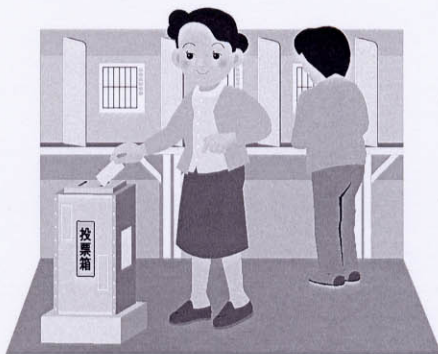


参議院議員通常選挙は

7月29日(日)が投票日です

大切にしていますか、 あなたの一票



第21回参議院議員通常選挙は、7月29日(日)に投票・開票が行われます。

投票時間は、7時から20時までです。(一部地域は18時まで)

尚、開票は21時15分から市民会館で行われます。

投票のできる人

昭和62年7月30日までに生まれ、本年4月11日までに転

入届出をし、引続き3ヶ月以上紋別市に在住している人です。

期日前投票

投票日によそで仕事をする人や、旅行する人、病気などで投票できない人が該当します。

期日前投票は、7月13日(金)から7月28日(土)まで投票ができ、投票所は、選挙管理委員会事務局(市役所3階第1会議室)で時間は8時30分から20時まで、又、上渚滑支所・渚滑出張所では、8時30分から17時まで行っています。投票される際には、投票所入場券を持参ください。



指定施設等での不在者投票

指定された施設(安養園、サン・ヒルズ紋別)や病院(大原病院、曾我クリニック、道立紋別病院、幸栄病院、紋別みなと病院)に入園、入院している場合は、その施設や病院内で不在者投票ができます。

郵便による不在者投票

身体に障害のある方で、身体障害者手帳の交付を受け、両下肢、体幹の障害、移動機能障害が1級もしくは2級の方、又は心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害が1級もしくは3級の方、介護保険被保険者証に要介護状態区分等が要介護5とある方は、郵便による不在者投票ができます。あらかじめ、郵便等投票証明書(明書の交付申請手続きが必要となります)の交付申請手続きが必要となります。

選挙公報は、7月27日(金)までに各世帯に配布の予定ですが、万一届かない場合は連絡ください。

投票日当日(29日)投票総参加の啓発として、紋別消防署、上渚滑派出所、第1分団・渚滑・元紋別・小向・沼の上の各分団庁舎において、投票開始のサイレンを7時に吹鳴しますので、火災と間違わないように注意ください。

※不明な点がありましたら、選挙管理委員会まで問い合わせください。

問い合わせ先
市役所3階第1会議室
紋別市選挙管理委員会事務局
☎(24)21111内線269・464番
直通☎(24)6100番

投票所入場券が変わります

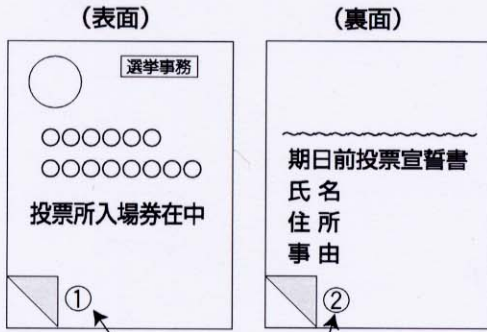
ひとり1枚の投票所入場券を世帯ごとに封筒に入れ郵送しておりましたが、今回の選挙から1枚のはがきに2人分印刷できる圧着はがきに変更となります。

投票所入場券(はがき)は、すべて世帯主あてに送り、3人以上の家族の場合は、2人を超えるごとに世帯主あてに別に投票所入場券(はがき)が郵送されます。

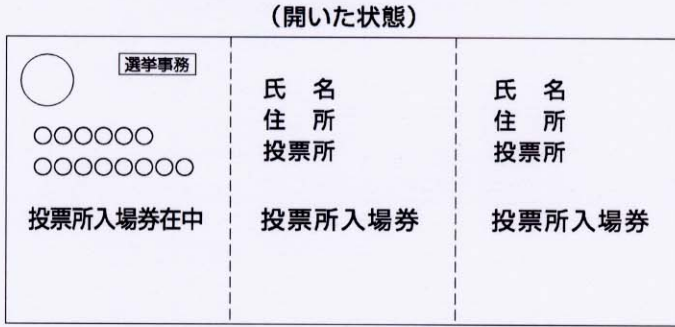
投票時には、はがきから各人の入場券をミシン目にそって切り取り投票所に持参ください。

投票所入場券(はがき)裏面には「期日前投票宣誓書」を印刷してありますので、期日前投票を行う方は、事前に必要事項を記入し、持参ください。

尚、投票日に投票所で投票される方は、記入は不要です。



表側の左下①と裏側の左下②を開けると下記ようになります。



在宅介護支援係からのお知らせ

「口の中から始まる介護予防」

「口を動かすこと」は、しっかりと飲んで栄養吸収を良くする、唾液をたくさん出して口の中をきれいにする、脳の働きを活発にするなど、たくさん体に良いことがあります。また、顔や首なども意識して動かすことで、いつまでも若々しい表情が保てます。

日時 7月19日(木)

13時30分～15時30分

会場 保健センター2階

多目的ホール

講師

特定非営利活動法人

地域リハ実践プロジェクト

「りらいふ」

言語聴覚士 高橋育子氏

内容

口のお話、口の体操など

参加料 無料

申込み 7月17日(火)まで

高齢者ふれあいセンターで介護予防事業を行います

今日は、「体を動かそう」(運動器の機能向上)をテーマに行います。

お問い合わせ先
高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)21111 内線451番

自分らしく生活するために、自分でできる健康づくりを考えてみましょう。初めての方も大歓迎です。

対象 市内に住む60歳以上の方
時間 10時～11時30分

日程	ふれあいセンター名	事業名
7月9日(月)	上渚滑	らんらん広場かみしょこつ
7月10日(火)	緑	緑ほがらクラブ
7月26日(木)	落石	ひまわりクラブ
7月27日(金)	渚滑	ふきのとう

講師

北海道総合在宅ケア事業団

理学療法士 渡辺晋輔氏

※相談を希望される方は、事前に連絡ください。

「ことばのつながり相談」

ことばを話すこと、書くこと、読むこと、聞いて理解すること等に障害を持った方を対象に、ことばの専門スタッフが

場 所 保健センターまたは相談者宅

担当

特定非営利活動法人

地域リハ実践プロジェクト

「りらいふ」

言語聴覚士 高橋育子氏

申込み 7月6日(金)まで

リハビリ訪問 住宅改修相談

日時 8月2日(木)

9時30分～15時30分

担当

北海道総合在宅ケア事業団

理学療法士 渡辺晋輔氏

内容

身体の状態にあった動作の訓練や住宅改修の相談、介護の相談など

申込み 7月26日(木)まで