



みにこみ7

発行：「みにこみ7」
編集委員会
事務局：代沢まちづくり
センター内
電話：03(3413)0513

この夏、どう過ごしましたか？ ～熱中症対策など酷暑への取組み～

地球温暖化を上回る「地球高温化」「地球沸騰化」と言われています。
今年6月から職場における熱中症対策が法的に義務化されました。この夏、40℃超えの報告も各地で聞かれました。
地域でもいろいろな催しが行われましたが、酷暑への対策、現状の報告をしていただきました。

職場での熱中症対策が
法的に義務化

今年の6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され職場における熱中症対策が強化されました。熱中症初期症状の放置が、死傷災害の要因にもなっています。
職場、学校、地域のイベントなど、命を守るための一層の注意を求められています。

熱中症対策に大切なこと

- 暑さ（直射日光）を避ける・身を守る
- こまめな水分（塩分）補給
- 暑熱順化（体を暑さに慣れさせ、汗をかく）

熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして都道府県予報区内で、翌日・当日の暑さ指数（※1）が予測値で33に達する場合に、環境省と気象庁が共同で発表します。

熱中症特別警戒アラート

令和6年度に環境省より新設されました。特別警戒アラートが発表されますとイベントの中止などが判断されます。翌日の最高暑さ指数予測値が35以上になることが目安となります。

※1 暑さ指数とは

暑さ指数（WBGT）は、気温、湿度、日射量などから計算される、熱中症発生リスクを示した指数です。

【暑さ指数の目安】

- 25 未満・・・注意
- 25 以上 28 未満：警戒
- 28 以上 31 未満：厳重警戒
- 31 以上・・・危険

環境省の熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数実況値を公開しています。
ホームページリンク
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



代沢あんしんすこやか
センターの取組み

世田谷区では65才以上の方を対象に、あんしんすこやかセンターによる見守り訪問を行っています。介護サービスを利用していないお宅へ実際に訪問した先の事例や、その時に話された熱中症予防対策を教えてくださいました。

・今年8月末時点では、幸いにも熱中症の事例はありませんでした。
・エアコンを使用していない方を説得する工夫や声かけをしています。
・「暑さ指数が高くなっていること」
・「こまめに水分をとる」
・「寝床にも水分補給ができるように準備を」

・「熱中症予防シート」を使って実際に室内の温度をチェックします。
・「熱中症予防シート」や「ひんやりタオル」をお渡ししています。



熱中症予防シート



ひんやりタオル

訪問先が留守やインターホン越しなど、対面でお話しできる方がまだまだ少ないのが、今後の課題になっています。残暑のさなかですが、さらに熱中症に気を付けて、エアコンを上手に使っていきましょう。

代沢地区で開催された
イベントでの熱中症対策

①社会福祉協議会では
8月25日（月）に地区サポーターや一般の方に向けて「熱中症予防と対策」について、主に次の内容の講座が行われました。

熱中症の予備軍の見つけ方

＊手の親指の先をつまむ↓
つまんだ指を離れたとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかった場合は脱水症を起こしている可能性がある

救急車到着までの応急手当

＊シャツ1枚くらいを残して着衣を脱がせ、水をかけて全身を急速冷却する
＊濡れたタオルを全身に当て、扇風機で風を当てる
＊呼びかけに反応が悪い場合は無理に水を飲ませない

手足がつる、吐き気、立ちくらみなどの症状は熱中症の可能性があります。お互い声を掛け合って熱中症予防を心掛け、意識がない場合はためらわずに救急車を呼びましょう。

②代沢通り共栄会主催のこども縁日では

世田谷代沢郵便局前の沿道にミストシャワーが設置されていました。



7月27日 子ども縁日

世田谷区の取組み
「お休み処」

区では、公共施設や協力店などに「お休み処」を設置しています。どなたでも気軽に休憩や水分補給ができます。

代沢まちづくりセンターにも「お休み処」ののぼり旗が立っていて、ドリンクをお渡ししています。
※9月末まで実施。



お休み処のぼり



お休み処で配布される水分補給用ドリンク

暑さを避けるため、夏のイベントの開催時期を見直すものも増えています。前とは違う「夏」になっていることを実感しました。

6年ぶりの開催
池ノ上盆踊り

7月26日(土) 16時から
池之上小学校で6年ぶりに
盆踊りが復活しました。

主催は池之上小学校PT
A。池ノ上こどもとまちプ
ロジェクトと池ノ上商栄会
も共催し、ヨーヨー釣りや
型抜き、マツノツキー食堂
のコロッケなどもあり、美
味しく楽しい空間でした。

「池ノ上音頭」を皮切り
にたくさん曲で盛り上が
りました。



7月26日 池ノ上盆踊り

下北沢盆踊り2025
駅前でにぎやかに開催

8月9日(土)、10日(日)
下北沢駅前の広場で下北沢
盆踊りが開催されました。
主催はあずま通り商店街、
南口商店振興組合、しもき
た商店街振興組合。サンバ
隊や地元のダンスキッズも
盛り上げていました。2日
目は雨模様でしたが、駅を

降りた人たちは大きな櫓
(やぐら)を撮影してから、
踊りに参加していました。
「シモキタ音頭」は子ども
達にも大人気でした！



8月9日 下北沢盆踊り

「終戦から80年」
丹後さんが5歳で
体験した世田谷の空襲
今年で3回目となる、丹
後省三さん(下代田東町会)

が語り部をしている「世田
谷淡島付近の空襲」のDV
Dが、代沢まちづくりセン
ターで上映されました。
昭和20(1945)年5月25日
に世田谷が空襲に遭いまし
た。5歳の丹後さんは空一
面を覆う飛行機から、光る
ものが次々と落ちるのを目
撃しました。アメリカのB
29による焼夷弾(しょうい
だん)の大量投下です。丹後
さんのご両親は子どもたち
にやかん一つ持たせ、逃げ
るように言いました。15歳
のお姉さんと防火水槽から
やかんを使って水をかぶり、
命からがら北沢川へたどり
着き、一晩川の中で過ごし
たそうです。

世田谷消防団 消防操法大会
第7分団(代沢地区)が
健闘の結果、準優勝！



身近な場所が丸焼けにな
り、大変な体験をした方
のお話にぜひ、触れてほしい
ものです。丹後さんは恒久
平和を祈り、現在もさまざ
まな活動をしています。

代沢の大先輩にきく

No.2

くうじ やじま つぐひさ
北澤八幡神社宮司 矢島嗣久②

前号からのつづき

当時の小学校の浜館先生のすすめで駒場にある東京農業教育専門学校(今の筑波大附属駒場中・高等学校)に面接のみで入学。まだ知名度が低く、100名の募集で68名しか応募が無かったのです。

校舎は陸軍が使っていた元馬小屋、校庭は未整地だったため、下駄は履いてくるな、という決まりでした。校庭の石ころを拾っては布の肩掛けカバンに入れて捨てにいき、グラウンドの整備を自分たちでしました。農業の授業でケルネル田んぼの田植え、稲刈りをしました。そこでできたもち米を運動会の時に、級友磯崎くんの店「風月堂」でお赤飯にしてもらい校庭で食べました。

当校の第1期生で、同窓会「筑駒下北沢会」の会長です。そのままこの学校で進級できたのですが、都立戸山高校(旧制四中)を受験、入学しました。大学受験の時、担任の先生から「東大を受けずんば戸山校生にあらず」と言われましたが、数学が苦手だったので国立の受験は諦め、早稲田大学第一法科(現在の法学部)に進学。当時は麻雀ばかりしていました。(つづく)



さぎ草展示会より

令和7年7月20日
参議院議員 選挙

投票所	投票率
代沢小学校	66.41%
富士中学校	65.16%
池之上小学校	65.77%
区全体	64.45%

令和7年6月22日
東京都議会議員 選挙

投票所	投票率
代沢小学校	51.66%
富士中学校	49.88%
池之上小学校	49.83%
区全体	49.70%

国勢調査2025

10月1日時点で、日本に住む
全ての人を対象として国勢調査を
実施します。

世田谷区令和7年国勢調査実施本部
(世田谷区政策経営部政策研究・調査課)



10月～12月 行事予定



「みにこみ7」は
区のホームページ
からもご覧になれ
ます。上記の二次
元コード、または
みにこみ7で検索。

行事	内容	日時	対象	場所	問い合わせ先
古着の回収 (ごみ減量・リサイクル推進委員会)	不要になった衣類などを回収し、リサイクルします。	11月9日(日) 10:00～11:30	一般	代沢小学校(正門) 代沢せせらぎ公園 下代田児童遊園	代沢まちづくり センター 3413-0513
寄せ植え講習会 (身近なまちづくり推進協議会)	冬から春にかけて咲く きれいな花々を寄せ植えにします。 (参加費 2,000円)	12月10日(水) 10:00～11:30	一般	代沢まちづくりセンター	
おでかけひろば 【ぼっぼひろば】	日によって様々な活動を行います。 楽しく親子で交流しましょう。	火曜 10:30～11:30	1～2歳と保護者	代田南児童館	代田南児童館 3419-7192 ※乳幼児専用室は 児童館開館中いつ でも遊べます。
おでかけひろば 【ひよこひろば】		水曜 10:30～11:30	マタニティの方、 0～1歳と保護者		
おでかけひろば 【おひさまタイム】	自由遊びです。 いつもは出していない電車などの おもちゃで遊ぶことができます。	金曜 10:30～11:30	乳幼児と保護者		
あつまれ国際ファミリー	海外にルーツを持つお子さんのいる ご家庭が集まるひろばです。	10月11日土曜 10:30～正午	海外にルーツを持つ 乳幼児家庭の方	池之上青少年 交流センター	池之上青少年 交流センター 3413-9504 ※おでかけひろば の開催日詳細はお 問合わせください。
おでかけひろば	のんびり過ごせるひろばです。おしゃべり をしたり、一緒に遊んだりしませんか？ 気軽に相談でき、親子同士をつなぐ スタッフが温かく迎えします。	原則毎週 月・木・金曜日 10:00～13:00 (長期休み・祝日を除く)	プレママ・パパや 0・1・2歳児親子		
青年文化祭	若者たちと地域団体によるゲーム コーナーやライブなどを行います。	11月3日(月・祝) 11:00～15:00	一般		

編集委員

山脇 浩子
渡邊 真弓
中條 郁代
日吉 美代子
渡邊 靖夫
熊谷 和子
横田 知子