

# 3月21日(日)は 千葉県知事選挙の投票日です

千葉県知事選挙は、3月4日(木)に告示され、  
3月21日(日)が投票日です。棄権することなく  
投票しましょう。

**投票は午前7時から  
午後8時まで**

投票は、町内9カ所の投票  
所で午前7時から一斉に始ま  
り、午後8時に締め切られま  
す。時間に余裕を持って投票  
に出かけましょう。

なお、今回投票できる方は

平成15年3月22日以前に生ま  
れた方で、令和2年12月3日  
以前から引き続き町内に住ん  
でいる方です。

## 期日前投票

投票日当日に投票に行けな  
い方は、期日前投票をするこ  
とができます。新型コロナウイルス

## 投票所

第1投票所	東庄町ふれあい公園 交流センター
第2投票所	平山青年館
第3投票所	宿浜区協同館
第4投票所	東庄町役場 多目的ホール
第5投票所	東庄町公民館 石出分館 (旧石出幼稚園)
第6投票所	憩いの里 (旧橘小学校内)
第7投票所	旧東庄町公民館 東城分館
第8投票所	東庄町児童館
第9投票所	羽計台青年館

イルス感染症対策のため、混  
雑が予想される投票日はなる  
べく避け、期日前投票をお願  
いします。

期間 3月5日(金)から  
3月20日(土)まで

※告示日は投票できません

時間 午前8時30分から  
午後8時まで

場所 役場

持ち物 投票所入場券

※裏面の宣誓書を事前にご記  
入ください。

## 最近転入された方へ

令和2年12月4日以降に本  
町に転入された方は本町で投  
票できませんが、県内の他市  
町村から転入された方は、旧  
住所地で投票できる場合があ  
ります。この場合は東庄町が  
発行する「引き続き県内に住  
んでいることの証明書」が必  
要となります。

## 問い合わせ

町選挙管理委員会

☎ 0476-11111

# おうちで筋トレ!

## 腹筋

腹筋の筋力が低下すると肋骨のガードがゆるみ、内臓の働きが低下するため、基礎代謝が下がって脂肪がつきやすくなります。また、姿勢への影響もあるため、腰痛の原因にもなります。筋肉は何歳からでも鍛えられます。正しいトレーニングを実践して理想の腹筋を手に入れましょう。

- ①ひざを立て、足を腰幅に開き、両手を頭の後ろに置く。
- ②息を吐きながらゆっくり起き上がり、ゆっくり元の姿勢にもどる。

「忙しくて、ウォーキングなんてやってる暇ない!」、「筋力の衰えが気になる」、「痩せたい!」、そんなあなたにおすすめの運動をご紹介します。

10回1セットで3セット行いましょう!





## 福祉タクシー券

# 運転免許証を自主返納した 65歳以上の方も対象になります

### 福祉タクシー券とは

心身に障害がある方が通院や通学などのためにタクシーを利用する場合、町がタクシー券を交付し料金の一部を助成しています。利用できる事業所は、東庄タクシーや相互タクシー笹川営業所など計24事業所です。

タクシー券は年度ごとに切り替わります。令和3年度分の交付を希望する方は、忘れずに申請しましょう。

### 対象者

- ①身体障害者手帳所持者（1級・2級の方、3級で視覚障害ならびに下肢・体幹機能障害の方）
- ②療育手帳所持者 全員
- ③精神保健福祉手帳所持者 全員
- ④難病を有する方（障害者福祉サービスの対象となる332疾病に該当する方で移動が困難な方）
- ⑤65歳以上で運転免許証を自主返納した方

### 助成額

**通学** 町内の小中学校への通学は1回につき1,000円助成、特別支援学校・高校への通学は1回につき2,000円助成（月によって交付枚数が異なります）

**人工透析治療者** 1回につき初乗り料金分助成（月10枚）

**その他** 1回につき初乗り料金分助成（月2枚）

### 申請受付

申請に必要なもの

対象者①～④の方 障害者手帳または難病受給者証、印鑑

対象者⑤の方 運転経歴証明書、印鑑

**受付開始時期** 3月10日(水)から

**場所** 保健福祉総合センター

☎・📍 健康福祉課 福祉係 ☎79-0910

**抗体検査と予防接種のクーポン券**

風しんの抗体保有率の低い年齢の男性を対象に、風しん抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を配布しました。対象者へは、平成31・令和2年4月に郵送しています。まだ抗体検査と予防接種を受けていない方は、この機会にご利用ください。

**対象者** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性でクーポン券を未使用の方

**まず抗体検査を受けましょう**

ご自身に風しんの抗体があるかどうかを確かめるため、医療機関で抗体検査を受けてください。

抗体検査を受けた結果、ご自身に風しんの抗体がないことが分かった場合は、医療機関を受診して予防接種を受けましょう。

**問い合わせ**  
健康福祉課 保健衛生係  
☎79-0911

**風しんとは**

風しんは発熱や発疹<sup>はっしん</sup>、リンパ節の腫れなどがみられる感染症です。一般的に症状は軽く数日で回復しますが、妊娠中の女性が感染すると生まれてくる赤ちゃんに先天性風しん症候群が生じる可能性があります。

**料金** 風しんの抗体検査、予防接種ともに無料

**期限は令和4年2月まで延長**

クーポン券の有効期限は令和4年2月まで延長されました。なお、クーポン券を紛失した方は、再発行しますのでご連絡ください。

昭和37～53年度生まれの男性の皆さんへ

**風しんの抗体検査、  
予防接種はお済みですか？**