

東京都知事選挙

投票日は4月10日(日)

投票に行こう！ あなたと 東京のために



4月22日の任期満了による東京都知事選挙は、3月24日(木)告示、4月10日(日)が投票日です。この選挙は、明日の都政を託す人を選ぶ大事な選挙です。投票日には、必ず投票しましょう。

期日前投票 投票日当日に、仕事や旅行などで投票所へ行くことができない方は、選挙の告示の日から選挙期日の前日まで、市役所などで期日前投票ができます。

不在者投票 投票日当日に、出張などで市外に滞在している方、入院中や

老人ホームなどに入所している方で、あきる野市の選挙人名簿に登録されている方は、不在者投票ができます。詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせください。

郵便等投票 この投票方法は、選挙人で身体に重度の障がいがあり、投票所へ行くことができない方のために、郵便などにより投票ができる制度です。投票するためには、事前に郵便等投票証明書の交付を受けておくことが必要です。この証明書

の交付を受けることができる方は、自ら投票の記載ができる方で、表1のいずれかに該当する方で代理記載制度(郵便等投票に該当する方で、自分で投票の記載をすることができない方) 表2のいずれかに該当し、あらかじめ投票に関する記載をさせる方(選挙権がある方に限る)を選挙管理委員会に届け出て、「郵便等投票証明書(代理記載用)」の交付を受けることができます。

証明書の交付申請 本人か代理の方が身体障害者手帳などをお持ちになり、選挙管理委員会へ申請してください。

問合せ 選挙管理委員会 事務局



市議会定例会が開催されます

平成23年第1回定例会(3月定例会)は、2月23日(水)から開催する予定です(表3)。開会時間は、午前9時30分です。請願・陳情は、2月15日(火)までに提出されたものを審査します。

あきる野市議会では、定例会を毎年3月、6月、9月、12月の年4回開催しています。

問合せ 議会事務局

青木實氏が 緑十字銀賞を 受賞



福生交通安全協会秋川支部長の青木實氏が、警察庁と全日本交通安全協会の交通栄誉賞「緑十字銀賞」を受賞しました。1月18日に日比谷公会堂で開催された「第51回交通安全全国国民運動中央大会」で授与されました。これは、多年にわたり交通安全のために献身的な尽力をし、交通事故防止などの顕著な功績が認められたものです。

表1 郵便等投票対象者

障がいなどの区分	障がいなどの程度	
	身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級または3級
	免疫・肝臓	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢または体幹	特別項症から第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症から第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

表2 代理記載制度対象者

障がいなどの区分	障がいなどの程度	
	身体障害者手帳	上肢または視覚
戦傷病者手帳	戦傷病者手帳	特別項症から第2項症

表3 平成23年第1回(3月)定例会日程

月日	会議名	内容
2月23日	本会議(定例会初日)	議案審議など
3月2日	総務委員会	議案審査など
3月3日	環境建設委員会	議案審査など
3月4日	福祉文教委員会	議案審査など
3月8日	本会議(定例会2日目)	一般質問
3月9日	本会議(定例会3日目)	一般質問
3月10日	本会議(定例会4日目)	一般質問
3月15日	予算特別委員会	議案審査など
3月16日	予算特別委員会	議案審査など
3月25日	本会議(定例会最終日)	委員長報告 議案審議など

日程は変更になる場合があります。

国民年金保険料

免除申請などの 申請漏れは ありませんか



保険料を納付することが困難な方のために、免除制度があります。

申請免除(全額免除・一部免除)制度 所得が減ったり、退職(失業)で保険料を納めることが困難なとき、本人と配偶者と世帯主の前年所得が基準額以下の場合、申請して認められると全額免除(保険料の全額が免除)か一部免除(保険料の一部が免除)になります。退職(失業)による申請

免除の特例: 前年所得が基準額を超えている場合でも、平成21年3月31日以降に退職(失業)した方の所得は無かつたものとして扱い、申請をして認められると全額免除か一部免除になります。

若年者納付猶予制度 世帯主の前年所得が基準額以上あるため、免除対象とならない30歳未満の方には、本人と配偶者の前年所得が全額免除の基準額以下であれば、保険料の納付が猶予される制度があります。

学生納付特例制度 大学や専修学校などの学生の方は、本人の前年所得が基準額以下であれば、保険料の納付が猶予される制度があります。

一部免除が認められた方は、納めることが必要ない場合、保険料を納めない場合、未納と同じ扱いになりますのでご注意ください。

申請免除、若年者納付猶予制度などの期間の保険

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(34)

花粉症のセルフケア



今年は、昨年の猛暑の影響で花粉量が多いと予測されています。花粉の量は、前年の夏に晴れて暑い日が多いほど雄花の生産量が増えるため、翌年の花粉量が増えると言われています。

花粉の種類と飛散時期は、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。

花粉症のセルフケア 外出時にマスク、眼鏡をして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにつける必要があります。

花粉症用のマスクでは花粉が約6分の1、花粉症用の眼鏡では4分の1程度に減少することが分か

つています。また、花粉情報に注意し、花粉の飛散が多いときには必要以上の外出は避けるようにしてください。家にいるときでも、花粉の飛散が多いときには窓の開け閉めに注意しましょう。もし外出する場合は、花粉のつきやすいウールなどのコートを着ることは避けましょう。外出から帰って来たらすぐに顔を洗い、うがいをすることを勧めます。全く症状をなくすることは不可能ですが、少しでも症状を軽くすることができると考えられます。鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の原因であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることが必要です。軽い運動などは花粉防御をしようとしては効果的と言われています。

セルフケアと医師、薬剤師による治療を含めることで、花粉症の季節を快適に過ごしましょう。

問合せ 健康課健康づくり係

的機関の証明の写し。コピー可)

学生納付特例制度の申請の方: 学生証または在学証明書(コピー可)

申請・問合せ
青梅年金事務所(0428・30・3410)
保険年金課年金係
五日市出張所市民総合窓口係(申請のみ)