

広報としま TOSHIMA

特集

真夏の前に。
今から見直す
「熱中症対策」

来たる夏。
正しく乗り切る



令和8年

6/1号

No.2125

毎月1・15日発行

▶▶ 区の情報はこちらをCHECK!

ホーム
ページ



You
Tube



発行：豊島区 編集：広報課
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎03-3981-1111(代表)
<https://www.city.toshima.lg.jp/>



特集

真夏の前に。今から見直す

見直し Step 1

救急の現場で聞いた 意外と知らない熱中症の「ほんと」

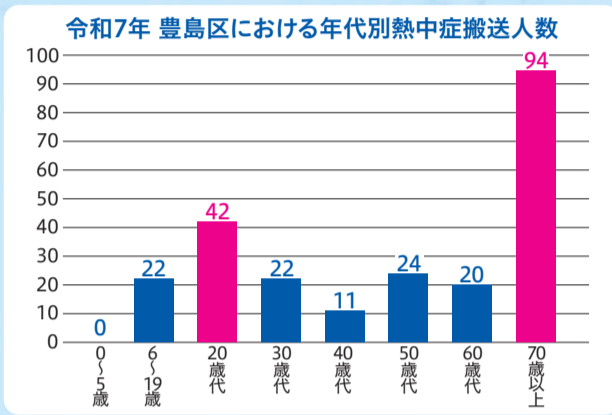


豊島消防署 豊島救急隊長 五木田 航さん
に聞きました！

実は、若者にも多い！

データで知る熱中症

過去5年間で熱中症による救急搬送は少しずつ増加しており、毎年6月頃から急増する傾向があります。年代別で見ると、令和7年のデータでは、搬送者の4割が70歳以上の高齢者。体内の水分量が少ない、暑さを感じにくいなどの要因が考えられます。一方で、見逃せないのが20代の搬送者が30、40代よりも多い点。高齢者だけでなく、若者も搬送リスクが高いことが読み取れます。「若いから大丈夫」と油断してはいけません。



深掘り Column

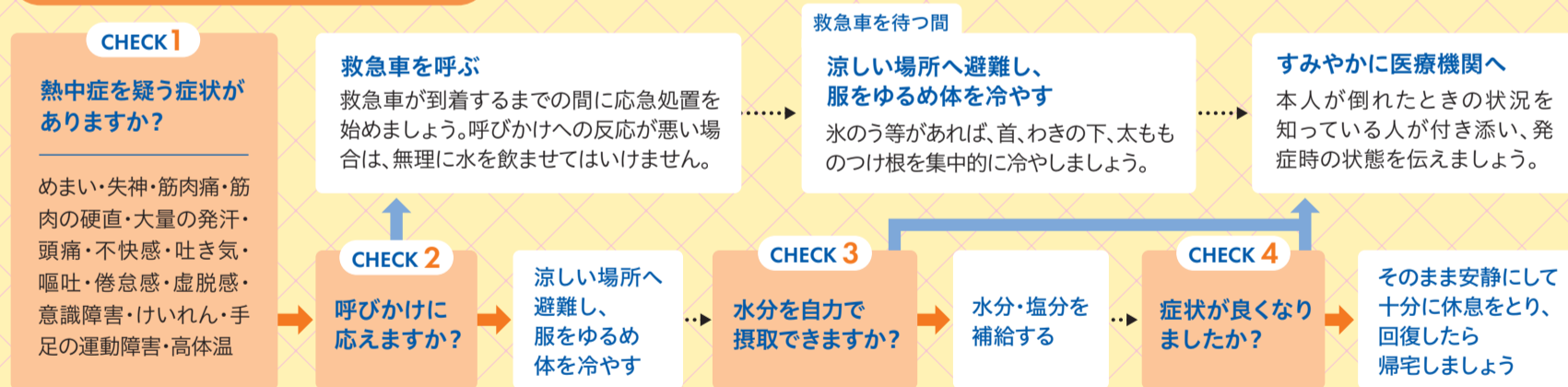
見逃さないで！熱中症の初期症状

「暑い中、外で活動していたらなんだか体がだるい...」「なんとなく頭が重い気がする...」
それって、もしかしたら熱中症の初期症状かもしれません。熱中症は、軽い症状のうちに気付いて適切に対処することが重要です。早めのケアで、重症化を防ぎましょう。



自分や身の周りの人を守るよう、対処方法を押さえておきましょう！

応急処置の基本の行動



出典 環境省「熱中症環境保健マニュアル～総論～（2025年7月版）」

手当のポイント

すぐに涼しい場所へ移動する

冷房が効いた室内や、風通しの良い日かげで休みましょう。

水分と塩分を補給する

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液などがおすすめです。

ベルトやボタンなどをゆるめる

こもった体温を逃がしやすい状態にしましょう。

首・わきの下・太ももの付け根を冷やす

保冷剤や冷たいペットボトルがあれば、皮膚の近くを太い血管が通っている箇所に当てて冷やしましょう。

Q. 熱中症になるのは、気温が高いときだけ？

A. 統計上、気温があまり高くなくても、湿度が高いと熱中症になるリスクが高まります。湿度が70%を超えた状態だと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもってしまうためです。気温だけでなく、湿度にも注意するようにしましょう。

Q. 救急要請をするタイミングは？

A. 呼びかけた際に普段と様子が違う場合は、すぐに救急車を呼びましょう。会話ができたときは上記の応急処置を行い、状態が良くならない場合は医療機関を受診しましょう。迷ったら#7119に電話してください。

病院？ 救急車？ 迷ったら...

東京消防庁 救急相談センター

#7119へ電話！



「熱中症対策」

気温の高い日が多くなり、いよいよ夏本番が近づいてきています。夏といえば、気を付けたいのが熱中症です。熱中症への正しい対処方法や注意点を学び、これからの暑さに備えましょう。

健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174

見直し Step 2

油断禁物。身近に潜む熱中症の「きけん」

本文の出典
日本気象協会推進
「熱中症ゼロへ」



こんな人は要注意！

熱中症リスクの高い人・状況

子どもや高齢者が熱中症になりやすいことはよく知られていますが、実はそれだけではありません。屋内外を問わず、日常の様々な場面にリスクが潜んでいます。誰もが当事者になりうるため、正しい知識を身につけ、早めの予防を心がけましょう。



屋外で働く人

屋外で長時間にわたり作業するよう
な職業の方は、夏場は常に熱中症の
危険にさらされています。



室内で過ごす人

熱中症の発症場所は3～4割が敷地
内全ての場所を含む住居です。室内
での発症も多くなっています。



キッチンで火を使う人

キッチンで火を使って調理をすると、熱と
ともに蒸気による湿気が発生します。高温多
湿の環境が生まれるため、注意が必要です。



スポーツを観戦する人

気温や湿度が高い時期には、屋外の観
戦だけでなく屋内の観戦でも熱中症に
なることがあります。

日常でできる！ 熱中症を予防する3つの習慣

1 水分を「こまめに」とろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。※塩分量の目安は、水1ℓに対し食塩1～2gです。



2 日ざしを避けよう

帽子を被ったり、日傘をさしたりすることで直射日光を避けましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



3 睡眠環境を快適に保とう

エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症も予防することができます。



深掘り Column

暑さに慣れよう！暑熱順化のすすめ

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。日常生活で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

本文の出典
日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」
熱中症について学ぼう>暑熱順化

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング	ジョギング
運動目安 30分	運動目安 15分
頻度 目安 週5回	

サイクリング

運動目安 30分	頻度 目安 週3回
----------	-----------

筋トレ・ストレッチ

運動目安 30分	頻度 目安 週5回～毎日
----------	--------------

入浴

頻度 目安 2日に1回

※時間と回数は目安です。個人の体質や体調、その日の気温や室内環境などに合わせ、無理のない範囲で行いましょう。運動や入浴の前後に水分や塩分を適宜補給し、熱中症に十分注意してください。

INFORMATION

豊島区保健所で涼んで学ぼう

熱中症予防展示

保健所は、厳しい暑さをしのぐための「クーリングシェルター」の1つとして開放されています。保健所で涼みながら、熱中症予防の正しい知識を学びましょう。

6月1～30日

豊島区保健所2階
健康づくり支援拠点
「わたしメンテラボ」



暑さ情報

環境省熱中症警戒アラート等メール配信サービス
環境省の熱中症予防情報サイトからサービスに登録すると、熱中症の危険度をお知らせする情報が届きます。

東京都環境局「東京暑さマップ」
都内の各地域の暑さ指数をマップで確認することができます。





見直し Step3

食事で夏を乗り切る! からだ想いの夏ごはん

暑い夏を元気に乗り切るためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。
ここでは、夏バテ対策におすすめの食材や、手軽に作れるレシピをご紹介します。
毎日の食事から、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

健康推進課栄養グループ ☎03-3987-4361

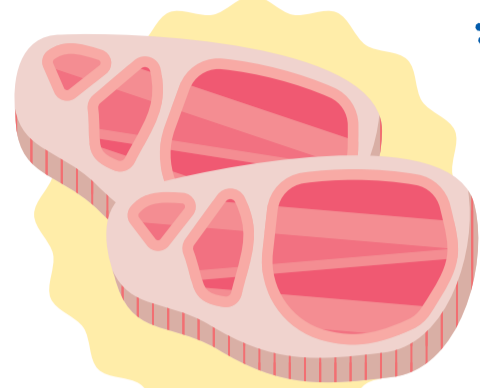
夏の元気を 支える食材例

様々な食材を
バランス良く食べましょう!

出典

農林水産省 Webマガジン
aff 2020年 7月号

JAグループ



豚肉

エネルギーをつくるのに重要なビタミンB1を多く含みます。夏は主食(ごはん・パン・麺類など)だけになりがちですが、ビタミンB1と一緒に摂ることで、主食の栄養からエネルギーをつくるのを助けてくれます。

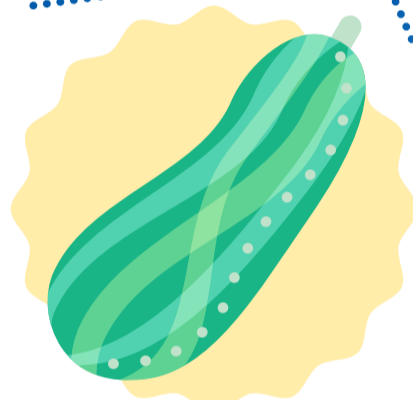


鶏むね肉

食欲が落ちがちな夏に、低脂肪でさっぱり食べやすく、たんぱく質がとれる食材としておすすめです。調理法を工夫することで、しっとりと美味しくなります。

アジ

たんぱく質が豊富で、低脂肪・低カロリーな食材といわれています。また、脂質の代謝に欠かせないビタミンB2やたんぱく質の代謝に必要なビタミンB6なども含んでいます。



ズッキーニ

β-カロテンやビタミンE、ビタミンCを含み、風邪予防や疲労回復の効果が期待できます。体調を崩しやすい夏には意識的に食べたい食材の1つです。



枝豆

枝豆は、大豆が熟す前の未熟果です。良質なたんぱく質源であり、ビタミンB1が豊富に含まれています。冷凍の枝豆があるため通年で食べられますが、茹でたては格別です。



おすすめ
MENU
1

水菜とレタスの豚しゃぶ温サラダ

ビタミンB1が豊富な豚肉を、夏にうれしいさっぱり味で。
電子レンジを使った簡単調理で、暑い日も手軽にスタミナを補給しましょう。



- (2人分)
- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 …… 120g
 - レタス …… 中1/3個
 - 水菜 …… 1/2束
 - 乾燥わかめ …… 3g
 - ごまドレッシングやポン酢など …… お好みで

- 作り方
- 1 レタスは太めの千切り、水菜は2cmに切る。乾燥わかめは水に戻して水気を絞る。
 - 2 耐熱皿に①を入れて水を少々ふきかけ、上に豚肉を広げてのせる。ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。豚肉に火が通っていない場合は、さらに加熱する。
 - 3 ドレッシングなどをかけて出来上がり。

ヨーグルト漬けdeしっとり柔らか♪ 鶏むね肉ソテー

ヨーグルトに漬けることで、しっとりと柔らかい食感に。
たんぱく質が豊富で夏バテ予防におすすめ。

おすすめ
MENU
2



- (2人分)
- 鶏むね肉(皮つき) …… 300g
 - プレーンヨーグルト …… 90g
 - 粒マスタード …… 大さじ1と1/3(20g)
 - A おろししょうが …… 3g
 - おろしにんにく …… 3g
 - 塩 …… ふたつまみ(2g)
 - たまねぎ …… 中1/2個(約100g)
 - B しめじ (またはお好みのきのこ) …… 50g
 - ブロッコリー …… 40g
 - 赤パプリカ …… 1/4個(約40g)

- 作り方
- 1 鶏むね肉全体をフォークなどで刺し、味をしみ込みやすくする。
 - 2 ポリ袋にAをあわせて、漬けだれを作り①を漬け込む(冷蔵庫で1時間〜ひと晩)。
 - 3 たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。ブロッコリーとパプリカは一口サイズに切る。
 - 4 フライパンに②の鶏むね肉のみを取り出して皮目を下に置き、空いているスペースに玉ねぎを置く。中火で鶏むね肉にこんがり焼き目がつくまで4〜5分焼く。
 - 5 ④の鶏むね肉を裏返し、スペースを空けて、Bを加え、時々混ぜながらふたをして、さらに4〜6分焼く。
 - 6 食べやすい大きさにカットした鶏むね肉と野菜を盛り付けたら出来上がり。

INFORMATION 活用しよう! 暑さをしのぐ取組み

マイボトル用給水機 区内48か所設置

プラスチックごみの削減と熱中症予防のため、区民ひろばや図書館などの区施設に「マイボトル用給水機」を設置しています。夏の暑さを乗り切るため、マイボトルを持参して給水機を利用しましょう。

環境政策課環境計画グループ ☎03-3981-1597



詳細はこちら



としま涼みどころ・クーリングシェルター 10月21日(水)まで

夏の猛暑を避けて、誰もが気軽に立ち寄り涼めるように、区施設を「としま涼みどころ」、区内薬局を「涼みどころ薬局」として開放しています。また、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」に指定された施設を開放します。

涼みどころ



クーリング
シェルター



募集

区とともに熱中症対策にご協力いただける民間施設を募集しています。
危険管理課危機管理グループ ☎03-3981-1467

詳細はこちら



エアコン設置助成 6月1日(月)から拡充

6月1日(月)から拡充

詳細はこちら



「低所得者世帯」の対象を拡充します!

- 1 年齢要件を撤廃
- 2 住民税均等割のみ世帯、児童扶養手当受給世帯も対象に
- 3 エアコン買い替え、増設も助成対象に

以下に該当する方に対して、エアコン設置費用を1世帯1台10万円まで助成します。

	対象	申込先	問合せ
低所得者世帯	次のいずれかに該当する世帯 ①住民税非課税世帯 ②住民税均等割のみ世帯 ③児童扶養手当受給世帯	世帯に65歳以上の方がいる はい いいえ 各高齢者総合相談センター ☎03-4566-2432	高齢者福祉課高齢者事業グループ ☎03-4566-2432
生活保護受給世帯	次のすべてに該当する世帯 ①住宅に使用可能なエアコンが1台も設置されていない世帯 ②生活保護法の規定による冷房器具設置経費の支給を受けられない世帯	暮らし・居住支援課 担当ケースワーカー	エアコン助成事業コールセンター ☎03-4566-2420 生活福祉課支給事業グループ ☎03-4566-4048

東京ゼロエミポイント

本制度の対象となる方も併用可能です。
※詳細は2次元コードを参照してください。

東京ゼロエミポイント事務局
☎0120-083-255



お知らせ

区議会第2回定例会

- 会期…6月17日(水)～7月6日(月)
- 一般質問…6月23日(火)・24日(水)
- 常任委員会…総務委員会・区民厚生委員会/6月26日(金)、都市整備委員会・子ども文教委員会/6月29日(月)

申 傍聴希望の方は当日区役所本庁舎9階区議会事務局窓口へ。本定例会で審議する請願・陳情の提出期限は6月12日午後5時です。点字を希望する場合は問い合わせてください。
問 議事グループ☎03-3981-1453

令和8年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)納税通知書を6月10日(水)に発送します

令和8年度特別区民税・都民税(住民税)は、前年(令和7年)の所得に対して課税します。納期限までに納付してください。非課税の場合は通知書を送付しません。

問 課税調整・課税第1・課税第2グループ☎03-3981-1111(代表)
(内線2353・2354・2355)

令和8年度の住民税課税(非課税)証明書の発行を開始します

- 発行開始日…6月10日(水) ※コンビニエンスストアでの発行は6月11日(木)
- 発行場所…税務課、総合窓口課(納税証明書は不可)、区民事務所、コンビニエンスストア(豊島区に住民登録のある本人のものに限る。) **特** 窓口発行は本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、委任状 ※代理申請の場合のみ **費** 1通300円

問 税務課庶務グループ☎03-4566-2352

令和8年度の老齢基礎年金(国民年金)

4月分からの老齢基礎年金(国民年金)の金額は、昨年度から原則1.9%引き上げられました。老齢基礎年金

- ①昭和31年4月2日以後生まれの方は月額70,608円(年額847,300円)、
- ②昭和31年4月1日以前生まれの方は月額70,408円(年額844,900円)です。

問 池袋年金事務所☎03-3988-6011
(自動音声案内①→②)

後期高齢者医療保険料の催告書を6月中旬に発送します

対 令和8年3月期までの保険料に未納がある方 ●納付期限…6月30日(火) ●支払方法…金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、区民事務所の窓口で納付または電子マネー決済

※期限内の納付が困難な場合は、早めに相談してください。

問 保険料について…後期高齢者医療グループ☎03-3981-1937、納付相談…整理収納グループ☎03-3981-1459

もの忘れチェック(認知症検診)

●受診期間…6月1日～11月30日 **対** 区内在住で50～80歳の方 受診案内を令和9年3月31日時点で70・75・80歳の方に送付しました。そのほか対象の年齢で、受診案内の送付を希望する方は申し込んでください。

問 2次元コードが電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433へ。

児童手当・児童育成手当の現況届を6月上旬に対象者へ発送します

◆児童手当…現況届は原則提出不要です。第三子加算対象者のうち大学生年代の子の職業などが無職・その他の方、離婚前提別居で受給している方などは提出が必要です。対象者には案内を送付しています。
◆児童育成手当…現況届の提出が必要で※詳細は2次元コード参照。
●提出方法…6月30日(必着)までに児童給付グループへ持参か郵送。

問 現況届専用コールセンター☎03-4566-2477
(8月31日まで。平日午前8時30分～午後5時)

区立保育園 こどもつながる定期預かり事業

定期的に子どもを預かり、育児相談や子ども同士のふれあいの機会を作ります。
●期間…7月1日～9月30日※月・土・日曜日、祝日を除く。**対** 保育園や幼稚園などに通っていない満6か月～2歳児クラスの子ども※園により異なる。
費 区外在住の方のみ1時間あたり300円 ●申込期間…6月15日まで ※詳細は2次元コード参照。

問 公立保育グループ☎03-3981-2028

全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達訓練

Jアラートで送られてくる緊急情報を迅速かつ確実に伝えるため、国と連携した情報伝達訓練を実施します。
日 6月3日(水) 午前11時頃 **対** 防災行政無線(屋外スピーカー)、戸別受信機 **対** 「(防災行政無線のチャイム)これはJアラートのテストです(3回)。こちらは防災豊島区です(防災行政無線のチャイム)。」※この訓練は全国一斉に実施します。地域により他

区の放送が聞こえる場合があります。

問 危機管理グループ☎03-3981-1467

ボランティア指導者救済保険の加入を受け付けます

賠償責任保険と傷害保険の保険料を区が負担する制度です。**対** 区政に関連の深いボランティア団体の指導者
●申込期間…6月19日(金)
●保険期間…7月1日(水)午後4時～令和9年7月1日(水)午後4時
●案内・申請書の配布…活動に関係する課に直接問い合わせてください。

問 総務課総務グループ☎03-3981-4451

リサイクル自転車を販売します

日 6月6日(土)から
●販売店舗…2次元コード参照
●販売台数…1店舗あたり6台程度

問 交通安全グループ☎03-3981-4856

「東池袋四丁目35番地区」の都市計画(案) 縦覧・意見募集・説明会

- 縦覧期間…6月2日(火)～15日(月)
- 縦覧場所…都市計画課、地域まちづくり課、区ホームページ
- 内容…都市計画案(①東池袋四丁目35番地区防災街区整備事業、②特定防災街区整備地区、③東池袋四・五丁目地区地区計画)
- 意見書の提出…ご意見、住所、氏名、連絡先を記入し、6月15日(消印有効)までに窓口か郵送かファクスかEメールで「都市計画グループ☎03-3980-5135、EM A0022603@city.toshima.lg.jp」へ。
- オープンハウス型説明会… **日** 6月5日(金) 午後3～7時、6月6日(土) 午後1～6時 **場** 東池袋第四区民集会所

問 当グループ☎03-4566-2632

募集

「としま生きものさがし2026」生きもの発見情報

●調査期限…10月31日(土)
区内で見つけた生きもの情報を募集します。発見情報は、ニュースレーターにして区ホームページで公開します。

日 11月13日までに調査レポート用紙(区ホームページからダウンロード)を2次元コードか窓口か郵送かファクスかEメールで「環境計画グループ☎03-3980-5134、EM A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。
問 当グループ☎03-3981-1597

福祉住宅・区営住宅の入居登録者

今後発生する空き家の入居登録者をあらかじめ決定します。登録者は資格期間内に空きが生じた際、登録順位に従いあっせんします。
◆募集案内の配布…くらし・居住支援課、区民事務所など※6月1～19日(平日のみ)

- ①福祉住宅(高齢者向け)「つつじ苑」
- 募集世帯数…単身世帯用15世帯、世帯用2世帯※いずれも抽選。
- 入居資格…区内に引き続き5年以上居住している満65歳以上の単身者または世帯で自立した日常生活が営めて、現に住宅に困窮している方など
- ②区営住宅(家族向け)
- 募集世帯数…2人以上世帯3世帯、3人以上世帯3世帯※いずれも抽選。
- 入居資格…区内に引き続き1年以上居住し、同居親族がいる住宅に困窮した成年者※エレベーターがない建物が多いため、エレベーターが必要な65歳以上の世帯は①を検討してください。

日 6月19日(消印有効)までに申請書を住宅管理グループへ持参か郵送。
問 当グループ☎03-3981-2637

1 2

傍聴できます

第7期第1回豊島区環境審議会

日 6月12日(金) 午後1時30分から
場 区役所本庁舎5階509・510会議室
申 傍聴希望の方は前日正午までに電話で環境計画グループ☎03-3981-1597へ。

第3回豊島区商工政策審議会

日 6月16日(火) 午前10時～11時30分
場 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
申 当日直接会場へ。
問 商工政策グループ☎03-4566-2747

催し

からだ健康チェック測定会&健康相談

日 6月16日(火) 午前11時～午後1時30分 **場** 東武ホープセンター3号公道特設会場 **内** 超音波による骨密度測定、血管年齢測定、ベジチェック、健康相談。**持** 脱ぎ着しやすい靴下 ※更衣室なし

申 当日直接会場へ。
問 長崎健康相談所☎03-3957-1191

和室で楽しむフランス文学

神田伊織の講談「リ・ミゼラブル」6
日 7月11日(土) ①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分 **場** 鈴木信

太郎記念館 **内** 大学で仏文学を専攻した講談師による講談。 **定** 各20名

日 6月23日(必着)までに2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。参加希望の部①、②、どちらでもよい)も記入で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎 記念館」へ※抽選。
問 当館☎03-5950-1737

講演・講習

としま起業スクール(入門コース・基礎コース)

日 ①入門コース…6月13日(土) 午前10時～午後1時、②基礎コース(女性編)…7月5・19日 日曜日 午前10時～正午、③基礎コース(一般編)…7月12・26日 日曜日 午前10時～正午 **場** あうるすぽっと **対** 区内で起業を志す方 **定** ①40名、②③各20名 **費** ②③2,000円 **持** 筆記用具

申 2次元コードで申込み※先着順。
問 創業・経営支援グループ☎03-4566-2742

子育て中の再就職応援セミナー

日 6月26日(金) 午前10時～11時45分
場 男女平等推進センター **内** 就職活動の進め方や自己分析を中心に、自分に合った働き方を検討する。**対** 仕事と子育ての両立を考えている方 **定** 28名 **保** 生後6か月以上未就学児。6月19日までに要予約。

日 6月3日から2次元コードか窓口か電話かファクスで「ハローワーク池袋☎03-5911-8609(音声案内47#)、☎03-3984-8790」へ※先着順。
問 当センター☎03-5952-9501

骨活教室(骨粗しょう症予防教室)

日 6月26日(金) 午後1時30分～4時
場 長崎健康相談所 **内** 骨密度測定(超音波)、生活の工夫や食事の話、運動実技など。**対** 20～50代で医師による運動制限のない女性 **定** 15名 **保** 生後2か月以上2歳未満児。定員あり。申込時に要予約。先着順。**持** タオル、飲み物、運動のできる服装・靴

日 6月3日から2次元コードか電話で当相談所☎03-3957-1191へ ※先着順。

高齢者スマートフォン教室(全4回)

日 ①7月1～29日※15日を除く 水曜日 午前10時45分～午後0時45分、②7月3～24日 金曜日 午後0時30分～2時30分 **場** ①東池袋

フレイル対策センター、②高田介護予防センター **内** 基本操作から応用編までの学習。第1回/基本操作、第2回/コミュニケーション方法、第3回/情報収集、第4回/申請、決済、前回までの復習。

対 区内在住で65歳以上の方 **定** 各20名 **持** スマートフォン※貸出あり
日 6月4日から電話で①東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212、②高田介護予防センター☎03-3590-8116へ※先着順。

今すぐ始める生前整理～遺品整理人からのアドバイス～

日 7月3日(金) 午前10時～正午
場 としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **内** 老いも若きも関係なく、元気なきから心と物の整理術について学ぶ。講師…あんしんネット整理コーディネーター/石見良教氏
対 区内在住、在勤の方 **定** 80名

日 6月4日から電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター☎03-6863-7830、☎03-3981-2946、EM siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

女性デジタルカレッジ事業(基礎及び応用コース)

日 7月6日(月)～24日(金) 土・日曜日を除く 午前10時～午後3時 **場** 男女平等推進センター **内** 再就職に向けて、WordやExcelなどのオフィスソフトやAIなど、実務的なデジタル関連スキルを学ぶ。担当キャリアコンサルタントによる就職支援もあり。**対** 出産や育児などにより退職後、再就職を希望する女性 **定** 10名 **保** 生後6か月以上未就学児。定員あり。

日 6月14日までに2次元コードで申込み※選考。
問 当事業事務局☎03-3230-2445
(平日午前9時～午後5時)

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!(全4回)

日 7月7～28日 火曜日 午前10時～正午 **場** 東部子ども家庭支援センター **内** 育児の喜びや困りごとをママ同士で話しながら、赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深める。**対** 区内在住で生後2～5か月の第一子と母親 **定** 10組 **持** バスタオル、必要な方は授乳ケープ
日 6月7日午前10時～6月17日午後6時に母子モアアプリで申込み※抽選。6月25日までに結果を全員に連絡。
問 当センター☎03-5980-5275

フレイルサポーター養成講座(全2回)

日 7月7日(火)・10日(金) 午前10時30分

～午後2時45分 **場** 東池袋フレイル対策センター **内** 「フレイルチェック(測定会)」の運営を通してフレイル予防を区民に広げていく、豊島区の担い手(ボランティア)を養成。

日 6月30日までに2次元コードで申込み※先着順。
問 介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

子どもの読書に関する講習会「子どもと楽しむおはなし会 絵本選書のポイント」

日 7月7日(火) 午後2～4時(午後1時45分開場) **場** あうるすぽっと **内** 読み聞かせのための絵本の選び方など※詳細は2次元コード参照。**対** 区内在住、在勤、在学の18歳以上で、区内教育・福祉施設で読み聞かせ活動をしている方 **定** 50名

日 6月5日から2次元コードか電話で中央図書館☎03-3983-7861へ ※先着順。

点訳ボランティア養成講習会

●説明会・1次選考…**日** 7月21日(火) 午後1時30分～3時30分 **場** あうるすぽっと ●講習会…**日** ①基礎編(全15回)…9月1日～12月22日 火曜日※祝日を除く。終了後選考あり。②応用編(全4回)…令和9年2月・16日、3月2・16日火曜日 いずれも午後1時30分～3時30分 **場** 中央図書館 **内** 視覚に障害のある方のために、点訳奉仕活動へ参加できる方を養成する。終了後は点訳ボランティアとして、「ひかり文庫点訳研究会」へ加入・活動。**対** パソコンの基本操作ができ、全回出席できる方※学生不可 **定** 10名程度

日 6月21日までに電話で点字図書館☎03-3983-7864
(休館日を除く午前10時～午後6時)へ。

スポーツ

としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 通常レッスン

日 毎週火曜日
・ヨガ…午前9時30分から、
・ピラティス…午前10時30分から、
・ルーシーダットン…午後1時45分から、
・おやすみピラティス…午後7時15分から
・シェイプ…午後4時から
内 心と身体を変える、5つの特別な体験。**対** 16歳以上の方 **定** 各15名 **費** 各1,000円(もしくは回数券)
持 タオル、ふた付き飲み物

日 当日直接会場へ※先着順。1階事務室にて各回15分前から受付。
問 当館☎03-3980-3131
(午前10時～午後8時)

ボルダリング有料体験会

日 6月14日(日) 午後1時から、午後2時から、午後3時から、午後4時から
場 としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **内** 基礎を学び楽しく登る。
対 小学2年生以上の方 **定** 各10名 **費** 各1,000円※子どものみキョーホルダーのプレゼントあり。
持 室内履き、タオル、ふた付き飲み物

日 当日直接会場へ※先着順。1階事務室にて各回15分前から受付。
問 当館☎03-3980-3131
(午前10時～午後8時)

楽しく体づくり! 動こうキッズ!

日 6月28日(日) ①午後1時30分～2時30分、②午後3～4時 **場** 巣鴨体育館 **内** 体操やレクリエーションなどを通して、体を動かす楽しさを体験できる運動あそびイベント。**対** ①4～8歳、②9～12歳(いずれも要保護者同伴)
定 各20名 **持** 室内履き、運動できる服装

日 6月3日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
問 協働推進グループ☎03-4566-2314

休館

池袋スポーツセンター

日 6月8日(月)～11日(木)
※法定点検、点検整備、館内清掃のため。
問 当センター☎03-5974-7262

鈴木信太郎記念館

日 6月15日(月)～19日(金)
※館内燻蒸および整備のため。
問 当館☎03-5950-1737

官公署から

東京都水道局「水道料金の基本料金を無償とします」

東京都では、物価高騰下の暑さ対策の一環として、水道料金の基本料金を無償とします。申込みは不要です。※詳細は2次元コード参照。

問 東京都水道局サービス推進課☎03-5320-6326

はがきなどの記入例

- ①事業またはイベント名
 - ②〒住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥その他必要事項
- ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
日 に住所がない場合は「〒171-8422豊島区役所各グループ」へ。

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



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。