

4月20日(日)に市議会議員一般選挙を行います。  
皆さんの声を政治に正しく反映するため、選挙運動のルールを守り、違反のない明るい選挙を進めましょう。

### 1. 選挙運動とは

「特定の選挙について、特定の候補者の当選を目的として、投票を得または得させるために直接または間接に必要なかつ有利な行為」とされています。

### 2. 選挙運動期間の規制

選挙運動は、立候補の届出をしてから投票日の前日までしかすることができません。ただし、政治活動や一定の立候補準備行為は選挙運動期間外でも行うことができます。

### 3. 選挙運動の規制

次のような行為は、候補者、運動員のみならず**一般の有権者もできません**。

- 買収…選挙犯罪のうちではもっとも悪質なものであり、法律で厳しい罰則が定められています。買収を持ち掛けた人だけでなく、買収に応じた人も処罰されます。
- 戸別訪問…特定の候補者に投票すること、または投票をしないように依頼することを目的に、住居や会社などを戸別に訪問することは禁止されています。また、特定の候補者名や政党名あるいは演説会の開催について戸別に言い歩くこともできません。
- 飲食物の提供…選挙運動で、飲食物を提供することは禁止されています。また、選挙事務所などに飲食物を差し入れることもできません。ただし、選挙事務所などでお茶やお茶うけ程度の菓子を出したり、選挙運動員や労働者に対して一定の制限内で弁当を提供することはできます。
- 署名運動…特定の候補者に投票をするように、または投票しないようにすることを目的として署名活動を行うことは禁止されています。
- 氣勢を張る行為…自動車を連ねたり隊列を組んで往来するなど、氣勢を張る行為は禁止されています。
- 人気投票の公表…公職に就くべき人を予想する、人気投票の経過または結果を公表することは禁止されています。
- 未成年者の選挙運動…未成年者(満20歳未満の方)は、選挙運動を行うことができません。ただし、文書発送などの単純労務は可能です。
- 選挙期日後の行為…当選または落選のあいさつ目的で、戸別訪問をしたり、手紙など(自筆の信書を除く)を差し出したり、当選祝賀などの集会を開催することは禁止されています。

### 4. インターネットなどを利用した選挙運動

- ・候補者や政党などはウェブサイトなど、および電子メールを使った選挙運動ができます。**一般の有権者はウェブサイトなどによる選挙運動はできませんが、電子メールによる選挙運動はできません。**
- ・インターネットなどによる選挙運動の期間も、立候補の届出をしてから投票日の前日までとなっています。
- ・ホームページなどを印刷して頒布することや、未成年者がインターネットによる選挙運動を行うことは禁止されています。
- ※ウェブサイトなど…ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブックなどのSNS、動画共有サービス、動画中継サイトなどです。
- ※電子メール…SMTP方式および電話番号方式で送受信されるもので、SNSのユーザー間でやり取りするメッセージ機能は「ウェブサイトなど」に含まれます。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎ 81-2111

広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…市長公室へ

## 3月1日～8日は「女性の健康習慣」

家庭、職場、地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンは女性であるといっても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて健康で明るく、自立して、充実した日々を過ごすことが、社会全体の元気の源といえます。しかし、現代女性を取り巻く環境やライフスタイルの変化により、心身に受けるストレスも単純ではなく、食生活の欧米化、体格の変化などもあり、女性の病気や悩みも複雑・多様化し、女性が生涯を通じて元気であることが容易ではなくなってきたことも事実です。また、女性ホルモンの影響で、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じることもあります。この機会に、女性ご本人はもちろん、周囲の方々も女性の心と体の健康について考え、いたわり、より健康で生き生きとした生活を送りましょう。



女性の骨密度は18歳くらいでピークに達し、40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきます。骨粗しょう症の患者さんの80%以上が女性といわれていますので、特に女性では注意が必要な病気といえます。



### 原因1… 加齢

骨をつくるのに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年を取ると腸からのカルシウム吸収が悪くなってしまいますので、多くの方は加齢とともに、骨密度が減ってしまいます。

### 原因2… 更年期と閉経

女性の場合は、閉経を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて骨密度が低くなります。

### 原因3… ダイエット

ダイエットによる栄養不足は、骨粗しょう症の原因の一つです。特に成長期は丈夫な骨をつくる大事な時期ですので、無理なダイエットは将来の骨密度に悪影響を与えます。

### 予防方法

バランスの取れた食事や適度な運動を心掛けることにより、骨密度の低下を防いだり、低下の速度を遅らせたりすることができます。特に成長期にはカルシウムを十分に取り、他の栄養素もバランスよく摂取するなど、よい食生活の習慣を保つことで、骨密度を高く保つことができます。

広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…市長公室へ