

# 熱中症は予防が大切!!

## 予防のポイント

- **行動を工夫しましょう!**  
天気予報を参考にし、熱中症警戒アラート（翌日又は当日の暑さ指数（WBGT）が概ね33度以上になること）が発表されるような暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討しましょう。
- **暑さを避けましょう!**  
外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。
- **こまめに水分や塩分を補給しましょう!**  
急に暑くなった日は特に注意が必要です。外出時はマイボトルを持参し、水分補給等を心がけましょう（マイボトルは毎日洗浄し、清潔を保ちましょう）。
- **服装を工夫しましょう!**  
吸湿性や通気性のよい素材のものを着用し、襟元を緩めて通気をよくしましょう。



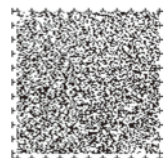
## 熱中症の予防はできていますか?

予防ができているか  
チェックしてみましょう!

※チェック項目が多いほど  
予防がよくできています。

- こまめに水分や塩分を補給している
- エアコンや扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている、外出時には日傘や帽子を使う
- 部屋の風通しをよくしている
- 緊急時や困った時の連絡先を確認している

■ 涼しい場所や施設を利用する



健康に良いことを「何かひとつ」  
生活の中に加えてみませんか?



# 涼風マップ

「せたがや涼風マップ」では、  
暑い日に気軽に涼むことができる  
「お休み処」等の施設の情報や  
熱中症予防のポイント、  
注意事項などをご案内しています。

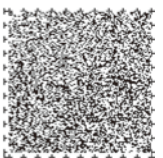
## お休み処を ご利用ください

区では、公共施設等に「お休み処」を設置しています。「お休み処」では、気軽に休憩や一部施設では水分補給ができます。おでかけの前に、身近な「お休み処」を探しておく心安いです。ぜひ、ご利用ください。

「お休み処」の設置等にあたっては、世田谷区商店街連合会・世田谷区商店街振興組合連合会、特別養護老人ホーム施設長会、世田谷薬剤師会、玉川砦薬剤師会、東京中央農業協同組合、東京都公衆浴場業生活衛生同業組合世田谷支部、東京都柔道整復師会世田谷支部等のご協力をいただいております。

←黄色の「のぼり」が目印です

※「お休み処」の開設は6月15日～9月30日の各施設の開設日及び開設時間内です。  
※一部の高齢者施設では、「高齢者身近なお休み処」のオレンジ色の「のぼり」が掲示されます。



# こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう

重症度

軽

中

重

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 大量の汗



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい (倦怠感)



- 意識がない
- 高体温
- まっすぐに歩けない、走れない
- けいれん
- 呼びかけに対し、返事がおかしい



## 熱中症が疑われたときは・・・

- 涼しい場所に避難させる。
- 衣服をゆるめ、体(首、わきの下、太ももの付け根など)を冷やす。
- 水分や塩分を補給させる。
- 水分を自分で補給できない、意識がない場合は、すぐに救急隊を要請する。

救急車を呼んだほうがいいのか?と迷ったら・・・

東京消防庁救急相談センターへ **＃7119** (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

区の手続きや施設・イベント案内は

**せたがやコール** へ

Tel 03-5432-3333

Fax 03-5432-3100

午前8時～午後9時 年中無休



区ホームページからもお問い合わせ可能



せたがやコール



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに  
コップ1杯



入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
**1.2L (2.5ℓ)**を目安に  
コップ  
約6杯

- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

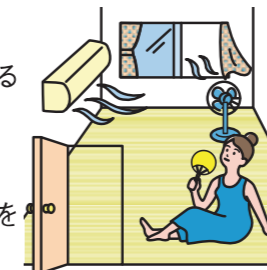


## エアコンを上手に 使いましょう

注意

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電に配慮して適切にエアコンを使いましょう。

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)

水分補給は  
忘れずに!



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

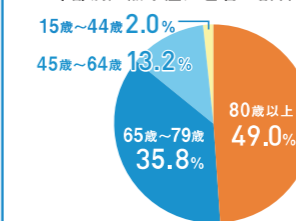
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

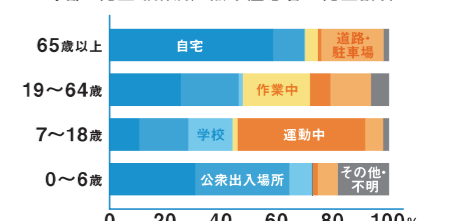


出典: 厚生労働省「人口動態統計(2024年)」

熱中症による死亡者の  
**約8割以上が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典: 国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**

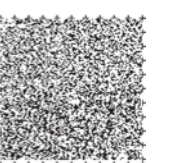
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症に関する  
詳しい情報  
(環境省HP)

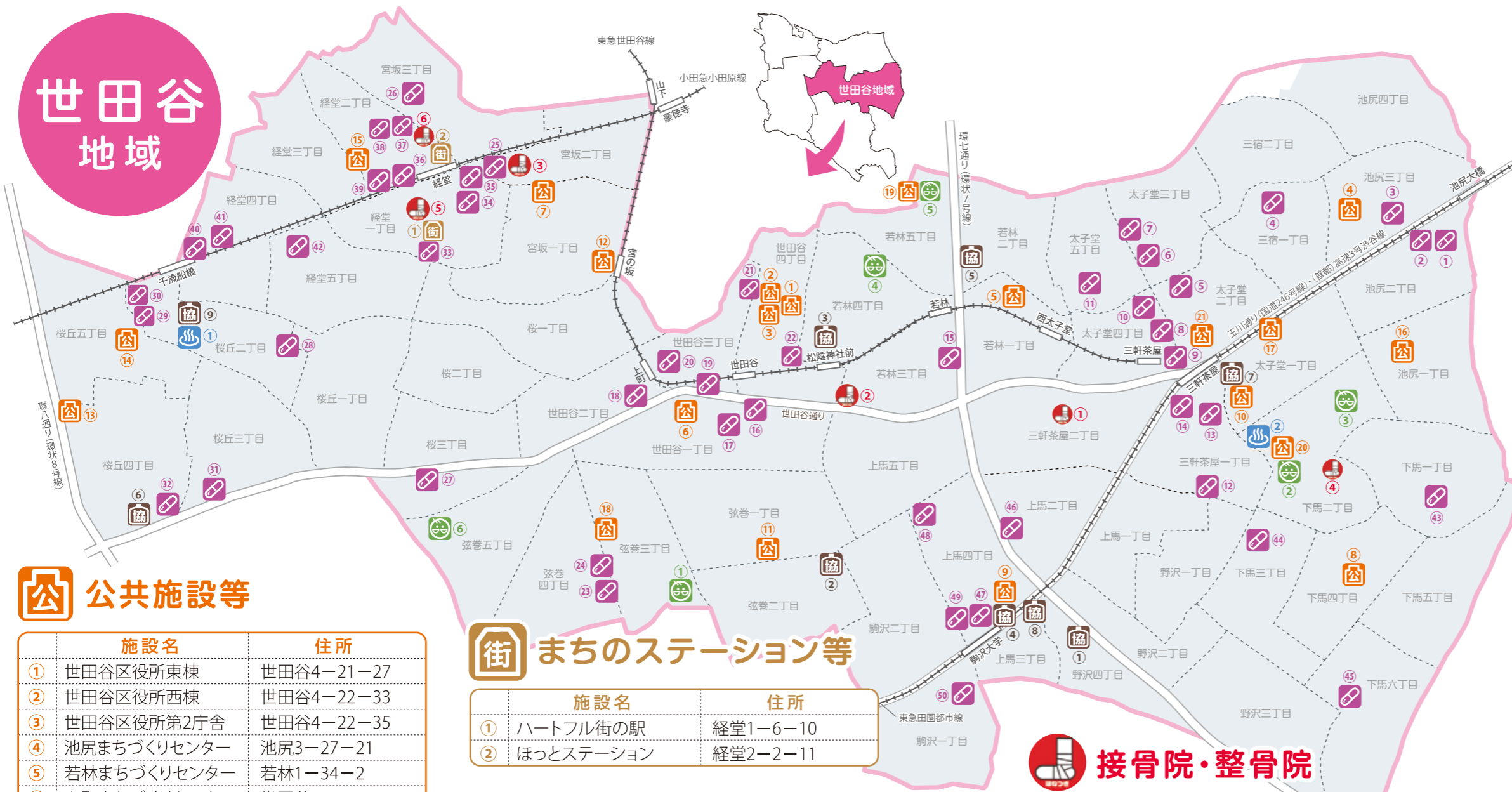


環境省  
Ministry of the Environment

ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



# 世田谷地域



施設名	住所
① ヤマグチ薬局池尻店	池尻2-33-6 松尾ハイム1F
② アイン薬局池尻店	池尻2-34-18 コートMIF
③ 蘇命堂柳田薬局	池尻3-19-13
④ 三宿薬局	三宿1-7-6-102
⑤ そうごう薬局太子堂店	太子堂2-20-29
⑥ 田辺薬局太子堂前店	太子堂3-15-3
⑦ 大志堂薬局	太子堂3-20-7
⑧ 三軒茶屋駅前薬局	太子堂4-22-5
⑨ 田辺薬局三軒茶屋店	太子堂4-23-12 井上ビル2F
⑩ そうごう薬局三軒茶屋店	太子堂4-24-13
⑪ ばん薬局	太子堂5-6-11
⑫ 共創未来三軒茶屋薬局	三軒茶屋1-13-7
⑬ 中川薬局三軒茶屋2号店	三軒茶屋1-35-21
⑭ 中川薬局三軒茶屋店	三軒茶屋1-37-10
⑮ はる薬局	若林3-33-16
⑯ なのはな薬局世田谷店	世田谷1-15-13
⑰ フタバ薬局世田谷店	世田谷1-16-24 榎本ビル
⑱ そうごう薬局世田谷上町店	世田谷2-4-2-1F
⑲ 上町薬局	世田谷3-3-6
⑳ みずほ薬局上町店	世田谷3-12-10
㉑ 福寿薬局	世田谷3-24-14
㉒ ゆずき薬局	世田谷4-12-10
㉓ 三才堂薬局	弦巻4-2-1
㉔ 共創未来弦巻薬局	弦巻4-20-19
㉕ あおぞら薬局経堂店	宮坂2-17-3 アニー 15ワン
㉖ さつき薬局	宮坂3-20-4
㉗ 薬局馬事公苑ファーマシー	桜3-15-18
㉘ なかがわ薬局千歳船橋店	桜丘2-6-28
㉙ 下宿薬局桜丘2号店	桜丘2-25-3
㉚ 下宿薬局桜丘店	桜丘2-25-4
㉛ 日本調剤桜丘中央薬局	桜丘3-28-1
㉜ フラワー薬局世田谷桜丘店	桜丘4-2-1-101
㉝ ココカラファイン薬局経堂店	経堂1-5-8
㉞ 共創未来経堂駅前薬局	経堂1-12-12
㉟ 恵愛薬局	経堂1-18-10
㊱ 経堂みどり薬局	経堂2-1-33 3F
㊲ 恵愛薬局経堂北口店	経堂2-4-2
㊳ リリイ薬局	経堂2-13-16
㊴ ケンポドーフーマシー	経堂2-16-15
㊵ 船橋薬局	経堂4-19-5
㊶ ファミリー薬局	経堂4-20-2
㊷ 経堂わかば薬局	経堂5-35-20
㊸ ベビー堂薬局	下馬1-19-3
㊹ 共創未来下馬薬局	下馬3-21-11
㊺ かちどき薬局下馬店	下馬6-31-20
㊻ 立花薬局	上馬2-5-8
㊼ くすりのマーサ薬局	上馬4-3-8
㊽ くすりのマルニ	上馬4-39-7
㊾ ユニスマイル薬局駒沢店	上馬4-5-6
㊿ 和康堂薬局	駒沢1-4-10

## 公共施設等

施設名	住所
① 世田谷区役所東棟	世田谷4-21-27
② 世田谷区役所西棟	世田谷4-22-33
③ 世田谷区役所第2庁舎	世田谷4-22-35
④ 池尻まちづくりセンター	池尻3-27-21
⑤ 若林まちづくりセンター	若林1-34-2
⑥ 上町まちづくりセンター	世田谷1-23-5
⑦ 経堂まちづくりセンター	宮坂1-44-29
⑧ 下馬まちづくりセンター	下馬4-13-4
⑨ 上馬まちづくりセンター	上馬4-10-17
⑩ 太子堂区民センター	太子堂1-14-20
⑪ 弦巻区民センター	弦巻1-26-11
⑫ 宮坂区民センター	宮坂1-24-6
⑬ 桜丘すみれば自然庭園	桜丘4-23-12
⑭ 桜丘区民センター	桜丘5-14-1
⑮ 経堂地区会館	経堂3-37-13
⑯ せたがや未来の平和館(平和資料館)	池尻1-5-27(区立世田谷公園内)
⑰ 男女共同参画センターらぷらす	太子堂1-12-40 グレート王寿ビル階
⑱ 教育会館(中央図書館)	弦巻3-16-8
⑲ 教育総合センター	若林5-38-1
⑳ 世田谷ボランティアセンター	下馬2-20-14 パーム下馬1F
㉑ 世田谷まちなか観光情報コーナー	太子堂2-16-7(世田谷産業プラザ1F)

## 街 まちのステーション等

施設名	住所
① ハートフル街の駅	経堂1-6-10
② ほっとステーション	経堂2-2-11

## 協 お休み処協力店

施設名	住所
① ゆずりは駒沢大学	野沢4-21-14 ヒルトップ駒沢1F
② エコメッセ水・緑・木地 駒沢店	弦巻2-8-17
③ 浜村園	若林4-26-8
④ トヨタモビリティ東京 上馬店	上馬4-2-10
⑤ トヨタモビリティ東京 若林淡島通り店	若林2-35-11
⑥ トヨタモビリティ東京 世田谷桜丘店	桜丘4-14-1
⑦ トモズ薬局三軒茶屋店	三軒茶屋1-39-7
⑧ トモズ薬局上馬店	上馬3-6-11
⑨ 研ぎ小屋キレット	桜丘2-29-1

## 公衆浴場

施設名	住所
① 世田谷温泉 四季の湯	桜丘2-18-26
② 弘善湯	下馬2-36-15

※休憩は無料ですが、入浴は有料です。

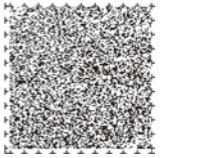
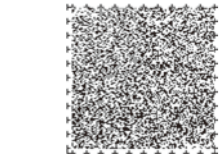
## 接骨院・整骨院

施設名	住所
① 三茶コンディショニング整骨院	三軒茶屋2-25-7-101
② 小林接骨院	若林3-16-2
③ 経堂さわやか整骨院	宮坂2-15-6
④ シモウマ整骨院	下馬2-10-3
⑤ 菅谷整骨院	経堂1-23-4
⑥ みやした接骨院	経堂2-2-3

## 高齢者施設

施設名	住所
① さくらほうむ	○ 弦巻3-3-17
② フレンズホーム	○ 下馬2-21-11
③ 下馬の家	○ 下馬2-25-8
④ ひだまり友遊会館	○ 若林4-37-8
⑤ ハートフル若林	○ 若林5-38-20
⑥ 弦巻の家	○ 弦巻5-34-5

※「○」の印がつけられた施設は、「高齢者身近なお休み処」として、トイレの利用や休憩が年間を通してできます。散歩途中などにお気軽にお立ち寄りください。



# 北沢地域



## 協 お休み処協力店

施設名	住所
① エネフィットエガワ	北沢5-2-1
② 東京新教会	赤堤1-15-13

## 薬局

施設名	住所
① ココカラファイン薬局梅ヶ丘南口店	梅丘1-11-9
② かえで薬局	代沢2-44-11
③ 葉樹薬局大原	大原1-56-3
④ 内田薬局	大原2-17-3
⑤ 代田橋薬局	大原2-17-6-1F
⑥ 伊東薬局	大原2-27-33
⑦ 新代田調剤薬局	羽根木1-2-8
⑧ はねぎ薬局	羽根木2-33-1
⑨ ふたば薬局	羽根木2-35-35
⑩ やまわ薬局	松原2-17-39
⑪ はなぞの薬局	松原2-45-10-1F
⑫ 松原薬局	松原5-3-16
⑬ 穴沢薬局	赤堤2-43-11
⑭ つつじ薬局	赤堤2-43-15
⑮ ココカラファイン薬局松原公園通り店	赤堤4-20-1
⑯ カンジュー薬局下高井戸店	赤堤4-46-13
⑰ かもめ薬局下高井戸駅前店	赤堤4-48-3
⑱ 丘の上薬局下高井戸店	赤堤5-30-15
⑲ 桜上水薬局	桜上水2-25-6
⑳ サエラ薬局桜上水店	桜上水5-24-9
㉑ ひまわり調剤薬局	桜上水5-27-3
㉒ トライ薬局代田店	代田1-1-5
㉓ くるみ薬局	代田4-20-8

## 公共施設等

施設名	住所
① 北沢総合支所	北沢2-8-18
② 梅丘まちづくりセンター	梅丘1-61-16
③ 代沢まちづくりセンター	代沢5-1-15
④ 新代田まちづくりセンター	羽根木1-6-14
⑤ 松原まちづくりセンター	松原5-43-28
⑥ 松沢まちづくりセンター	赤堤5-31-5
⑦ 代田区民センター	代田6-34-13
⑧ 代沢地区会館	代沢5-8-19
⑨ 北沢地区会館	北沢3-3-10
⑩ 池之上青少年交流センター	代沢2-37-18
⑪ 保健医療福祉総合プラザ	松原6-37-10
⑫ さくら花見堂	代田1-13-14
⑬ 北沢ボランティアビューロー	梅丘1-8-9

## 街 まちのステーション等

施設名	住所
① たまでんカフェ山下	豪徳寺1-44-5
② しもたかステーション	松原3-30-12

## 高齢者・障害者施設

施設名	住所
① デイホーム赤堤	○ 赤堤1-37-11
② ぽーときたざわサテライト	松原3-41-6カブラキビル1F

※「○」の印がついた施設は、「高齢者身近なお休み処」として、トイレの利用や休憩が年間を通してできます。散歩途中などにお気軽にお立ち寄りください。

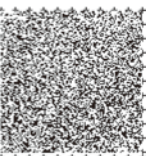
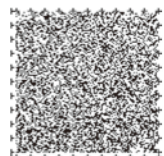
## 接骨院・整骨院

施設名	住所
① 佐藤代田整骨院	代田6-32-1
② 市後崎整骨院	北沢3-2-15
③ 東松原名倉堂接骨院	松原5-27-9 ロイヤルヒロ1F2号室
④ いまい接骨院	赤堤4-36-23 田辺ビル1F

## 公衆浴場

施設名	住所
① 石川湯	北沢3-12-8
② 月見湯温泉	赤堤5-36-16

※休憩は無料ですが、入浴は有料です。



# 玉川地域



## 公共施設等

施設名	住所
① 玉川総合支所	等々力3-4-1
② 用賀まちづくりセンター	用賀2-29-22
③ 二子玉川まちづくりセンター	玉川4-4-5
④ 奥沢まちづくりセンター	奥沢3-15-7
⑤ 九品仏まちづくりセンター	奥沢7-35-4
⑥ 上野毛まちづくりセンター	中町2-33-11
⑦ 深沢まちづくりセンター	駒沢4-33-12
⑧ 奥沢区民センター(本館)	奥沢3-31-6
⑨ 玉川台区民センター	玉川台1-6-15
⑩ 深沢台区民センター	深沢4-33-11
⑪ 尾山台地区会館	等々力2-17-14
⑫ 駒沢地区会館	駒沢3-13-5
⑬ 尾山台地域体育館	尾山台3-19-3
⑭ 野毛青少年交流センター	野毛2-15-19
⑮ エコプラザ用賀	用賀4-7-1
⑯ 玉川ボランティアビューロー	玉川2-1-15

## お休み処協力店

施設名	住所
① 富士シティオ用賀店	用賀4-11-3
② 玉川高島屋S・C	玉川3-17-1
③ ニッカホーム(株)世田谷営業所	奥沢8-5-4
④ トヨタモビリティ東京(株)瀬田店	玉川台1-8-6
⑤ トヨタモビリティ東京(株)世田谷用賀店	用賀2-2-2
⑥ トヨタモビリティ東京(株)深沢店	深沢5-12-20
⑦ トモズ薬局等々力北口店	等々力3-5-2
⑧ トモズ薬局等々力南口店	等々力2-32-14
⑨ トモズ薬局上野毛店	中町2-23-10
⑩ 織田接骨院 指圧院	中町5-17-8

## 接骨院・整骨院

施設名	住所
① すえよし整骨院	東玉川1-16-16
② 等々力まつだ接骨院	等々力3-19-15 敏レビル1F
③ 鈴木接骨院	野毛3-1-2
④ 中町整骨院	中町5-32-7
⑤ 五健整骨院用賀本院	中町5-37-10
⑥ おかもと整骨院	用賀4-11-12
⑦ 玉川整骨院	玉川2-24-6シルク玉川長崎屋501
⑧ やまのうち整骨院	玉川13-20-11-101
⑨ ほねつぎ田村接骨院	瀬田3-1-5
⑩ 田中接骨院	桜新町1-12-15
⑪ やまもと整骨院	桜新町1-21-14メソッド上野1F

## 街のステーション等

施設名	住所
① 用賀商店街振興組合事務所	用賀4-12-15
② 二子玉川商店街会館	玉川3-15-12
③ 桜新町商店街振興組合事務所	桜新町1-7-6

## 高齢者・障害者施設

施設名	住所
① 等々力共愛ホームズ ○	等々力1-24-11
② 等々力の家 ○	等々力8-26-16
③ ぽーとたまがわ	中町4-6-7
④ さわやかはーとあーす世田谷	上用賀4-16-11
⑤ 用賀ワークプラザ	玉川台1-12-1
⑥ 深沢共愛ホームズ ○	深沢1-32-21

## 薬局

施設名	住所
① 田辺薬局奥沢東口店	奥沢2-17-2
② とんぼ薬局	奥沢6-13-8
③ パステル薬局	奥沢6-32-3 1階
④ 九品仏薬局	奥沢8-14-17
⑤ 清和調剤薬局	等々力2-1-15
⑥ ブルークロスとどろき薬局	等々力2-3-18
⑦ くすりの新村	等々力3-10-8
⑧ サンテ調剤薬局	等々力4-9-1
⑨ フリジア薬局	等々力5-5-5 T BRIGHTIA 尾山台1F
⑩ 尾山台薬局	等々力5-5-7
⑪ ミドリ薬局駅前店	等々力5-5-7
⑫ 田辺薬局上野毛本店	上野毛1-14-1
⑬ SOSあいとう薬局上野毛店	上野毛3-13-9Jビル1F
⑭ 若葉薬局	中町2-1-18
⑮ スクエア薬局	用賀2-36-8
⑯ ユニスマイル薬局用賀三丁目店	用賀3-18-16 ヒルトップ109
⑰ 成川薬局用賀店	用賀4-4-5 新栄倉ビル1F
⑱ 菊池薬局用賀店	用賀4-30-13
⑲ うらしま薬局二子玉川店	玉川2-11-14
⑳ 花みずき薬局	玉川3-23-21
㉑ マットファーマシーにこたま薬局	玉川3-39-11
㉒ 田辺薬局二子玉川店	玉川3-39-27
㉓ こまざわ薬局	駒沢3-1-14
㉔ のぞみ薬局桜新町店	桜新町1-3-8
㉕ 薬局桜新町ファーマシー	桜新町1-8-5
㉖ アガベ桜新町薬局	桜新町1-14-20
㉗ さくら調剤薬局	桜新町2-9-6-1B
㉘ 桜新町2丁目薬局	桜新町2-16-6
㉙ サクラ咲く薬局	桜新町2-27-2
㉚ さかうえ薬局	深沢5-23-1
㉛ 田辺薬局深沢新町店	深沢6-20-14

## 公衆浴場

施設名	住所
① 藤の湯	玉川台2-1-16
② 栗の湯	新町1-36-6

※休憩は無料ですが、入浴は有料です。

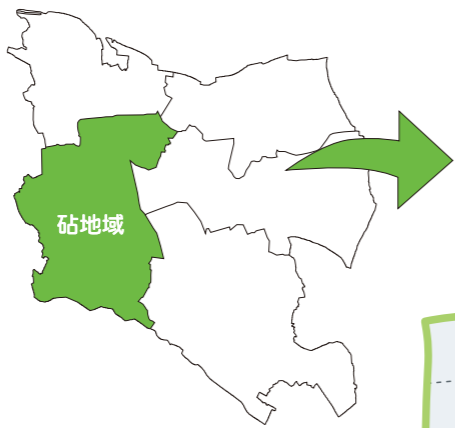
## 病院

施設名	住所
① 奥沢病院 ○	奥沢2-11-11

※「○」の印がついた施設は、「高齢者身近なお休み処」として、トイレの利用や休憩が年間を通してできます。散歩途中などにお気軽にお立ち寄りください。

※「○」の印がついた施設は、「高齢者身近なお休み処」として、トイレの利用や休憩が年間を通してできます。散歩途中などにお気軽にお立ち寄りください。

# 砧地域



## 公共施設等

施設名	住所
① 砧総合支所(1階・3階)	成城6-2-1
② 世田谷区社会福祉協議会	成城6-3-10 成城6丁目事務所棟4階
③ 祖師谷まちづくりセンター	祖師谷4-1-23
④ 成城まちづくりセンター	成城6-3-10 成城6丁目事務所棟1階
⑤ 船橋まちづくりセンター	船橋4-3-2
⑥ 喜多見まちづくりセンター	喜多見5-11-10
⑦ 砧まちづくりセンター	砧5-8-18
⑧ 鎌田区民センター	鎌田3-35-1
⑨ リサイクル千歳台	千歳台1-1-5
⑩ 千歳温水プール1階ロビー	船橋7-9-1
⑪ 総合運動場体育館地下1階ロビー	大蔵4-6-1
⑫ 総合運動場温水プール1階ロビー	大蔵4-6-1
⑬ 大蔵第二運動場1階ロビー	大蔵4-7-1
⑭ 希望丘複合施設1階エントランス	船橋6-25-1

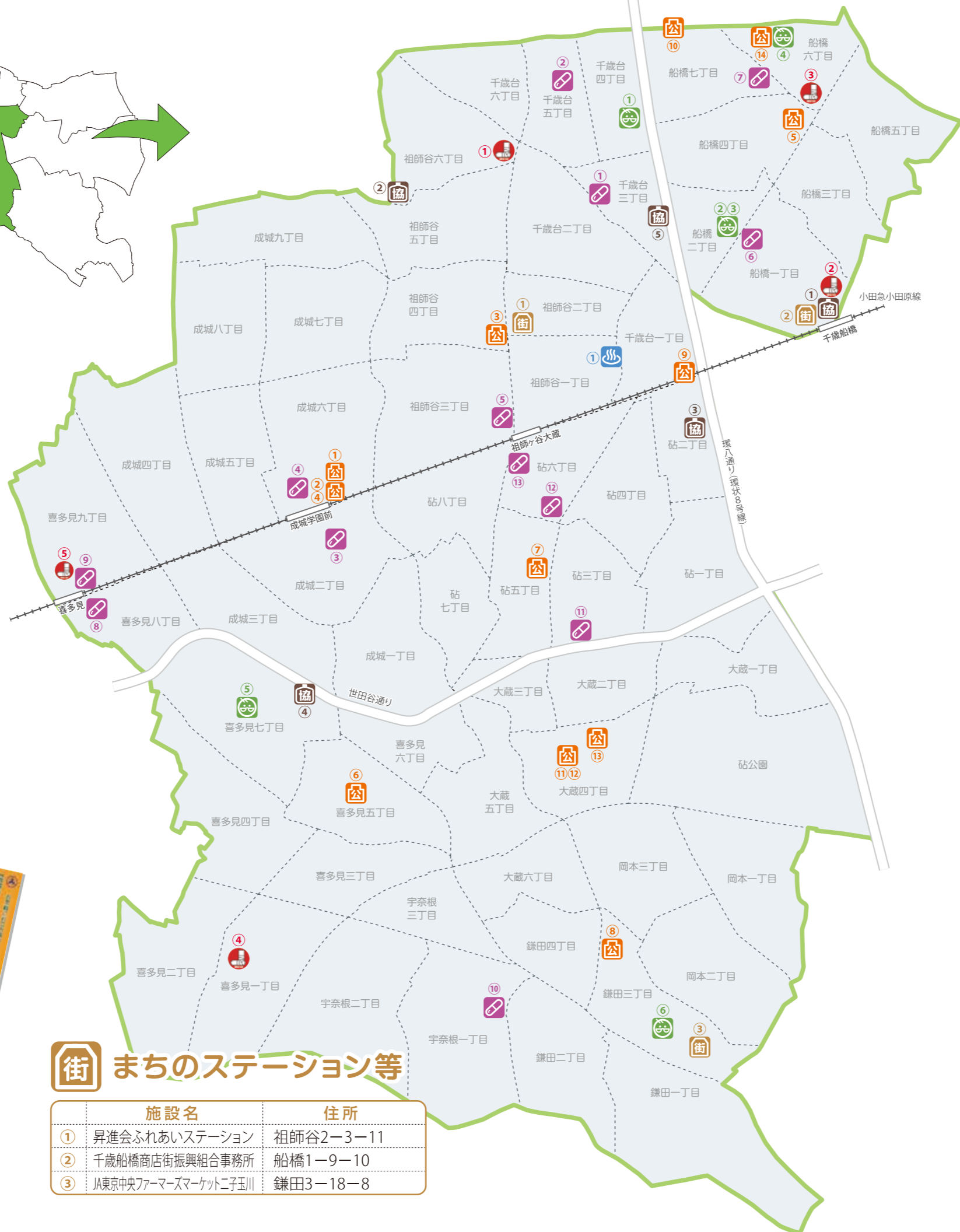
## 高齢者施設

施設名	住所
① 小規模多機能ホームみんなんち○	千歳台4-2-1
② 有隣ホーム ○	船橋2-15-38
③ 第2有隣ホーム ○	船橋2-15-38
④ 世田谷希望丘ホーム○	船橋6-25-25
⑤ 喜多見ホーム ○	喜多見7-20-26
⑥ 博水の郷 ○	鎌田3-16-6

※「○」の印がついた施設は、「高齢者身近なお休み処」として、トイレの利用や休憩が年間を通してできます。散歩途中などにお気軽にお立ち寄りください。

## 街 まちのステーション等

施設名	住所
① 昇進会ふれあいステーション	祖師谷2-3-11
② 千歳船橋商店街振興組合事務所	船橋1-9-10
③ 川東京中央ファーマーズマーケット二子玉川	鎌田3-18-8



## 接骨院・整骨院

施設名	住所
① 塚戸名倉堂接骨院	祖師谷6-19-23-102
② 名倉堂接骨院	船橋1-3-7
③ ほねつぎ浜口接骨院	船橋6-26-11-103
④ 名倉堂接骨院	喜多見1-18-17
⑤ 喜多見名倉堂接骨院	喜多見9-4-7

## 公衆浴場

施設名	住所
① 湯パークレブランド	祖師谷1-24-1

※休憩は無料ですが、入浴は有料です。

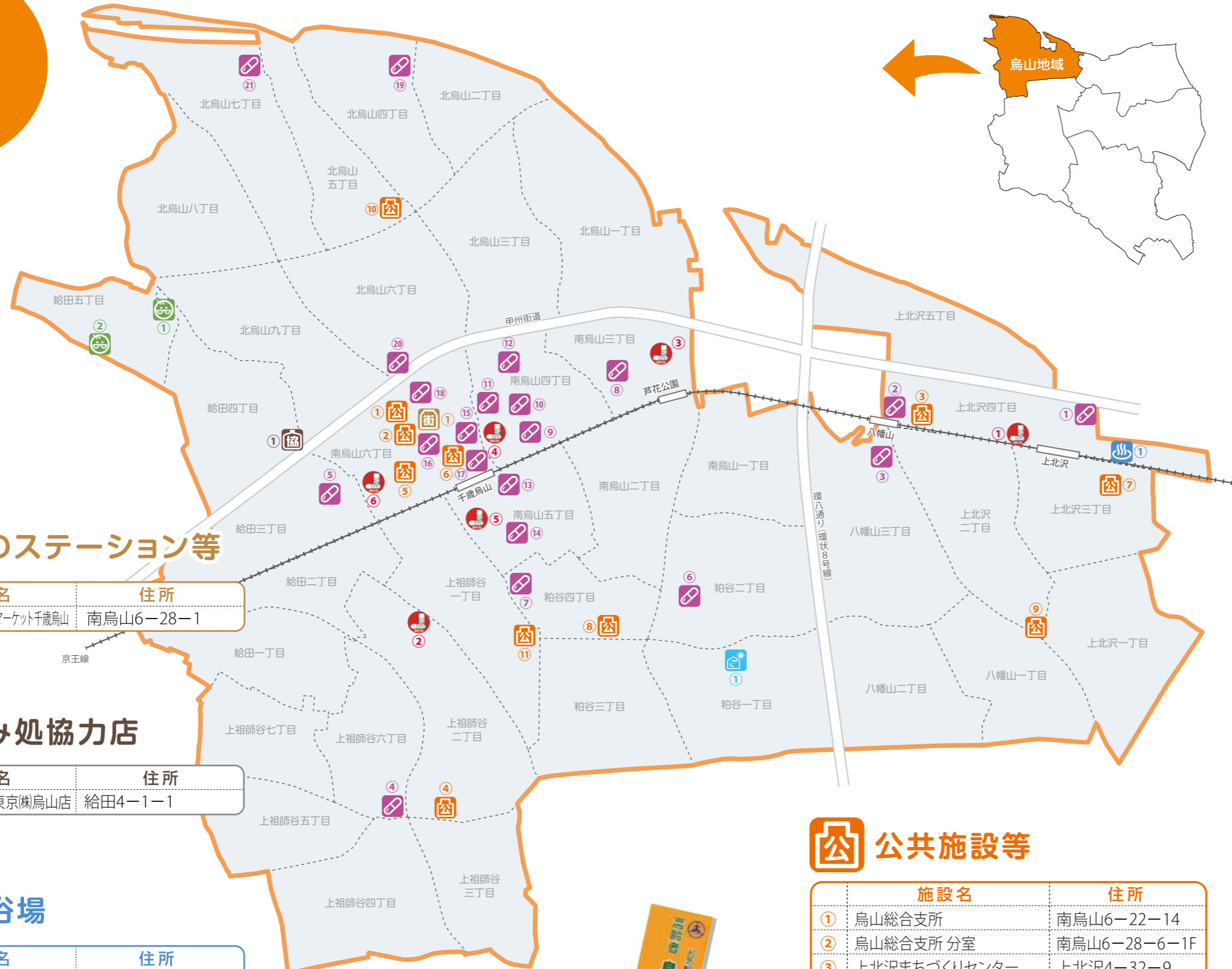
## 薬局

施設名	住所
① あけぼの薬局千歳台	千歳台3-11-12MYT Doctors' Cube1F
② なの花薬局千歳台店	千歳台5-18-5-1F
③ 泰平薬局成城店	成城2-25-11
④ ニイナ薬局イチョウ並木店	成城6-15-14-103
⑤ ことぶき薬局砧店	祖師ヶ谷3-32-11
⑥ 陽だまり薬局	船橋1-44-5 盛徳ビル1階
⑦ 小谷調剤薬局	船橋7-4-12
⑧ クスリのカキヤマ薬局喜多見駅前店	喜多見8-18-12-1F
⑨ 喜多見薬局	喜多見9-2-21 喜多見メディカルビル1F
⑩ めぐみ薬局	宇奈根1-17-18
⑪ 砧3丁目薬局	砧3-4-4
⑫ 南山堂薬局砧店	砧6-25-15
⑬ ココカラファイン薬局砧店	砧6-30-1 野原ビル

## お休み処協力店

施設名	住所
① エコメッセ水・緑・木地 ちとふな店	船橋1-1-2-101
② リハサロン祖師谷	祖師谷6-5-8-102
③ ダイハツ東京販売店(株)砧店	砧2-1-27
④ トヨタモビリティ東京(株)U-Car成城店	喜多見7-34-27
⑤ トヨタモビリティ東京(株)成城店	千歳台3-19-22

# 烏山地域



## 街 まちのステーション等

施設名	住所
① JA東京中央ファーマーズマーケット千歳烏山	南烏山6-28-1

## 協 お休み処協力店

施設名	住所
① トヨタモビリティ東京(株)烏山店	給田4-1-1

## 公衆浴場

施設名	住所
① 北沢湯	上北沢4-10-11

※休憩は無料ですが、入浴は有料です。

## 高齢者施設

施設名	住所
① せたがや給田乃杜	給田5-3-5
② 千歳敬心苑	給田5-9-5

※「○」の印がついた施設は、「高齢者身近なお休み処」として、トイレの利用や休憩が年間を通してできます。散歩途中などお気軽にお立ち寄りください。

## 公共施設等

施設名	住所
① 烏山総合支所	南烏山6-22-14
② 烏山総合支所 分室	南烏山6-28-6-1F
③ 上北沢まちづくりセンター	上北沢4-32-9
④ 上祖師谷まちづくりセンター	上祖師谷2-7-6
⑤ 烏山まちづくりセンター	南烏山6-4-26-4F
⑥ 烏山区民センター	南烏山6-2-19
⑦ 上北沢区民センター	上北沢3-8-9
⑧ 粕谷区民センター	粕谷4-13-6
⑨ 上北沢地区会館	上北沢2-1-3
⑩ ぶんぶくテラマチ(寺町通り区民集会所)	北烏山5-1-4
⑪ 烏山ボランティアビューロー	上祖師谷1-11-14

## 接骨院・整骨院

施設名	住所
① 吉井接骨院	上北沢4-21-13
② 沼宮内接骨院	上祖師谷2-33-32
③ 芦花公園北口名倉堂接骨院	南烏山3-23-1 山本アビタシオン北館102号室
④ 烏山東口名倉堂接骨院	南烏山4-13-9風間ビル1F
⑤ 名倉堂接骨院	南烏山5-34-18
⑥ 名倉堂小沼接骨院	南烏山6-14-1-101

## 薬局

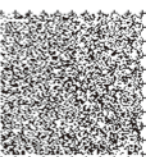
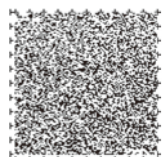
施設名	住所
① まごころ薬局	上北沢4-16-11
② かえて薬局	上北沢4-36-23
③ なかがわ薬局八幡山南店	八幡山3-32-25
④ ミスト薬局	上祖師谷6-1-2-105
⑤ サン薬局千歳烏山店	給田3-2-18ヤマケイ21ビル1F区画
⑥ ゆうあい薬局	粕谷2-8-3
⑦ タカノ薬局	粕谷4-19-13
⑧ ミスト薬局芦花公園店	南烏山3-16-1藤田コーポ1F
⑨ 佐野薬局	南烏山4-8-4
⑩ オリーブ薬局	南烏山4-8-14
⑪ ニコニコ薬局	南烏山4-14-5
⑫ マツバ薬局	南烏山4-23-13-103
⑬ 薬局ランタン千歳烏山店	南烏山5-15-10NT千歳烏山1階
⑭ ニコニコ薬局烏山南口店	南烏山5-19-12スペースSFF1F
⑮ 池田快生堂薬局	南烏山6-3-14
⑯ ハロー薬局烏山	南烏山6-4-20富士ビル1F
⑰ そうごう薬局千歳烏山店	南烏山6-4-29南烏山アスレションビル1F
⑱ あい調剤薬局	南烏山6-27-11-101
⑲ 仁誠堂薬局	北烏山4-35-30
⑳ 北烏山薬局	北烏山6-10-6
㉑ 烏山薬局	北烏山7-22-10

## 指定暑熱避難施設

施設名	住所
① 蘆花恒春園(蘆花記念館)	粕谷1-20-1

※熱中症特別警戒情報が発表された際のみ開放。

※熱中症特別警戒情報:過去に例のない暑さとして、都内の全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35に達すると予測された場合等に環境省より発表される警戒情報。



# おでかけひろば一覧 親子で気軽に立ち寄り、交流できるひろばです。

地域	施設名	住所	
世田谷地域	世田谷保育園おでかけひろば どんぐり	若林 5-27-18	区立世田谷保育園内
	子育てステーション世田谷 おでかけひろばSHIP	下馬 2-37-15	昭和女子大学 5-b 棟 1階
	おでかけひろばULALA	桜 3-13-4	
	生活クラブ子育て広場ぶらんこ	宮坂 3-13-13	生活クラブ館 2階
	おでかけひろば 三宿	三宿 2-18-6	
	Hotto Café つきの木ひろば	上馬 4-1-3	東急上馬ビル 2階上馬つきの木保育園内
	のざわテットーひろば	野沢 3-14-22	
	ひよこひろば	下馬 3-10-7	マコハウス1階
	おでかけひろば ぶれす	宮坂 3-15-15	子ども・子育て総合センター 1階
	おでかけひろば ohana	世田谷 2-12-5	
	おでかけひろば上馬	上馬 5-18-12	
	守山保育園おでかけひろば まもりん	代田 6-21-5	区立守山保育園内
	子育てステーション梅丘 おでかけひろば Mani	松原 6-41-7	
	おでかけひろば cobaco	代田 1-17-3	
北沢地域	おでかけひろば@あみーご	松原 4-17-15	
	おでかけひろば ぼっこ	北沢 2-22-1	2階
	そらまめハウス	代田 4-38-52	羽根木公園プレーパーク内
	おでかけひろば 一空 (いっく)	代沢 4-44-8	
	等々力中央保育園おでかけひろば はあと	等々力 4-19-18	区立等々力中央保育園内
	おでかけひろば ひまわり	玉川 4-16-6	区立玉川保育園内
	子育てステーション桜新町 おでかけひろば	桜新町 2-8-1	世田谷目黒農協本店ビル1階
玉川地域	ふかさわおでかけひろばワークスペースプラス	深沢 4-2-21	1階
	おでかけひろば まーぶる	瀬田 2-25-10	
	ぐるりの森	上用賀 1-13-10	
	玉堤一丁目おでかけひろば	玉堤 1-8-5	
	かみのげおでかけひろば	上野毛 1-27-5	清水ビル 2階
	おでかけひろば すぶーん	深沢 2-15-3	
	おでかけひろば おりーぶ	奥沢 2-30-19	
	おでかけひろば CIRCUS	駒沢 5-2-7	駒沢わこう保育園内
	おでかけひろば 一本の樹	深沢 5-3-11	
	おでかけひろば みかんのわ	玉川 1-2-3	
砧地域	おでかけひろば ぼっこり	中町 5-20-17	
	希望丘保育園おでかけひろば にじ	船橋 6-25-1	区立希望丘保育園内
	子育てステーション成城 おでかけひろば	成城 6-5-34	成城コルティ内 3階
	おでかけひろば cotton	祖師谷 1-12-10	
	きぬたまの家 (うち)	鎌田 1-19-1-101	
	おでかけひろば FUKU*fuku	喜多見 9-14-15	
	おでかけひろばクスクス	喜多見 4-33-26	
	すこやか広場	船橋 1-30-9	子どもの生活研究所内
	みずぎ広場	祖師谷 6-33-5	世田谷つくしんぼ保育園内
	けやき広場	成城 8-27-17	成城つくしんぼ保育園内
	うさぎの縁がわ	砧 3-33-6	
	おでかけひろば ゆりり	大蔵 5-10-22	
	おでかけひろばプレイス	大蔵 1-8-18	エスト大蔵101号室
烏山地域	子育てステーション烏山 おでかけひろば ぴんぼ〜ん♪	南烏山 5-17-5	
	生活クラブ子育て広場ぶらんこ烏山	南烏山 4-23-15	
	おでかけひろば ぶりっじ@roka	南烏山 2-30-11	UR 芦花公園団地 11号棟 1階
	おひさまひろば	上祖師谷 3-20-17	祖師谷保育園内
	ぽっぽちゃんひろば	上北沢 3-1-19	福音寮 3階
	ぐみの木ひろば	上北沢 1-32-10	上北沢こぐま保育園内
おでかけひろば まるから	北烏山 8-22-18		

世田谷区内のおでかけひろばでは、毎月さまざまなイベントを実施しています。各種感染症の流行や、台風等の状況によって、実施日・時間等が変更になる場合があります。おでかけひろばの最新の実施状況については、ご利用前に、各施設のホームページまたは SNS (Facebook・X (旧 Twitter)・Instagram) にてご確認ください、電話にてお問い合わせください。

くわしくはこちら(世田谷区ホームページ) <https://www.city.setagaya.lg.jp/02413/1221.html>

# 室内にいるときも 注意が必要です!!

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内でも熱中症になることがあるので、注意が必要です。

●夏季は夜間も暑さが続く場合があります。エアコンや扇風機を使い温度調節をしましょう。

エアコン使用時は、『室温』28℃を目安に、適切な温度となるようにしましょう。(エアコンの『設定温度』を28℃に設定しても、実際の『室温』はそれ以上になる場合がありますので、ご注意ください。) また、体に直接あたらないよう風向きを調整するなどの工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。

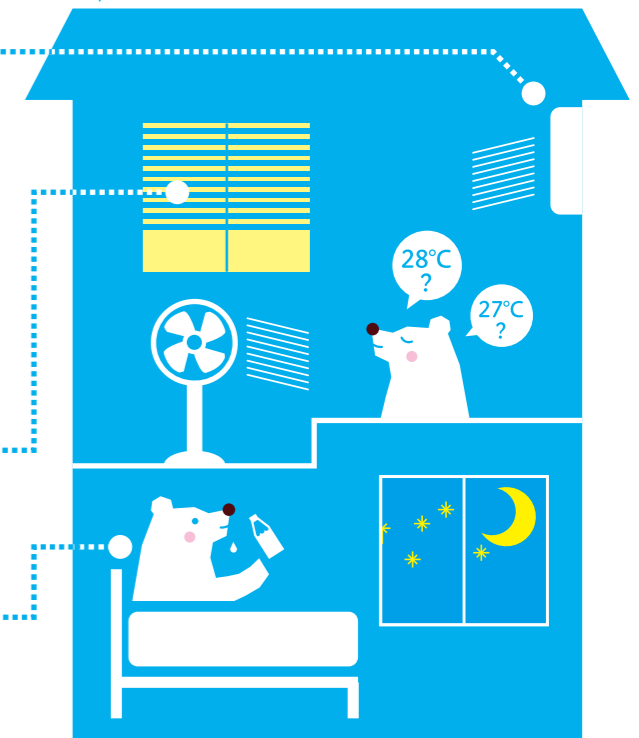
●風通しや換気をよくしましょう。

●すだれやカーテンなどで室温を上げないように工夫しましょう。

直射日光を遮ったり、換気をして屋外の涼しい空気を入れ替えるなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

●就寝前には水分を補給しましょう。

寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。



## 世田谷区環境政策部からのお知らせ

# 気候危機に対して、私たち一人ひとりができること

### どうしてこんなに暑いのか？

地球は太陽からの熱を受けて暖められ、この熱を二酸化炭素などの温室効果ガスが吸収することで、平均気温が15℃前後に保たれ、生物の生息・生育に好適な環境が維持されています。ところが、産業革命以降、大量の化石燃料(石炭、石油等)を消費し、温室効果ガスを大気中に大量に排出するようになり、地表面から放出された熱を大気吸収する量が増え、地球全体の気温が上昇しています。

### 地球温暖化が進むとどうなるの？

近年、地球温暖化に起因する強力な台風や集中豪雨が頻発し、その被害は年々甚大化しています。世界の二酸化炭素排出量は、今なお増加しており、極端な高温や大雨が発生する可能性がより高くなるとされています。

### できることから始めていこう！

一人ひとりが行う小さな取り組みも、多くの区民が取り組むことにより、温室効果ガスの削減に向けて大きな力になります。気候危機に立ち向かうため、一人ひとりができることから始めましょう。



地球温暖化防止のために寄付をお寄せください(世田谷区気候危機対策基金)

詳しくはこちら→

