

# 5月22日(日)は投票日

## 中野区長選挙・ 中野区議会議員補欠選挙

区選挙管理委員会 / 9階  
☎(3228)5541 FAX(3228)5687



貴重な一票を  
生かすため、  
忘れずに  
投票しましょう



▲明るい選挙イメージキャラクター「選挙のめいすいくん」

### 滞在先で不在者投票ができます

出張や旅行などで一時的に区外に滞在している方で、投票所に行けない方は、滞在先の選挙管理委員会ですべての投票ができます。手続きには時間が掛かるので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。

### 病院などでも不在者投票ができます

都道府県の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・入所中の方で、投票所に行けない方は、その病院や老人ホームなどで不在者投票ができます。

詳しくは、区HPをご覧ください。区選挙管理委員会へお問い合わせを。

### 郵便等投票の請求期限は5月18日(水)です

重度の障害があり、身体障害者手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方、または介護保険の被保険者証で要介護5の方は、自宅から郵便などで投票できる場合があります。対象者には「郵便等投票証明書」を発行するので、早めに区選挙管理委員会へ問い合わせを。

☆新型コロナウイルス感染症で療養中の方も、郵便で投票できる場合があります

## 「なかの元気アップ体操ひろば」のご利用を

介護予防推進係 / 6階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492



「なかの元気アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く)に実施。区内在住のおおむね65歳以上の方は、どなたでも参加できます。

詳しくは、区HPをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを。



▲区HP

### オンライン体操ひろばもご利用を

各日先着100人。事前登録が必要です。

日時 毎週火曜日午前10時30分～11時と毎週木曜日午後3時～3時30分

☆東京都生協連会館での再開時期は、決まり次第区HPなどでお知らせします

会場	曜日
①コーシャハイム中野弥生町(弥生町6-2)	火曜日
②コーシャハイム上鷲宮(上鷲宮3-9)	水曜日
③中野友愛ホーム(江古田2-24-11)	木曜日
④南台商店街会館(南台2-24-15)	

☆前半=午前9時40分、後半=10時30分から受け付け。参加者を入れ替え、各回30分で同内容。当日直接会場へ。先着15人(④は先着10人)。①②③は室内履き持参



### 催しの開催状況は事前に確認を

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。参加を予定している方は、事前に区HPで確認するか、各催しの担当へ電話などで確認を。

### 催しに参加する際は感染症の予防対策を

催しなどに参加する際は、マスクの着用やせきエチケットに協力を。発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。



4月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			
		男	女	小計	合計
日本人	196,517※(1,606増)	159,507(673増)	157,441(496増)	316,948(1,169増)	332,432(1,065増)
外国人	10,590(121減)	7,940(56減)	7,544(48減)	15,484(104減)	

※日本人と外国人の混合世帯1,983を含む

### 次号予告

みんなで大切にしよう 子どもの権利



### なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ