

11月14日
(日)

投開票

問い合わせ 糸満市選挙管理委員会事務局 ☎ 840-8146

糸満市議会議員選挙に関する情報

任期満了に伴う糸満市議会議員選挙が令和3年11月14日(日)に行われます。
※開票は、投票日当日の11月14日、21時から西崎総合体育館にて行われます。

投票所入場券

投票所入場券を郵送します。入場券が届かなかったり、紛失したりした場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所または期日前投票所で係員に申し出てください。

投票所

入場券には、各自の該当する投票所名が記載されています。間違えのないようしっかり確認してください。

なお、西崎小学校(第5投票所)は体育館改修工事に伴い、学校正面玄関での投票に変更になっています。

糸満市で投票できる人

平成15年11月15日までに生まれた人で、令和3年8月6日に本市の住民基本台帳に登録されていて(令和3年8月6日までに転入届をした人)、引き続き投票日まで市内に住所を有している人

※ご自身が投票する日までに市外に転出した場合は投票できません。

期日前投票

投票日当日、仕事や用務または病気や出産予定などで投票所に行けない人は、前もって投票できる「期日前投票制度」を利用してください。期間内において、当日と同様に投票することができます。その際も投票所入場券を持参してください。

期間 11月8日(月)～11月13日(土)

時間 8時30分～20時

場所 糸満市役所1階 市民ホール

商工水産課からのお知らせ

緊急事態宣言における
新型コロナウイルス給付金等
受給されている人へ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う、国や県から支給された各種協力金などについては、課税の対象になります。申告などの詳細については、那覇税務署へ問い合わせ、または国税庁のホームページを確認してください。

問い合わせ先
☎ 080(6499)8656

その他 完全予約制です。

場所 ホテルスポーツロッジ
糸満(西崎町3丁目1)

受付期間 10月1日(金)から
11月30日(火)まで

糸満市内事業者への
支援金事業をサポート

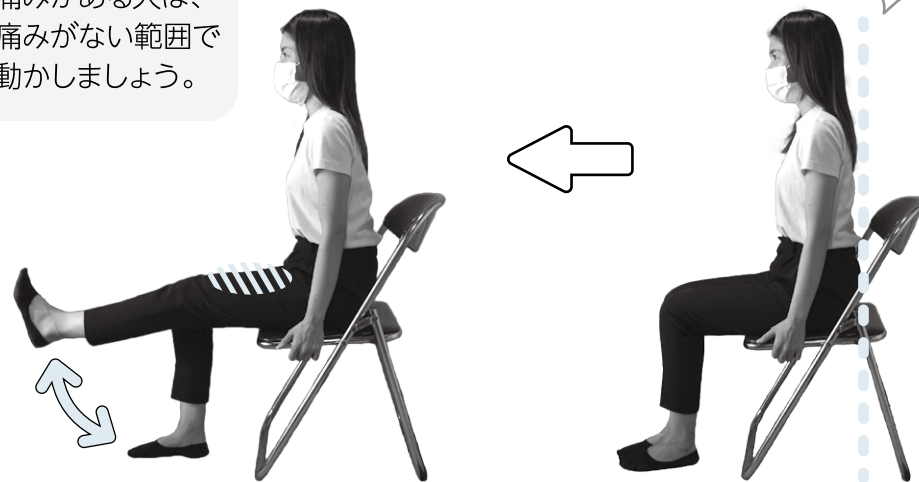
新型コロナウイルス感染症により影響を受けた糸満市内事業者を対象に「月次支援金」や「観光関連事業者等応援プロジェクト」など、国や県の支援事業のサポートをします。

《 太ももの筋肉(大腿四頭筋)の運動 》

Point

- 息を止めずに行いましょう。
- 痛みがある人は、痛みがない範囲で動かしましょう。

この運動は、段差の上り下り必要な筋肉です。
また膝の痛みの軽減にもつながります。



2 つま先を天井に向けながら、膝を伸ばします。

1 体はまっすぐな姿勢で座ります。

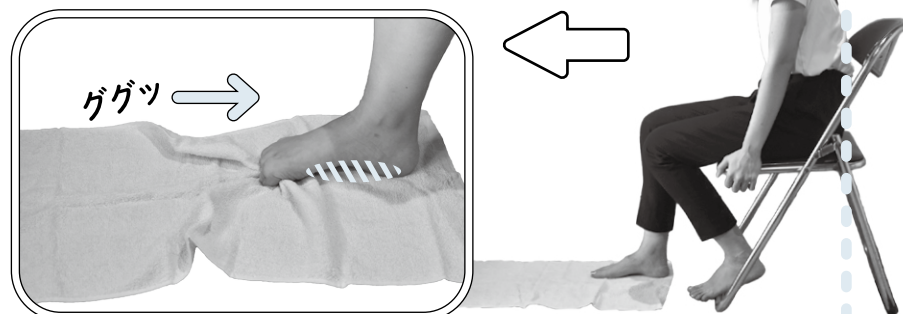
左右 各10回×3セット

《 足裏の筋肉の運動 》

Point

- 息を止めずに行いましょう。
- 足の指や足首が痛い人は、無理せずできる範囲で動かしましょう。

この運動は、生活の中でバランスをとる時に必要な筋肉です。タオルをたぐりよせることができれば、筋肉がついてきている証拠です。



2 足の指でタオルをつかみ、少しずつタオルをたぐりよせます。

1 体はまっすぐな姿勢で座ります。

左右 各10回×3セット

自分の体を

問 介護長寿課 ☎ 840・8114

見つけ直してみよう！

新型コロナウイルス感染症により、外出や地域・デイ活動などが制限され、運動する機会が減ったと感じませんか？
「膝や腰の痛み」「少しの運動で息切れする」など、コロナ禍において、筋力が低下したり、体力が落ちたりする事例が多く見られます。今回は自宅で簡単にできる運動を紹介！この機会に自分の体を見つめ直してみよう。