

熱中症予防グッズ紹介！

冷感タオル

水分が蒸発する時に熱を奪う



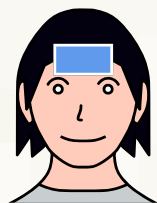
ひんやりスプレー

一瞬で冷える



冷却シート

おでこや首などに貼ってひんやり



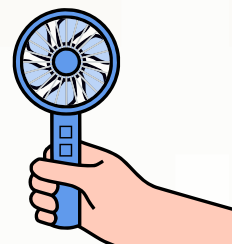
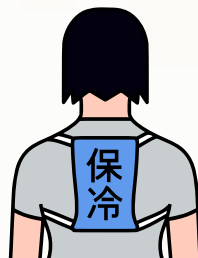
ネッククーラーリング

体に優しい温度で首を冷やす



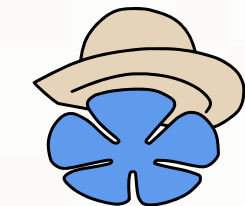
保冷剤リュック

リュックのように背負って背中ひんやり



ハンディファン

風によって体温を下げる



頭ひんやりパッド

炎天下で受ける頭部の熱を抑える

ほかにもいろいろなグッズがあります。TPOに合わせて自身が使いやすいものを選んで、夏を乗り切りましょう！（東町会 K・T）

ホットな夏をクールに乗り切る！ 熱中症対策大作戦

男性の日傘



先日読んだ1940年の小説に「この国にほんとうの夏という季節はない」とあり驚きました。東京よりは北の街の物語ですが、今の日本では多分書かれることのない文章だと思えます。たった80年余でこんなにも進んだ気候変動なのに、私たちの暑さ対策はまだ旧態依然のところがあるのかもしれない。

昨年辺りまでは抵抗があるという意見がちらほら見られた男性の日傘も、これから夏が来ることに必需品とされていくのではないのでしょうか。家族や周囲の男性には「次に買う傘は遮光100%、あるいはせめて晴雨兼用を」とお勧めしてみるのもいいかと思えます。

（二丁目町会 M・W）

日除けのすすめ



毎年うだるような暑さが続く中、少しでも涼を取ろうと私はすだれとグリーンカーテンを活用しています。

すだれは直射日光を遮り隙間からは風が通ります。また、室内からは見えませんがカーテンよりも目隠しになります。それだけでなく、少しの雨なら雨除けにもなるので内側に洗濯物を干すこともできます。初めは竹製品を使っていました。日差しや雨で傷みやすいので現在は化学製品を一年を通して使っています。

グリーンカーテンは、きゅうりやゴーヤなどのつる性の植物をプランターで育てています。2メートルぐらいまでに育ち、見た目も爽やかで収穫もあり一石二鳥です。是非お試しください。

（弦巻町会 K・S）

第126号

発行日 令和6年8月1日
発行 身近なまちづくり
推進協議会文化部会
事務局 上町まちづくりセンター
TEL 03-3420-4241
FAX 03-5477-7920



「ふれあいひろば」
ホームページ

熱中症予防のためにこまめな水分補給も！
ぜひ、お休み処をご利用ください



区ホームページ



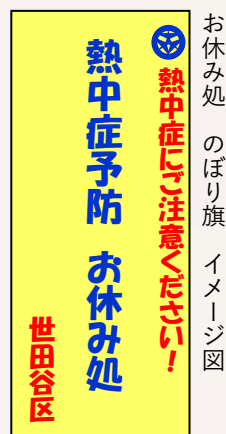
せたがや涼風マップ

熱中症対策としては、一度に大量の水分を摂取するのではなく、少しずつこまめに水分補給をすることが大切です。世田谷区では、気軽に室内での休憩ができるよう熱中症予防「お休み処」を開設しています（令和6年9月30日まで）。黄色ののぼり旗が目印です。ぜひ、お立ち寄りください。また開設場所等、詳しくは『せたがや涼風マップ』や区ホームページをご覧ください。

【上町地区のお休み処開設をしている公共施設等】

世田谷区役所（東棟、西棟、第2庁舎）、上町まちづくりセンター、弦巻区民センター、教育会館（中央図書館）

★その他、高齢者施設や薬局等でお休み処を開設している場所があります。



令和5年の世田谷区内の熱中症発生状況 東京都監察医務院及び東京消防庁調べ

①救急搬送者数：350名(令和4年：318名、令和3年193名)

②死亡者数：9名(令和4年：18名、令和3年：3名)

※令和5年、令和4年、令和3年いずれも6月1日～9月30日の間に発生した件数
年々、救急搬送者数が増えています。熱中症にならないようしっかり注意しましょう。



水分補給



夏真っ盛り！熱中症予防の要の水分補給を改めて確認しましょう。1日2リットルを目標にして、水や麦茶と共に、塩分、糖分（塩あめ、梅干、タブレットなど）も合わせて摂取!! アルコール、カフェインが入ったものは利尿作用があるので、水分補給には適していません(悲)。

のどの渇き、頭痛、尿の色が濃いなどの注意サインを見逃さず、万全の自己管理でこの夏を乗り越えましょう！

（桜町会 M・J）

熱中症に気を付けて

高齢の方は、出かける前に、水一杯！梅雨が明け、暑い日が続くと熱中症を発症するリスクが高まります。熱中症は、高温多湿の環境で体温の調整機能が働かなくなると、体に熱がたまることで起こります。めまい、立ち眩み、だるさを感じたら要注意です。こういう場合は涼しいところに退避して休憩しましょう。

高齢になると、温度に対する感覚が鈍くなって「暑い」と感じにくくなり、体内の水分量が減って喉が渴いていても気付かないことがあります。高齢の方には「出かける前に、まず水一杯を」と呼びかけましょう。

（松丘町会 M・K）

第 61 回子ども大会開催

8月22日(木)午前9時30分～正午(雨天時は23日(金)に延期)
JRA 馬事公苑前けやき広場(上用賀2-3)にて「第61回子ども大会」を開催します。「0才も100才もみんななかよし」をテーマに、ものづくり体験や体を動かす体験など、様々なイベントコーナーを設けます。ぜひ、ご参加ください！
詳しくは、右下の二次元コードより区ホームページをご覧ください。



区ホームページ



第60回子ども大会(令和5年8月)

上町地区アクションチームのご紹介

上町アクションチームは「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」に基づき、認知症の方もそうでない方も、ともに安心して暮らせる地域づくりを目指して活動しており、地域に暮らす様々な立場や年代の方が、だれでも参加できる取組を実施しています。ぜひご参加ください。詳しくは以下をご覧ください。

美味しいコーヒーはいかがですか

かみまちオレンジカフェ(※予約不要)

眺めの良い明るくて綺麗な会場で、美味しいコーヒーを飲みながら、ゆったりとお話しませんか？

日 時 8/14、10/9、12/11、2/12
午後2時～3時30分(午後3時受付終了)
会 場 グランダ世田谷上町5階ダイニングルーム(桜3-32-10)
会 費 300円(当日持参)
問い合わせ グランダ世田谷上町 ☎03-5426-3922

上町地区のお楽しみ会

かみまち大人のあそび場(※予約不要、定員30名)

朗読と早口言葉による声出しや、季節にちなんだ懐かしい歌で楽しみましょう

日 時 9/18、10/16、11/20、12/18、2/19、3/19
午後2時～3時40分
会 場 上町まちづくりセンター4階活動フロア(世田谷1-23-5)
会 費 無料
問い合わせ 上町まちづくりセンター ☎03-3420-4241

令和6年 上町地区イベントカレンダー

日 程	イ ベ ント	会 場
8月22日(木)	第61回子ども大会	JRA 馬事公苑前けやき広場(上用賀2-3)
10月1日(火)	健康体操教室(A日程)	上町まちづくりセンター
10月15日(火)		
10月2日(水)	健康体操教室(B日程)	上町まちづくりセンター
10月16日(水)		
11月9日(土)	上町地区古着・古布回収	上町管内7か所
	フードドライブ	上町まちづくりセンター
11月19日(火)	歩こう会	上町～蘆花恒春園方面(予定)
12月9日(月)	代官屋敷と歴史巡り	世田谷区立郷土資料館、代官屋敷
12月中旬	冬の寄せ植え講習会	上町まちづくりセンター
12月15日(日)	ボロ市	ボロ市通り周辺
12月16日(月)		

参加申し込み日などは区のおしらせ(毎月25日号)をご覧ください。



区のおしらせバックナンバー



上町地区古着・古布回収(令和5年6月)



歩こう会(令和5年10月)



フードドライブ(令和5年11月)



冬の寄せ植え講習会(令和5年12月)

★かみまちオレンジカフェ
★かみまち大人のあそび場
ともに世田谷区在住の方はどなたでも参加できます。
気軽にお越しください！

海の家

自転車ルールクイズ～第3回～

自転車関連の死亡・重傷事故について、事故原因の約7割が自転車側の交通違反によるものです(警察庁2022年)。
そのため、道路交通法改正案が検討され、国会で可決し、成立しました。周知期間を経て2026年にも運用が始まり、16歳以上の自転車の交通違反に交通反則切符(青切符)が交付され、反則金が科せられます。

自転車の交通違反で多く見られるのは、信号無視、指定場所の一時不停止、右側通行(逆走)とされています。
現在検討中の次の違反の反則金額(予定)はそれぞれいくらでしょうか？
A.信号無視 B.指定場所の一時不停止 C.右側通行(逆走) D.携帯電話使用走行
交通ルールを守って安全走行をお願いします。(桜町会T・T)

答えは紙面右下に記載

日赤上町分団よりお知らせ

10月1日(火)より赤い羽根共同募金運動が始まります。共同募金は、地域の多様な課題解決のために役立てられています。みなさまのご協力をお願いいたします。

～編集委員～
網敷 光剛 渡邊 美保
立石かほる 高口 徹生
鈴木 陽子 伊藤 美登里
奥本 美和 金好 恵美子
中川トク子 小松 正佳
椎谷 恵子



上町地区キャラクター

代官ホテルン

～あとがき～

最近各地で大きな災害が発生しています。被害に遭われた方の心の痛みは、計り知れません。“ふれあいひろば”では防災に関する記事をこれまでも多く取り上げてきました。また、防犯に関しては特殊詐欺に遭わないよう、電話でのお金のはすべて詐欺と思う心構えが必要だと思います。
“ふれあいひろば”ではご感想、ご意見をお待ちしています。
(上町町会 Y・S)

(正解 A.6,000円 B.5,000円 C.6,000円 D.12,000円)