

ひと涼みステーション 設置MAP



ひと涼みステーションとは？

東大和市が指定している

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)の愛称です。

熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、

「熱中症特別警戒アラート※」が発表された場合に

暑さをしのぐ一時避難所として開放されます。



※2024年4月から熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。
都内全ての暑さ指数情報提供地点において、暑さ指数(WBGT)が35に達する場合に発表されます。

熱中症のサイン

次のような症状がある場合は熱中症の可能性あります

重症レベル	主な症状
軽 症	- めまい、立ちくらみがある - 手足の筋肉がつる - 汗のかき方に異常がある
中等症	- 頭痛がする - 吐き気、おう吐がある - 倦怠感、脱力感がある
重 症	- 反応がにぶい、呼びかけに反応しない - まっすぐ歩けない - 体温が高い、皮膚を触るととても熱い - 意識がない - けいれんを起こしている

応急手当の方法



- 涼しい場所に移動しましょう
- 衣服をゆるめて、体を楽にしましょう
- 冷たいタオルや保冷剤で首筋や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう
- スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう

救急車か病院か迷ったら

救急相談センター(24時間年中無休)

#7119

➡ こちらからもつながります : TEL 042-521-2323(多摩地区)

---- 発行 ----

東大和市 健康福祉部 健康推進課 (東大和市立保健センター)
〒207-0015 東大和市中央 3-918-1 / TEL042-563-2111

2025/8/20更新

ひと涼みステーション(クーリングシェルター)一覧

地域	施設名	開館日
芋 窪	① 芋窪集会所	月～日曜日 8:45-17:00
蔵 敷	② 蔵敷公民館	火～日曜日 9:00-22:00
	③⑩ ぞうしき薬局	平日 9:00-18:00 土曜日 9:00-17:00
奈良橋	③ 郷土博物館	火～日曜日 9:00-17:00 (月、祝日の翌日を除く)
	④ 奈良橋市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	③② クオール薬局 東大和店	月～金曜日 12:00-16:00
	⑤ TAIRAYA 奈良橋店	月～日曜日 9:30-21:00
狭 山	⑥ 狭山公民館	火～日曜日 9:00-22:00
	⑦ 上北台公民館	火～日曜日 9:00-22:00
上北台	⑦ 上北台市民センター	月～土曜日 8:30-22:00 日・祝日 8:45-17:00
	⑧ 龍生堂薬局 村山店	月～土曜日 9:00-19:00 日・祝日 9:30-19:00
桜が丘	⑨ 東大和市民体育館 (東大和 S&D 体育館)	平日 8:30-23:00 土日祝日 8:30-21:30
	⑩ 桜が丘市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	⑪ 龍生堂薬局 桜が丘店	月～金曜日 9:30-19:00 土曜日 9:30-18:30
	⑫ 東大和市総合福祉センターは～とふる	平日 9:00-17:00
	②⑦ 飯能信用金庫 東大和支店	平日 9:00-15:00
立 野	②① ウエルシア薬局 立野店	月～日曜日 9:00-19:00 (日、祝日の 14:00-15:00 除く)
	③③ クオール薬局 上北台店	月～金曜日 12:00-16:00
	②④ バルク 東大和市立野店	月～土曜日 10:00-17:00
	②⑤ ヤオコー 東大和店	月～日曜日 9:00-22:00
中 央	⑬ 東大和市役所 本庁舎	平日 8:30-17:00 土曜日 8:30-12:00
	⑭ 東大和市立保健センター	平日 8:30-17:00
	⑮ 中央公民館	火～日曜日 9:00-22:00

- ◇ クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートが発表された際に熱中症予防を目的とした休憩場所として一般開放されます。
- ◇ 平常時の利用については、各施設の指示に従ってください。

地域	施設名	開館日
南 街	⑮ 南街公民館	火～日曜日 9:00-22:00
	⑮ 南街市民センター	月～土曜日 8:30-22:00 日・祝日 8:45-17:00
	③① こぐま薬局	月～土曜日 9:00-18:00
	②⑨ 中央薬局	平日 9:00-18:30 土曜日 9:00-17:00
	②⑧ ミヤモト薬局	月～土曜日 9:00-18:00
向 原	⑮ 向原市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	⑮ 東大和市民会館(ハミングホール)	火～日曜日 9:00-20:30 (月が祝日の場合はその翌日を除く)
	②② ウエルシア薬局 向原店	月～土曜日 (祝日を除く) 9:30-14:00/15:00-20:00
	②③ ヴォガーレ	月～日曜日 11:00-16:00
清 原	⑮ 清原市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	②⑥ ヤオコー 東大和清原店	月～日曜日 9:00-21:30
新 堀	②⑩ 新堀地区会館	月～水、金～日曜日 8:45-17:00

