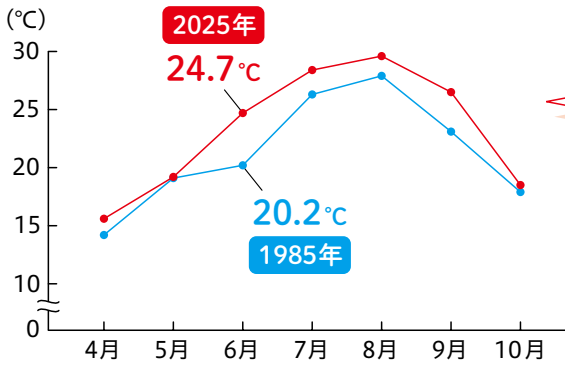


暑い夏の味方！

“涼”スポットをご案内します

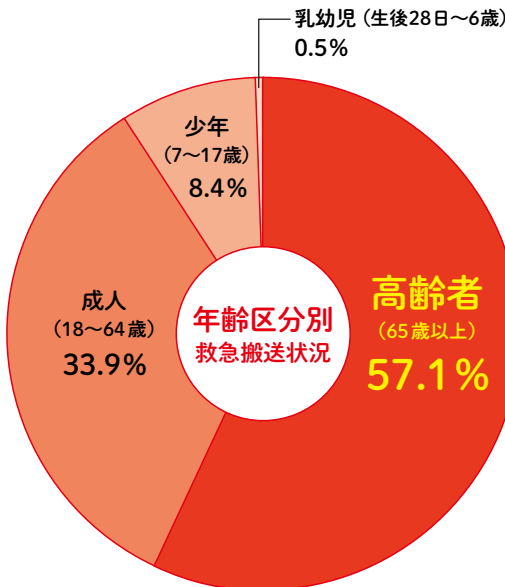
気温や湿度が高まるこれからの季節、熱中症への注意が必要です。本特集では、市内のクーリングシェルターや給水スポットなど、気軽に立ち寄れる“涼”スポットをご案内します。併せて、日常で無理なく実践できる予防のポイントも分かりやすくご紹介いたします。



※気象庁WEBサイト「観測開始からの毎月の値」を基に作成

40年間で月平均約2°C上昇！

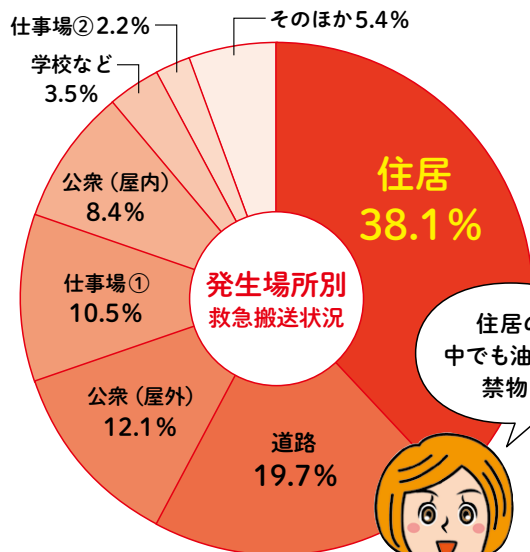
近年は平均気温が上昇していて、熱中症にかかるリスクが高まっています。また、年齢とともに暑さや喉のかわきを感じにくくなるため、気付かないうちに熱中症になることも。これまでの感覚に頼らず、小まめな水分補給や早めの対策を心掛けましょう。



※消防庁「令和7年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況」を基に作成

仕事場①：道路工事現場、工場、作業所など

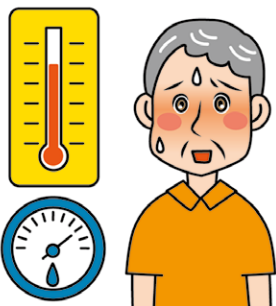
仕事場②：田畑、森林、海、川など(農・畜・水産作業を行っている場合のみ)



住居の中でも油断は禁物！



室内でも熱中症に注意！ おうちでできる予防のコツ



1 自宅でもその温度と湿度に気を配り、温度計を確認しましょう



2 室温の目安は28℃以下です。適切にエアコンを使いましょう



3 自宅でも小まめに水分・塩分を補給しましょう



4 日頃からバランスの良い食事を取り、体調を整えましょう



5 通気性の良い、涼しい服装で過ごしましょう



6 十分な睡眠で疲労回復を心掛け、生活リズムを整えましょう

下記の方々には、エアコン購入費を助成します

次の**1**～**3**のすべてに該当する世帯の方

- 1** 武蔵野市に住民登録があり、武蔵野市に住んでいる世帯
- 2** 自宅にエアコンが1台もない、または故障により使用できるエアコンが1台もない世帯
- 3** 次のいずれかに該当する世帯
 - ・住民税非課税世帯（課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯を除く）
 - ・住民税均等割のみ課税世帯（課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯を除く）
 - ・生活保護受給世帯
 - ・児童扶養手当受給世帯
 - ・生活困窮世帯（生活困窮者自立支援法の収入・所得要件の該当世帯）



申請方法

(むさしのいっとき避暑地) マップ

4月22日(水)から10月21日(水)までの間、一部公共施設のロビーなどを、夏場の外出の際に一時的に休憩ができる「クーリングシェルター(むさしのいっとき避暑地)」として開放しています。ここではクーリングシェルターのうち、無料で飲料水を補給できる給水機が設置されているスポットもご紹介します。



クーリングシェルター
(むさしのいっとき避暑地)
って何?



夏場の外出の際に一時的に休憩ができるよう、開放している場所です。公共施設だけでなく、協力いただいている民間施設もあります。気軽にお立ち寄りください。



この
フラッグが
目印!

今後は
マイボトルに給水
できる場所も!



施設名 給水

施設名	給水
34 吉祥寺市政センター	
35 コピス吉祥寺	
36 吉祥寺東コミュニティセンター	●★
37 吉祥寺図書館	★
38 本町コミュニティセンター	●
39 0123 吉祥寺	●
40 吉祥寺南町コミュニティセンター	★
41 本宿コミュニティセンター	●
42 ゆとりえ	

● … 給水スポット

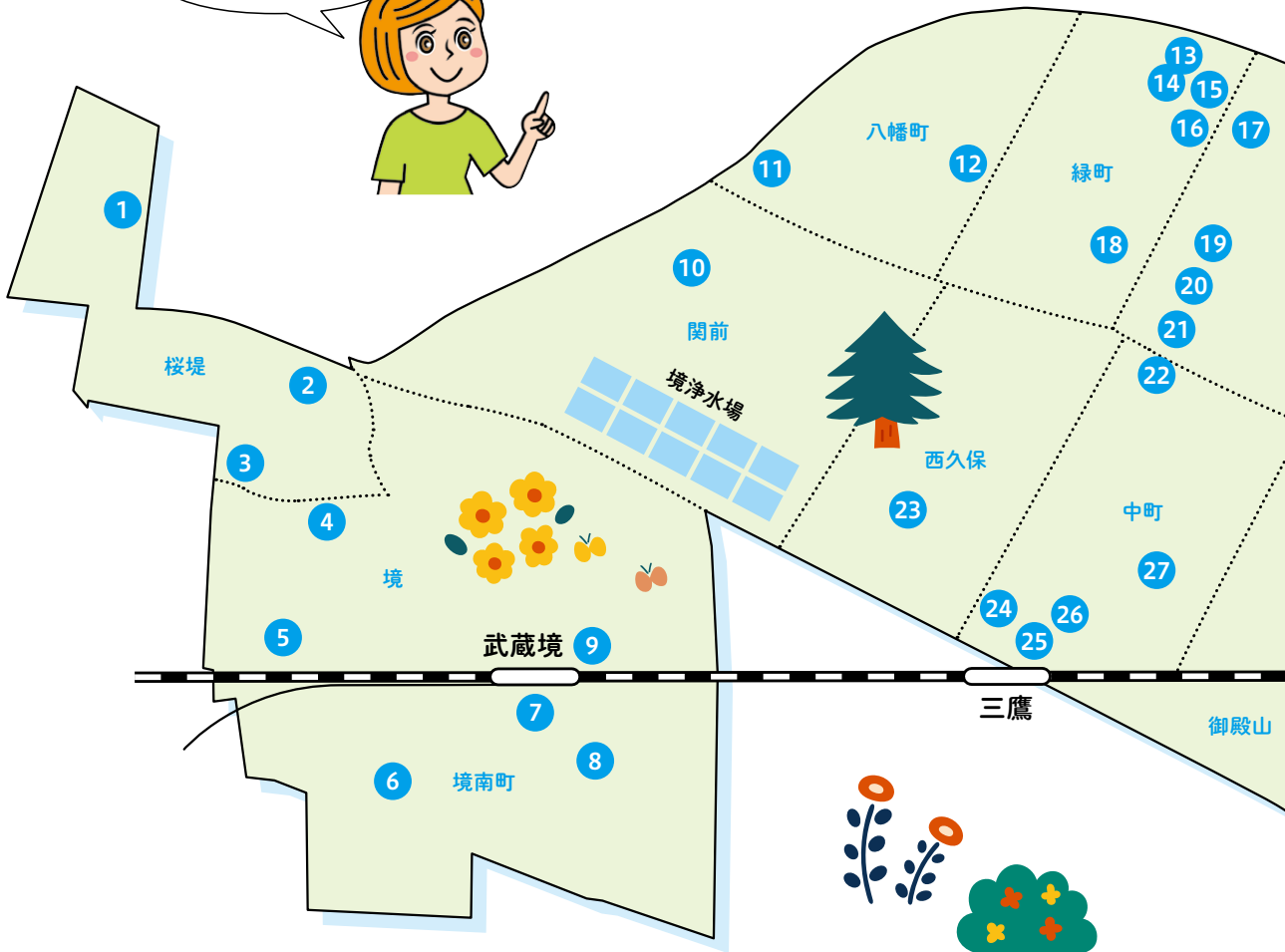
★ … マイボトル対応給水スポット (今後設置予定)

給水スポットって何?

水を無料で補給できる、給水機が設置されている施設です(●印)。

クーリングシェルター

市内には42もの
クーリングシェルターが！
気軽に立ち寄れるね



施設名	給水
1 桜堤コミュニティセンター	●★
2 桜堤ケアハウス	
3 桜堤児童館	●
4 西部コミュニティセンター	★
5 ふるさと歴史館	★
6 境南コミュニティセンター	●★
7 武蔵野プレイス	●★
8 クオール薬局武蔵境店	
9 武蔵境市政センター	
10 関前コミュニティセンター	●★
11 八幡町コミュニティセンター	●

施設名	給水
12 O123はらっぱ	●
13 緑町コミュニティセンター	●★
14 むさしのエコレゾート	●
15 クリーンセンター	●
16 武蔵野市役所	●
17 総合体育館	●
18 高齢者総合センター	●
19 水道部庁舎	
20 保健センター	★
21 中央図書館	●
22 市民文化会館	●★

施設名	給水
23 西久保コミュニティセンター	●★
24 中央市政センター	
25 芸能劇場	●★
26 中川薬局三鷹駅前2号店	●
27 中川薬局三鷹駅前店	●
28 けやきコミュニティセンター	
29 吉祥寺西コミュニティセンター	●
30 吉祥寺本町在宅介護支援センター	
31 御殿山コミュニティセンター	●
32 吉祥寺北コミュニティセンター	●★
33 市民社会福祉協議会	

外出前に
チェック!

熱中症予防のポイント



1 暑さに備えた体づくりをしましょう



2 喉がかわく前に、水分・塩分を補給しましょう



3 ネッククーラーなど、冷却グッズを活用しましょう



4 日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう

熱中症かな!? と思ったときは…

体を冷やす



水分補給をする



涼しい場所へ移動する



自力で水が飲めないときや意識がないときは、
ためらわずに**救急車**を
呼びましょう!



熱中症に関する情報を発信しています



熱中症警戒アラート等メール配信サービス



むさしの防災・安全メール



環境省公式LINE



市公式LINE

* 都道府県などの設定が必要です

* 「健康・医療（一般・食育）」の受信設定が必要です

民間クーリングシェルター募集中

市では、「むさしのいっとき避暑地」として開放できる民間施設を募集しています。熱中症による健康被害を防止し、市民の命を守るため、熱中症特別警戒アラート発表時はもちろん、そうでなくても暑さをしのぐ場所として、ご協力をお願いします。



募集概要