

6月は食育月間です



TOPIC

1

令和7年度
としま食育フェアを開催しました

区ホームページに食育を楽しく学べる情報を掲載しています。
今年度も「としま食育フェア」を開催予定です。

TOPIC

2

サッと
食育SATシステム
体験会



日 6月26日(金)
午前10時～正午、
午後1～3時

場 豊島区保健所
2階会議室3



©いわさぎグループ

内 食品サンプルを選んで食事の栄養バランスを楽しく判定。先着80名にはプレゼントあり。
用 当日直接会場へ。



TOPIC

3

食育講演会
「夏を元気にのりきろう！
筋肉と食事のお話」

日 6月26日(金) 午後3時～4時50分 場 豊島区保健所2階会議室1・2
内 筋肉と食事の関係を学ぶ。
講師…日本栄養大学准教授/府川則子氏
対 区内在住、在勤、在学の方 定 30名



用 6月4日午前8時30分～6月23日正午に二次元コードか電話で栄養グループ ☎03-3987-4361へ※先着順。

TOPIC

4

子どもの料理教室
街の巨匠に学ぼう！
～挑戦しよう！プロの技～

日 8月18日(火) ①午前9時30分～午後0時30分、②午後1時30分～4時30分
場 武蔵野調理師専門学校 内 1人1台のキッチンを使って料理を作る。
対 区内在住、在学の小学5年生～中学3年生 定 各40名



用 ①②いずれかを選択して申込み※抽選。申込方法は二次元コード参照。

TOPIC

5

“としま”豊かな食コンクールに参加しませんか？

小学5・6年生、中学生の部 調べ学習コンクール

高校生の部 メニューコンクール

よくかんで食べる大切さについて
調べてみよう！

お口の健康を考えた「かみかみメニュー」

タニタ食堂賞に選ばれたメニューは、としまエコ
ミュージアム(区役所本庁舎)2階「タニタ食堂
本店」の期間限定メニューとして提供予定。

詳細はコンクール
応募用紙参照。▶
過去の受賞作品も掲載中。



- 応募期間…8月1日～9月8日
- 結果発表…10月下旬～11月

- 応募期間…7月17日まで
1次審査結果発表終了後、料理対決。
入賞者には、副賞を贈呈。



令和7年度最優秀賞

PICK UP INFO ①

中学校参観週間

中学校名

駒込 ☎03-3918-2105	西池袋 ☎03-3986-5427
池袋 ☎03-3986-5435	千川 ☎03-5995-6150
千登世橋 ☎03-3987-6285	明豊 ☎03-3956-8174
西巢鴨 ☎03-3986-0661	巢鴨北 ☎03-3918-2144

実施スケジュールは二次元コード参照。
詳細は各校へ問い合わせてください。

- 持 上履き
- 用 当日直接会場へ。



PICK UP INFO ②

令和8年度国民健康保険料納入通知書を6月中旬に送付します

令和8年4月分～令和9年3月分の保険料を通知します。
第1期～第10期の年10回で納めてください。保険料は令和7年1～
12月の総所得金額・加入者の人数・年齢に基づいて計算しています。



保険料の
計算方法

国民健康保険料の納付は口座振替で

	窓口端末による申込み	口座振替依頼書による申込み
申込方法	・国民健康保険課 ・区民事務所	電子申請か電話で依頼書を取り 寄せ、3ステップで申込み完了！
必要な物	①キャッシュカード(対象外の金融機関あり)、②資格確認書など 国保の記号番号がわかるもの	①預貯金通帳、②金融機関届 出印、③資格確認書など国保 の記号番号がわかるもの



※詳細は二次元コード参照。

問 保険料の決定・特別徴収について…資格・保険料グループ ☎03-4566-2377
口座振替について…口座担当 ☎03-3981-1468



電子申請もこちらから 納付の方法

令和8年度から子ども・子育て支援金制度が始まりました

当制度は、社会全体で子育てを支援するために、全世代が保険料として子ども・子育て支援金を納付し、子育て施策を充実させる仕組みです。詳細は二次元コードを参照してください。こども家庭庁では、当制度に関する問合せを受け付けています。☎0120-303-272(日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)



こども家庭庁

国民健康保険料の年金からの天引き(特別徴収)について

対象の場合、世帯主の年金から世帯全員分の保険料を徴収します。
対 次の①～④すべてを満たす世帯。①世帯主が国民健康保険に加入している、②国民健康保険の加入者全員が65歳以上、③10月の年金から介護保険料が徴収されている、④10月の介護保険料と国民健康保険料の合計が、徴収対象となる年金支給額の2分の1を超えていない。

※①～④に該当する世帯でも、次の(ア)または(イ)に該当する場合は対象外です。
(ア) 保険料を口座振替で納付している、(イ) 令和8年度中に世帯主が75歳になる。

区長 COLUMN

暑さに負けない体づくり

日増しに日差しが強くなり、夏を感じる日も増えてきました。無理をせず夏を過ごす秘訣は、自分の体調に耳を傾けることです。今号では「熱中症対策」を特集しています。消防署の方には、初期症状や応急処置の基本について詳しく伺いました。また、本格的な暑さが来る前に体を暑さに慣らす「暑熱順化」や、夏バテ対策の食事も紹介しています。早めの準備が、自分自身、そして大切な人の命を守ることに繋がります。災害も熱中症も「備えあれば憂いなし」。今年も対策を万全に、元気いっぱい夏を迎えましょう。私もバランスの良い食事で夏を乗り切るぞ！



豊島区長
高際みゆき

人口と世帯

令和8年5月1日時点 ※()は前月比

人口総数 297,847 (+1,813)

男 149,010 女 148,837

うち外国人数
39,260
(+1,383)

世帯数
191,806
(+1,919)

▶次号「広報としま6月15日号」について…新聞休刊日につき、6月16日(火)の朝刊に折り込まれます。個別配付も6月16日(火)からです。