

# 4月10日(日)は 千葉県議会議員 一般選挙の投票日

## ◎千葉県議会議員一般選挙

▶投票日時 = 4月10日(日)7時~20時

## ◎期日前投票・不在者投票

投票日当日、仕事やレジャーで投票に行けない方は、期日前投票または不在者投票ができます。

▶日時 = 4月2日(土)~9日(土)の土日を含む毎日8時30分~20時

▶場所 = 町中央公民館

## ◎最近、転入された方へ

平成23年1月1日以降、千葉県内のほかの市町村から本町に転入して来た方は、住所の移転が市町村を単位として1回であることなど所定の要件に該当する場合は、旧住所地で投票することができます。

なお、この場合、投票の際には、市区町村長が発行する「引き続き県内に住所を有することの証明書」の提示が必要となります。

また、あらかじめ旧住所地の選挙管理委員会から投票用紙等を取得し、本町の選挙管理委員会で不在者投票を行うこともできます。

詳しくは、町選挙管理委員会までお問い合わせください。

問町選挙管理委員会 ☎ (70) 0397



# 栄養士だより

## 高校等を卒業する子の食生活

高校等を卒業すると、一人暮らしなどを始める方が増え、それまで親にまかせっきりだった食事も、自己管理が必要なっています。

ぜひ保護者の方から食生活の正しい知識を伝えてほしいと思います。また、見守りつつ必要なときにはアドバイスをしてあげてください。

### ◇なぜ正しい食生活が大切?

一人暮らしが始まると外食、惣菜、弁当等の利用機会が増え、「お金がない」、「時間がない」と乱れた食生活に変わっていく人も少なくありません。「インスタント食品やコンビニの軽食ばかり食べる」、「好きなものばかり食べる」、「お腹がすいたら時間や場所、内容に構わず食べる」、「朝は寝ていたいから食べない」などは良くある例です。

本人は「若いから大丈夫」と思っているようですが、実は高脂肪、高塩分、低ビタミン、低ミネラル、低食物繊維となり、肌荒れや便秘をはじめ、倦怠感や身体の不調などの原因となります。そして周りの人より早く、糖尿病や心筋こうそくなどの生活習慣病になるかもしれません。正しい食生活を心掛けましょう。

### ◇正しい食生活の心掛け

#### ▶食事リズムを整える

食事の時間を整えると、生活リズムも整います。夜遊びや友達付き合いも増えると思いますが、朝晩3食の時間を決めて食べる基本としましょう。

▶3食のうち2食はバランスの良い食事をぞれの学校ごとに特色ある教育の推進、地域貢献できる人づくりなどの支援をしてまいります。

外食や惣菜などが中心の食事は、脂質も塩分も過剰になります。簡単料理で自炊して、作る楽しさを体験しましょう。

外食をする場合は、定食のように主食・主菜・副菜がそろっている食事を選びましょう。揚げ物や肉料理ばかりではなく、煮物や焼き物、魚料理も食べましょう。

▶楽しくおいしく食べよう  
家族や友人と一緒に楽しく食事の時間を過ごしましょう。食への関心を育てます。

問健康介護課健康指導班

☎ (72) 8321

この度の町長選挙で、第七代大網白里町長として就任いたしました。

町民の皆様より信託をいたしましたことを大変誇りに思うとともに、町の未来を築くという使命を担うことに責任の重さを痛感しております。

町民の皆様のご期待にお応えできるよう全身全霊を自らの職責に捧げ、町政運営にあたりなければならないものと決意を新たにしております。

私は、町民の一人一人から、これまでさまざまなご意見や貴重なご提言等を数多くいたしました。そして、町民生

活に密着した行政こそが第一と感じ、町政の目標として、七つの約束をしました。

一つ目は、「住みたい、住み

続けたい」まちづくりとして、組みを一層推進してまいります。

また、国勢調査の結果によつては、市制施行を視野に入れ、更なる発展を目指す所存でございます。

二つ目は、「子育て世代をみんなで支える社会の仕組みとして、中学校卒業までの医療費の無料化や小児医療の充実を図ります。

三つ目は、「未来を拓くひとづくり」として、安全で安心して学べる教育施設の早期耐震化に努めます。また、それぞれの学校ごとに特色ある教育の推進、地域貢献できる人づくりなどの支援をしてまいります。

四つ目は、「生活弱者にやさしい」社会の構築として、高齢者の生きがいづくり、障害を持つ方の自立の応援と、それぞれの社会参画の推進を行います。

五つ目は、「福祉政策の基本として、地域で支え合う福祉の仕組みづくりの構築を図ります。

六つ目は、「安全・安心」を実感できるまちづくりとして、大網病院の充実とともに、地域の救命救急医療体制の確立を目指します。

七つ目は、「行政サービスの充実と財政の安定したまちづくり」として、経営感覚を持った行政組織への再構築を図り、自立できる基礎自治体へと発展させてまいります。

また、申請・届け出などの手続きの簡素化とオンラインシステムの推進など、より市民に便利な行政サービスの充実を図ります。

八つ目は、「行政サービスの充実と財政の安定したまちづくり」として、経営感覚を持った行政組織への再構築を図り、自立できる基礎自治体へと発展させてまいります。

また、申請・届け出などの手続きの簡素化とオンラインシステムの推進など、より市民に便利な行政サービスの充実を図ります。

また、申請