

6/10は
日

中野区長選挙・中野区議会議員補欠選挙の投票日



明るい選挙
イメージキャラクター
「選挙のめいすいくん」

区選挙管理委員会/9階 ☎(3228)5541 FAX(3228)5687

これからの中野区政を決める大切な選挙です。貴重な一票を生かすため、忘れずに投票しましょう。

投票時間 午前7時～午後8時

開票日時 6月11日(月)午前8時から

投票日に仕事や用事がある方は期日前投票を

投票所入場整理券が届いている場合は、裏面の期日前投票宣誓書に記入して、右記の会場へ持参してください。いずれの期日前投票所でも投票できます。☆投票日当日(6月10日)は、指定された投票所以外では投票できません

開設日	期日前投票所 ☆いずれも午前8時半～午後8時	
6月4日(月)～9日(土)	区役所1階特別集会室(中野4-8-1)	
	南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)	
	区民活動センター	東 部(中央2-18-21)
		江古田(江原町2-3-15)
野 方(野方5-3-1)		
	鷲 宮(鷲宮3-22-5)	

投票・開票状況をお知らせします

- ◆区☒の「注目情報」で
- ◆電話による問い合わせ
投票状況(区全体の投票者数及び投票率)
☎(3389)1111
内線7521～4
☆10日(日)午前8時ごろから
- 開票状況**
☎(3228)8803・4
☆11日(月)午前9時ごろから

熱中症を予防しましょう

保健予防担当(中野区保健所)
☎(3382)6500
FAX(3382)7765

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

屋外

こまめに休憩し、水分・塩分を補給する



帽子や日傘を使って直射日光を避ける

屋内

風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後

カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する

のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいたら塩分も

お子さんや高齢の方は、特に注意を

- ◆小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れての炎天下の外出は避けましょう。また、短時間でも自動車内への置き去りは絶対にしないでください
- ◆10代の熱中症は、グラウンドなど屋外で発生する傾向にあります。体育の授業や部活動、課外授業などでは、監督者も予防に気を配りましょう
- ◆高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう。また、一人暮らしの方には、近所の方も注意して見守りを

「涼み処」として高齢者会館等のご利用を

場所などについて詳しくは、区☒をご覧になるか、南部すこやか福祉センター☎(3382)1660へ問い合わせを

暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当てのアドバイスが必要な時は、電話で東京消防庁救急相談センター(#7119)へ

次号予告

〈特集〉子ども・子育て・教育 拡大版