

12/16(日) 投票日

# 第46回衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査

大事な一票忘れずに！

第46回衆議院議員総選挙、最高裁判所裁判官国民審査の投票は、12月16日(日)執行されます。私たちの声を政治に反映させる選挙です。棄権しないで投票しましょう。

第46回衆議院議員総選挙は、12月4日(火)に公示され、12月16日(日)投票日を迎えます。

投票日当日、仕事や冠婚葬祭などで投票所へ行けない場合は、期日前投票が利用できます。期日前投票は、12月5

日(水)から12月15日(土)の間、午前8時30分から午後8時まで町役場で投票出来ます。

期日前投票は、期日前投票所で宣誓書を記入いただくだけの簡単な手続きで投票できますので、ご利用ください。

その際には、入場券をお忘れなく持参してください。

なお、最高裁判所裁判官国民審査の期日前投票は、12月9日(日)からとなります。

投票入場券は公示日以降、個人に発送します。入場券は、大切に保管してください。

不在者投票の手続きはお早めに  
身体に重い障がいがある方

## 不在者投票の手続きはお早めに

身体に重い障がいがある方

町選挙管理委員会  
62-2111

## 投票できる方の条件

- 平成4年12月17日までに生まれた方
- 平成24年9月3日までに転入届けを行い、引き続き鏡石町の住民基本台帳に登録されている方

※住所要件を満たしていない方でも、前住所地の市区町村で投票することができ場合があります。

## お問い合わせ先

町選挙管理委員会  
62-2111

## 凍結から水道管を守りましょう

冬になると水道が凍結しやすくなり、水道管やメーターが破裂することがあります。凍結しやすい場所には、保温材を取り付けるなど早めの防寒対策をしましょう。

### ◆こんなところが要注意

- 屋外など水道管が露出しているところ
- 風あたりの強いところや北向きで日の当たらないところにある水道管やメーター

### ◆水道の凍結を防ぐには

- 水道管や蛇口の部分に保温材や電気式の凍結防止帯を取り付ける。
- 水道管の水抜きをして水道管の中の水を抜く。
- メーターボックス内の保温をする。
- ◆水道が凍って水が出ないときは
- 自然にとけるのを待つか、凍った部分にタオルなどをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけながらとがしてください。

### ◆水道管が破裂したときは

- 慌てずに水抜き栓で水を止め、町指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

要チェック 水抜き栓のある場所は前もって確認しておいてください。

問い合わせ先 上下水道課 ☎62-2348、62-2119

## 雪への心構えを

町都市建設課では、町道に新雪で15cm程度、圧雪で10cm程度の積雪があれば除雪を行います。

全ての路線を除雪することはできませんので、バス路線や通学路を優先的に除雪いたします。

## 次のことにご協力下さい

- 路上駐車やほみ出し駐車、自転車やバイクなどの放置はやめてください。
- 道路にはみ出している生け垣や庭木の枝はせん定をお願いします。
- 除雪作業後、家庭の入り口などに雪が残る場合もありますので、残雪処理にもご協力をお願いします。

### 問い合わせ先

- 町道 町都市建設課 ☎62-2116
- 県道 須賀川土木事務所 ☎75-3196
- 国道 郡山国道事務所 ☎024-946-0333



## ま 鏡石町の期待の星 ちのホープ



お名前 古川将徳さん(31)  
お勤め先 (株)石川製作所  
業種 製造業

今月は、精密部品の製造などをしていいる(株)石川製作所にお勤めの古川将徳さんにお話を伺いました。

### Q: どのような職場ですか?

この会社に勤めて13年目ですが、いい人ばかりの楽しい職場です。今後も会社のためになれるように頑張りたいです。

### Q: 最近の楽しみは何かありますか?

娘がミニバสบスポ少、息子がサッカースポ少をやっているの、子ども達が元気にスポーツするのを見るのが楽しみです。子ども達がいいプレーをした時に、帰ってからそれを肴にビールを飲むのも楽しみの一つです。

### Q: 最近始めたことはありますか?

息子が今年からサッカーを始めたので、サッカースポ少のコーチを始めました。自分でも、フットサルを競技としてやっているの子ども達を教えることで自分の勉強になっています。

### Q: 鏡石町の好きなところは?

のどかなところと体育施設が充実しているところですね。フットサルのためのフィジカルトレーニングで構造改善センターをよく利用させてもらっています。

### Q: 家族の方に一言。

子どもにはスポーツ、勉強と両方頑張ってもらいたい。妻にはフットサルやサッカーなどを快くやらせてもらって本当に感謝しています。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。職場のホープをご紹介ください。

問い合わせ先: 総務課 ☎62-2111

## 第13回財団法人会田病院公開講座

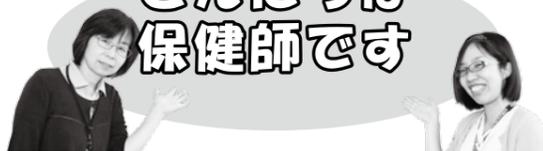
### 「腎臓病から見た老化のひみつ」

入場料 無料

腎臓の不思議な働きや仕組みがわかります。参加希望の方は事前に電話、又はFAXでお申し込みください。

講師: 自治医科大学教授 草野 英二 先生(矢吹町出身)  
受付期間: 平成24年12月10日(月) ~ 平成25年1月10日(木)  
日時: 平成25年1月19日(土) 13:30 ~ 15:30  
受付時間: 平日 8:30 ~ 17:00  
お申込先: 会田病院総務課  
TEL 0248-42-2121  
FAX 0248-42-2348  
場所: 矢吹町文化センター (大ホール)

## こんにちは 保健師です



## 冬太りを防ぐために

朝晩の冷え込みが一層強くなるこの季節は、運動不足になりやすい時期でもあります。

そこで気になるのが「冬太り」です。春から秋にかけては、農作業やウォーキング等で体を動かす機会のある方が多いのですが、冬が近づくにつれて農作業が落ち着いたり、寒さから屋外に出るのをためらって、どうしても体を動かす機会が減少する傾向にあります。

運動と聞くと「歩く」ことをイメージされる方も多いと思いますが、実は皆様ご存知の「ラジオ体操」も立派な運動なのです。しかも、早歩きと同じ位のカロリー(10分間で約40kcal)を消費します。ただし、正しいフォームで行わなければ効果は得られません。町では今年度より「ラジオ体操・みんなの体操」の推進に力を入れて取り組んでおります。平成25年1月20日(日)、3月3日(日)にもラジオ体操講習会を実施しますので、この機会に是非ご参加ください。

また、町では健診の結果で、特定保健指導を受ける必要があると判断された方へ通知を差し上げる予定です。実は保健指導は、体の悪い部分を知ることができるラッキーな機会なのです。「健診の結果は気になるけど、何から始めたらいいかわからない」という方へ「とっておきのコツ」をお教えいたします。

問い合わせ先: 健康福祉課 ☎62-2115



福島県で働くすべての方へ。

意識したことありますか?

## 最低賃金

福島県のこれまでの最低賃金 658円

664円 (時間額)

【発効日】平成24年10月1日 ※特定の産業には特定(産業別)最低賃金が定められています

必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も。

問い合わせ先 福島労働局賃金室 ☎024-536-4604