



都内のオアシス。文京区目白台の水と緑で夏を涼しくすごそう！  
「目白台“涼”さんぽ ～Cool Mejirodai～」を初開催



※画像はイメージです。

文京区立肥後細川庭園では、**7月21日(土)より8月31日(金)まで**  
**「目白台“涼”さんぽ～Cool Mejirodai～」**を開催します。

涼さんぽとは

- ・文京区立肥後細川庭園、永青文庫、ホテル椿山荘東京が、目白台の豊かな水と緑を活用して実施する地域周遊イベントです。
- ・夏のお散歩を楽しんでいただくため、各施設の特徴を活かした涼の演出や和傘の無料貸出し、割引サービスなどをご用意しています。
- ・周遊マップ※1には、「熱中症ゼロへ」プロジェクト※2と連携による熱中症チェックシートを掲載しています。

※1 「目白台“涼”さんぽ ～Cool Mejirodai～」の周遊マップをご覧ください。

※2 「熱中症ゼロへ」とは 熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。

肥後細川庭園では

肥後細川庭園では、下記のサービスをご提供予定です。

- ・日本庭園を散策する際の日除けとして「和傘の無料貸し出し」。
- ・ひんやりとした霧の演出がお客様をお迎えする「ミストシャワー※3の実施」。
- ・熱中症の「予防啓発リーフレットと暑さ対策グッズの配布。」
- ・抹茶・グリーンティーが周遊マップの提示で「100円割引」。

※3 ミスト実施は8/1(水)～8/31(金)の予定です。

●お問合せ先●

文京区立肥後細川庭園 松聲閣 (しょうせいかく)  
担当・森 (もり) ・ 山野 (やまの) ・ 池田 (いけだ)

〒112-0015 東京都 文京区 目白台 1-1-22

TEL : 03-6912-0013 FAX : 03-6912-0156 HP : <http://parks.prjf.or.jp/higo-hosokawa/>

## お出かけ時の熱中症予防チェックシート

Check sheet for Heatstroke Prevention in outing

### チェック①

- 朝ご飯はしっかり食べましたか？**  
Have you had breakfast?

熱中症予防には丈夫な体作りが大切です。水分、塩分を普段の食事の中でほどよく摂ることも予防に繋がります。To prevent heatstroke, keeping your body strong and fit is important. Get enough sodium and drink frequently.



### チェック②

- さっき休憩したのは何分前か、覚えていますか？**  
When did you take your last break?

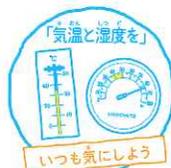
暑さや日差しにさらされる環境で活動するときは、こまめに休憩をとりましょう。また、一緒にお出かけする人の体調にも気を配れると良いですね。Take frequent breaks. Also pay attention to your companion and take care of them too.



### チェック③

- 今の気温と湿度を確認しましたか？**  
Did you check today's temperature and humidity?

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知ることにも予防につながります。環境と合わせて自分の体調にも気を配りましょう。Knowing the change of temperature and humidity will prevent heatstrokes. Also don't forget to check your body condition.



もしもの時の応急処置にも!

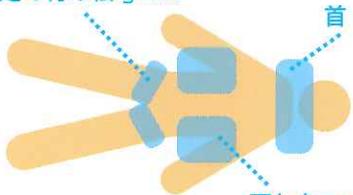
### Heatstroke Prevention

ここを冷やして熱中症予防!

Cool your body to bring temperature down.

足の付け根 groin

首 neck



両わき armpits

公式サイト



熱中症ゼロへ

熱中症ゼロへ。

「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。



ホテル椿山荘東京

Hotel Chinzanso Tokyo



永青文庫

Eisei-Bunko Museum



松聲閣

Shoseikaku



文京区立肥後細川庭園

Higo-Hosokawa Garden

# 涼

目白台  
さんぽ  
~ Cool Mejirodai Walk ~

ゆたかな緑と水を湛える都会のオアシス  
「目白台」には、歴史ある建物や庭園がいっぱい。  
「緑のチカラ」に身も心も癒されながら、  
夏のお散歩に出かけてみよう!



庭園ではかわいい和傘を無料で貸し出しています!

Mejirodai, a paradise of lush green and fresh water, welcomes you with its historic buildings and gardens. Enjoy a pleasant summer stroll in Mejirodai as the power of green soothes body and soul!

# 目白台 イラストマップ

## illustrated map

アイコンの説明 Key

- トイレ Restroom
- 入り口 Entrance

永青文庫  
Eisei Bunko Museum  
一般観覧料 700円  
通称900円・700円  
・10歳以下観覧料有  
・ Admission fees to the museum  
and salad will be discounted.  
7/21~8/31

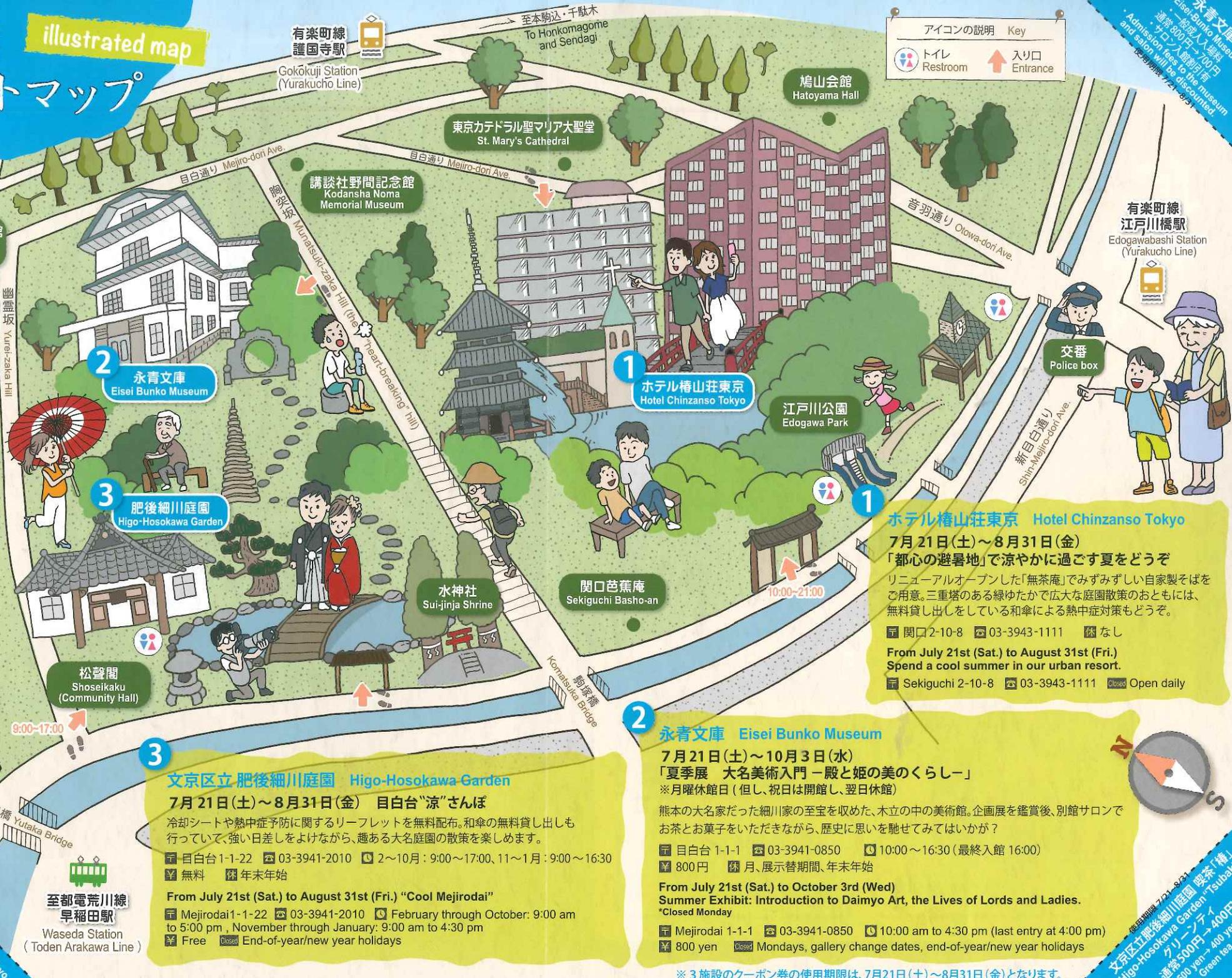
至JR目白駅  
To JR Mejiro Station

日本女子大学成瀬記念館  
Japan Woman's University  
Naruse Memorial Hall

目白台運動公園  
Mejirodai Sports Park



ホテル椿山荘東京 Hotel Chinzanso Tokyo  
ご飲食代10%割引 10% off meals  
\*平日は無休 休日は10%オフ  
Can be used at Cafe Forest and weekdays and holidays.



有楽町線  
江戸川橋駅  
Edogawabashi Station  
(Yurakucho Line)



**1** ホテル椿山荘東京 Hotel Chinzanso Tokyo  
7月21日(土)~8月31日(金)  
「都心の避暑地」で涼やかに過ごす夏をどうぞ  
リニューアルオープンした「無茶庵」でみずみずしい自家製そばを  
ご用意。三重塔のある緑ゆたかで広大な庭園散策のおともには、  
無料貸し出しをしている和傘による熱中症対策もどうぞ。  
〒 関口2-10-8 ☎ 03-3943-1111 休 日なし  
From July 21st (Sat.) to August 31st (Fri.)  
Spend a cool summer in our urban resort.  
〒 Sekiguchi 2-10-8 ☎ 03-3943-1111 Closed Open daily

**2** 永青文庫 Eisei Bunko Museum  
7月21日(土)~10月3日(水)  
「夏季展 大名美術入門 - 殿と姫の美のくらし -」  
※月曜休館日(但し、祝日は開館し、翌日休館)  
熊本の大家名だった細川家の至宝を収めた、木立の中の美術館。企画展を鑑賞後、別館サロンで  
お茶とお菓子をいただきながら、歴史に思いを馳せてみてはいかが?  
〒 目白台 1-1-1 ☎ 03-3941-0850 ☎ 10:00~16:30 (最終入館 16:00)  
¥ 800円 休 月、展示替期間、年末年始  
From July 21st (Sat.) to October 3rd (Wed)  
Summer Exhibit: Introduction to Daimyo Art, the Lives of Lords and Ladies.  
\*Closed Monday  
〒 Mejirodai 1-1-1 ☎ 03-3941-0850 ☎ 10:00 am to 4:30 pm (last entry at 4:00 pm)  
¥ 800 yen Closed Mondays, gallery change dates, end-of-year/new year holidays

**3** 文京区立肥後細川庭園 Higo-Hosokawa Garden  
7月21日(土)~8月31日(金) 目白台「涼」さんぽ  
冷却シートや熱中症予防に関するリーフレットを無料配布。和傘の無料貸し出しも  
行って、強い日差しをよけながら、趣ある大名庭園の散策を楽しめます。  
〒 目白台 1-1-22 ☎ 03-3941-2010 ☎ 2~10月: 9:00~17:00, 11~1月: 9:00~16:30  
¥ 無料 休 年末年始  
From July 21st (Sat.) to August 31st (Fri.) "Cool Mejirodai"  
〒 Mejirodai 1-1-22 ☎ 03-3941-2010 ☎ February through October: 9:00 am  
to 5:00 pm, November through January: 9:00 am to 4:30 pm  
¥ Free Closed End-of-year/new year holidays

松聲閣  
Shoseikaku  
(Community Hall)  
9:00~17:00

至都電荒川線  
早稲田駅  
Waseda Station  
(Toden Arakawa Line)



※3施設のクーポン券の使用期限は、7月21日(土)~8月31日(金)となります。

文京区立肥後細川庭園 喫茶「椿」  
グリーンティ  
通常500円→400円  
500 yen → 400 yen  
Green tea  
7/21~8/31