

暑さを避けて夏、満喫。

水しぶきをあげて
涼しさ全開！

じゃぶじゃぶ池

暑い日の水遊びの場所として安全・快適に利用してください。
※清掃日は終日利用不可。詳細は2次元コードを参照してください。

- 安心して遊ぶために
- おむつをつけたままの利用はできません
 - 遊んでいる間は必ず保護者の方が見守りましょう
 - 利用した後は手洗い・うがいをしっかりとしましょう

☎ 公園管理グループ ☎ 03-3981-0534



雑司が谷公園



千早第二公園

9月中旬まで区内12か所に出現中！

施設名称	住所	稼働時間
染井よしの桜の里公園	駒込6-3-1	午前9時～午後5時
上池袋さくら公園	上池袋2-45-15	
日出町公園	東池袋4-22-1	
としまどりの防災公園 (IKE・SUNPARK) ※2025年度新設	東池袋4-42	
東池袋五丁目公園 (HINODE GARDEN PARK)	東池袋5-24	
千早第二公園	千早1-23-18	
千早公園	千早2-31-10	
西池袋第二公園	西池袋4-40-18	
千川親水公園	要町3-17-5	
長崎公園	長崎3-25-15	
雑司が谷公園	雑司が谷2-12-1	午前10時～午後4時
南長崎スポーツ公園 (南長崎中央公園)	南長崎4-13-5	午前10時～午後5時

COLUMN

熱中症に気をつけて

夏は昼夜を問わず熱中症になりやすいです。
暑さを避け、水分や塩分をこまめにとるなどして予防をしましょう。

こんな方は
要注意

- 下痢や二日酔い、睡眠不足、過労などで体調不良の方。
- 高齢者…脱水症状になりやすく、自覚症状がなくても熱中症になる危険性があります。
- 運動不足や肥満の方。
- 乳幼児…ベビーカー使用時の体温上昇に気をつけましょう。
- 心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。
- また、車内に子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。

☎ 保健指導グループ ☎ 03-3987-4174 長崎健康相談所 ☎ 03-3957-1191

熱中症特別警戒アラートなどの暑さ情報が確認できます

環境省のメール配信サービスに登録すると、「熱中症特別警戒アラート」などのアラート発表がメールで届きます。



環境省

東京都の暑さ指数を
マップで確認できます。



東京都環境局

思いっきり体を動かして
スポーツを楽しもう

体育施設の無料開放



子どもの居場所・遊び場づくりの一環として、夏休み期間中、屋内スポーツ施設を無料で開放しています。池袋スポーツセンターの武道場、豊島体育館、千早スポーツフィールド、南長崎スポーツセンターの会議室の無料開放は今年度初の取り組みです。実施施設や日時は2次元コードを参照してください。

☎ スポーツ施設グループ ☎ 03-4566-2766

PICK UP

ひんやり涼しい空間で夏休みの宿題にチャレンジ
宿題やつつけタイム
(南長崎スポーツセンター)

競技場の無料開放と同じ時間に、会議室も開放しています。涼しい場所で宿題を片付けて、スポーツも楽しみ、頭と身体を鍛えましょう。

☎ 南長崎スポーツセンター ☎ 03-5988-9270



千早スポーツフィールド

新規開放

池袋
スポーツセンター

8階武道場(板面と畳面)を子どもたちに無料開放しています。様々なレクリエーションスポーツを体験してみませんか。

豊島体育館

小学1・2年生を対象に会議室を無料開放しています。ストラックアウトやバランスゾーンを用意しているので、ぜひ遊びに来てください。

千早スポーツ
フィールド

夏休み期間中は無料開放している会議室で、宿題や読書などができます。また、月曜日は涼しい屋内でボッチャを体験できます。

地域でつくる夏の居場所

区民ひろば 集会室などの開放

●開放日時…8月29日(金)まで
午前10時～午後4時

※土・日曜日、祝日、8月11～15日は除く。
そのほか利用できない日程あり。
詳細は各区民ひろばへ問い合わせてください。

子どもたちが安心して過ごせる居場所づくりを目的に、
夏休み期間の平日の自習室として開放します。

開放場所

主な開放場所※()内の部屋を中心に開放	電話番号
区民ひろば朋有(東池袋第二区民集会室)	☎ 03-3971-0781
区民ひろば西巢鴨第一(西巢鴨区民集会室)	☎ 03-3918-4197
区民ひろば長崎(教養室)	☎ 03-3554-4411
区民ひろば目白(ひろば集会室)	☎ 03-5956-5871
区民ひろば池袋本町(池袋本町第一区民集会室)	☎ 03-3986-0041

みんなの自由な休憩スペース

としま涼みどころ

●利用期間…10月22日(水)まで
厳しい暑さを避け、涼しい場所で誰でも気軽に休憩できる場所として、図書館や区民ひろばなどの区施設や民間施設を「としま涼みどころ」、区内一部の薬局を「涼みどころ薬局」として開放しています。利用時間や施設の詳細は2次元コードを参照してください。

☎ 危機管理グループ ☎ 03-3981-1467



としま
涼みどころ



クールシェア
スポットマップ

PICK UP

中央図書館の 夏休み小学生向けイベント

好きな文字を点字で打ってみよう 点字器「トツテンくん」を使って
☎ 8月5日(火)・7日(木) 午後2時30分～3時 自分の名前を打ってみよう。

しらべものおたすけイベント
☎ 8月6日(水)・8日(金) 午後2時30分～4時

うちわを作ろう! ☎ 8月9日(土) 午後2時30分～3時

こわ〜いおはなし会 ☎ 8月10日(日) 午後2時30分～3時

☎ 当日直接会場へ。 ☎ 当館 ☎ 03-3983-7861



なつのイベント
WEEK