ひと涼みスポットって?

「**ひと涼みスポット**」とは、

暑さによる体力の消耗や熱中症を予防する ために、冷房の効いた区内の施設や協力 店舗等を活用して休憩や水分補給ができる 場所のことです。

暑い日は無理をせず、早めにひと涼みしましょう。 お気軽にご利用ください。

ご利用上の注意

- ●ひと涼みなのでイスを置いた休憩スペースが ない場合があります。
- ●施設や店舗等の営業時間内でのご利用となります。
- ●施設や店舗等の業務に支障のない範囲でご協力をいただいていることを、ご理解の上ご利用ください。



※のぼりやポスターが目印です。







ひと涼みしょう

執中症予防 声かけプロジェク



温度に気をくばろう



飲み物を持ち歩と5



休息 をとろう



栄養をとろう



声をかけ合おう

千代田区は、「熱中症予防 声かけプロジェクト」に賛同して います。

詳しくはホームページにアクセス! http://www.hitosuzumi.jp/

ひと涼み

検索

もしかして熱中症…

救急車を呼んだほうがいいのかな? と迷ったら



#7119

つながらないときは **☆**03-3212-2323



発行:千代田保健所

地域保健課健康企画係

住所:東京都千代田区九段北1-2-14 電話番号:03-5211-8163 FAX番号:03-5211-8190

千代田区

令和5年度 ひと涼み スポットマップ



熱中症に気をつけよう!



ひと涼みスポットマッフ



「ハレ済みスポット」

【ひと保みスポット】	
施設名	住所
1 千代田区役所	九段南1-2-1
② 麹町出張所・区民館	麹町2-8
③ 富士見出張所・区民館	富士見1-6-7
4 神保町出張所・区民館	神田神保町2-40
5 神田公園出張所・区民館	神田司町2-2
6 万世橋出張所・区民館	外神田1-1-13
7 和泉橋出張所・区民館	神田佐久間町1-11-7
8 障害者福祉センターえみふる	神田駿河台2-5
千代田区障害者よろず相談	一ツ橋1-1-1
MOFCA	パレスサイドビル1階
高齢者総合サポートセンター	九段南1-6-10
かがやきプラザ	
🕕 いきいきプラザー番町	一番町12
12 ジロール神田佐久間町	神田佐久間町3-16-6
📵 ジロール麹町	麹町2-14-3
14 ちよだパークサイドプラザ	神田和泉町1
ちよだプラットフォーム 15 - ・・・ -	神田錦町3-21
ン スクウェア	
16 千代田保健所	九段北1-2-14
17 千代田区立スポーツセンター	内神田2-1-8
18 九段生涯学習館	九段南1-5-10
19 四番町図書館	三番町14-7
❷ 昌平まちかど図書館	外神田3-4-7
② 神田まちかど図書館	神田司町2-16
22 日比谷図書文化館	日比谷公園1-4

【ひと涼みスポット協力団体】

14

施設名	住所
23千代田区観光案内所	九段南1-6-17
❷お茶ナビゲート	神田駿河台4-6 御茶ノ水ソラシティ地下1階
25 TIC TOKYO	丸の内1-8-1 丸の内トラストタワー N館1階
20ココカラファイン薬局 飯田橋店	飯田橋3-10-9 アイガーデンテラス1階
20ココカラファイン薬局 神保町店	神田神保町2-9 神田神保町メディカルモール1階
28ココカラファイン 市ヶ谷駅前店	五番町1-10
❷ココカラファイン 神田神保町店	神田神保町1-11-1 DSM神保町ビル1階
30東京シティアイ 観光情報センター	丸の内2-7-2 KITTE地下1階
3 法政大学 一□坂校舎 情報発信スペース	九段北3-2-8
32アップル薬局 六番町店	六番町7 金澤ビル1F
33いけだ薬局 駅前店	五番町3-1 五番町グランドビル1階
	麹町1-7 FMセンター地下1階
35 霞が関郵便局	霞が関1-2-1
30小川町郵便局	神田小川町3-22