

★★★市税等の納期について★★★

6月30日（月）納期限のものは	※納付にお困りの場合は、お早めにご相談ください。	
☑市県民税	1期	※納期限が土曜日、日曜日にあたる場合は、次の月
☑国民健康保険税	3期	曜日になります。
☑介護保険料	3期	《問い合わせ》
☑簡易水道使用料6月分〈5月使用分〉です。	地域振興課	市民福祉係 ☎45-2212

参議院議員通常選挙

◆期日:令和7年7月20日(日) 午前7時～午後4時(坂本町全域)

◎投票のご案内

八代市で投票できる方には、「投票のご案内」を個人宛に「ハガキ」で郵送します。同世帯であっても、配達日時が異なる場合がありますので、ご了承ください。なお、「投票のご案内」がなくても選挙人名簿に登録されている人は、本人の確認ができれば投票することができますが、お待ちいただく時間を短縮するために、「投票のご案内」をご持参ください。

◎期日前投票

投票日に仕事やレジャー、冠婚葬祭などで投票に行けない人は、期日前投票をご利用ください。住所地による指定はありませんので、八代市内のすべての期日前投票所で投票できます。

＜坂本町内の期日前投票所及び移動期日前投票所＞

場所	受付期間	受付時間
坂本コミュニティセンターロビー	7月12日（土）～ 7月15日（火）	午前8時30分～午後5時
坂本支所仮設庁舎会議室	7月16日（水）～ 7月19日（土）	午前8時30分～午後5時
山口公民館	7月19日（土）	午前9時00分～午前11時00分
今泉地区公民館		午後2時00分～午後4時00分
坂本地区移動期日前投票所	7月7日（月）	瀬高地区公民館前：午前9時～午前10時
		原女木公民館：午前11時～正午
		板ノ平ゲートボール場内： 午後2時15分～午後3時
	7月8日（火）	責公民館対岸：午前9時～午前10時
		辻入口広場：午前11時～正午
		日光公民館上広場：午後2時～午後3時
		合志野公民館北側：午前9時～午前10時
		鶴喰生活改善センター： 午前11時～午後0時30分
		JAやつしろよりそいプラザ坂本前： 午後2時～午後3時30分
	7月9日（水）	藤本みんなの家：午前9時～午前10時
		枳之俣地区公民館前：午前11時～午前11時45分
		瀬戸石地区公民館先：午後2時～午後2時45分
		大平公民館南側対岸：午前9時～午前10時
		さかもと青少年センター前：午前11時～正午
		下片岩地区公民館前：午後2時～午後3時

【問合せ先】 八代市選挙管理委員会 ☎30-1663 坂本支所地域振興課 ☎45-2211

熱中症を防ぎましょう!!

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



暑さを避ける、身を守る

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・扇風機や換気扇を併用する

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給しましょう**

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に

コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、熱い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)・Yatsushiro涼み処開設

4月第4水曜日から10月第4水曜日までの期間、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合に危険な暑さをしのげる場として「クーリングシェルター」「Yatsushiro涼み処」が設けられています。

坂本校区内のクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）
・坂本支所仮設庁舎 ・坂本地域福祉センター

坂本校区内のYatsushiro涼み処
・さかもと温泉センター ・坂本憩いの家
・坂本郵便局 ・百済来郵便局



クーリングシェルターマーク



涼み処マーク