

広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

5月



©ヤマザキマリ/集英社

注目記事

実践! 熱中症予防に役立つ

しよ ねつ じゅん か

暑熱順化の スズメ

【今号の表紙】続テルマエ・ロマエ

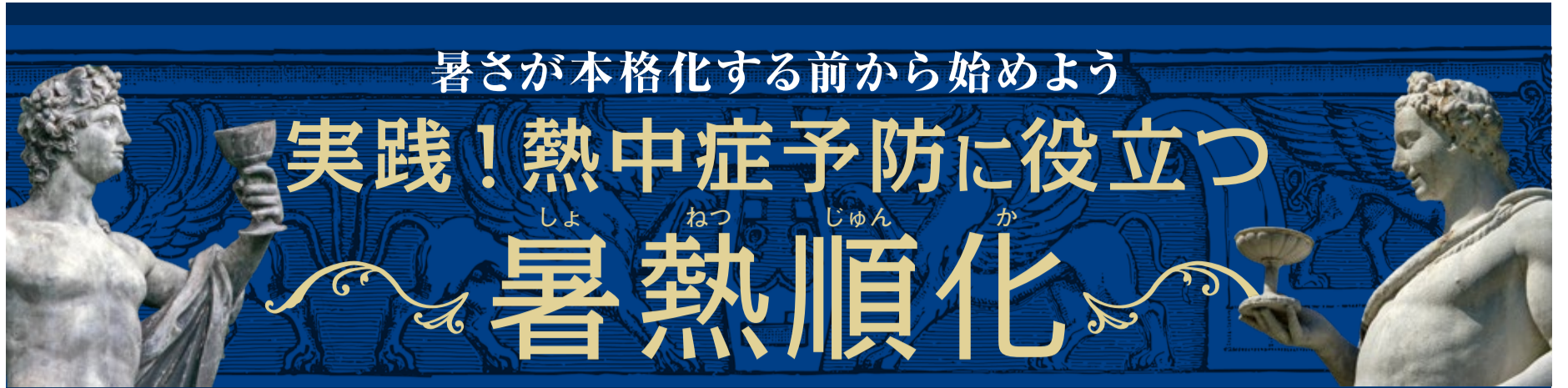
漫画家・ヤマザキマリ氏による大ヒット作。古代ローマの浴場設計技師が現代日本のお風呂へ迷い込むユニークな物語で、累計900万部を突破し映画・アニメ化も話題に。2024年から、20年後を描く続編『続テルマエ・ロマエ』が少年ジャンプ+で連載中。



Photo_ノザワヒロミチ

作者コメント ヤマザキマリさん X @THERMARI1 Instagram @thermariyamazaki

古代ローマが最も栄えていた時代、都市部には1000件近くの浴場があったとされています。入浴の習慣が大国ローマの礎だったことは間違いありません。そして彼らは真夏の「熱い」盛りにこそ、入浴が健康に良いことを知っていました。日本と古代ローマは時代も場所もかけ離れていながら、お互い、お湯の多様なパワーを熟知していた民族だったのです。私もローマ人を見習って、今年も夏の暑さを朝と晩の入浴で乗り切りたいと思います。



暑さが本格化する前から始めよう

実践! 熱中症予防に役立つ

暑熱順化

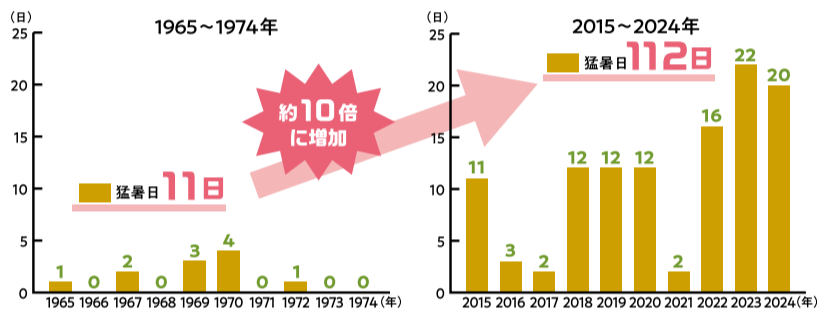
年々厳しさを増す、日本の夏。いまや熱中症対策は欠かせません。
水分補給や室温管理に加えて、注目されているのが、夏本番を前に体を暑さに慣らしておく「暑熱順化」です。
暑さに強い体をつくることは、夏を元気に過ごすための土台となります。
誰でも無理なく取り組める暑熱順化の方法をお届けします。

猛暑日が大幅に増加! 変わり続ける東京の夏

気候が変われば、暮らし方も変わる。
夏は、備えて向き合う季節へと変わりつつあります。

猛暑日の日数比較(10年間)

※猛暑日とは最高気温が35℃以上の日を指します。



昔と直近の10年間を比べると、**猛暑日が大幅に増え、夏の暑さが一段と厳しくなっています。**学校のプール授業や夏のイベントのあり方も変わり、日傘をさす男性の姿も珍しくなくなりました。
※熱中症は猛暑日でなくても起こります。**気温や湿度などをもとにした暑さ指数(WBGT)を目安に対策しましょう。**

出典: 気象庁「大都市における猛暑日日数の長期変化傾向」(2025年7月)を基に作成

Q. なぜ熱中症は起こる?

熱中症は、暑さによって体温の調節機能がうまく働かなくなることで起こります。屋外だけでなく、室内でも発生するため注意が必要です。体が暑さに慣れていない時期はリスクが高く、気づかぬうちに症状が進むことも。

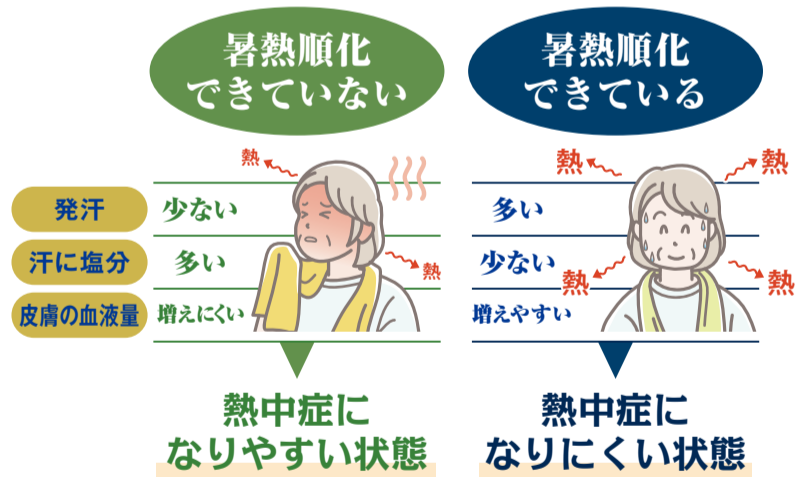
熱中症を引き起こす主な条件

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 環境 | <input checked="" type="checkbox"/> からだ |
| <ul style="list-style-type: none"> — 気温が高い — 湿度が高い — 日差しが強い など | <ul style="list-style-type: none"> — 乳幼児や高齢者 — 暑さに慣れていない など |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 行動 |
| | — 長時間の屋外作業 など |

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。体から熱が放出されにくくなり、誰でも熱中症になるリスクがあります。

暑さに慣れると 熱中症になりにくい体に!

人の体は、**急な暑さに対応するのが苦手**です。特に**5月~6月や、梅雨明け直後などは、体がまだ“夏仕様”になっていない状態**。少しずつ暑さに体を慣らしておくことで、汗をかきやすく、体内から効率よく熱を逃がせるようになって、**暑さに強い体へと変わっていきます**。暑熱順化には**数日から2週間程度かかる**ため、早めに始めて続けることが大切です。



どうやって暑熱順化すればいい?

無理のない範囲で汗をかくことがポイントです。自分に合った対策を日常に取り入れましょう。

- 1回30分の**ウォーキング**(週5回程度)
- 1回30分の**筋トレ・ストレッチ**(週5回程度)
- 湯船につかる**入浴**(2日に1回が目安)
- 1回30分の**サイクリング**(週3回程度)



※内容や時間、頻度は目安です。個人の体質・体調、その日の気温や環境に合わせ、水分・塩分を適宜補給して行ってください。

参考: 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

挑戦! テルマエ・クイズ

Q1. 暑熱順化するためには、湯船に何分くらいつかればいいのか?
*答えはどこかに隠れているよ! 探してみよう

実践！暑熱順化①

お風呂で整える夏の準備 暑さに強い体をつくる入浴法

暑さに体を慣らすには、実は入浴が効果的です。医学博士で入浴研究の第一人者・早坂先生がすすめる入浴法を紹介します。



早坂 信哉 先生

Profile

東京都市大学理工学部教授・博士(医学)、温泉療法専門医。入浴や温泉の研究を専門とし、25年以上にわたり医学的に調査を続ける研究者。著書に「入浴それは、世界一簡単な健康習慣」など多数。

お風呂でできる効果的な暑熱順化！

おすすめは、**40℃のお湯に10分間**ゆっくりつかること。安全に体を温めながら入浴の効果をしっかり引き出せる入浴法です。合計で10分になればよく、**5分入って体を洗い、もう5分入るといった入り方**でも問題ありません。この入浴により**深部体温**(体の内部の温度)が**約0.5~1℃上昇し、暑さに強い体づくり**につながります。

40℃のお湯を張った湯船で全身浴すると、体が温まり、じんわりと汗ばんできます。これを約**2週間**続けることで、**発汗のタイミングが早まり、暑熱順化が自然に進みます**。熱中症は6月頃から増える傾向があるので、5月にスタートするのが良いでしょう。

入浴で深部体温が上がるという嬉しいこといっぱい！

- ☑ 血管が拡張し、血流が良くなる
- ☑ 免疫細胞の働きが活性化する
- ☑ 睡眠の質が向上する など



目安

40℃のお湯に10分間の全身浴

- ・額に汗をかく程度
- ・肩までつかる全身浴を意識
- ・暑いと感じたら無理しない

水分補給

入浴前後に水を飲む

- 入浴前 コップ2杯**
- 入浴後 コップ2杯**

※通院中の方は入浴法を主治医にご確認ください。

いい汗かいて、暑さに強い体へ。銭湯に行こう！

都星人と夏の新習慣「湯船につかろう」キャンペーン

東京都は東京都公衆浴場業生活衛生同業組合（浴場組合）とタイアップし、**暑熱順化の取り組みとして、湯船につかる習慣を楽しく広げるキャンペーンを実施します**。暑さ対策を呼びかける東京都AI広報アバター「都星人」が登場する動画配信や都内約400の銭湯でのポスターを通じて入浴の大切さを発信します。ぜひ、ご注目ください！



都星人が暑熱順化と入浴の大切さを伝えます！

「都星人」と一緒に15秒で学べる暑さ対策をチェックしよう！

都星人が、すぐに実践できるポイントを紹介しています。ぜひご覧ください。



銭湯マップなど東京の銭湯情報が確認できるWebサイト「東京銭湯」

東京都浴場組合のサイト「東京銭湯」では、都内の銭湯を地図やキーワードで検索できる「東京銭湯マップ」をはじめ、銭湯に詳しいライターによる各銭湯の魅力紹介など、さまざまな情報を掲載しています。また、東京の銭湯の旬な話題を月1回放送するインターネットラジオ「東京銭湯ポカポカラジオ」のコーナーでは、過去の放送をアーカイブで視聴できます。「銭湯アニメーション」では、銭湯が健康に良い理由などをわかりやすく解説しています。



実践！暑熱順化②

ごぼう先生直伝！

今日からできる筋力UPイス体操

毎日のちょっとした運動が、暑さに強い体づくりにつながります。東京都主催の「暑熱順化スタート講座」で講師を務めるごぼう先生と一緒に、椅子に座ったままできる手軽な暑熱順化体操を始めませんか。



夏が来る前の暑熱順化！このキーワードを意識することが大切です。

ごぼう先生
(築瀬 寛さん)

Profile

大人のための体操のお兄さん。介護の「ご」と予防の「ぼう」が名前の由来。座ったままできる体操を発信し、フレイル対策や介護予防の講座を、全国各地で10万人以上に実施している。

1 ポンプ体操

足首と肘を一緒に曲げ伸ばしします。ゆっくり5回、反対側も同じように行います。

毎日5回ずつ



2 背筋ポンプ体操

手を上で重ねたら、手を左右に開きながら肘を後ろに引いて脇へ寄せます。背中を意識して行いましょう。

毎日10回



3 腕振り体操

両腕を前後に5秒間、できる範囲で動かします。体を温める意識で無理なく行いましょう。

毎日5秒間



4 肩の上下体操

肩を上下にゆっくり5秒動かします。腕振り体操と交互に行うと効果的です。

毎日5秒間



※体操は、痛みのない範囲、無理のない範囲で行いましょう。体調が悪い方は、すぐに体操を中止してください。病気や疾患がある方は、専門家の指示の上で体操を行いましょう。

熱中症対策を楽しく学ぼう！「暑熱順化スタート講座」

東京都では「熱中症ゼロへ」事業の一環として、夏の暑さ対策を学ぶ講習会を都内各所で開催。気象予報士による暑熱順化についての講演と、ごぼう先生の体操が好評です。昨年開催時のアンケートでは、回答者の約99.6%が暑さに体を慣らすことの大切さが分かったと回答しています。ぜひ、「東京都熱中症対策ポータルサイト」からお申し込みください。

昨年の講習会の様子



詳しくは
コチラ



挑戦！テルマエ・クイズの答え：Q1 10分間 Q2 数日から2週間程度

知ると広がる

東京都の取り組みと私たちの暮らし

より良い東京を実現！都政運営の新たな羅針盤「2050東京戦略」から、戦略や政策の一部をご紹介します。

2050東京戦略



第10回 「燃費のいい家」でこちよ暮らしを!



今年も予想される「酷暑の夏」。室内の暑さ対策のポイントとしても意識したいのが、屋外から暑さの侵入を防ぐ工夫です。実は、**屋外から入り込む熱の約7割が「窓やドア」**からであることをご存じですか？そのため、窓やドアへの断熱対策をすることで熱の出入りが少なくなり、室温が一定に保たれることから、快適性を高めることにつながるのです。

東京都は、高断熱窓や断熱材の設置などへの改修支援や、省エネ家電への買い替え支援などを行ってきました。これらのさまざまな取り組みにより、都内のエネルギー消費量は2000年比で約3割減少しています。

さらに今年4月から、**東京ゼロエミポイント**を活用した高効率な新規家電購入等の期間を延長したほか、**賃貸住宅の断熱改修や省エネ設備導入の助成件数を大幅に増やしました**。これからも東京都は、経済負担の少ない省エネを進めることで、脱炭素化をさらに加速させていきます。

■断熱リフォームのメリット

<h4>快適性アップ</h4> <p>室温を一定に保ち、年中快適に過ごせる</p>	<h4>健康効果</h4> <p>日射を防ぎ、熱中症対策にも有効!</p>	<h4>光熱費削減</h4> <p>冷暖房の効きがよくなり光熱費がお得に!</p>
---	---------------------------------------	---

そのほか、カビ等の発生防止にもつながる結露の減少や、断熱防犯窓の設置による防犯性向上などの効果もあります。

My TOKYO 都の情報をテーマごとに
わかりやすく発信中!

Tokyo 支援 都民・事業者向け
支援情報を簡単検索!

東京 動画 東京の「いま」がわかる
都公式動画チャンネル



お知らせ

「018サポート」 新規申請を受付中

都内に住む0~18歳までの全ての子どもに、一人当たり月額5千円を年3回(8月・12月・9年4月)に分けて支給しています。新たにお子様生まれた方や、都内に転入された方は、HPから申請してください。第1回支給(8月)の申請期限は7月1日。すでに申請し受給している方は、原則として改めての申請は不要です。

問 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)

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2年に1回、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。5月10日の「母の日」に合わせて、乳がん検診の受診を勧めるメッセージ画像をHPに掲載。都庁や都内の協力企業等でもメッセージカードを配布します。

問 保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4367

5月は「自転車安全利用 TOKYOキャンペーン」月間

区市町村や警視庁等と連携し、街頭でのリーフレット配布やスタントマンが事故を再現する交通安全教室等の啓

発活動を実施。キャンペーンを機会に、自転車の交通ルール・マナーを改めて確認しましょう。

問 都民安全総合対策本部総合推進課 ☎03-5388-3123

禁煙は今からでも遅くない! 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。禁煙の方法を紹介したリーフレットや保険適用の禁煙治療を受けら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)。

問 保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4361

5月は自動車税の納期です

6月1日までに納めください。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。

問 自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

水道・下水道料金の 減免措置を継続

一定の基準に該当する方は、申請により料金が減免されます。現在減免措置を受けている方は、再申請不要です。減免措置期間/水道料金(都営水道)：

11年3月31日まで、下水道料金(23区)：13年3月31日まで。

東日本大震災による避難者の方/都内に避難し居住している方および避難者の方が同居している世帯を対象に実施している減免措置を、9年3月31日まで延長します。

問 水道料金/水道局お客さまセンター ☎0570-091-100か ☎03-5326-1101、☎042-548-5110
下水道料金/下水道局業務管理課 ☎03-5320-6573

「林野火災注意報」の運用開始 発令時は火の使用を控えましょう

4月より、乾燥注意報等の発令指標を満たした場合、都内の対象区域に「林野火災注意報」を発令します。火の使用を控えるなどご協力をお願いします。

さらに、強風注意報が発表され危険な気象状況になった際には「林野火災警報」(1月から運用)を発令し、屋外での火の使用等を制限します。

「注意報」発令時に守るべきこと

- 火入れや花火、たき火など火気使用を控える
- 可燃物付近での喫煙を控える
- 屋外で火の粉が周囲に飛ぶような行為を控える

問 東京消防庁企画課 ☎03-3212-2111(内線2202)

窓やベランダからの 子供の転落事故に注意!

春は窓を開ける機会が増え、子供の転落事故が多くなる季節です。特に5月に事故が多発しているため、子供の成長に合わせた対策を行いましょう。

転落事故を防ぐポイント

- 窓やベランダには、足場となるものを置かない
- ベランダの出入り口や窓には、子供の手の届かない場所に補助鍵を付ける
- 窓を開けた部屋やベランダでは、子供を一人にしない

問 東京消防庁防災安全課 ☎03-3212-2111(内線4195)

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継続的に把握し、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。アンケートは、無作為に抽出した10,500世帯を対象に5月8日頃に到着するよう発送します。6月1日(消印)までに郵送かHPでご回答ください。

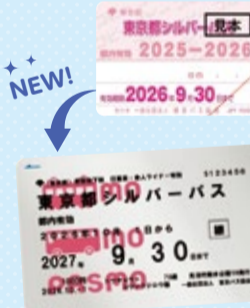
問 子供政策連携室企画調整課 ☎03-5388-3812

東京都シルバーパスは ICカードになります!

10月から

70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)を対象とする東京都シルバーパスは、10月の更新時より磁気カードからICカード(PASMO)に移行します。IC化によって、タッチ乗車や自動精算などがスムーズになります。

詳細は、HPか6月中に送付する更新案内をご確認ください。今すぐの手続きは不要です。



対象者	必要な手続き(更新時)
記名PASMOをお持ちの方	更新の手続き時に、お持ちのPASMOにシルバーパス情報を登録します。都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーを利用する場合は、初回利用前に、駅の自動定期券発売機で情報の書き込みが必要です。
記名PASMOをお持ちでない方	更新にあわせて、シルバーパス情報を登録したPASMOを発行し、郵送します。PASMOの新規発行には1,000円(預り金500円と交通・電子マネー分500円)が必要となるため、利用者負担額に加えてお支払いください。

- 初年度発行したPASMOは来年度以降も利用できます。
- 記名PASMOとは、券面にカタカナでお名前が記載されているPASMOです。PASMOは株式会社PASMOの登録商標です。

シルバーパスに使用できないもの

- クレジットカード
- モバイルのPASMO
- PASMO以外の交通系ICカード(Suica等)

ICカード化等詳細はHPで。

お問い合わせ 東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950

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、9年度の予算案・施策に反映させていただきます。



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。



1 都民による事業提案

都民の声を予算編成・政策立案に反映させる制度

これまで計62件を事業化

応募要件

- 15歳以上(8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

- 結婚・妊娠・出産・子育てへの支援
- 将来を担う若者への支援
- 高齢者がいきいきと暮らせる社会の実現
- 女性活躍の更なる推進
- インクルーシブな社会づくり
- 起業・創業、イノベーションの創出
- 魅力に溢れ、住みやすい東京の実現
- 防災対策、安心・安全な暮らしの実現
- 世界のモデルとなる持続可能な環境先進都市の実現
- 社会のデジタルシフトの推進 など

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・政策立案に反映させる制度

これまで計37件を事業化

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

- 一人ひとりの「叶えたい」を支え、子供・若者の笑顔があふれる都市の実現
- 誰もが輝き、自らの可能性を存分に発揮できる都市の実現
- 日本を力強く牽引し、世界をリードする金融・経済都市の実現
- 憩いと潤いに満ち、世界を惹きつける成長と成熟が両立した都市の実現
- 世界のモデルとなる持続可能な環境先進都市の実現
- 世界一安全・安心でレジリエントな都市の実現

お問い合わせ 財務局財政課 ☎03-5388-2669

都庁SNS

LINE

LINE



X (旧 Twitter)

X



Facebook

f



Instagram

Instagram



募集

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/高校・高専・専修学校(高等課程、専門課程)に在学する、都内に住所がある生徒で、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月末までの在学期が指定する日。

問 在学校か東京都私学財団 ☎03-5206-7929

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)3,050戸②若年夫婦・子育て世帯向(定期使用住宅)450戸③居室内で病死等があった住宅233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日はHPからも申し込み可。募集案内・申込書は5月7日～15日(平日)に配布。10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 都営住宅募集センター(平日のみ) ☎0570-010-810か ☎03-5467-9269(5月7日～21日)、☎03-3498-8894(上記以外の期間)

東京都保健医療計画 推進協議会委員

都の保健医療に関する事項を検討。資格/都内在住の満18歳以上で夜間を含む年5回程度の会議に出席できる方(公務員等を除く)。人数/3人程度。任期/10年7月31日まで。申込/5月29日(消印)までにHPか郵送で、作文「これからの保健医療施策について」(800字～1,200字)と別紙に住所・氏名・年齢・性別・職業・電話を書き、〒163-8001東京都保健医療局医療政策課(☎03-5320-4424)へ。

7月25日開催 「隅田川花火大会」市民協賛者

会場/台東リバーサイドスポーツセンター野球場(5人枠2万5千円)・同センター少年野球場(5人枠2万5千円)・台東区側蔵前親水テラス(1人枠9千円)・墨田区側隅田公園そよ風ひろば(1人枠8千円)・墨田区側両国親水テラス(1人枠8千円)。申込/5月10日12時から応募サイト「チケットペイ」で先着順、要事前登録。中止の場合等、協賛金等の返還はしません。

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

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)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。任期/依頼日～9年3月31日。謝礼/1回500円相当。申込/5月12日10時～28日17時にHPで。応募多数の場合選考。

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

8月12日～16日に開催される美術展への出品作品を募集します。作品/絵画・造形・書・写真。資格/都内在住の障害者の方。申込/6月5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

河川整備計画(変更原案) への意見

対象計画案/①神田川流域②石神井川③目黒川流域。計画の閲覧/5月15日～6月15日にHPか建設局河川部、管轄の建設事務所、流域の各区市で。意見応募/5月15日～6月15日(消印)にHPか閲覧場所の意見箱、郵送で〒163-8001東京都建設局河川部へ。

問 同部 ☎03-5320-5414



働

東京都職員(海技) (随時選考)

人数/機関業務1人程度、甲板業務3人程度。勤務先/総務局小笠原支庁。採用/原則、合格発表の翌月1日。選考/申し込みした月の翌月上旬～下旬。申込はHPで。

問 総務局総務課 ☎03-5388-2314

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15日11時～15時、北千住マルイ1階入口前。②5月20日12時～17時、JR大崎駅南口改札前夢さん橋。③5月22日11時～15時30分、京王線仙川駅前。④5月29日11時～15時、池袋駅西口東武ホープセンター地下1階通路で。

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12日。受験料/12,900円。申請受付/5月1日～19日(消印)にHPか郵送で。願書はHPで入手。

問 保健医療局業務課 ☎03-5320-4503

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6日。受験料/13,600円。申請受付/5月18日～29日(消印)にHPか郵送で。願書は5月12日～28日に都庁、都内

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」。応募/5月1日～7月14日に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。入賞者には副賞として商品券贈呈。

問 同事務局 ☎050-1794-3708か水道局サービス推進課 ☎03-5320-6326

保健所などで配布。

問 保健医療局業務課 ☎03-5320-4522

ひとり親家庭等在宅就業推進 事業の参加者

一人一人に合ったプランでサポートし、パソコン使用の在宅ワークで収入を得ることを目指します。支援期間/9年3月までの約10カ月間。対象/都内在住のひとり親の方で在宅ワークによって収入を得たい方。申込/5月29日17時までにHPで。応募多数の場合選考。

問 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・転職や収入増のためにスキルアップしたい方。申込/6月18日17時までにHPで。応募多数の場合選考。

問 福祉局育成支援課 ☎03-5320-4125

看護の日・看護週間 「看護フェスタ」

5月16日12時～16時、東京都看護協会会館で。健康に関する測定・体験・相談、キッズ白衣体験、進学・就労相談、ミニ講座等。都民健康講座「看護の原点と魅力」(要事前予約)、子育てや親子の健康に関する子育て応援「すくすく広場」を同時開催。

問 東京都看護協会 ☎03-6300-5398か保健医療局医療人材課 ☎03-5320-4447



催し

Tokyo Tokyo Delicious Museum

5月15日・16日・17日11時～21時30分(17日は20時30分、一部エリアは各日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

伝承のたまてばこ～多摩伝統 文化フェスティバル

5月30日・31日11時～17時、JR八王子駅北口ユーロードほかで。多摩地域・八王子市の伝統文化をテーマに、街なかや野外ステージで八王子芸妓衆の公演や大学生による茶会など多彩なプログラムを実施。一部有料。

問 同事務局 ☎042-621-3005か生活文化局文化事業課 ☎03-5000-7232

地震による
電気火災を
防ぐ

「感震ブレーカー」 ネーミング投票!

震度5強相当の揺れを感知すると、自動で電気を遮断し、自宅や家族を守る心強い防災機器「感震ブレーカー」。その普及を進めるため、わかりやすいネーミングを決める投票を実施します。

候補案

- A グラピタスイッチ
- B でんき火災ストッパー
- C ファイヤーゼロブレーカー

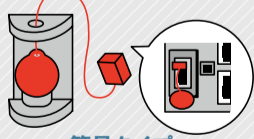
投票

5月15日
までにHPで。



東京防災公式
キャラクター
「防サイくん」

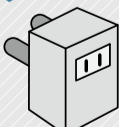
感震ブレーカーには
3つのタイプがあります



簡易タイプ



分電盤タイプ



コンセント
タイプ

お問い合わせ 総務局総合防災部 ☎03-5320-7449

東京都提供
テレビ番組

TOKYO EVERYONE
(テレビ朝日 金13時50分~)



東京交差点 ONE MOMENT
(テレビ東京 月21時54分~)



東京GOOD! TREASURE MAP
(テレビ東京 月21時55分~)



東京インフォメーション
(TOKYO MX 金20時40分~)



ナゾトキ街歩きゲーム× 都営交通「東京謎解きトラベル」

9月30日まで。都営交通沿線を散策しながら、東京の魅力を再発見できる体験型ゲーム。料金/謎解きキット(1日乗車券含む)3,200円およびネットプリント代120円。参加方法等詳細はHPで。
問 都営交通お客様センター ☎03-3816-5700(9時~20時)



親子で学ぶ田植えの自然体験 プログラム「里山へGO!」

6月6日8時~16時30分、新宿駅付近集合・解散(バス送迎)。横沢入里山保全地域(あきる野市)での田植え体験を通じて、昔ながらの米作り的一端を学び、里山の自然に触れる。23区在住の小学生と保護者、抽選で30人。申込/5月20日13時までにHPで。東京都生物多様性推進センターへの会員登録が必要。
問同センター ☎042-595-7805か環境局緑環境課 ☎03-5388-3555

カヌー・スラロームセンター 「ラフティングツアー」

日本初の人工カヌーコースを体験できる激流ラフティングツアー。対象/小学生以上(小・中学生は保護者同伴)。料金/6,500円~7,000円。申込/希望日の前日17時までにHPで。
問同センター ☎03-6808-6100

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・在学の方か都内の運動クラブに所属の方。種目/ウォークラリー、ネオホッケー、スポーツチャンバラなど28種目。有料の種目、無料体験コーナー有。申込等詳細はHPで。
問 東京都レクリエーション協会 ☎03-6380-4731(平日10時~17時)かスポーツ推進本部プロジェクト推進課 ☎03-5388-3841

ジャパンラグビーリーグワン プレーオフーナメント観戦招待・優待

5月30日・31日・6月6日・7日、MUFJスタジアム(国立競技場)ほか。都内在住・在学・在勤の方、先着で計12,000人。優待価格(800円~3,500円)のほか小・中・高校生対象の無料招待も有。申込/5月12日から各試合日前日までにHPで。
問 スポーツ推進本部プロジェクト推進課 ☎03-5320-7847

土木材料試験センター 見学ツアー

6月17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22日16時までにHPで。
問 東京都道路整備保全公社 ☎03-5381-3380

聞こえに不自由している方のための読話講習会

6月1日~9年3月8日18時30分~20時30分(月・全30回)、東京手話通訳等派遣センターで。対象/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15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) ☎03-3352-3359、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

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15日13時~15時30分。②「教養講座」5月24日13時30分~16時。聴覚障害/③「文章教室」5月13日~27日の毎週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

「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」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

聴覚障害者向け電話代理支援

HPから、手話・筆談等で都庁・都事業所へ問い合わせができます(8時~21時)。

Tokyo Tokyo

東京ブランドの発信

世帯と人口 ■765万6,782世帯
■人口1,426万1,830人(男:699万1,908人 女:726万9,922人)
*参考:外国人数 78万2,659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。



古紙/リブ配合率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(7)61

まいにちの電気を

夏に向けて、今からできる工夫

HTT

へらす つくる ためる

しっかり涼しく、
かしこく省エネ。

HTTは、電力を「へらす」「つくる」「ためる」の3つの視点で、ムリなく暮らしの中に取り入れられる省エネの取り組みです。例えば、身近な工夫でエアコンを効率良く使うことで、熱中症対策になるほか、気になる電気代も節約できるなど、HTTには省エネ以外のメリットも多くあります。夏に向けて、できることから始めてみませんか。

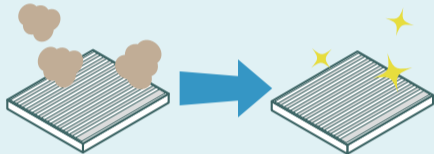
詳しくは、
HTT
ホームページへ



冷房をがまんせず、ムダなく節電「へらす(H)」を心がけよう

エアコンは使い方しだいで、ムリなく節電できます。涼しさを保ちながら、電気のムダを減らしましょう。

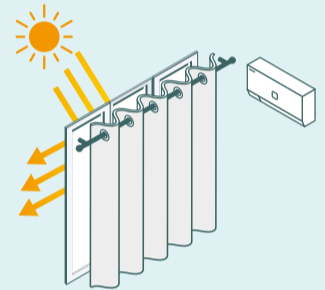
① エアコンのフィルターをこまめに掃除する



② 冷房時の風は上向きに、サーキュレーターを併用する



③ 厚手・遮光カーテン・すだれを利用する



そのほか、**省エネ性能の高いエアコンに買い替える** などもおすすめです。

家電の買い替えは「東京ゼロエミポイント」でお得に

省エネ家電への買い替えなどに応じてポイントが付与される都の制度です。買い替えの負担を軽くできます。

対象の省エネ家電に買い替えると
その場で値引き！

最大80,000ポイント分もお得！

(1ポイント=1円)

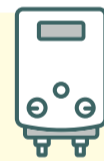
対象商品



冷蔵庫



エアコン



給湯器



LED照明



■対象期間

令和9年3月31日まで

東京ゼロエミポイントコールセンター

☎ 0120-083-255 ☎ 03-6834-2621

(9時~17時)



今から「東京クールビズ」を！

東京都では、時期や服装にとどまらない「東京クールビズ」として、「働く環境」「暮らす環境」「装う環境」の3つのクールを合言葉に、新しいライフスタイルを提案します。エアコンの賢い利用や省エネ家電への買い替え、暑さに強い体づくりによるクールな暮らしのほか、テレワークや快適性を重視した装いによるクールな働き方などにより、賢い省エネと快適な暮らしを両立していきましょう。



3つのクール

- ① 「働く環境」をクールに
- ② 「暮らす環境」をクールに
- ③ 「装う環境」をクールに

一人ひとりと生きるまち。



ふくほう きくかめ つたねこ

東京都 AI広報アバター **都星人** (とせいじん)

都は、AIを活用し3体の都星人を通じて、都民の皆さまに都政情報をこれまで以上に分かりやすく、スピーディにお届けします。

