

令和8年度

18歳のわたしへ

～民主主義の主役はわたしたち～

中学3年生向け

選挙ガイドブック



茨城県選挙管理委員会
茨城県明るい選挙推進協議会

あたりまえ でも とても

わたしたちの暮らしには、とても大事なことがあるのに

ふだんは気づかないことがたくさんあります。

ちょっとふりかえってみてください。

安全な街、快適な生活、豊かな自然環境・・・。

「幸せだな」「ありがたいな」と思えることがたくさんあるはずです。



だいじなこと

これらを支えている世の中の仕組みについて、

あなたはどのくらい知っていますか？

「こうなったらいいな」「ああなればもっとうれしいな」・・・。

そんな願いをかなえるために、わたしたちはどうしたらいいでしょう？

大人になる前に、少しだけ政治の扉を開けてみましょう。



民主主義の基本原則

選挙の原則と投票

選挙と被選挙権

選挙の歴史

茨城県の現状

データ

わたしたちが主役 これが民主主義

日本国憲法の前文

そもそも国政は、
国民の厳肅な信託げん しゅく しん たくによるものであって、
その権威は国民に由来し、
その権力は国民の代表者がこれを行使し、
その福利は国民がこれを享受きょう じゅする。

地方自治

県や市町村などの地方公共団体がその権限と責任で地域の行政を処理し、また、その事務の処理を地域の住民が自らの意思において行うことを地方自治といいます。

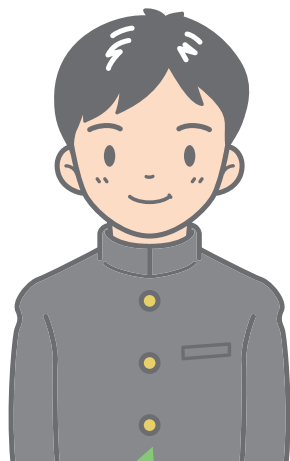
地方公共団体の長や議員は、その地方公共団体の住民が直接選挙します。

【日本国憲法】第8章 地方自治

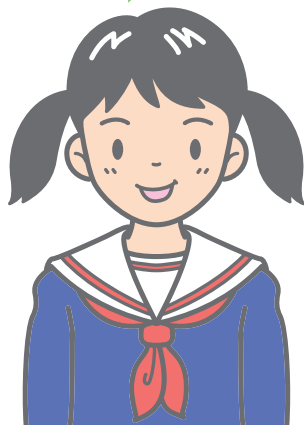
第93条第2項 地方公共団体の長、その議会の議員及び法律の定めるその他の吏員は、その地方公共団体の住民が、直接これを選挙する。

【地方自治法】

第17条 普通地方公共団体の議会の議員及び長は、別に法律の定めるところにより、選挙人が投票によりこれを選挙する。



わたしたちの
願いをかなえ
てくれる代表
者は選挙で選
ばれるのね。



政治に
関わる権利は
憲法で保障され
ているんだね。

民主主義

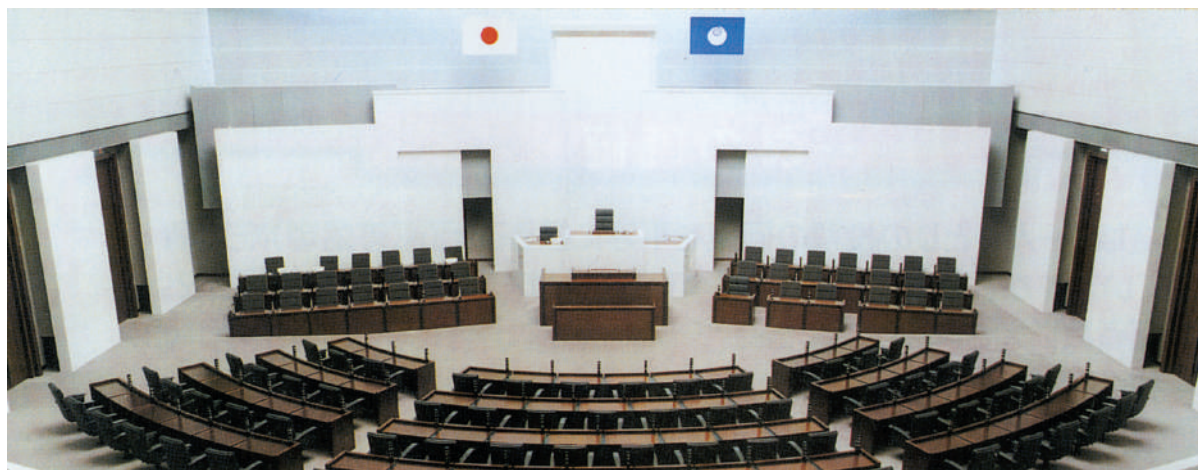
一人ひとりの意見を尊重する
ために、みんなで話し合っ
て決定するというやり方、これ
が民主主義です。

国民主権

国民は、政治のあり方を最終
的に決める主権者です。
わたしたちは、政治に積極的
に参加することが大切です。

参政権

わたしたちは、政治を行う代
表者を選ぶことができます。
また、その代表者になること
もできるのです。



茨城県議会が開かれる本会議場

わたしたちが 未来を決める

I 選挙の原則

普通選挙

財産や納税額などで
選挙権を制限しない

平等選挙

一人一票
等しい価値

直接選挙

有権者が直接
代表者を選ぶ

秘密選挙

だれがだれに投票
したかわからない

選挙権を持つための条件

1. 日本国民であること
2. 満18歳以上であること
3. 都道府県、市町村の選挙については
引き続き3ヶ月以上その地域に住んでいること

※これらに当てはまる場合でも一定の刑罰を科せられた人などは選挙権を持つことができません。

3年後には
選挙権を
持つんだね。

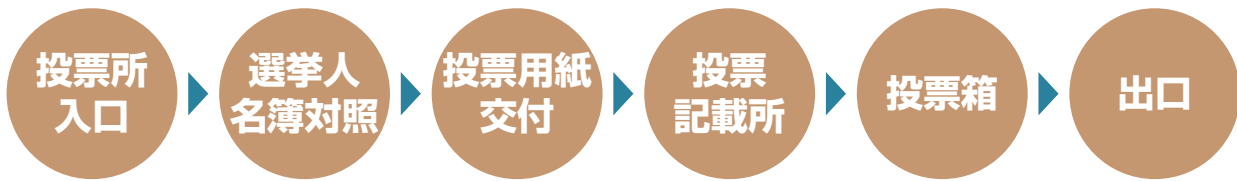


一票の価値

憲法は、一人ひとりの投票の価値を平等に扱うこと（平等選挙）を原則としています
が、同じ一票による選挙でも、議員一人当たりの選挙区ごとの有権者数に大きな違いが
あると「一票の価値」が不平等になるという問題が起こります。

最高裁判所も、一票の価値に大きな^{かくさ}較差があった場合は、憲法の法の下での平等に反す
るという判断を下しています。（15ページに関連データ）

投票の手順



投票用紙の書き方

選挙の種類によって書く内容が違ふんだ。

令和〇年執行

選挙投票

茨城県

選挙管理委員会印

候補者氏名

茨城太郎

候補者の氏名は、欄内に一人書くこと。

候補者でない者の氏名は、書かないこと。

地方選挙：候補者ひとりの氏名

(市町村長選挙、市町村議会議員選挙、県知事選挙、県議会議員選挙)

衆議院議員総選挙

小選挙区選出議員選挙：候補者ひとりの氏名

比例代表選出議員選挙：ひとつの政党等名称

参議院議員通常選挙

選挙区選出議員選挙：候補者ひとりの氏名

比例代表選出議員選挙：候補者ひとりの氏名

またはひとつの政党等名称

最高裁判所裁判官国民審査

：やめさせた方がよいと思う裁判官の氏名の上の欄に×
(やめさせたい裁判官がいなければ何も書かない)

○漢字で書くことがむずかしいときは
ひらがなやカタカナで書いても有効です。

無効投票

公職選挙法第68条

以下のような投票は無効になる（一票にならない）おそれがあります。

※個々の票については開票管理者が判断します。

■所定の用紙を用いないもの

Ex.持ち込んだメモ、名刺

■候補者でない者の氏名を書いたもの

Ex.立候補していない人の氏名

■2人以上の候補者の氏名を書いたもの

Ex.茨城太郎と水戸花子

■候補者の氏名以外を

書いたもの(他事記載)

Ex.応援メッセージ、氏名以外の記号

■自書しないもの

Ex.ゴム印

■単に雑事を記載したもの

Ex.いたずら書き

候補者氏名

茨城太郎がんばれ!!

候補者氏名

♡ 茨城太郎

候補者氏名

水戸花子 茨城太郎

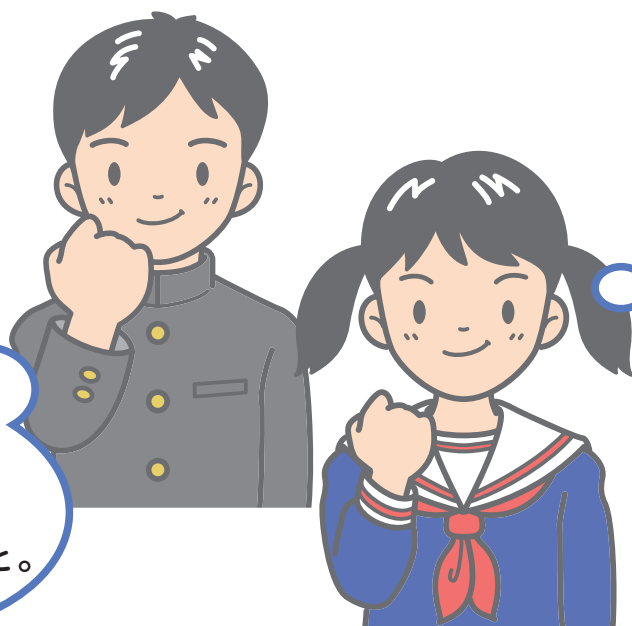
候補者氏名

😊

氏名だけを
正しく書くことが
大切だね。

自分の一票が
無駄にならないように
正しく書こうね。

わたしたちもみんなの 代表者になれる



わたしも25歳に
なったら立候補
できるのね！

政治に対して
しっかりとした
考えを持たないと。



公示日
(告示日)

選挙運動期間

投票日

基本的に投票時間は、
午前7時から午後8時までです。
この日は選挙運動はできません。

選挙
期間前

立候補予定者
説明会があります。

立候補の届出を
行った後、選挙運動を
開始します。





開票は公開で行われます。

開票

当選

代表者

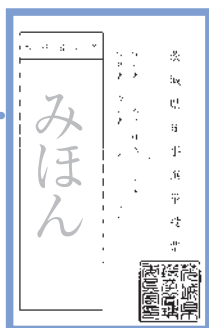


代表者になると…

見事当選すると、代表者として、地域のためにやらなくてはいけないことがたくさんでてくることでしょう。

住み良い街づくりを計画したり、福祉の充実に取り組んだり…、わたしたちの暮らしをもっと良くするための方法はいろいろあります。

みんなの願いをかなえるために、あなただったら何からはじめますか？



被選挙権を持つための条件

国		地方公共団体			
衆議院議員	参議院議員	議員		長	
		都道府県議会議員	市町村議会議員	都道府県知事	市町村長
年齢満25歳以上	年齢満30歳以上	その選挙権を有し年齢満25歳以上	その選挙権を有し年齢満25歳以上	年齢満30歳以上	年齢満25歳以上

選挙の歴史は 民主主義への道



▲有権者の宛名書き（水戸市 昭和11年）



水戸駅前の選挙啓発垂れ幕（水戸市 昭和11年）▶

便利な期日前投票制度

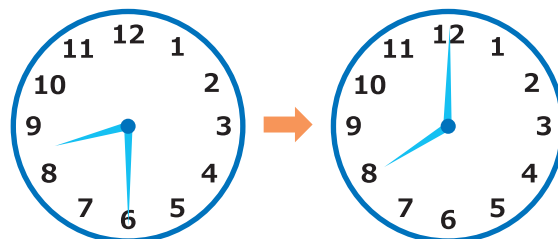
期日前投票

投票日当日に用事がある場合は、投票日前に市役所、町村役場などで投票することができます。

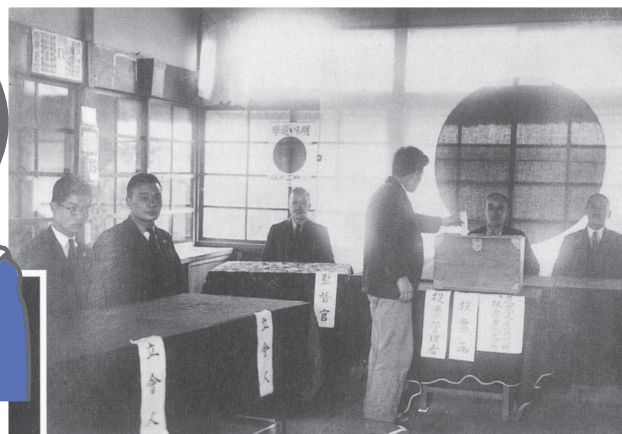


投票時間

原則午前8時30分から午後8時まで



なるほど！
普通選挙になるまでには
いろんな制限が
あったのね。



▲投票風景（行方市〔旧麻生町〕昭和11年）

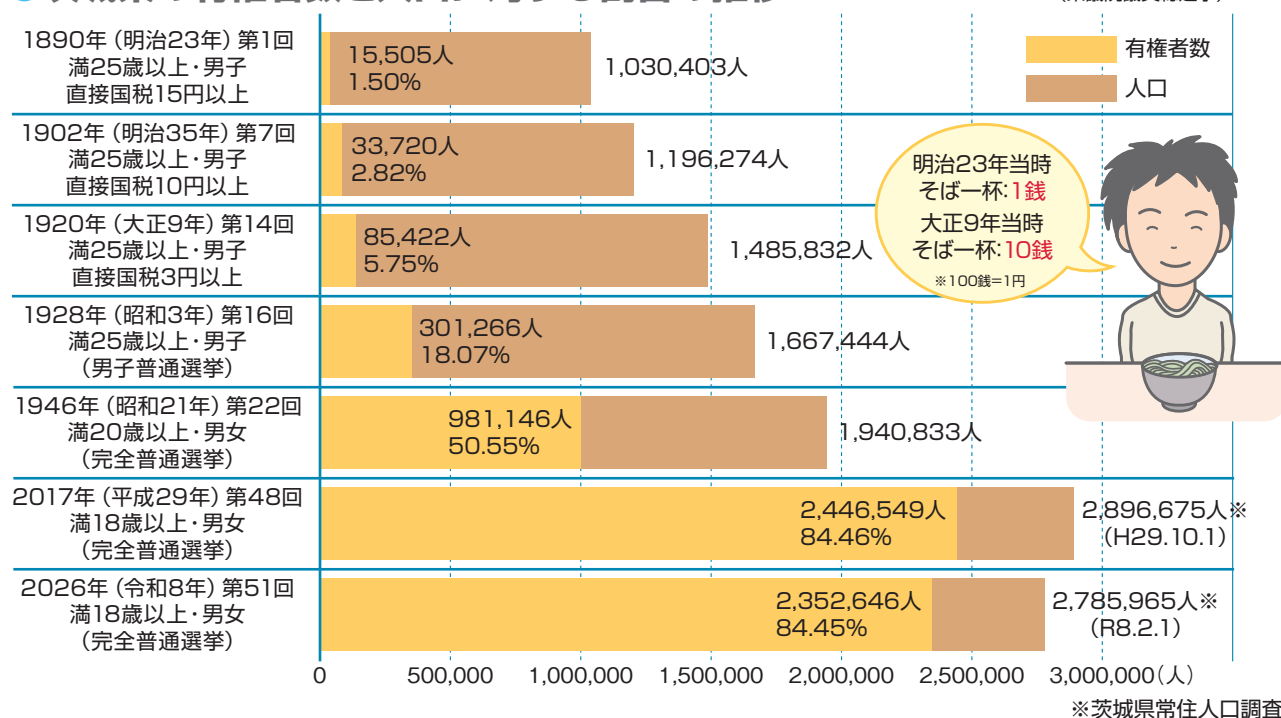


▲初めて1票を投じる女性たち（東京都 昭和21年）
写真提供：（公財）市川房枝記念会

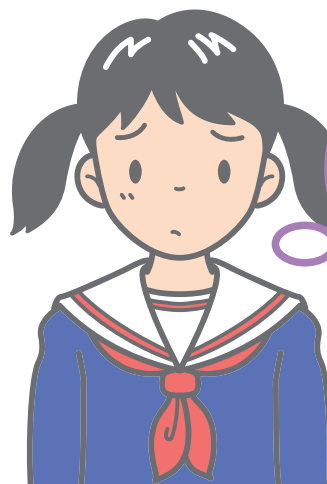
女性は戦後になって
初めて投票できるよう
になったのね。



●茨城県の有権者数と人口に対する割合の推移



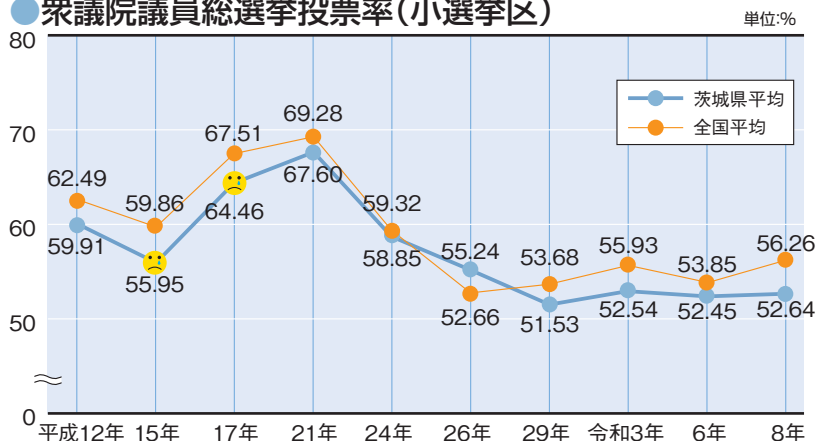
投票しなければ 何も始まらない



せっかく選挙権があるのに、どうして投票に行かないのかな？

民主主義のピンチね。これでわたしたちの願いが実現するのかしら？

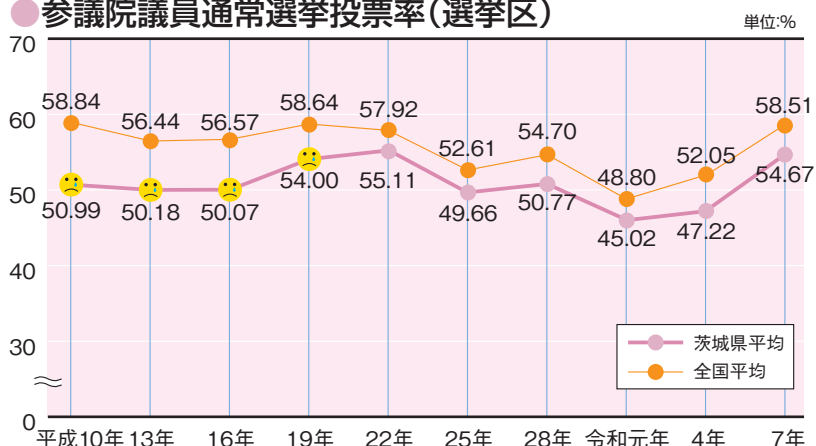
●衆議院議員総選挙投票率(小選挙区)



😞 平成15年 全国ワースト3位

😞 平成17年 全国ワースト3位

●参議院議員通常選挙投票率(選挙区)



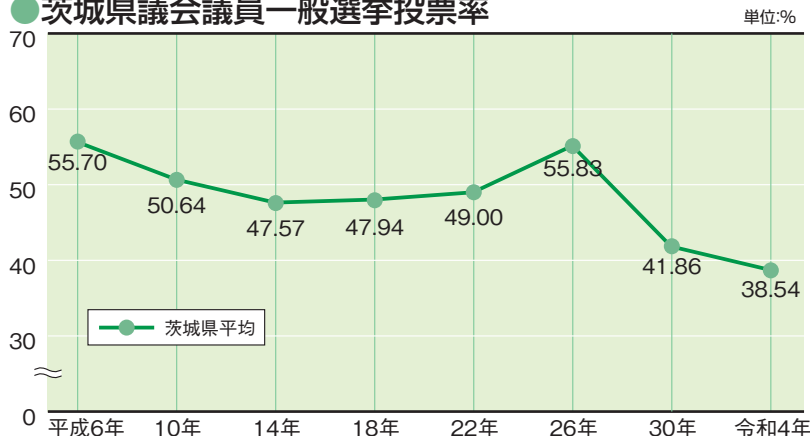
😞 平成10年 全国ワースト1位

😞 平成13年 全国ワースト1位

😞 平成16年 全国ワースト1位

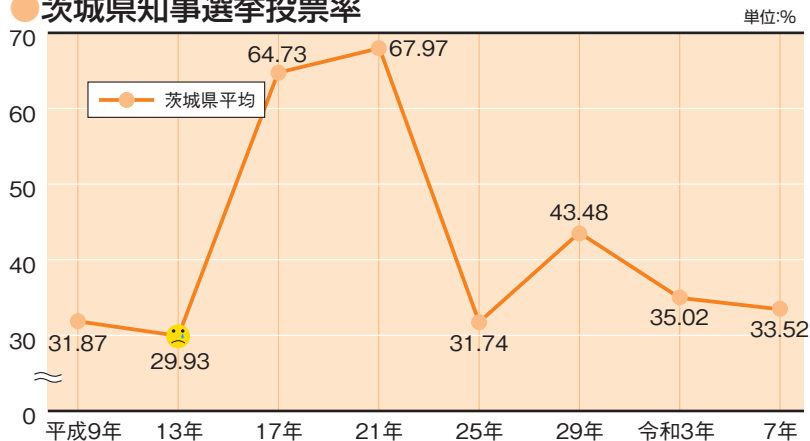
😞 平成19年 全国ワースト2位

●茨城県議会議員一般選挙投票率



※県議会議員一般選挙は、統一地方選ではなく茨城県単独で行っている。平成26年は衆議院議員総選挙と同日に選挙を行っている。

●茨城県知事選挙投票率



※平成17年と平成21年は衆議院議員総選挙と同日に選挙を行ったため、高い投票率となっている。

😞 平成13年 全国歴代ワースト13位

気がついたことを書き出してみよう

同じ種類の選挙でも投票率が上がったり下がったりするのね。その原因は何だろう？



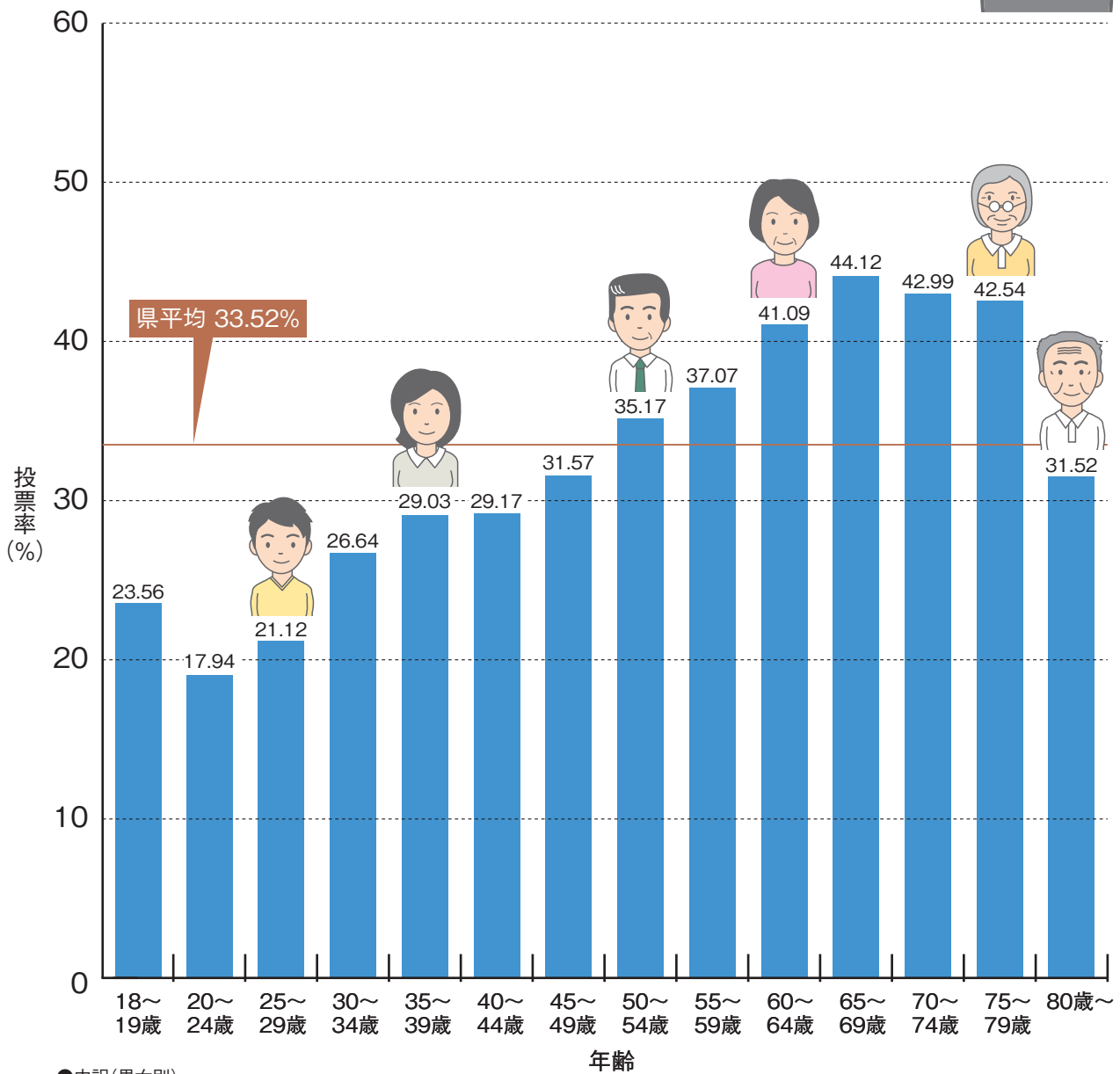
データ①

年齢別投票率

令和7年 茨城県知事選挙 ※抽出投票区

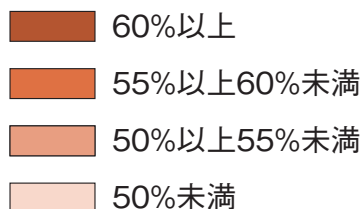
気がついたことを書き出してみよう

投票率は、
年齢や性別などによって
変わっているんだね。
なんで若い人たちの投票率は
こんなに低いのかなあ？



●内訳(男女別)

年齢	18～19	20～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～59	60～64	65～69	70～74	75～79	80～
男	22.41	16.68	19.46	25.14	27.34	27.75	30.42	34.05	36.54	40.28	44.29	44.15	43.56	38.93
女	24.78	19.34	23.11	28.40	30.95	30.69	32.80	36.43	37.63	41.91	43.95	41.91	41.68	26.62
計	23.56	17.94	21.12	26.64	29.03	29.17	31.57	35.17	37.07	41.09	44.12	42.99	42.54	31.52

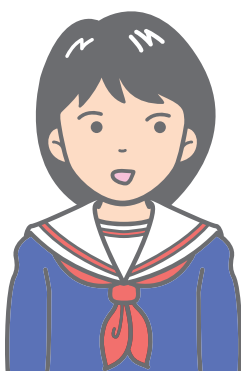
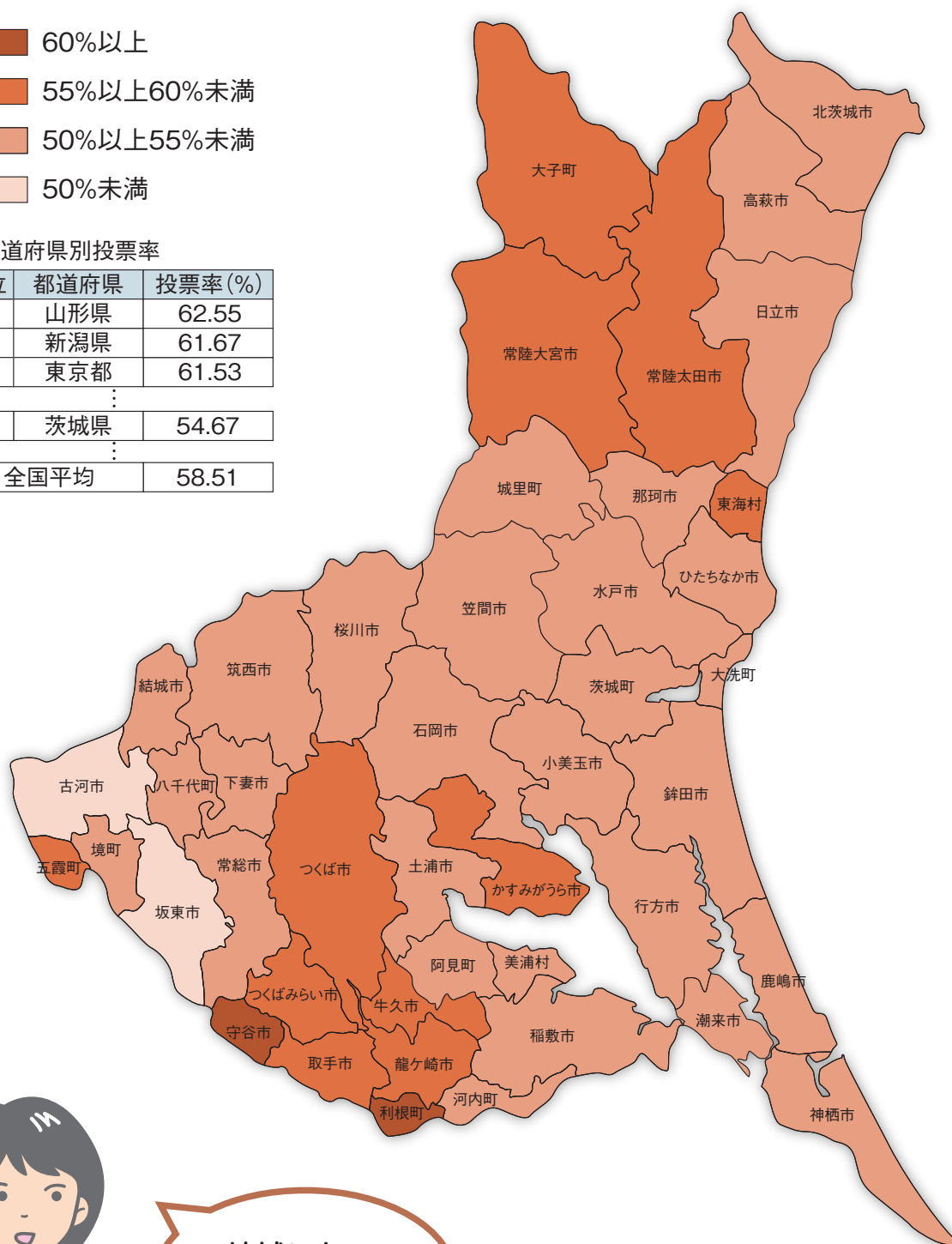


●都道府県別投票率

順位	都道府県	投票率(%)
1	山形県	62.55
2	新潟県	61.67
3	東京都	61.53

42	茨城県	54.67
----	-----	-------

全国平均	58.51
------	-------



地域によって
投票率が違うのね。

データ③ 選挙区マップ（１）

衆議院

4年

令和12年2月7日

465人

小選挙区 289人

(茨城県 7人)

比例代表 176人

(北関東ブロック※19人)

任期

任期満了日

定数

参議院

6年(3年ごとに半数改選)

令和13年7月28日

令和10年7月25日

248人

選挙区 148人

(茨城県 4人)

比例代表 100人

※北関東ブロックは、茨城県、栃木県、群馬県及び埼玉県の一部です。

衆議院議員 小選挙区



令和8年7月1日現在

一つの小選挙区から
一人ずつ
選ばれるんだね。

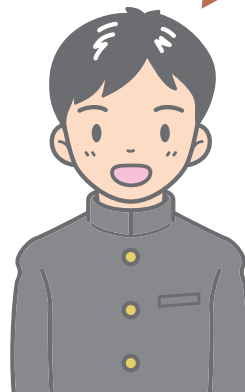
●衆議院議員小選挙区

選挙区	議員1人あたりの人口
福岡県第2区	547,664人
福岡県第5区	547,406人
宮城県第2区	546,107人
⋮	⋮
茨城県第6区	534,093人
茨城県第1区	495,619人
茨城県第3区	451,442人
茨城県第2区	354,299人
茨城県第7区	382,793人
茨城県第4区	311,358人
茨城県第5区	279,586人
⋮	⋮
鳥取県第1区	275,124人
石川県第3区	274,903人
鳥取県第2区	273,973人

(令和2年国勢調査)

福岡2区の議員1人あたりの人口は、鳥取県第2区の約1.999倍

茨城県内でも一票の較差はあるんだね。



衆議院議員小選挙区における一票の較差を是正するため、令和6年10月27日執行の衆議院議員総選挙から、「10増10減」を内容とする選挙制度が適用されました。

●参議院議員選挙区

選挙区	議員定数	議員1人あたりの人口
宮城県	2	1,141,272人
東京都	12	1,130,352人
神奈川県	8	1,130,225人
⋮	⋮	⋮
茨城県	4	702,298人
⋮	⋮	⋮
佐賀県	2	402,751人
山梨県	2	397,991人
福井県	2	376,534人

(令和2年国勢調査)

宮城県選挙区の議員1人あたりの人口は、福井県選挙区の約3.031倍

参議院議員選挙区における一票の較差を是正するため、令和元年7月21日執行の参議院議員通常選挙から、定数「6増」を内容とする選挙制度が適用されました。

●議員定数が増えた都道府県（2増）

埼玉県

※このほか、比例代表4増

一票の較差を解消するためには、どんな方法があるのかな？



データ⑤ 選挙区マップ (2)

県議会議員

4年

令和9年1月7日

62人

任期

任期満了日

定数

知事

4年

令和11年9月25日

1人

県議会議員 選挙区

選挙区数…32選挙区

議員定数…62人

凡例

□…定数



令和8年7月1日現在

データ⑥

市町村議会議員及び長の任期満了日等一覧

市町村議会議員

4年

任期

市町村長

4年

市町村	長		議会議員			市町村	長		議会議員		
	任期満了日	前回の投票率	任期満了日	前回の投票率	定数		任期満了日	前回の投票率	任期満了日	前回の投票率	定数
水戸市	R9.5.28	42.58	R9.5.28	42.58	28	筑西市	R11.4.23	51.06	R9.4.25	53.56	24
日立市	R9.4.30	46.06	R9.4.30	46.06	24	坂東市	R11.4.16	—	R8.12.21	52.91	20
土浦市	R9.11.21	28.84	R9.4.30	40.20	24	稲敷市	R8.11.24	—	R8.12.21	54.62	18
古河市	R10.12.15	45.10	R9.4.30	42.42	24	かすみがら市	R8.7.22	61.94	R9.1.27	51.54	16
石岡市	R12.6.20	51.86	R12.4.25	50.64	22	桜川市	R11.10.29	49.98	R8.9.23	61.74	16
結城市	R9.8.23	45.63	R9.4.29	48.99	18	神栖市	R11.12.5	44.22	R10.2.29	44.60	23
龍ヶ崎市	R12.1.17	29.34	R9.4.30	44.18	22	行方市	R11.10.1	63.52	R9.4.25	61.90	18
下妻市	R12.8.1	52.00	R9.12.20	53.82	18	鉾田市	R11.11.12	52.63	R9.7.3	51.72	18
常総市	R10.8.2	54.37	R9.4.30	54.10	20	つくばみらい市	R12.5.13	—	R10.2.29	48.17	18
常陸太田市	R11.5.21	55.06	R8.8.5	60.81	17	小美玉市	R12.4.29	—	R9.11.30	54.51	20
高萩市	R12.3.1	48.60	R9.11.22	56.48	14	茨城町	R9.4.26	37.57	R9.12.20	53.65	16
北茨城市	R9.6.17	48.43	R11.3.30	56.17	19	大洗町	R10.9.21	—	R9.11.2	57.10	12
笠間市	R12.4.22	50.25	R8.12.23	45.70	22	城里町	R8.9.20	61.14	R12.3.11	56.81	12
取手市	R9.4.26	37.25	R10.2.14	43.10	24	東海村	R11.9.20	46.94	R10.1.31	50.24	18
牛久市	R9.10.2	40.99	R9.4.29	42.03	22	大子町	R9.1.11	—	R10.3.30	68.59	11
つくば市	R10.11.16	60.97	R10.11.29	60.97	28	美浦村	R9.5.14	54.97	R9.4.22	54.95	12
ひたちなか市	R8.11.26	41.21	R9.10.31	42.72	25	阿見町	R12.3.19	43.57	R10.3.31	42.78	18
鹿嶋市	R12.4.23	—	R9.4.29	47.01	20	河内町	R11.5.28	—	R10.2.20	62.57	10
潮来市	R9.3.6	58.22	R10.2.10	62.26	16	八千代町	R10.9.5	—	R9.12.10	64.09	14
守谷市	R10.12.5	52.14	R10.2.29	46.79	20	五霞町	R9.4.30	70.04	R9.4.29	70.04	10
常陸大宮市	R10.4.22	53.55	R8.8.5	—	18	境町	R12.3.2	—	R11.7.2	55.52	12
那珂市	R9.2.12	—	R10.3.9	54.17	18	利根町	R11.7.23	61.81	R9.4.29	53.20	11

※ 前回の投票率の「—」は無投票。

※ 市町村の議会議員及び長の任期満了による選挙は、原則としてその任期満了日前30日以内に行われます。

令和8年7月1日現在



選挙博士に挑戦しよう!

あなたはいくつ正解できる？

わたしの
クイズに
答えられる
かな？

START!



得票数が同じときはどのようにして当選人を決めるのでしょうか。

	下正正正正	下正正正正	下正	一正
⊗	⊗			



Q2

立候補するためにはお金がかかるのでしょうか。



**選挙運動の内容
はなんという法律で
決められているで
しょう。**

Q4

有権者の氏名などが登録してある名簿を何というでしょう。



財産や納税額などによって選挙権が制限されない選挙を何というでしょう。



選挙の投票時間
は原則として午前何
時から午後何時ま
ででしょう。



インターネットを
利用した選挙運動も
できるので
しょうか。



18歳未満の人も
選挙運動ができるの
でしょうか。



投票日に用事がある場合は投票できないのでしょうか。

Q10

1枚の投票用紙には候補者の氏名は何人まで書けるのでしょうか。



クイズの答え

A1 くじで決めます。
得票数が同じであった場合はくじで当選人を決めることになっています。

A2 かかります。
ひやかし半分での立候補を防ぐため、国に選挙ごとに決められた額のお金を預けます。(注)

A3 公職選挙法
買収、戸別訪問や飲食物の提供等は禁止されています。

A4 選挙人名簿
選挙人名簿の登録は、市町村の選挙管理委員会が行っています。

A5 普通選挙
満18歳以上という年齢以外の制限を原則として禁止しています。

A6 午前7時～午後8時
市町村(投票所)によって終了時刻がかわるところもあります。

A7 できます。
平成25年の公職選挙法改正で可能になりました。ただし一般有権者は、電子メールを利用した選挙運動はできません。

A8 できません。
インターネットなどを利用する方法を含め、一切禁止されています。

A9 投票できます。
投票日の前に市役所・町村役場などで期日前投票をすることができます。

A10 1人
候補者の氏名は、1人のみ書くことができます。また、2人以上の者の名前を書いたり、氏名以外のことなどを書くとは原則として無効となります。

(注) 決められた額

選挙の種類	額
衆議院議員(小選挙区選出)	300万円
衆議院議員(比例代表選出)	600万円
参議院議員(選挙区選出)	300万円
参議院議員(比例代表選出)	600万円
茨城県議会議員	60万円

選挙の種類	額
茨城県知事	300万円
市長	100万円
町村長	50万円
市議会議員	30万円
町村議会議員	15万円

※一定以上の得票をとれば預けたお金は戻ってきます。

★★★★★ あなたは何問正解した? ★★★★★

全問正解

立派な選挙通です。
あなたは選挙博士。



7～9問

優秀です。
選挙通の素質あり。



4～6問

もう一歩です。
もう一度よく読んでみましょう。



0～3問

きびしい結果です。
もっと選挙に関心をもってください。



めいすいくん

未来をつくる
あなたの一票大切に



めいすいくんは、明るい選挙の実現を願う選挙のイメージキャラクターです。名前は「明るい選挙推進運動」の「明」と「推」からきており、投票箱をモチーフにしています。

●発行者

茨城県選挙管理委員会
茨城県明るい選挙推進協議会

茨城県水戸市笠原町978番6 〒310-8555

茨城県総務部市町村課内

TEL.029-301-2462

FAX.029-301-2489

URL <http://www.pref.ibaraki.jp/somu/shichoson/senkyo/senkan/index2.html>

X <https://x.com/ibarakisenkan>

Instagram <https://instagram.com/ibarakisenkan>

●編集協力 茨城県教育委員会

●印刷 朝日印刷株式会社

令和8年7月発行

中学校 3年 組

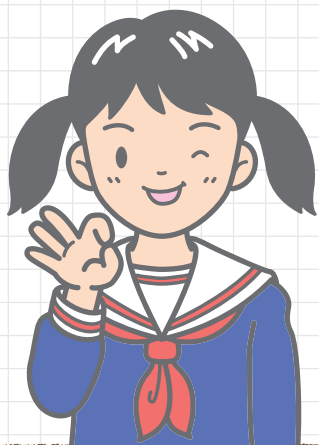
氏名

18歳のわたしへ

わたしたちの暮らしを支え、願いをかなえていくための民主主義と選挙のしくみ。中学3年生のあなたも、3年後には選挙権をもち、投票することができます。そのときあなたはどんな理由でだれを選ぶのでしょうか。そこにどんな未来が待っているのでしょうか。

さあ、3年後の自分に、メッセージを書きましょう。

※このメッセージは、3年後、有権者となったあなたに郵送されます。
お住まいの市町村の選挙管理委員会に提出してください。



切り取り線
✂

18歳のわたしへ

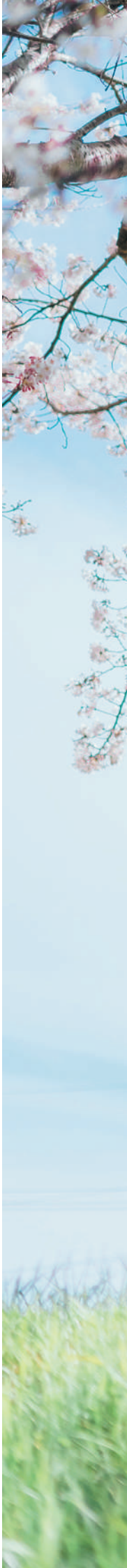
学校名

中学校 3年 組 氏名

(生年月日：平成 年 月 日生まれ)



茨城県



このパンフレットは再生紙を使用しています。

郵便はがき

氏名

住所

様

切り取り線



料金後納郵便



水戸市笠原町978番6
茨城県選挙管理委員会

310-8555

このはがきは3年前(令和8年度)に
あなたが書いたものです。