



福島県議会議員一般選挙のお知らせ

■当日投票所

●日時 11月12日(日) 午前7時～午後6時
投票日当日は、投票所入場券に記載のある投票所で投票できます。
投票の際は、自宅に届く投票所入場券をお持ちください。



■期日前投票所

投票日当日の混雑を緩和するため、期日前投票をご活用ください。

施設名	開設期間	開設時間
市役所	11月3日(金・祝)～11月11日(土)	午前8時30分～午後8時
滝根・大越・都路・常葉行政局	11月6日(月)～11月11日(土)	午前8時30分～午後7時
文珠・美山・瀬川・移・芦沢・七郷・要田出張所	11月8日(水)～11月11日(土)	午前8時30分～午後5時

●期日前投票をするには、投票所入場券裏面の「宣誓書」の記入が必要です。
事前に記入しておくこと投票受付がスムーズですので、ご協力をお願いします。

大事な投票、忘れずに!



■移動期日前投票所

施設名	開設日	開設時間
早稲川多目的交流センター駐車場	11月7日(火)	午前10時～11時
横道区集会所駐車場		午後1時～2時
旧中山生涯学習センター駐車場		午後3時～4時



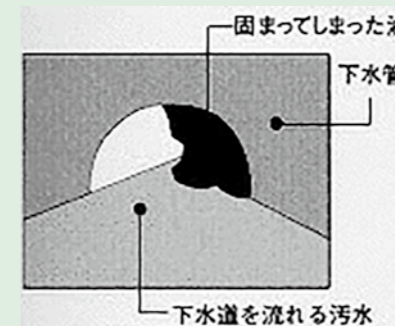
上下水道課からのお願い

●使った油は燃えるごみへ!

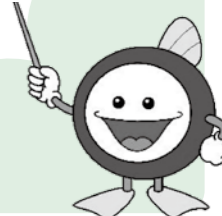
食用油は新聞紙や布に染み込ませるか、市販の固形化品で固めて燃えるごみとして処分しましょう。



調理や食器洗浄等で発生する油を下水道に流してしまうと、冷え固まって詰まりを引き起こします。最悪の場合、宅内にあふれることがあります。



間違った使い方をすると、他の人にも迷惑がかってしまいます!!



●トイレは水に溶ける紙だけ!

トイレットペーパー以外の紙・異物は絶対に流さないようにしましょう。
※モップ、雑巾、紙おむつ、生理用品、ビニール、ティッシュ、フェイスパーなど

宅内排水からのモップや雑巾などの異物が原因で下水道施設のトラブルが発生しています。
水に溶けない物が下水道に流れると、詰まりや機械の故障が発生し、その修理に多大な費用がかかります。



●下水道へ接続しましょう!

下水道の供用が開始された区域では、公共下水道に接続することが法律で義務付けられています。

LET'S!! 『モリモリ体操』

田村市オリジナル体操「元気・筋力モリモリ体操」を毎日実践!!

【その七：肩甲骨まわし運動】

効果としては、肩甲骨の動きをよくして肩の痛みの予防・改善です。

市内では、通いの場「運動サロン」で『元気・筋力モリモリ体操』を実施しています。いくつになっても自立した生活を送るために、あなたも始めてみませんか。

☎市民部 市民課 ☎82-1112



肩付近の服をつまむ。
つまんだ所を離さず肘で円を描くようにして肩甲骨を動かす。
前まわし・後ろ回し各5回×2セット行う。



肩・肘が窮屈な場合は、服を持たずに

動画はこちら▶



有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課 (☎0247-81-2117) へ