を狙った支援を行っています。日常会話の中でも回想法を取り入れることは可能です。写真や道具などを使うことも自由です。ぜひ、行ってみてください。

お問合せ●国保多古中央病院  
☎76-2211

### 投票所入場券

投票所入場券は1月13日(火)に発送予定です。  
 ※地区によりお手元に届く日が異なる場合があります。  
 ※投票所入場券を紛失した場合でも、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。

### 期日前投票

期間●1月21日(水)～24日(土)  
 時間●午前8時30分～午後8時  
 場所●役場2階 第4会議室  
 ※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。事前にご記入の上ご来場いただくと受付が早く済みます。ご協力をお願いします。

### 多古町に転入した方へ

令和7年10月20日以降に転入した方は投票できませんので、ご注意ください。

### 不在者投票

投票日当日、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、投票に行けない方は不在者投票ができます。詳しくは、病院や施設の職員にお尋ねください。  
 また、身体が不自由なため投票所に行くことができない方で、要件に該当する方は『郵便等による不在者投票』ができます。この投票を行うには、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

### 選挙公報

1月23日(金)頃に配布を予定しています。  
 【方法】  
 1、新聞折り込み 2、役場・コミュニティプラザ・保健センター・国保多古中央病院の各施設へ設置  
 ※無投票の場合、選挙公報の配布は行いません。

お問合せ●多古町選挙管理委員会(総務課内) ☎76-2611