

12月14日は



# 衆議院議員総選挙の投票日です 最高裁判所裁判官国民審査

\*入場券をお確かめのうえ、投票所にお越しください\*

投票区	投票所	区 域	投票時間
1	豊頃町える夢館	茂岩一区、茂岩二区、茂岩三区、茂岩四区、茂岩五区、茂岩六区、牛首別区、茂岩南区、下農野牛区、農野牛区、礼作別区、旅来区	午前7:00 ～ 午後7:00
2	二宮構造改善センター	二宮東区、二宮中央区、二宮西区、湧洞区	
3	統内生活センター	統内区、二里塚区、平和区	
4	十弗農業センター	十弗町内区、礼文内区、十弗西区の一部	
5	豊頃地域コミュニティセンター	豊頃一区、豊頃二区、豊頃三区、上幌岡区、下幌岡区、豊頃区	
6	中央区コミュニティセンター	中央一区、中央二区、中央三区、十弗西区の一部	
7	大津地域コミュニティセンター	大津一区、大津二区、大津三区、長節区	

第47回衆議院議員総選挙と第23回最高裁判所裁判官国民審査が12月14日に行われます。選挙は私たち国民が政治に参加する最大の機会です。大切な一票を棄権することなく、自分でよく考え、責任を持って投票しましょう。投票入場券は、12月2日に封書で世帯分を郵送します。名前、投票所を確認のうえお越しください。また、万一、破損、紛失した場合でも、投票所で係員に申し出ていただければ投票できます。詳しくは豊頃町選挙管理委員会（豊頃町役場内 ☎(574) 2211）までお問合せください。

広報とよころ  
▽衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

社協だより

役場だより

## サイレンの吹鳴を行います

明るくきれいな選挙の啓発普及と棄権防止を呼び掛けるため、次のとおりサイレンを吹鳴します。

日 時

12月14日(日) 午前7時(投票開始時間)  
午後6時(投票所閉鎖1時間前)

地 区

茂岩・中央区・豊頃・大津・十弗の各市街

## 期日前投票制度をご利用ください

仕事の都合や旅行などで、投票日の投票が困難な人は、選挙の公示日の翌日から投票日の前日までの期間に、期日前投票ができます。

期日前投票期間 12月3日(水)～12月13日(土)  
午前8時30分～午後8時

(最高裁判所裁判官国民審査は12月7日(日)～)  
期日前投票所 役場2階会議室

## 開票は即日行います

開票は12月14日(日)午後8時15分から豊頃町える夢館はるにれホールで行います。この参観人は先着50人までです。参観を希望される方は午後8時までにご来場ください。

■体が不自由な人  
体が不自由で投票所に行けない人は自宅や郵便による不在者投票ができます。この方法で投票できる人は、身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの人(要件があります)、介護保険被保険者証に要介護5と記載されている人であらかじめ郵便等投票申請書の交付(町選挙管理委員会に申請)を受けている必要があります。

■町外に滞在中の人  
滞在外に滞在中の人、不在者投票ができます。事前に、豊頃町選挙管理委員会へ投票用紙を請求してください。

■入院中の人  
北海道選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所した人は、施設内で不在者投票ができます。詳しくは、入院・入所先の施設にお問合せください。

このような場合……  
不在者投票ができます。

## 嚥下障害をご存知ですか？

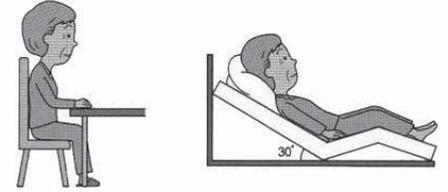
豊頃町歯科診療所 所長 夏野伸一

### 第二回 安全に食べるためのポイント

9月号では誤嚥(食べ物や飲み物が気管に入ること)の危険性についてお話ししましたが、今回は誤嚥しないようにするための安全な食べ方についてお話しします。

#### 1. 食べるときの姿勢

自分で食べることができる場合は90度座位で、介助者が介助する場合は、30～60度上半身を起こすことが好ましい。その場合は首の後ろに枕を入れてアゴが上がらないようにする。



#### 2. 食べるときの環境

- 食事に集中できる環境をつくる
- 興味をそらすものを近くに置かない(テレビなど)
- 使い慣れた使いやすい食器を使う
- 介助者にも心の余裕が必要(せかさない)
- 食事中に不必要に話しかけない

#### 3. 食べやすい食品

温度: 冷たいか温かいかはっきりした温度

味: はっきりしたもの(表面をやや濃いめに味付け)

性状: 食塊としてまとまりやすく、硬すぎず、変形しやすいもの、硬さや質感の違う物が混在していないもの

量: ティースプーンに1杯程度



#### ☆食品例

固形物:ゼリー、まぐろのたたき、卵豆腐、茶碗蒸し(具のないもの)、ムース、プリンなど  
液 状:ピューレ状、ペースト状(とろみ調整食品で調整)など

#### 4. 誤嚥しやすい食品

- ①水分: 水、お茶、ジュースなど
  - ②酸味の強いもの: 酢の物、柑橘類など
  - ③パサつくもの: 焼き魚、ゆで卵、ふかしいも
  - ④うま味・噛めないもの: かまぼこ、こんにやく、凍り豆腐、なめこなど
  - ⑤のどにはりつくもの: 餅、焼き海苔、わかめ、バターロールパンなど
  - ⑥粒が残るもの: ピーナッツ、大豆、枝豆など
  - ⑦繊維の強いもの: ごぼう、ふき、小松菜など
- ※ミキサーにかける、あんかけにする、水分を添加する、とろみをつけるなどの工夫をすれば食べやすくなるものもある。

問合せ先

豊頃町歯科診療所 ☎(574) 2531