

令和6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6年7月1日～令和6年9月30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、室温や換気の状況は異なります。

熱中症予防
ぶんきょう涼み処

お出かけの際、熱中症を予防するために小休止をとれる区内公立施設です。

開設期間：令和6年9月30日まで

熱中症予防のために、水分補給や暑さを避けてこまめに休息することが大切です。
外出時、暑さによる体力の消耗を防ぐために、ご活用ください。
※施設で定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。

施設からのご案内

【出典】文京区保健衛生部健康推進課（☎03-5803-1231）

熱中症予防
薬局ぶんきょう涼み処

お出かけの際、熱中症を予防するために小休止をとれる区内調剤薬局です。

開設期間：令和6年9月30日まで

熱中症予防のために、水分補給や暑さを避けてこまめに休息することが大切です。
外出時、暑さによる体力の消耗を防ぐために、ご活用ください。

※定められ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。

一般社団法人文京区薬剤師会
文京区保健衛生部健康推進課

このポスターが目印です



文京区



令和6年度 ぶんきょう涼み処マップ

【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。



区内薬局

- | | | | |
|----|------------|---------------|----------------|
| 35 | 柴山堂薬局 | 大塚1-4-8 | / 03-3945-4310 |
| 36 | あかね薬局 | 大塚4-45-10 | / 03-3945-4308 |
| 37 | はりま坂薬局 | 小石川5-40-16 | / 03-3830-0393 |
| 38 | 鈴薬局茗荷谷店 | 小日向4-7-20 2F | / 03-6304-1423 |
| 39 | 柴山堂薬局小日向店 | 小日向4-5-11 | / 03-5981-9790 |
| 40 | 竹内調剤薬局湯島店 | 湯島4-1-21 | / 03-3816-5891 |
| 41 | EDOゆしま調剤薬局 | 本郷3-3-1 | / 03-3830-2121 |
| 42 | 竹内調剤薬局東大店 | 本郷7-3-1 | / 03-5844-6361 |
| 43 | さくら薬局向丘店 | 向丘2-14-1 | / 03-3827-0011 |
| 44 | 雄飛堂薬局千駄木店 | 向丘2-14-6 | / 03-3823-8551 |
| 45 | 寿々薬局 | 本駒込1-1-8 | / 03-5689-4644 |
| 46 | 高木薬局 | 本駒込1-1-29 | / 03-3811-2064 |
| 47 | 谷根千薬局 | 千駄木2-34-6-102 | / 03-5842-1455 |
| 48 | どうかん薬局 | 千駄木3-48-6 | / 03-3828-1230 |
| 49 | あおぞら薬局根津店 | 根津2-37-4 | / 03-5834-2015 |

薬局ぶんきょう涼み処



ぶんきょう涼み処

図書館

- | | | | |
|----|-------------|------------|----------------|
| 1 | 真砂中央図書館 | 本郷4-8-15 | / 03-3815-6801 |
| 2 | 本郷図書館 | 千駄木3-2-6 | / 03-3828-2070 |
| 3 | 小石川図書館 | 小石川5-9-20 | / 03-3814-6745 |
| 4 | 本駒込図書館 | 本駒込4-35-15 | / 03-3828-4117 |
| 5 | 水道端図書館 | 水道2-16-14 | / 03-3945-1621 |
| 6 | 目白台図書館 | 関口3-17-9 | / 03-3943-5641 |
| 7 | 千石図書館 | 千石1-25-3 | / 03-3946-7748 |
| 8 | 湯島図書館 | 本郷3-10-18 | / 03-3814-9242 |
| 9 | 根津図書室 | 根津2-20-7 | / 03-3824-2608 |
| 10 | 大塚公園みどりの図書室 | 大塚4-49-2 | / 03-3945-0734 |

スポーツ施設

- | | | | |
|----|----------------|----------|----------------|
| 11 | スポーツセンター | 大塚3-29-2 | / 03-3944-2271 |
| 12 | 文京総合体育館 | 本郷7-1-2 | / 03-3814-4271 |
| 13 | 江戸川橋体育館 | 小日向1-7-4 | / 03-3945-4008 |
| 14 | 目白台運動公園 (管理棟内) | 目白台1-19 | / 03-3941-6153 |

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 | / 03-3812-7111 |
| 16 | 文京総合福祉センター | 小日向2-16-15 | / 03-5940-2901 |
| 17 | 教育センター | 湯島4-7-10 | / 03-5800-2591 |

美術館・博物館 (◎有料施設)

- | | | | |
|----|----------|-----------|----------------|
| 18 | ふるさと歴史館◎ | 本郷4-9-29 | / 03-3818-7221 |
| 19 | 森鷗外記念館◎ | 千駄木1-23-4 | / 03-3824-5511 |

集会施設

- | | | | |
|----|---------------|------------|----------------|
| 20 | 男女平等センター | 本郷4-8-3 | / 03-3814-6159 |
| 21 | 白山交流館 | 白山4-27-11 | / 03-3813-8500 |
| 22 | 目白台交流館 | 目白台3-18-7 | / 03-5395-9141 |
| 23 | 根津交流館 | 根津1-14-3 | / 03-3828-5269 |
| 24 | 千駄木交流館 | 千駄木3-42-20 | / 03-3821-6695 |
| 4 | 勤労福祉会館 | 本駒込4-35-15 | / 03-3823-6711 |
| 25 | 肥後細川庭園 (松聲閣内) | 目白台1-1-22 | / 03-3941-2010 |

地域活動センター

- | | | | |
|----|---------------------------|------------|----------------|
| 29 | 礪川地域活動センター | 小石川2-18-18 | / 03-3813-3638 |
| 30 | 大原地域活動センター | 千石1-4-3 | / 03-3946-8594 |
| 31 | 大塚地域活動センター | 大塚1-4-1 | / 03-3947-2624 |
| 32 | 音羽地域活動センター | 音羽1-22-14 | / 03-3943-0621 |
| 12 | 湯島地域活動センター | 本郷7-1-2 | / 03-3813-6554 |
| 33 | 向丘地域活動センター | 向丘1-20-8 | / 03-3813-6668 |
| 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 | / 03-3822-0040 |
| 2 | 汐見地域活動センター | 千駄木3-2-6 | / 03-3827-8149 |
| 34 | 駒込地域活動センター | 本駒込3-22-4 | / 03-3824-5801 |

地域アカデミー

- | | | | |
|----|---------|-----------|----------------|
| 26 | アカデミー音羽 | 大塚5-40-15 | / 03-5976-1290 |
| 27 | アカデミー茗台 | 春日2-9-5 | / 03-3817-8306 |
| 7 | アカデミー千石 | 千石1-25-3 | / 03-3946-4430 |
| 28 | アカデミー湯島 | 湯島2-28-14 | / 03-3811-0741 |



＼ 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

