

第26回参議院議員通常選挙が行われます

任期満了に伴う参議院議員通常選挙が7月に行われます。5月27日現在、まだ投票日などの日程は決まっていますが、今後の国政を任せる人を選ぶため、自らが主権者であるという自覚を持って投票しましょう。

投票時間は、投票日の午前7時から午後8時までです。

～便利な期日前投票をご活用ください～

投票日当日に、仕事やレジャーなどで投票所に行くことが出来ない場合は前もって投票ができる期日前投票をご活用ください。

- ・ **期間** / 公示日の翌日から投票日前日まで
(午前8時30分～午後8時)
- ・ **投票所** / 市役所、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所

* 投票日3日前から投票日前日までは、イオン上磯店でも期日前投票ができます。
(午前10時～午後8時)



問 選挙管理委員会事務局
[内線 212・213]

◆投票所入場券

三つ折りの圧着ハガキでお送りします。

投票所の地図と入場券が中に印刷されていますので、一人分ずつ切り離しご本人分を持参してください。

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ので、投票所の受付にお申し出ください。

●不在者投票など

期日前投票が出来ない方で、次のいずれかに該当する場合、事前に手続きすることで不在者投票などができます。手続きには日数がかかるため、お早めに選挙管理委員会にご連絡ください。

- ① 長期出張などで市外に滞在している場合
投票用紙の交付を受けてから滞在先の選挙管理委員会で投票できます。
- ② 北海道選挙管理委員会が指定した病院・介護老人保健施設などに入所している場合
施設内で不在者投票が可能です。施設の職員にお申し出ください。
- ③ 公職選挙法に定められている障害に該当する方、要介護5の方、新型コロナウイルス感染症により療養中の方
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の方や、一定の条件に該当する方は、郵便による在宅投票ができます。

こんにちは
管理栄養士です

「朝食を食べない習慣、このまま続けますか？」

～家族みんなで改善しましょう!!～

あなたは毎日、朝食を食べていますか？朝起きて頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間に脳のエネルギー源である“ブドウ糖”が使われて足りなくなってしまうためです。その体を目覚めさせるためには、朝食がカギを握っています!!

★毎日、朝食を食べることのメリット★

- ① 良好な生活リズムの形成：起床や就寝時刻、睡眠時間の長さにも影響がある。
- ② 心の健康に繋がる：「イライラ」や「集中力」などに影響がある。
- ③ 学力や体力の向上：学習時間の長さや学力の向上、体力測定の結果につながる。
- ④ 食事の栄養バランスが整う：1日に必要な栄養素、食品の摂取量につながる。

(参考) 農林水産省ホームページ

毎日朝食を食べることには、上記以外にも多くのメリットがあります！特に、お子さんにしっかり朝食を食べてもらうためには、親御さんも一緒に改善に取り組む必要があります！



栄養相談 随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線154]
管理栄養士 西村

