

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。

● 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。

少しでも
具合が悪く感じたら、
早めの対処を!!

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。

熱中症の予防はできていますか？

■ 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

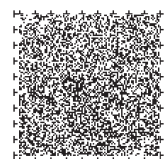
■ 暑い時は無理をしない

■ 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？

実施期間
6月17日
～9月30日

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、
施設によって気軽に休憩や水分補給ができます。おでかけの前に、
身近な「お休み処」を探しておくとお安心です。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17日～9月30日の各施設の開設日及び開設時間内です。



【編集・発行】世田谷保健所健康企画課 電話 5432-2472 FAX 5432-3019

令和6年度版



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

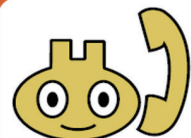
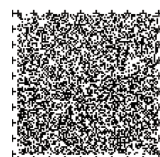


熱中症が疑われたときは・・・

- 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な?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)



世田谷区の手続きや施設・イベント案内は

せたがやコールへ

☎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
お問い合わせいただけます。



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



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

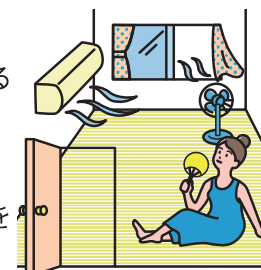


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

- ・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



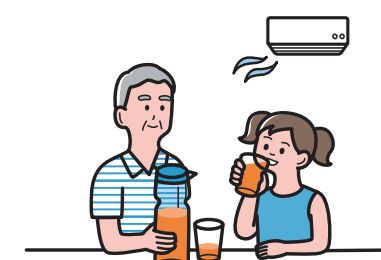
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・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**)



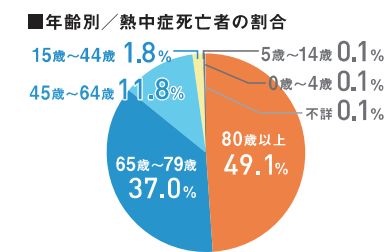
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



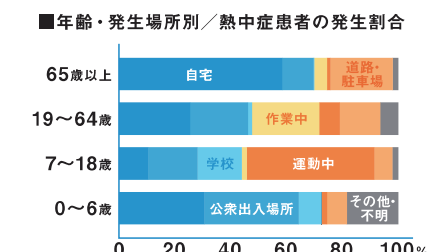
熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

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。



熱中症による死亡者の 約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。



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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開設時間等を縮小・休止する場合があります。

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。

薬局

施設名	住所
① アイン薬局池尻店	池尻2-34-18コートM1F
② 蘇命堂柳田薬局	池尻3-19-13
③ 三宿薬局	三宿1-7-6-102
④ 田辺薬局太子堂前店	太子堂3-15-3
⑤ 大志堂薬局	太子堂3-20-7
⑥ 三軒茶屋駅前薬局	太子堂4-22-5
⑦ 田辺薬局三軒茶屋店	太子堂4-23-12井上ビル2F
⑧ ばん薬局	太子堂5-6-11
⑨ はる薬局	若林3-33-16
⑩ 上町薬局	世田谷3-3-6
⑪ みずほ薬局上町店	世田谷3-12-10
⑫ 福寿薬局	世田谷3-24-14
⑬ ゆずぎ薬局	世田谷4-12-10
⑭ 三才堂薬局	弦巻4-2-1
⑮ 共創未来弦巻薬局	弦巻4-20-19
⑯ さつき薬局	宮坂3-20-4
⑰ 薬局馬事公苑ファーマシー	桜3-15-18
⑱ なかがわ薬局千歳船橋店	桜丘2-6-28
⑲ 下宿薬局桜丘2号店	桜丘2-25-3
⑳ 下宿薬局桜丘店	桜丘2-25-4
㉑ ココカラファイン薬局経堂店	経堂1-5-8
㉒ 共創未来経堂駅前薬局	経堂1-12-12
㉓ 恵愛薬局	経堂1-18-10
㉔ 経堂みどり薬局	経堂2-1-33 3F
㉕ 恵愛薬局経堂北口店	経堂2-4-2
㉖ リリイ薬局	経堂2-13-16
㉗ 船橋薬局	経堂4-19-5
㉘ 経堂わかば薬局	経堂5-35-20
㉙ ベビー堂薬局	下馬1-19-3
㉚ 共創未来下馬薬局	下馬3-21-11
㉛ かちどき薬局下馬店	下馬6-31-20
㉜ 立花薬局	上馬2-5-8
㉝ くすりのマーサ薬局	上馬4-3-8
㉞ マルニ薬局	上馬4-39-7

公共施設等

施設名	住所
① 世田谷区役所第1庁舎	世田谷4-21-27
② 世田谷区役所第2庁舎	世田谷4-22-35
③ 世田谷総合支所	世田谷4-22-33
④ 太子堂出張所	太子堂2-17-1
⑤ 池尻まちづくりセンター	池尻3-27-21
⑥ 若林まちづくりセンター	若林1-34-2
⑦ 上町まちづくりセンター	世田谷1-23-5
⑧ 経堂まちづくりセンター	宮坂1-44-29
⑨ 下馬まちづくりセンター	下馬4-13-4
⑩ 上馬まちづくりセンター	上馬4-10-17
⑪ 太子堂区民センター	太子堂1-14-20
⑫ 弦巻区民センター	弦巻1-26-11
⑬ 宮坂区民センター	宮坂1-24-6
⑭ 桜丘すみれば自然庭園	桜丘4-23-12
⑮ 桜丘区民センター	桜丘5-14-1
⑯ 経堂地区会館	経堂3-37-13
⑰ 平和資料館	池尻1-5-27(区立世田谷公園内)
⑱ 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
⑲ 教育会館(中央図書館)	弦巻3-16-8
⑳ 教育総合センター	若林5-38-1
㉑ 世田谷ボランティア協会	下馬2-20-14 パーム下馬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

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

協 お休み処協力店

施設名	住所
① 都民シルバーサポートセンター	太子堂5-16-9太子堂番館1F
② SOMPOケアいきガイド世田谷	三軒茶屋1-37-8 1F
③ エコメッセ水・緑・木地 駒沢店	弦巻2-8-17
④ 明治安田のほけんショップ経堂	宮坂2-19-1
⑤ ゆずりは駒沢大学	野沢4-21-14ヒルトップ駒沢1F

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。

身近なお休み処

北沢地域

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開設時間等を縮小・休止する場合があります。



お休み処協力店

施設名	住所
① 明治安田の保険ショップ下北沢	北沢2-8-4
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 薬樹薬局 大原	大原1-56-3
④ 代田橋薬局	大原2-17-6
⑤ 内田薬局	大原2-17-15
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 ふたば薬局	羽根木2-35-35
⑨ 明大前はなぞの薬局	松原2-45-10
⑩ 松原薬局	松原5-3-16
⑪ 穴沢薬局	赤堤2-43-11
⑫ ココカラファイン薬局松原公園通り店	赤堤4-20-1
⑬ カンジュー薬局下高井戸店	赤堤4-46-13
⑭ かもめ薬局下高井戸店	赤堤4-48-3
⑮ 薬局赤堤ファーマシー	赤堤5-16-13
⑯ 桜上水薬局	桜上水2-25-6

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

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

高齢者施設

施設名	住所
① デイホーム赤堤	○ 赤堤1-37-11

※「○」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。

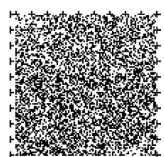
接骨院・整骨院

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 ロイヤルビル1F2号室
④ 六所橋鍼灸接骨院	赤堤2-12-9
⑤ 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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
開設時間等を縮小・休止する場合があります。



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3-20-11-101
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メゾン上野1F
⑫	さとう接骨院	深沢1-13-7



薬局

	施設名	住所
①	クオール薬局奥沢店	奥沢3-47-8サンイブザビル1F
②	田辺薬局九品仏南店	奥沢6-3-7サンプラザ田園調布102
③	とんぼ薬局	奥沢6-13-8
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	のぞみ薬局等々力店	等々力3-12-11
⑨	尾山台薬局	等々力5-5-7
⑩	ミドリ薬局駅前店	等々力5-5-7
⑪	田辺薬局上野毛本店	上野毛1-14-1
⑫	SOSAいとう薬局上野毛店	上野毛3-13-9Jビル1F
⑬	若葉薬局	中町2-1-18
⑭	ファークス薬局用賀三丁目	用賀3-8-16ヒルトップ109 1F
⑮	成川薬局用賀店	用賀4-4-5新栄倉ビル1F
⑯	ハート薬局用賀店	用賀4-13-7グランメル102
⑰	花みずき薬局	玉川3-23-21
⑱	マツモトファーマシーにこたま薬局	玉川3-39-11
⑲	カトレア薬局	瀬田3-12-30
⑳	こまざわ薬局	駒沢3-1-14
㉑	のぞみ薬局桜新町店	桜新町1-3-8
㉒	薬局桜新町ファーマシー	桜新町1-8-5
㉓	アガベ桜新町薬局	桜新町1-14-20
㉔	さくら調剤薬局	新桜町2-9-16-1B
㉕	桜新町2丁目薬局	桜新町2-16-6
㉖	サクラ咲く薬局	桜新町2-27-2
㉗	ひばり薬局深沢三丁目店	深沢3-10-13
㉘	さかうえ薬局	深沢5-23-1
㉙	田辺薬局深沢新町店	深沢6-20-14



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



まちのステーション等

	施設名	住所
①	用賀商店街振興組合事務所	用賀4-12-15
②	二子玉川商店会館	玉川3-15-12



お休み処協力店

	施設名	住所
①	(株)LIXIL世田谷水まわりショールーム	上用賀6-5-9



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

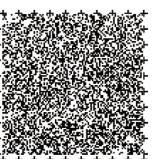
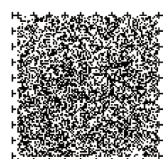
※休憩は無料ですが、入浴は有料です。



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	くらら上野毛 ○	上野毛4-22-20
④	さわやかは一とあーす世田谷	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

※「○」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	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
⑮	福祉ショップ「フェリーチェ」	喜多見9-2-33

高齢者施設

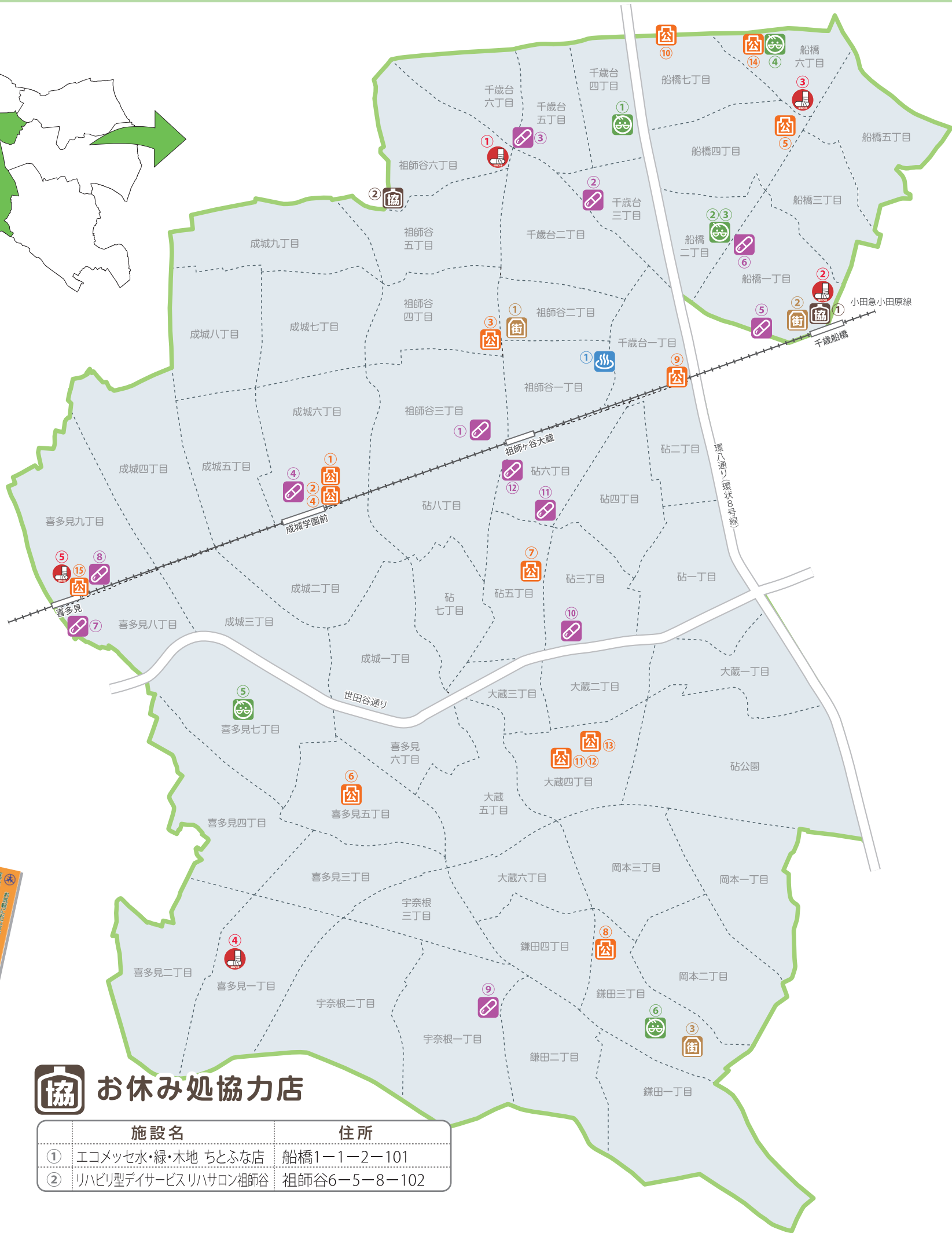
	施設名	住所
①	小規模多機能ホームみんなち	○ 千歳台4-2-1
②	有隣ホーム	○ 船橋2-15-38
③	第二有隣ホーム	○ 船橋2-15-38
④	世田谷希望丘ホーム	○ 船橋6-25-25
⑤	喜多見ホーム	○ 喜多見7-20-26
⑥	博水の郷	○ 鎌田3-16-6

※「○」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。



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	リハビリ型デイサービスリハサロン祖師谷	祖師谷6-5-8-102



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開設時間等を縮小・休止する場合があります。

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	湯パークレビランド	祖師谷1-24-1

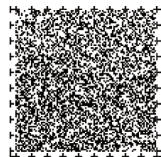
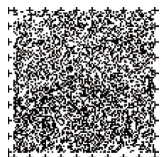
※休憩は無料ですが、入浴は有料です。

薬局

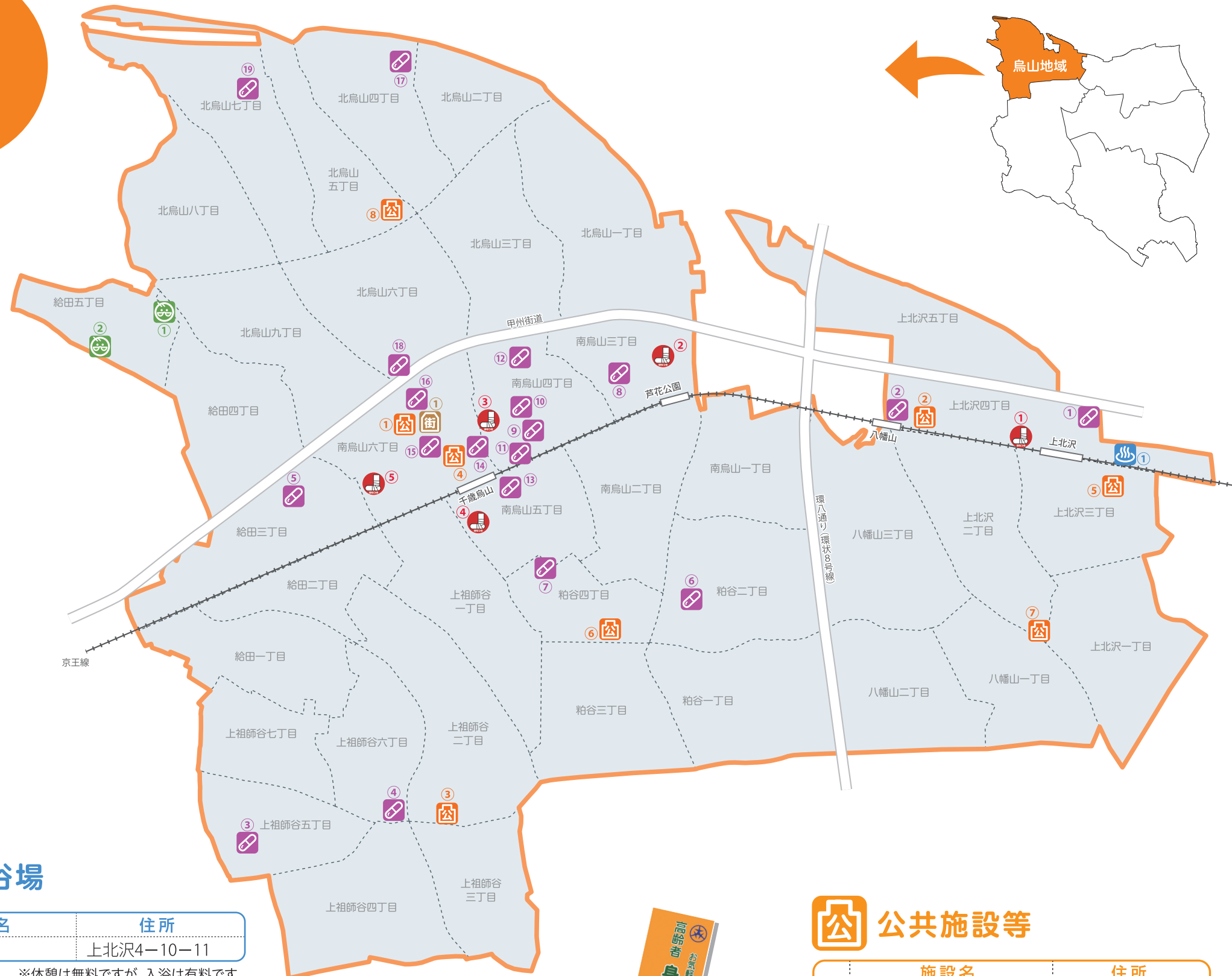
	施設名	住所
①	田辺薬局祖師谷店	祖師谷3-32-8
②	あけぼの薬局千歳台	千歳台3-11-12 MYTDoctor'sCube1F
③	なの花薬局千歳台店	千歳台5-18-5-1F
④	ニイナ薬局イチョウ並木店	成城6-15-14-103
⑤	下宿薬局船橋店	船橋1-30-3-1-A
⑥	陽だまり薬局	船橋1-44-5 盛徳ビル1階
⑦	大和薬局	喜多見8-19-15-1F
⑧	清水薬局	喜多見9-1-7喜多見平和堂ビル地下1F
⑨	めぐみ薬局	宇奈根1-17-18
⑩	砧3丁目薬局	砧3-4-4
⑪	たから薬局砧店	砧6-25-15
⑫	ココカラファイン薬局砧店	砧6-30-1

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	JA東京中央ファーマーズマーケット二子玉川	鎌田3-18-8



烏山地域



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
開設時間等を縮小・休止する場合があります。

接骨院・整骨院

	施設名	住所
①	吉井接骨院	上北沢4-21-13
②	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
③	烏山東口名倉堂接骨院	南烏山4-13-9風間ビル1F
④	名倉堂接骨院	南烏山5-34-18
⑤	名倉堂小沼接骨院	南烏山6-14-1-101

街 まちのステーション等

	施設名	住所
①	J/A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

薬局

	施設名	住所
①	まごころ薬局	上北沢4-16-11
②	かえで薬局	上北沢4-36-23
③	薬局わかば	上祖師谷5-22-15
④	ミスト薬局	上祖師谷6-1-2-105
⑤	ミナモ薬局/Minamo	給田3-32-6
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5-15-10 NT千歳烏山1階
⑭	アイン薬局千歳烏山店	南烏山6-3-16-1F
⑮	ハロー薬局烏山	南烏山6-4-20 富士ビル1F
⑯	あい調剤薬局	南烏山6-27-11-101
⑰	仁誠堂薬局	北烏山4-35-30
⑱	北烏山薬局	北烏山6-10-6
⑲	烏山薬局	北烏山7-22-10

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。

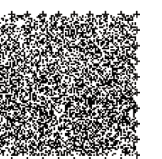
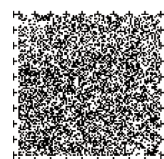
高齢者施設

	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
に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	上北沢まちづくりセンター	上北沢4-32-9
③	上祖師谷まちづくりセンター	上祖師谷2-7-6
④	烏山区民センター	南烏山6-2-19
⑤	上北沢区民センター	上北沢3-8-9
⑥	粕谷区民センター	粕谷4-13-6
⑦	上北沢地区会館	上北沢2-1-3
⑧	ぶんぶくテラマチ(寺町通り区民集会所)	北烏山5-1-4



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	太子堂1-4-22	昭和インターナショナルハウス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	
	ひょっこりひろば	下馬3-10-7	いなみ小児科ビル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
北沢地域	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	
	おでかけひろば@あみーご	松原4-17-15	
	おでかけひろば ぽっこ	北沢5-14-10	日本自由キリスト教会内
	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（いっくう）	代沢4-44-8	
玉川地域	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
	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	
	たまがわ いち・にい・さん	玉川1-2-3	
	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
砧地域	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	成城7-16-8	
	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
	みずき広場	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	
烏山地域	おでかけひろば ゆるり	大蔵5-10-22	
	子育てステーション烏山 おでかけひろば ぴんぽ〜ん♪	南烏山5-17-5	
	生活クラブ子育て広場ぶんこ粕谷	粕谷3-16-5	
	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

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/mokuji/kodomo/002/003/d00187611.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。



● 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たりするなど、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。

