


## 開催まであと2年 ～オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう～

### 東京2020オリンピック・パラリンピック 2年前カウントダウンイベント

スポーツ環境整備担当/6階  
☎(3228)8864 FAX(3228)5626

ロンドンオリンピック女子柔道銀メダリストの杉本美香選手などオリンピック・パラリンピック出場経験者をゲストに招いたセレモニーやトークショーなどを行います。ゲストアスリートとのハイタッチや苗木の配布(先着202人)、キッズダンスなども。ぜひお越しください。☆ゲストやプログラムなどについて詳しくは、をご覧ください



▲杉本美香選手

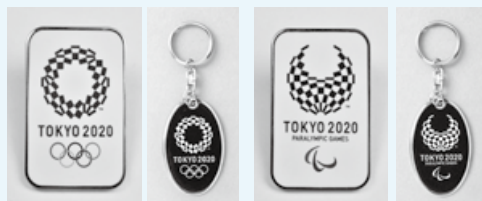
**日時** 8月4日(土) 午後4時～6時 **会場** 区役所正面 玄関前広場

☆当日直接会場へ。雨天時は区役所1階区民ホール

### 東京2020公式オリジナル商品を 区役所で購入できます

オリンピック・パラリンピック推進担当/4階  
☎(3228)8988 FAX(3228)5476  
東京2020オリンピック・パラリンピックのエンブレムが入ったピンバッジやキーホルダーなど東京2020公式オリジナル商品を区役所1階の福祉売店で購入できます。ぜひお立ち寄りください。

**営業時間** 平日の午前9時半～午後4時半  
**販売開始日** 7月30日



▲商品の一部 (ピンバッジ、キーホルダー)  
© Tokyo 2020

## 暑い日が続いています 熱中症には引き続きご注意を

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

熱中症の予防には、日常の健康管理とともに、室温が28℃以下になるようにエアコンや扇風機などを適切に使用することや、こまめな水分補給などが大切です。

### 高い湿度に 注意を


湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症の危険が高まります。

### 入浴中や 就寝中も注意を

入浴中や就寝中にも体の水分は失われていき、熱中症にかかることがあります。

**!** 救急車を呼ぶ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  
**東京消防庁の救急相談センター(#7119)へ**

### 「涼み処」をご利用ください

暑さをしのぐ「涼み処」として、高齢者会館や区民活動センター、児童館などの公共施設をご利用ください。各施設では、健康づくりや子育て、レクリエーションなどさまざまな事業を行っています。所在地などについて詳しくは、をご覧ください。

## 西日本を中心とした 大雨災害義援金に ご協力を

経営室経営担当/4階  
☎(3228)8811  
FAX(3228)5647

被災された方への義援金を受け付けています。救援物資は受け付けていません。

**受付期間** 9月28日まで

**受付場所**

地域事務所、区役所1階区民相談担当、同4階経営室経営担当

**受付時間**

平日の午前8時半～午後5時

## 世帯と人口 7月1日現在。( )内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			合計
		男	女	小計	
日本人	190,117 ※ (18減)	157,516 (33増)	154,810 (29減)	312,326 (4増)	330,922 (81増)
外国人	13,975 (63増)	9,478 (21増)	9,118 (56増)	18,596 (77増)	

※日本人と外国人の混合世帯 2,007 を含む

### 次予告

〈特集〉  
みなさんの声を区へ