



CLIP 1

12/21(日)宮崎県知事選挙が行われます

■投票日時
12月21日(日)7時~20時高岡町の一部投票所は18時まで

■投票できる人
平成6年12月22日までに生まれた人で、平成26年9月3日までに宮崎市に住民登録をし、引き続き投票日まで宮崎市内に住んでいる人。

※平成26年9月4日以降に県内市町村から宮崎市に転入した人は、前住所地の選挙管理委員会へ問い合わせてください。

※投票日前日までに県外に転出した人は、投票できません。



■投票所入場券
投票所入場券は、告示日の12月4日(木)ごろに各世帯に届くように郵送しますので、投票日当日、指定された投票所に持参してください。

■代理投票・点字投票・郵便投票
身体が不自由で投票用紙に記載できない人は、投票所の係員が本人に代わって本人の指示通りに投票用紙に記載する代理投票ができます。また、目の不自由な人は、点字での投票ができます。代理投票や点字投票は、投票所で係員に申し出てください。このほか、一定の障がいのある人は、郵便などにより在宅で投票できる制度もあります。詳しくは、

選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票日に仕事などで投票できない人は...

■期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票できない人は、期日前投票ができます。その際、宣誓書の記入が必要です(印鑑は不要。宣誓書は市のホームページからもダウンロードできます)。入場券を持参すると簡単に受け付けできます。

■不在者投票

宮崎市以外の市区町村に滞在している人や県指定の病院などに入院している人は、事前の手続きにより不在者投票ができます。また、投票日当日に満20歳になる人が投票日

前に投票する時は、不在者投票として投票することができます。

■選挙公報

候補者の経歴や政見などを掲載する選挙公報を、投票日の2日前までに宮崎日日・朝日・毎日・読売・西日本・日本経済新聞に折り込みます。また、市役所本庁舎玄関案内や総合支所などの市の施設、新聞販売所にも設置します。



期日前・不在者投票所

投票所	期間	時間
市役所本庁舎 西側プレハブ	12/5(金)~ 12/20(土)	8:30 ~ 20:00
総合支所	12/15(月)~ 12/20(土)	9:00 ~ 20:00 (土曜のみ17:00まで)
地域センター	12/15(月)~ 12/19(金)	9:00 ~ 17:00

今回から投票所が変わります
【高岡町】西区公民館→高岡地区農村環境改善センター(高岡1)
詳しくは12月4日(木)頃に郵送される投票所入場券を確認してください。

[問] 選挙管理委員会事務局 ☎21-1860

CLIP 2 介護予防フェスタを開催します

高齢者の健康の維持増進を図り、高齢者の生きがいづくりを支援するとともに、介護予防について広く普及啓発するために、平成21年度から介護予防フェスタを開催しています。今年は認知症をテーマに開催します。



テーマ 『もっと知りたい! 認知症 今日から始める認知症予防』

■日時/11月22日(土) 13時30分~16時(13時開場)
■場所/宮崎市民プラザ オルブライトホール
■内容/

- ・基調講演
講師:野崎病院 病院長
野崎病院認知症疾患医療センター センター長 大塚和之氏
演題:「認知症のはじまりとその予防」
- ・「宮崎いきいき健幸体操」実践
11種類ある運動プログラムのうち、認知症予防プログラムを中心に実践予定。参加者も観客席で一緒に体験できます。
- ・活動発表
地域包括支援センター、さんさんクラブ宮崎市

■料金/無料
[問]長寿支援課 ☎21-1773



「宮崎いきいき健幸体操」
全ての運動プログラムを
体験しませんか

■日時/12月10日(水)・11日(木)
13時30分~16時
■場所/宮崎市民プラザ
■申し込み/11月25日(火)までに市コールセンター(☎25-2111)へ

「今こそ鍛えてよみがえれ」
介護予防運動教室

ひざや腰に痛みがあったり、体力の低下が気になったりしていませんか。運動の専門家の下、参加者の体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。

会場	開催日(空き日あり)	時間	事前説明会	住所
宮崎市石崎の杜鯨鯨館	1月9日~3月27日の月・金	10:15~11:45	1月5日(月)13:00~14:00	佐土原町下那珂8-1
21フィットネスクラブ	1月15日~3月5日の月・木	10:00~11:30	1月8日(木)10:00~11:00	権現町181-3
メディカルフィットネスフィオーレ	1月21日~3月25日の水・金	15:30~17:30	1月16日(金)16:00~17:00	高千穂通2-7-14
メディカルフィットスバわくわく	1月22日~3月12日の月・木	13:00~14:30	1月19日(月)13:00~14:00	小松1158-8

■対象/市内に住民登録のある65歳以上で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人
■定員/各20人(多いときは抽選。初めての人を優先) ■料金/3,000円(全15回分)
■申し込み/市コールセンター(☎25-2111)にお問い合わせの上、11月28日(金)までに申込書を提出

[問]市コールセンター ☎25-2111