

## 投票所入場券

※今回から入場券の様式が変わりますが、内容や使用方法に変更はありません。

- ・1 通のハガキに、有権者 4 人分までの入場券が記載されています。※有権者が 5 人以上の世帯には、複数通のハガキが届きます。
- ・入場券を紛失したり忘れた場合でも投票できます。当日、受付でお申し出ください。
- ・期日前投票の際は、入場券裏面の「宣誓書」に必要事項をご記入のうえご持参いただくと、手続きがスムーズです。
- ・配達の都合により、期日前投票開始後に入場券が届く場合がありますが、入場券がなくても期日前投票は可能です。

## 不在者投票

次のような場合は、不在者投票制度が利用できます。期間は期日前投票と同じですが、投票日当日までに投票用紙があわら市選挙管理委員会に到着しないと、投票は無効となりますので、お早めにお手続きください。

### ① 病院や施設で投票する場合

指定病院や指定老人ホームなどに入院・入所している人は、それぞれの病院や施設で、不在者投票をすることができます。各病院や施設にご確認ください。

### ② 滞在地の市区町村で投票する場合（あわら市に住民登録がある人のみ）

仕事などで、あわら市以外の市区町村に滞在している人は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会です不在者投票をすることができます。

### ③ 郵便で投票する場合

身体に重度の障がいなどがある人は、郵便による不在者投票ができます。また、郵便による不在者投票ができる人のうち、手や視覚に障がいがあるため自分で記載できない人は、代理記載による不在者投票ができます。

この制度で投票する場合には、あらかじめ、あわら市選挙管理委員会から郵便投票証明書の交付を受けなければなりません。詳しくは、あわら市選挙管理委員会にお問い合わせください。

## 健康 ひとくちメモ



### 寒暖差に注意！ヒートショックとは？

寒暖差による急激な血圧変動で起こる「ヒートショック」は、入浴時に寒い脱衣所から熱い浴室へ移動する際に起きやすく、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす場合があります。

「自分は大丈夫」と過信せず、家族みんなで対策を心がけましょう。



▲ ホームページ

### 入浴中の事故を防ぐためのポイント

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は 41 度以下にし、お湯につかる時間は 10 分程度を目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後・医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の様子に注意する



引用：政府広報オンライン「交通事故死の約 3 倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」より

# この一票 未来を変える 私から あわら市長選挙

選挙は、あなたの声を市政に生かす大切な機会です。  
大切な一票を無駄にせず、必ず投票に行きましょう。

問合せ あわら市選挙管理委員会（総務課内） ☎ 73-8004

投票日 令和 8 年 1 月 25 日（日）

投票時間 7 時～ 20 時



▲ ホームページ

## 投票できる人

今回の選挙で投票できるのは、次の 2 つの要件を満たす人です。

- ① 年齢：日本国民で投票日当日、満 18 歳以上の人（平成 20 年 1 月 26 日以前に生まれた人）
- ② 住所：令和 7 年 10 月 17 日以前からあわら市に住所を有し、継続して 3 カ月以上住んでいる人で、選挙人名簿に登録されている人

## 期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などの理由で投票所へ行けない場合には、期日前投票をすることができます。

期日前投票所	日 時
あわら市役所 101 会議室	1 月 19 日（月）～ 24 日（土） 8 時 30 分～ 20 時
あわら市保健センター会議室	

※どちらの投票所でも投票ができます。

※ 23 日（金）と 24 日（土）は混雑が予想されますので、できるだけ早めに投票をお済ませください。

## 投票場所（投票所入場券にも記載されています）

投票区	投票所	投票区の区域（行政区）
1	湯のまち公民館	舟津温泉、二面温泉、田中温泉、東温泉、西温泉、舟津、田中々、堀江十楽、布目
2	農業者トレーニングセンター	二面、牛山、松影、国影、新成、井江葎、横垣、宮王、桜、重義、番田
3	轟木新田ふれあいセンター	轟木、新田
4	本荘公民館	谷畠、上番、根上り、仏徳寺、翠明、光明、御鷹、中番、下番、玉木
5	新郷小学校（ランチルーム）※	河間、河水苑、宮前公文、北本堂、角屋、中浜
6	北潟公民館	北潟東、北潟西、赤尾、富津
7	波松小学校（職員室）※	波松、城、城新田、番堂野、十三
8	吉崎公民館	浜坂、吉崎 1、吉崎 2
9	湖東会館	坂口、蓮ヶ浦、細呂木、橋屋、樋山
10	細呂木公民館	滝、青ノ木、宮谷、指中、沢、細呂木駅前
11	名泉郷会館	熊坂、下金屋、畝市野々、牛ノ谷、名泉郷
12	坪江公民館	中川、東田中、瓜生、南疋田、北疋田、次郎丸、御簾尾、北野、北、前谷、笹岡、上野
13	劔岳公民館	東山、後山、清滝、鎌谷、梶、権世、権世市野々
14	伊井公民館	伊井、古屋石塚、桑原、清間、矢地、菅野、南稲越、河原井手、池口
15	さくらセンター	清王、山西方寺、柿原、山十楽、嫁威、日の出
16	金津小学校	旭、新富、天王、水口、十日、脇出、上八日、八日、下八日、坂ノ下、稲荷山、千束、春日、中央、向ヶ丘、若葉台、桜ヶ丘、新みどり、山室、高塚
17	中央公民館	東善寺、新、古、東、六日、新用、馬場、榛ノ木原、北稲越

※第 5・第 7 投票所は、前回から投票所の部屋が変更になっています。お間違えのないようご注意ください。