

＼それ、熱中症かも！／

軽症



めまい・立ちくらみ
汗が止まらない
手足のしびれ

中等症



頭痛
吐き気
体がだるい

重症



意識がない
けいれん
呼びかけへの返事がおかしい

熱中症が疑われる人を見かけたら

：涼しい場所へ

エアコンが効いている室内
や風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難させる



：からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、わきの下、
足の付け根等)



：水分補給

水分・塩分、スポーツドリンク
などを補給する



自力で水が飲めない、意識がない場合

ためらわず救急車を呼びましょう！

救急車を呼んだ方がいいのかな？と迷ったら...

救急相談センターへ
(24時間年中無休)

7119

119



令和7年度

ぶんきょう涼み処

MAP



「ぶんきょう涼み処」とは

夏の暑い時期に、一時的に暑さをしのぐための場所です。
外出した際に、ひとやすみしてみませんか？
どなたでもご利用いただけます。熱中症の予防としてお立ち寄りください。

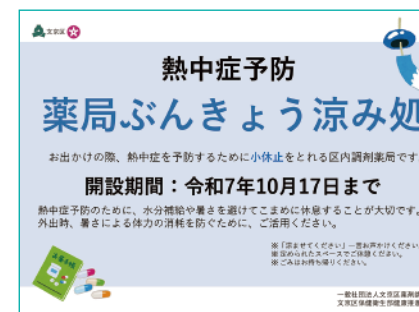
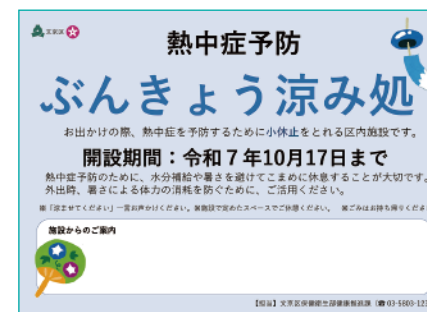
開設期間：令和7年6月16日～令和7年10月17日

【ご利用上の注意】

※施設で決めたスペースでご休憩ください。
※ごみはお持ち帰りください。
※各施設により、開設曜日・時間は異なります。また、室温や換気の状況は異なります。
※本来の施設利用者がいらっしゃるため座れないこともあります。ご了承ください。
※利用する際は「涼みに来ました」と一言お声がけください。



▲開設時間等
詳細はこちら



このポスターが
目印です

令和7年度 ぶんきょう涼み処マップ

【マップの使い方】

- 外出前に涼み処の場所を確認して涼みながらお出かけしましょう。
- 外出時は水分補給用の飲み物を持ち歩きましょう。

【マップの見方】

- 施設リストの番号で地図上の位置をご確認ください。
- 同じ番号の施設は、同一の建物内にあります。



薬局ぶんきょう涼み処

- | | |
|-----------------|---------------|
| 35 アイン薬局動坂店 | 千駄木 4-16-2 |
| 36 あおぞら薬局根津店 | 根津 2-37-4 |
| 37 あおぞら薬局根津1丁目店 | 根津 1-18-13 |
| 38 あかね薬局 | 大塚 4-45-10 |
| 39 EDO ゆしま調剤薬局 | 本郷 3-3-1 |
| 40 紫山堂薬局 | 大塚 1-4-8 |
| 41 くみ薬局 | 小石川 3-29-1 |
| 42 ごんげん坂薬局 | 根津 1-27-2 |
| 43 さかした調剤薬局 | 大塚 6-3-3 |
| 44 CMS 茗台薬局 | 小石川 4-20-3 |
| 45 紫山堂薬局小日向店 | 小日向 4-5-11 |
| 46 じょい薬局 | 本郷 5-23-14 |
| 47 寿々薬局 | 本駒込 1-1-8 |
| 48 鈴薬局茗荷谷店 | 小日向 4-7-20-2F |
| 49 竹内薬局春日店 | 小石川 1-1-7-202 |
| 50 竹内薬局天神下店 | 湯島 3-38-13 |
| 51 竹内調剤薬局東大店 | 本郷 7-3-1 |
| 52 竹内調剤薬局湯島店 | 湯島 4-1-21 |
| 53 鉄門前薬局 | 湯島 4-11-10 |
| 54 どうかん薬局 | 千駄木 3-48-6 |

富坂地区

駒込地区

本富士地区

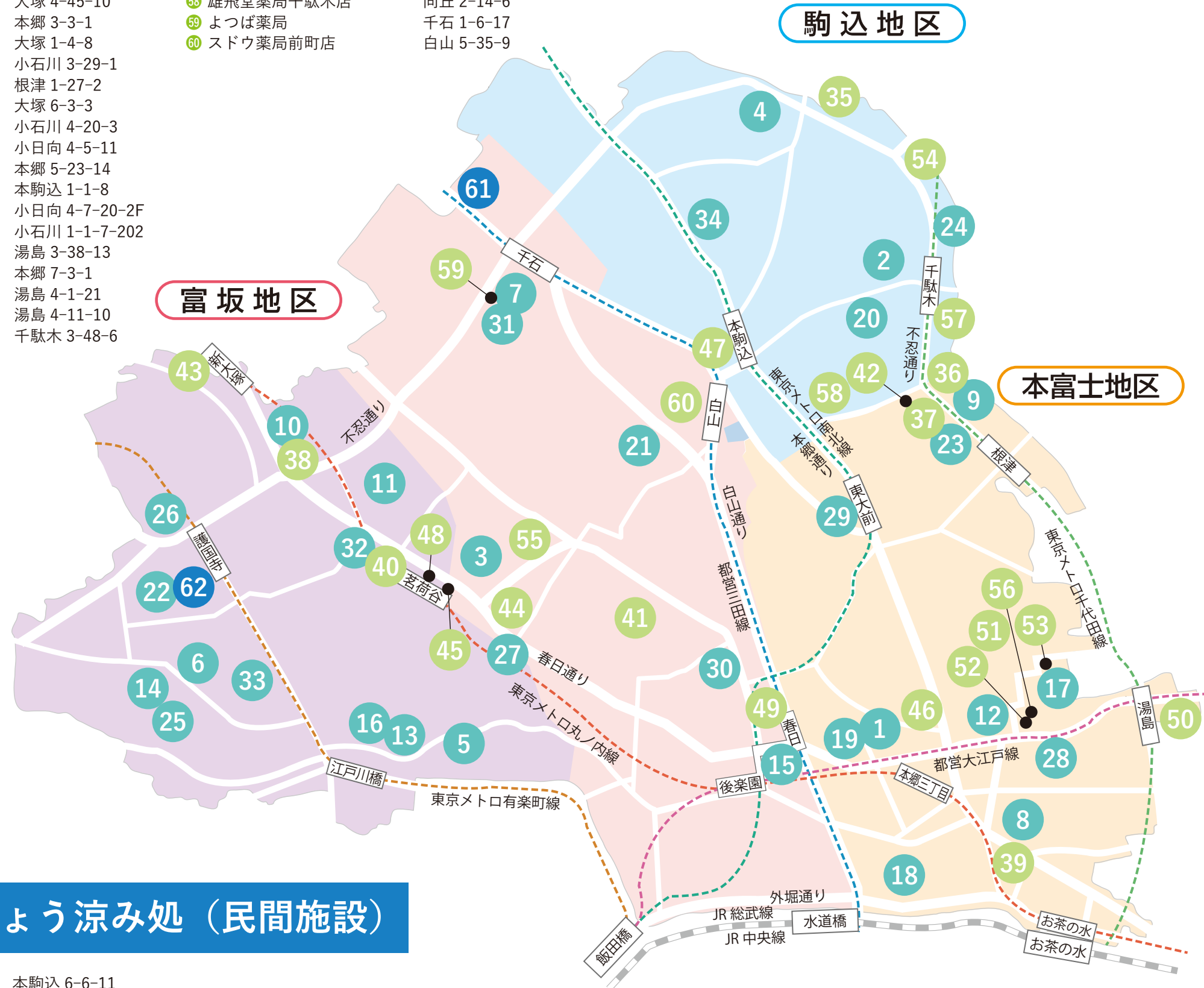
大塚地区



ぶんきょう涼み処（民間施設）

- | | |
|-------------------|-------------|
| 61 佛立本旨講 妙應寺 | 本駒込 6-6-11 |
| 62 東大 GNRC オープンラボ | 目白台 3-28-10 |

熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え暑さを避けましょう。



ぶんきょう涼み処

図書館

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 真砂中央図書館 | 本郷 4-8-15 |
| 2 本郷図書館 | 千駄木 3-2-6 |
| 3 小石川図書館 | 小石川 5-9-20 |
| 4 本駒込図書館 | 本駒込 4-35-15 |
| 5 水道端図書館 | 水道 2-16-14 |
| 6 目白台図書館 | 関口 3-17-9 |
| 7 千石図書館 | 千石 1-25-3 |
| 8 湯島図書館 | 本郷 3-10-18 |
| 9 根津図書室 | 根津 2-20-7 |
| 10 大塚公園みどりの図書室 | 大塚 4-49-2 |

スポーツ施設

- | | |
|------------------|-----------|
| 11 スポーツセンター | 大塚 3-29-2 |
| 12 文京総合体育館 | 本郷 7-1-2 |
| 13 江戸川橋体育館 | 小日向 1-7-4 |
| 14 目白台運動公園（管理棟内） | 目白台 1-19 |

区役所及びその他区施設

- | | |
|---------------|--------------|
| 15 文京シビックセンター | 春日 1-16-21 |
| 16 文京総合福祉センター | 小日向 2-16-15 |
| 17 教育センター | 湯島 4-7-10 |
| 18 元町ウェルネスパーク | 本郷 1-1-19 東館 |

美術館・博物館（◎有料施設）

- | | |
|--------------|------------|
| 19 ふるさと歴史館 ◎ | 本郷 4-9-29 |
| 20 森鷗外記念館 ◎ | 千駄木 1-23-4 |

集会施設

- | | |
|-----------------|-------------|
| 21 白山交流館 | 白山 4-27-11 |
| 22 目白台交流館 | 目白台 3-18-7 |
| 23 根津交流館 | 根津 1-14-3 |
| 24 千駄木交流館 | 千駄木 3-42-20 |
| 4 勤労福祉会館 | 本駒込 4-35-15 |
| 25 肥後細川庭園（松聲閣内） | 目白台 1-1-22 |

地域アカデミー

- | | |
|------------|------------|
| 26 アカデミー音羽 | 大塚 5-40-15 |
| 27 アカデミー茗台 | 春日 2-9-5 |
| 7 アカデミー千石 | 千石 1-25-3 |
| 28 アカデミー湯島 | 湯島 2-28-14 |
| 29 アカデミー向丘 | 向丘 1-20-8 |

地域活動センター

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 30 礪川地域活動センター | 小石川 2-18-18 |
| 31 大原地域活動センター | 千石 1-4-3 |
| 32 大塚地域活動センター | 大塚 1-4-1 |
| 33 音羽地域活動センター | 音羽 1-22-14 |
| 12 湯島地域活動センター | 本郷 7-1-2 |
| 29 向丘地域活動センター | 向丘 1-20-8 |
| 9 不忍通りふれあい館（根津地域活動センター） | 根津 2-20-7 |
| 2 汐見地域活動センター | 千駄木 3-2-6 |
| 34 駒込地域活動センター | 本駒込 3-22-4 |