

6/7  
(日)

# 中野区長選挙・中野区議会議員補欠選挙の投票日

区選挙管理委員会/8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 ☆開票は6月7日(日)午後9時から

## 投票日に投票所に行けない方は期日前投票を

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、下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。

☆投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません

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HPの「トップページ」で  
投票・開票状況を  
お知らせします

**投票状況**(区全体の投票者数及び投票率)

=6月7日(日)午前8時ごろから

**開票状況**

=同日午後10時ごろから

開設日時	期日前投票所
6月6日(土)まで ☆いずれも 午前8時30分～ 午後8時	区役所1階
	南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
	東部区民活動センター(中央2-18-21)
	江古田区民活動センター(江原町2-3-15)
	野方区民活動センター(野方5-3-1)
	鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)

## 熱中症を予防しましょう

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。

結核・感染症予防係  
(中野区保健所)  
☎(3382)6500  
FAX(3382)7765

### 屋外

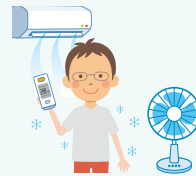
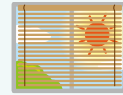
帽子や日傘を使って  
直射日光を避ける



のどが渴いていなくても、  
こまめに水分を補給。大  
量に汗をかいたら塩分も

### 屋内

カーテンやすだれなどで  
直射日光を遮断する



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

### 暑さ指数(WBGT)で 熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予防  
情報サイトで熱中症危  
険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷っ  
た時や応急手当のアドバイスが必  
要な時は、電話で、東京消防庁救  
急相談センター(#7119)へ  
☆24時間受け付け。年中無休

### お子さんや高齢の方は特にご注意ください

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



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



### 区民活動センターや健幸プラザなど 暑さをしのぐ施設のご利用を

場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください

区HP▶

