



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

5月

熱中症 今から始める予防対策

特集の見どころ >>> 熱中症予防チェックリスト／予防に役立つ「暑さ指数と熱中症警戒アラート」

【今号の表紙】
はたらく細胞

©清水茜／講談社・アニプレックス・davidproduction

人間の体という世界で休むことなく働き続ける細胞たち。熱中症をはじめ、外傷やウイルス侵入など体に異変が起きたときに彼らがどのような働きをして世界を守っているかを描いている。コミックスは全6巻(シリウスKC／講談社 刊)。2018年と2021年にアニメ化され、2024年4月よりNHK Eテレにて再放送中。
※権利関係上イラスト使用不可

熱中症

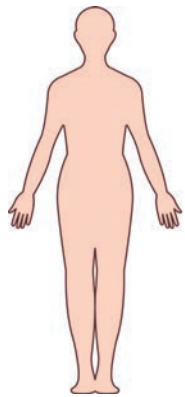
今年の夏も暑くなる!?

正しく知って、
早めに対策を始めよう!



気象庁は2024年夏の天候の見通しを発表しました。
今年も気温が高い見込みで猛暑の可能性あります。
気温上昇は、健康面のリスクが高まります。
暑くなる前に熱中症を正しく知って、暑い夏に備えましょう。

熱中症のときの
体はどんな状態?



蒸し暑い中で
運動などを行うと
体温が上昇する



体温調節機能の
不調により
熱がたまり続ける



重症化すると
頭痛や吐き気だけでなく
内臓機能も低下

熱中症

体温調節ができず
体に熱がこもった状態

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。体内の水分や塩分のバランスが失われ、体にさまざまな不調をもたらし、場合によっては死亡することもあります。熱中症は屋外だけでなく、室内で静かに過ごしていても発症するため、正しい知識を身につけることが熱中症予防の第一歩です。

梅雨時期は
注意が必要!

湿度が高いと
汗が蒸発しにくくなるため、
体の中に熱がこもり、
熱中症を発症しやすくなります。
気温が同じでも、
湿度が高い日は
注意が必要です!

こんな人は特に注意

高齢者、乳幼児

暑さに慣れていない

肥満度が高い

運動不足、睡眠不足

運動や発熱などで脱水状態にある

都内

〔熱中症による
救急搬送人数〕

7,325人

資料：総務省
令和5年(5月から9月)の
熱中症による救急搬送状況

救急搬送者の
住居での発症率

38.9%

熱中症死亡者(屋内)の
約9割はエアコンの使用がなかった

資料：都監察医務院
令和5年速報値(23区分、10月31日時点)

特に高齢者は注意！
室内も油断しないで！

熱中症になりやすい人の中でも注意が必要なのが高齢者です。
令和5年5月～9月の都内における熱中症救急搬送者のうち過
半数が高齢者でした。また約4割が住居で発症しています。

高齢者(65歳以上)の
救急搬送率

51.8%

今からでも
始められる

予防策を徹底して 熱中症に打ち勝つ！

熱中症予防チェックリスト！

- ☐  エアコンや扇風機で室温をこまめに調節する
エアコンは夏前に清掃しておく。扇風機などで空気を循環させよう
- ☐  こまめに水分・塩分を補給する
入浴前後や起床後など喉が渴いていなくても飲む習慣を。外出時はマイボトルを
持ち歩き、街中で東京水が飲める トウキョウウォーター ドリンクグ ステーション **Tokyowater Drinking Station** を利用しよう → 
- ☐  外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぐ
吸湿性・速乾性のある通気性の良い服も効果的
- ☐  保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
三大局所冷却(首の前面、両脇の下、足の付け根の前面)がオススメ
- ☐  十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける
暑さは睡眠の妨げになるので冷感寝具やエアコンを活用しよう

暑さ指数(WBGT)で暑さの危険度をチェック

詳しくは4面へ！

暑さ指数と熱中症警戒アラート!

予防に役立つ

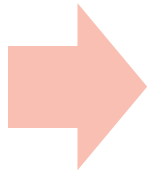
熱中症警戒アラートが発表されていなくても暑さ指数に応じて適切な行動をとり、熱中症を防ぎましょう。



熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険度を認識してもらうことを目的に、都内いずれかの観測地点で暑さ指数が33以上と予測した場合に発表される情報のことです。

また、過去に例のない危険な暑さ（都内全観測地点で暑さ指数が35以上）と予測した場合に発表される熱中症特別警戒アラートの運用が今年から始まります。

東京都熱中症対策ポータルサイトで暑さ指数(WBGT)と熱中症警戒アラートをチェック!!



35以上 熱中症特別警戒アラート
33以上 熱中症警戒アラート 発表!!

日常生活における暑さ指数の指針と対策

危険	暑さ指数 31以上	高齢者は安静にしているだけでも発症リスクが高いため、極力外出を避けて涼しい室内に移動する。水分補給も忘れずに。
嚴重警戒	暑さ指数※1 28～31	外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気を付ける。
警戒	暑さ指数※2 25～28	運動や激しい作業をする場合は、定期的に十分な休息を取り入れる。
注意	暑さ指数 25未満	激しい運動や重労働は発症リスクが上がるため注意する。

※1 28以上31未満 ※2 25以上28未満
参考：政府広報オンライン 熱中症は予防が大事！熱中症警戒アラートが発表されたときにとりたい行動

熱中症が疑われたら

熱中症の応急処置

自分や周りの人が熱中症になったとき対処できるようにしましょう。

1

2

3

4

救急車を呼ぶか迷ったら

東京消防庁救急相談センター
電話で #7119 に相談！
相談医療チームが24時間・365日対応します。

東京版救急受診ガイド
インターネットで
病気やけがなどの緊急度、
受診の必要性などを確認できます。

東京都公式動画チャンネル「東京動画」にアクセス!

東京動画

検索



お知らせ

東京都空き家 ワンストップ相談窓口

☎0120-776-735(平日9時～18時)
相続した実家や住み替え後の自宅など、空き家に関するさまざまな相談に対応します。

☎住宅政策本部計画課☎03-5320-5148

「東京都ひきこもりサポート ネット」相談

ひきこもりに悩む本人や家族からの相談に応じます。電話、メール、訪問、来所、ピアサポーター(ひきこもりの経験がある方やその家族)によるオンライン相談。秘密厳守。匿名、継続的相談可。☎0120-529-528(10時～17時、☎除く)

☎福祉局地域福祉課☎03-5320-4039

乳がん検診の大切さを伝える 「母の日キャンペーン」

乳がんの早期発見・早期治療には、40歳から定期的(2年に1回)な乳がん検診の受診が大切です。5月12日の「母の日」に合わせ、乳がん検診を勧めるメッセージ画像をHPに掲載するとともに、都内の協力企業等でメッセージカードを配布します。

☎保健医療局健康推進課☎03-5320-4367

5月は自動車税種別割の 納期です

5月31日までににお納めください。身体障害者手帳を持つなど一定の要件に該当する場合、減免が受けられます。

☎東京都自動車税コールセンター☎03-3525-4066

都税に関する証明等を スマホで申請できます

マイナンバーカードの読み込みからクレジットカードによる手数料納付まで、申請に関する全ての手続きがスマホで完結する「スマート申請」が可能です。手数料料等の納付確認後に証明等を郵送します。

☎主税局企画班☎03-5388-2923

禁煙に取り組みましょう 5月31日は「世界禁煙デー」

「世界禁煙デー」から1週間は「禁煙週間」です。禁煙のためのリーフレットやニコチン依存症治療に保険適用される都内医療機関の一覧をHPに掲載しています。加熱式たばこ使用者への禁煙治療も保険適用対象(要件有)。

☎保健医療局健康推進課☎03-5320-4361

東日本大震災による避難者の方への 水道・下水道料金減免を継続

7年3月31日まで延長します。現在減免措置を受けている方は、再申請不要です。

☎水道料金／お客さまセンター☎0570-091-100か〈23区〉☎03-5326-1101、〈多摩地区〉☎042-548-5110、下水道料金／下水道局業務管理課☎03-5320-6573

産業廃棄物を排出した 事業者の方へ

産業廃棄物の処理を委託し、引き渡す場合にはマニフェスト(産業廃棄物管理票)の交付が必要です。5年4月1日～6年3月31日にマニフェストを交付した事業者は、その内容を「産業廃棄物管理票交付等状況報告書」にまとめ、6月30日までに都(排出場所が八王子市の場合は同市)へ提出する必要があります。

☎(有)クリーンシステム☎042-706-1345か環境局産業廃棄物対策課☎03-5388-3514

「東京都健康推進プラン21 (第三次)」を策定

健康増進法に基づき、「東京都健康推進プラン21(第三次)」(計画期間:6年度～17年度)を策定。誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指し、誰一人取り残さない健康づくりを推進していきます。

☎保健医療局健康推進課☎03-5320-4356

窓やベランダからの 子供の転落事故に注意!

転落事故は5月に多く発生しています。子供の成長に合わせて対策をしましょう。

転落事故を防ぐポイント

- 窓やベランダの手すり付近に、踏み台になるものを置かない
- ベランダの出入口には、子供の手の届かない位置に補助鍵を付ける
- ベランダを遊び場にしない
- 窓や網戸に寄りかからせない
- 窓を開けた部屋やベランダでは、子供を一人にしない

☎東京消防庁防災安全課☎03-3212-2111(内線4206)

募集

7月27日開催 「隅田川花火大会」市民協賛者

会場／台東りバーサイドスポーツセンター野球場(①22人枠10万円②5人枠2万5千円)。申込／4月30日～5月21日(消印)に、はがき(1グループ1枚まで)に希望枠(①か②)、代表者の住所・氏名・電話を書き、〒110-8615台東区役所観光課内「隅田川花火大会実行委員会 市民協賛受付台東事務局」へ。応募多数の場合抽選。5月12日12時からWEBで申し込める会場有(先着順、要事前登録)。中止の場合等、協賛金の返還はしません。

☎同実行委員会事務局(台東区役所内)☎03-5246-1111か生活文化スポーツ局文化振興部☎03-5000-7230

中高生政策決定参画 プロジェクト参加メンバー

「将来のためになるリアルな体験活動の充実」をテーマに、子供政策について議論し、都知事に提案するメンバーを募集。対象／都内在住・在学の中・高校生(18歳以下)。10人程度。活動／6月～11月に10回程度。活動費支給。申込／5月13日までにHPで。オンライン面談による選考有。

☎同事務局☎0120-987-429か子供政策連携室企画調整課☎03-5388-3812

ひとり親家庭等在宅就業推進 事業の参加者

一人一人に合った支援プランでサポートし、パソコンを使用する在宅ワークで収入を得ることを目指します。対象／都内在住のひとり親・寡婦の方。期間／7年3月まで。申込／5月30日まで。応募多数の場合選考。

☎福祉局育成支援課☎03-5320-4125

ひとり親家庭就業推進事業 の参加者

希望や適性に応じて就業相談、スキルアップ訓練等を実施。対象／都内在住のひとり親の方で、就職等のためにスキルアップしたい方。申込／5月23日まで。応募多数の場合選考。

☎福祉局育成支援課☎03-5320-4125

子供に関する定点調査 「とうきょう こども アンケート」

日頃の暮らしや悩みなど、子供に関する実態や意識の変化を定点で把握し、実効性の高い子供政策を推進していくための調査。対象／都内在住の小学3年・小学5年・中学2年・17歳の子供およびその保護者と、3歳児の保護者。5月7日以降、無作為に抽出した10,500世帯を対象にアンケートを発送します。5月31日(消印)までに郵送かHPでご回答ください。

☎子供政策連携室企画調整課☎03-5388-3812

東京ライフ・ワーク・バランス 認定企業

生活と仕事を両立しながら、いきいきと働き続けられる職場の実現に向け、優れた取り組みを実施している中小企業等を13社程度認定し、動画やリーフレット、イベントで紹介。書類審査通過後には、さらに取り組みを推進するため、コンサルティングも実施。申込／5月27日17時までにHPで。

☎産業労働局労働環境課☎03-5320-4649

こども記者

子供のための取り組みを行う企業や各界で活躍する著名人などを取材し、記事や動画を作って発信するプログラム。事前に記者の基本を学べるワークショップも実施。対象／都内在住・在学の中学生。15人程度。申込／5月31日までにHP等で。応募多数の場合選考。

☎東京都こどもスマイルムーブメント事務局☎03-5213-0815か子供政策連携室プロジェクト推進課☎03-5388-3814

こども都庁モニター

子供の意見を都政に反映させるためのWEBアンケート(年6回程度)。謝礼有。対象／未就学児(0～6歳児)の保護者、小・中・高校生(18歳以下)。人数／1,200人。18歳未満は保護者の同意が必要。任期／7年3月31日まで。申込／5月24日までにHPで。応募多数の場合選考。

☎同事務局☎0120-201-456か子供政策連携室企画調整課☎03-5388-3812

育英資金奨学生 申し込みは在学校へ

奨学金(無利子貸付)。対象／都内に住所がある高校・高専・専修学校(高等課程、専門課程)に在学する生徒で、勉学意欲があり、経済的理由により修学が困難な方。高専・専修学校(専門課程)は都内の学校のみ。所得等の審査有。締切／5月未までの在学期間が指定する日。

☎在学校が東京都私学財団☎03-5206-7929

東京都
子供・子育て支援

018 ゼロイチハチ
サポート

6年度
継続決定

6年度に新たに対象となった方の申請は、6月中旬から開始します。

- 5年度分の申請は引き続き受付中です。
- 昨年度受給された方は、原則として申請は不要です。



※1 都内在住の0～18歳の子供一人あたり月額5,000円を
年3回(8月・12月・7年4月)に分けて支給します



※1 各月1日時点の在住状況を確認します ※2 18歳に達する日以降の最初の3月31日までに該当する方

生活保護を受給されている方へ

018サポート給付金は収入として認定されません。

お問い合わせ

東京都018サポート給付金コールセンター ☎0120-056-018(9時～19時)



都庁 SNS

LINE

LINE



X

(旧 Twitter)

X



Facebook

Facebook



Instagram

Instagram



Instagram



「募集」の続き

インターネット都政モニター

都政の課題等に関するアンケートの回答(年6回程度)。資格／都内在住の18歳以上(応募時点)の方で、[HP](#)閲覧とメールの送受信を日本語でできる方。公務員を除く。人数／500人(応募多数の場合選考)。任期／依頼日～7年3月31日。謝礼／1回500円の図書カード。申込／5月1日9時～23日17時に[HP](#)で。
[問](#) 政策企画局企画調整課 **☎03-5388-3139**

「東京都障害者総合美術展」出品作品

作品／絵画・造形・書・写真。資格／都内在住の障害者。申込／5月24日(消印)までに所定の申込書([HP](#)で入手)を郵送で日本チャリティ協会(〒160-0022新宿区新宿1-18-12-3階) **☎03-3341-0803**、**FAX** 03-3359-7964へ。
[問](#) 同会か福祉局障害者施策推進部 **☎03-5320-4147**、**FAX** 03-5388-1413

都営住宅入居者

募集戸数／①家族向・単身者向(一般募集住宅)4,200戸②若年夫婦・子育て世帯向(定期使用住宅)200戸③居室内で病死等があった住宅521戸。申込／5月21日(必着)までに郵送で渋谷郵便局へ。5月

7日～21日に[HP](#)からも申し込み可。募集案内・申込書は5月7日～15日(国・日・除く)に配布。12日回は都庁第一庁舎1階で配布。[HP](#)からも入手可。
[問](#) JKK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター **☎0570-010-810** か **03-5467-9269**(5月7日～21日)、**☎03-3498-8894**(その他の期間)

国主催 慰霊巡拝の参列者

①北ボルネオ②ソロモン諸島③ウズベキスタン共和国④マリアナ諸島⑤フィリピン⑥硫黄島。対象／都内在住で当該地域の戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹とその配偶者、孫、おい・めい。費用(自己負担)／海外地域は約25万～46万円、硫黄島は約1万1千円。巡拝予定地等は変更になる場合有。ミャンマーはめどが立ち次第募集。
[問](#) 福祉局生活福祉部 **☎03-5320-4078**

東京水道フォトコンテスト

テーマ／東京水道の四季「水と人・水道水源地域・東京の水道施設」。締切／7月5日までに[HP](#)で。入賞作品はカレンダー等の広報物に使用。過去に撮影した写真も応募可。
[問](#) 同事務局 **☎050-1731-1041** か水道局サービス推進課 **☎03-5320-6326**

東京都への事業提案を募集します

都民の声や研究者の知見を都の施策に反映するため、皆さんからの事業提案を募集しています。頂いた提案は審査・都民投票を行い、7年度の予算案・施策に反映させていただきます。

1 都民による事業提案

都民の声を予算編成・政策立案に直接反映

応募要件

- 15歳以上(6年4月1日時点)で、都内在住か在勤・在学の方*
 - 都内に活動拠点を有する法人その他の団体*
- * 提案日時点

募集分野

／ これまでに計49件を事業化! /

- 結婚・妊娠・出産・子育てへの支援
- 起業・創業・イノベーションの創出
- 世界で活躍できる人材育成
- 魅力にあふれた都市の実現
- アクティブな長寿社会の実現
- 防災対策
- 女性の活躍促進
- 脱炭素社会の実現
- バリアフリー化の推進
- 社会のデジタルシフトの推進



2 大学研究者による事業提案

大学研究者の知見を予算編成・施策立案に反映

支援内容

- 研究調査等における必要経費支援(単年度上限3千万円)
- 研究成果等を生かした都との連携事業(単年度上限2億円)

募集分野

／ これまでに計28件を事業化! /

- 誰もがいきいきと活躍できる社会の実現
- 魅力にあふれた都市の実現、まちの元気創出
- 東京の経済活動・農林水産業の活性化
- 防災力の向上、都市インフラの整備
- 医療が充実し健康に暮らせる都市の実現
- ゼロエミッション東京の実現



応募方法 5月31日(必着)までに[HP](#)か郵送(様式は[HP](#)で入手)で。応募方法等詳細はホームページをご覧ください。

お問い合わせ 財務局財政課 **☎03-5388-2669**



働

く

労働相談情報センターの街頭労働相談

解雇・雇止め・賃金不払い・雇用保険など労働問題全般。日時・場所／①5月17日11時～15時、北千住マルイ1階入口前。②22日12時～17時、JR大崎駅南口改札前。③24日11時～14時30分、小田急町田駅東口カリヨン広場。④28日11時～15時、池袋駅西口東武ホープセンターで。
[問](#) 同センター **☎03-3265-6110**

毒物劇物取扱者試験

毒物または劇物を取り扱う場合(製造業・輸入業・販売業等)に必要な試験。種別／一般・農業用・特定。試験／7月7日。受験料／12,900円。願書配布／[HP](#)で。願書受付／5月1日～16日(消印)に郵送で。
[問](#) 保健医療局業務課 **☎03-5320-4503**

催

し

都民スポレクふれあい大会

12月31日まで。駒沢オリンピック公園総合運動場ほか都内各会場で。対象／都内在住・在勤・在学の方か都内運動クラブに所属の方。種目／パドルテニス、ティーボールなど30種目。有料の種目有。申込は[HP](#)で。無料体験コーナーは直接会場へ。
[問](#) 東京都レクリエーション協会 **☎03-6380-4731**(平日10時～17時)か生活文化スポーツ局スポーツ課 **☎03-5320-7714**

殿ヶ谷戸庭園「ようこそ!初夏の別荘庭園へ」

5月19日まで。「伝統技能見学会」「初夏の山野草展」のほか、一部特別開放した芝生を会場に写真撮影を楽しめる「別荘庭園・初夏の特等席」を実施。
[問](#) 同園 **☎042-324-7991**

旧芝離宮恩賜庭園「開園100周年イベント」

①5月3日11時30分・13時15分。「中国民族楽器の演奏会」。②5月15日～18日。夜間ライトアップイベント「旧芝離宮夜会」を実施。②は特別チケット(1,000円)が必要。チケットは[HP](#)で販売、当日券(数量限定)も有。
[問](#) 同園 **☎03-3434-4029**

東京みなと祭～5月20日は開港記念日

5月18日・19日10時～17時、東京国際クルーズターミナルほかで。珍しい船の一般公開、東京港関連団体や客船等のPRコーナー、特設ステージやキッチンカー、冷凍コンテナ体験など。
[問](#) 同事務局 **☎03-5379-1336**か港湾局総務部 **☎03-5320-5524**



登録販売者試験

一般用医薬品の販売等に従事しようとする方のための試験。試験／9月8日。受験料／13,600円。願書配布／5月14日から都庁、都内保健所などで。願書受付／5月20日～31日(消印)に郵送で。
[問](#) 保健医療局業務課 **☎03-5320-4522**

東京消防庁業務体験

消防署等で、車両や資器材に触れ、訓練施設や事務室を見学。対象／消防官・一般職員採用試験に興味のある方。実施日時・場所については[HP](#)で。
[問](#) 東京消防庁人事課 **☎03-0120-119-882**

Tokyo Tokyo Delicious Museum

5月17日・18日・19日11時～21時30分(一部エリアは19時まで)、シンボルプロムナード公園で。江戸前料理から世界の料理まで、東京が誇る多彩な「食」の魅力を堪能できるフェスティバル。
[問](#) 同運営事務局 **☎080-7091-1479** か産業労働局観光部 **☎03-5000-7315**

神楽坂まち舞台・大江戸めぐり

5月18日13時・19日12時、神楽坂界隈で。神楽坂の路上や寺社境内などを舞台に、伝統音楽や話芸、お座敷遊び、スタンプラリーなど、伝統文化・芸能に親しむことができるフェスティバル。
[問](#) 同事務局 **☎03-5478-8265**(平日10時～18時)か生活文化スポーツ局文化事業課 **☎03-5000-7232**

小石川後樂園・清澄庭園「花菖蒲がむすぶ園結び」

5月25日～6月9日。花菖蒲の見頃に合わせ、小石川後樂園では「花菖蒲を楽しむ」、清澄庭園では「花菖蒲と遊ぶ」と題し、[田](#)[回](#)を中心に雅楽、演奏会、講師による花菖蒲特別講座などを実施。
[問](#) 小石川後樂園 **☎03-3811-3015**、清澄庭園 **☎03-3641-5892**

東京愛らんどフェア

5月25日・26日11時～18時、シンボルプロムナード公園で。伊豆諸島・小笠原諸島の特産品展示販売、キッチンカーによる郷土料理販売、観光PRなど。
[問](#) 東京都島しょ振興公社 **☎03-5472-6546**か総務局振興企画課 **☎03-5388-2444**

東京都提供テレビ番組

東京サイト
(テレビ朝日 月～金 13時45分～)

東京GOOD! TREASURE MAP
(テレビ東京 月 21時54分～)

東京交差点 ONE MOMENT
(テレビ東京 月 21時54分～)

東京インフォメーション
(TOKYO MX 月～金 7時15分～)

河川愛護月間関連行事 施設見学

①「環七地下の巨大トンネルを体験」7月6日。200人。②「大雨から街を守る地下調節池見学(荏原調節池)」26日。20人。③「低地を守る水門管理センターの施設見学」29日。30人。申込／6月7日(消印)までにHPか往復はがきに希望の行事名・人数(5人まで)・代表者の住所・電話・メール・全員の氏名・年齢を書き、〒163-8001東京都建設局河川部(☎03-5320-5425)へ。応募多数の場合抽選。



環七地下の巨大トンネルを体験

高尾の森わくわくビレッジ 夏キャンプ

①「ひとり親家庭のための1DAYキャンプ」。7月14日。野外炊さんや交流会。1人1,100円。②「わくわくの森Youth Camp」。8月9日～12日。③「わくわくの森キャンプ」。8月16日～19日。いずれもテント泊、野外炊さん、川遊びなど。17,270円(3泊9食付・交通費別)。対象／①5歳～小学6年のひとり親家庭の

親子、20組②中・高校生、20人③小学3年～6年、30人。申込／①②6月10日③6月17日(消印)までに往復はがきに催し名・住所・全員の氏名・年齢(学年)・性別・保護者氏名・電話を書き、高尾の森わくわくビレッジ(〒193-0821八王子市川町55)☎042-652-0911へ。応募多数の場合抽選。

土木材料試験センター 見学ツアー

6月20日13時～16時15分。18歳以上、抽選で15人。公共工事で使用される土木材料の安全性や耐久性確保のために性能試験を行っている試験施設を見学。申込／5月24日16時までにHPで。問 東京都道路整備保全公社 ☎03-5381-3380

檜原都民の森 定期教室

①自然教室「カメラを持って新緑の森へ」5月22日10時～15時。抽選で20人。100円。②木工教室「文庫本棚」5月26日10時～15時。10台。2,100円。③特別イベント「苔テラリウム作り教室」5月25日10時～12時・13時～15時。各回15人。600円。申込／開催の2週間前(消印)までにHPか往復はがきに催し名・住所・氏名・年齢・電話を書き、檜原都民の森(〒190-0221檜原村7146) ☎042-598-6006へ。応募多数の場合抽選。

学 ぶ

視覚・聴覚障害者対象の 講座・教室

視覚障害／①「音楽教室」5月17日13時～15時30分。②「教養講座」5月26日13時30分～16時。聴覚障害／③「文章教室」5月15日～29日の毎☎18時30分～21時。各日40人。いずれも東京都障害者福祉会館で。申込／開催日前の平日17時までに①電話で東京都盲人福祉協会 ☎03-3208-9001②HPか電話で教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859③HPか電話、ファクスで東京都聴覚障害者連盟 ☎03-5464-6055、FAX 03-5464-6057へ。問 教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859

人生100年時代の 地域参加入門講座

「オーガニックコットンから学ぶ! 社会とつながるポジティブアクション」。5月18日10時30分～12時、結・しばやで。抽選で30人。世界のコットン栽培工程にまつわる環境等の課題や、それらを解決

するオーガニックコットンの魅力、ボランティア情報や和綿栽培のプロジェクト等を紹介。コットンボールからの種取り&糸紡ぎ体験も。申込／5月11日までにHPで。問 東京ホームタウンプロジェクト事務局 ☎050-1807-5753か福祉局在宅支援課 ☎03-5320-4275

都立学校公開講座

申込／HPか往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話を書き、各校へ。応募多数の場合抽選。受講料等必要。掲載校以外も有。
篠崎高等学校 ☎03-3678-9331(〒133-0063江戸川区東篠崎1-10-1)「基礎から学ぶ和太鼓体験」6月2日～7月22日(全10回)。中・高校生、抽選で20人。締切／5月27日(消印)。問 各校が教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6857

「知事への提言」 都政に対する 提言・意見・要望等	手紙・はがきで	〒163-8001 「都民の声総合窓口」	ホームページで
	ファクスで	FAX 03-5388-1233	
	電話で	☎03-5320-7725 月～金 9時～17時	

都庁の代表電話 ☎03-5321-1111
都庁総合ホームページ
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/>

発行元: 東京都政策企画局戦略広報部戦略広報課
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
TEL 03-5388-3093
FAX 03-5388-1329
広報東京都 検索

- 「広報東京都」は新聞折り込みでのお届けのほか、区市町村の窓口・図書館や都の施設・都営地下鉄等にも置いています。
 - 点字版・音声版もありますので、お知り合いで希望する方がいらっしゃいましたら ☎03-5388-3093へ。
- ※本紙に記載の会社名・製品名は、一般に各社の商標・登録商標です

春のバラ観賞

神代植物公園
「春のバラフェスタ」

5月8日～6月2日。約400種類5,200株の多彩なバラが見頃。期間中の☎は芳醇な香りに包まれたばら園を満喫できるよう8時に開園。コンサートや春のバラ展、ガイドツアーなども。問 同園 ☎042-483-2300

旧古河庭園「春のバラフェスティバル」

6月30日まで。5月10日・11日・12日は8時開園。期間中は音楽会、春バラの人気投票、庭園ガイド、バラグッズやジェラート等の販売を実施。問 同園 ☎03-3910-0394

目の健康講座「白内障～手術と
眼内レンズの現状を知ろう」
6月1日15時～16時、有楽町朝日ホールで。抽選で600人。申込／5月10日(消印)までにHPかはがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話を書き、東京都眼科医会(〒160-0008新宿区四谷三栄町3-10-2階) ☎03-3353-8383へ。終了後、眼科健康相談を実施(当日先着100人)。問 同医会か保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4356

東京都立大学スペシャル講座
「ウボポイができるまで」
6月13日・20日18時30分～20時、オンラインで。一般50人、高校生10人。5,000円(高校生は無料)。アイヌ文化の復興・発展のための拠点施設である民族共生象徴空間(愛称ウボポイ)と、その主要施設である国立アイヌ民族博物館について取り上げる。講座終了後も視聴可。申込はパンフレット(電話・HPで請求)かHPで。問 同大学オープンユニバーシティ ☎03-3288-1050

食肉市場「肉料理講習会」
市場の紹介と調理実習
6月14日10時～14時。抽選で16人。500円。動画等で市場について学び、講師による肉料理の実演を見ながら調理実習。申込／5月13日(必着)までにHPか往復はがきに住所・氏名・年齢・電話を書き、食肉市場業務衛生課(〒108-0075港区港南2-7-19) ☎03-5479-0694へ。

聞こえに不自由している方の
ための読話講習会
6月3日～7年3月10日18時30分(毎☎・全30回)、東京手話通訳等派遣センターで。都内在住で身体障害者手帳を持

つ18歳以上の中途失聴・難聴の方、20人。申込／5月10日(消印)までに所定の申込書(HPで入手)を郵送で東京手話通訳等派遣センター(〒160-0022新宿区新宿2-15-27-5階) ☎03-3352-3335、FAX 03-3354-6868へ。問 同センターか福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147、FAX 03-5388-1413

点訳・朗読奉仕員指導者 養成講習会

対象／点訳か朗読(音訳)の知識と経験があり、受講後都内で活動できる方。課題試験有。期間／7月3日～7年2月28日(点訳は原則☎・朗読は原則☎)13時30分～15時30分。日本視覚障害者センターで。定員／点訳30人・朗読20人。申込書の請求／5月20日(必着)までに希望講習名・住所・氏名を書き、94円切手を貼った返信用封筒を同封して〒169-8664日本視覚障害者団体連合 点訳・朗読奉仕員指導者養成講習会係へ。申込／5月27日(必着)までに所定の申込書を同館へ。問 同連合点字図書館 ☎03-3200-6160、FAX 03-3200-7755か福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147、FAX 03-5388-1413

男性の家事・育児 推進セミナー

①6月16日13時30分～15時、オンラインで。育業経験者と専門家による講演。②6月23日13時30分～15時30分、東京ウィメンズプラザで。ワークショップ等。抽選で60人。対象／育業を活用したい方、パートナーとの家事・育児分担について知りたい方。申込／①6月10日②6月19日(託児希望は10日)までにHPで。問 同事務局 ☎03-6804-6583か東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-1714

聴覚障害者向け電話代理支援

HPから、手話・筆談等で都庁・都事業所(警視庁・東京消防庁は除く)へ問い合わせができます。



TokyoTokyo

東京ブランドの発信

世帯と人口 ■ 744万9,121世帯 ■ 人口1,410万1,583人(男:691万7,401人 女:718万4,182人)
6年3月1日現在の推計 *参考:外国人数 65万2,566人

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

R100

古紙/カルブ配合率100%再生紙を使用しています。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

印刷物規格表第1類 印刷番号(5)79

Experience
a city of the future

さあ行こう
未来都市の体験へ

SusHi Tech
TOKYO

2024

グローバルスタートアップ
プログラム

アジア最大規模のグローバル
イノベーションカンファレンス

シティ・リーダーズ
プログラム

世界五大陸の都市の
リーダーが集う国際会議

ショーケース
プログラム

「自然」と「便利」が融合した
サステナブルな未来の都市
モデルを発信します。
どなたでも楽しめるコンテ
ンツをご用意しています。
サステナブルな未来を体感
してください。

東京ビッグサイト

5月15日(水)~16日(木)

オンライン視聴可能

5月15日(水)~17日(金)

1 < 日本科学未来館

4月27日(土)~5月26日(日)

2 < シンボルプロムナード公園

5月12日(日)~26日(日)

3 < 海の森エリア

5月12日(日)~21日(火)

4 < 有明アリーナ

5月17日(金)~21日(火)

ご来場、お待ちしております!

公式アプリ

Android iOS

総合サイト

スシテック 2024

🔍

2024.4.27 sat - 5.26 sun

東京ベイエリアで開催中

Global Event in Tokyo Bay Area

※「SusHi Tech Tokyo 2024」とは：「持続可能な新しい価値」を生み出す「Sustainable High City Tech Tokyo =SusHi Tech Tokyo」を推進する取り組みの一つ

※「イノベーションカンファレンス」とは：企業や投資家などが集まり、商談や講演などが行われるビジネスイベント

一人ひとりと生きるまち。

 東京都

8