



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

5月

熱中症に負けない
からだの
夏支度

注目記事

熱中症対策は暑くなる前に!

今から始める
暑熱順化

暑熱順化チェックリスト付き



©2025 JOKER.

【今号の表紙】
ピングー

スイスの映像作家オットマー・グットマンによって誕生した「ピングー」。TVシリーズは世界155以上の国と地域で放送され、ペンギンの男の子・ピングーと仲間たちが繰り広げるあたたかでユーモアある物語は、世界中の人々に愛されています。今年は、誕生から45周年を迎え、都内でもさまざまなイベントやキャンペーンが予定されています。

第1章

PinguTMピングー

東京の「暑さ」に驚く。

ピングーはニュースで東京の暑さについて知り、興味津々。
夏本番まで待っていたら、どうやら大変なことになりそうです。
そこで暑さに負けないために、どんな備えができるか調べてみることにしました。



今年の夏も猛暑の予想

「暑さに負けない体づくり＝暑熱順化^{しよ ねつ じゅん か}」を始めよう！

気象庁の発表によると、今年の夏も気温が高い見通しです。暑くなると気になるのが熱中症。
実は夏だけでなく、汗をかくのに慣れていない5月から熱中症への注意が必要です。
そこで大切なのが、暑さに負けない体づくり「暑熱順化」。今のうちから意識して、熱中症を防ぎましょう。

体内から熱が逃げない!?
熱中症の仕組みと症状

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節がうまく機能せず、体内に熱がこもることによって発症します。水分や塩分の不足により下図のような症状が現れ、重症化すると意識障害を引き起こすことも。命に関わる場合もあるため、注意が必要です。

熱中症かな?!と思うサイン

意識の遠のき



めまい
立ちくらみ



体のだるさ
吐き気



筋肉痛
手足のけいれん



高齢者は
注意!

救急搬送、65歳以上が過半数

東京都における熱中症による救急搬送者数は、65歳以上が全体の半数以上を占めています。高齢者は暑さに対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。そのため、今のうちから暑さに備えることが大切です。

熱中症による年代別救急搬送者数

6歳以下
59人 0.7%

7～17歳
451人 5.6%

18～64歳
3,113人
38.4%

8,100人
(東京都)

65歳以上
4,477人
55.3%

参考：総務省 令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況
※割合については、端数処理(小数第二位を四捨五入)しています。

暑さに慣らして汗をかく練習
「暑熱順化」を意識しよう！

体を暑さに慣らすこと、それが「暑熱順化」です。熱中症は体に熱がこもった状態ですが、暑熱順化が進むと汗をかきやすくなり、体内から効率よく熱を逃がせるようになります。本格的な夏の前に、暑さに慣れる準備を始めませんか？

熱中症対策には、
暑さに強い
体づくりが
大切なんだね！



暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



熱中症に
なりやすい
状態

- 皮膚の血液量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



熱中症に
なりにくい
状態

- 皮膚の血液量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

第2章

PinguTMペンギー

「暑熱順化」の実践法を学ぶ。

今の時期から暑さに慣れておく大切さを知ったペンギー。
でも、何から始めたらいいのでしょうか？
調べてみると、暮らしの中で手軽に取り入れられるいくつかの工夫がありました。



無理せず継続がカギ

日常生活からできる「暑熱順化習慣」のススメ

東京では5月下旬ごろに「暑熱順化」が必要な時期を迎えます。
この時期を目安に少しずつ始めることがポイント。暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。
また、一度慣れても継続することが重要です。早めに取り組み、暑さに負けない体をつくりましょう。

今から始めよう！
「暑熱順化」の実践法

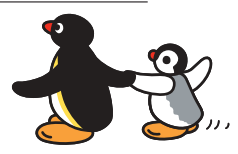
暑熱順化に効果的な運動などをご紹介！ また、これら以外でも、少し遠くまで徒歩で買い物に行ったり、普段から階段で上り下りするなど、身近な方法で軽く汗をかくことができます。無理せず生活の中に取り入れてみてください。

内容や時間、頻度はあくまで目安となります。個人の体質、その日の気温や環境に合わせ、水分・塩分を適宜補給して無理のない範囲で行ってください。

ウォーキング・ジョギング

帰宅時に一駅分歩くなど

頻度目安：週5回



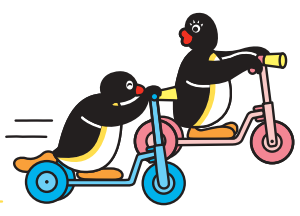
ウォーキング
運動目安
30分

ジョギング
運動目安
15分

サイクリング

買い物に行くなど

頻度目安：週3回



運動目安
30分

適度な運動

筋トレやストレッチなど
軽く汗をかく運動

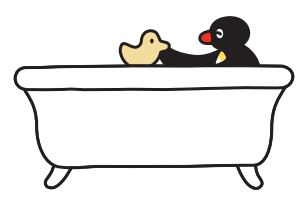
頻度目安：週5回～毎日



運動目安
30分

入浴

シャワーだけでなく、
湯船に入る



頻度目安
2日に1回

暑熱順化
チェック

直近2週間で、
①～③について
当てはまるものを
1つ選択してください。



① 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）	点数
☐ 2日に1回以上入浴している	3
☐ 週に3日入浴している	2
☐ 週に1、2日入浴している	1
☐ 入浴することはほとんどない	0
② 運動（汗をかく程度のもの）	点数
☐ 週に5日以上している	3
☐ 週に3、4日している	2
☐ 週に1、2日程度している	1
☐ 運動はほとんどしていない	0
③ その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）	点数
☐ 週5日以上あった	3
☐ 週3、4日以上あった	2
☐ 週1、2日以上あった	1
☐ 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての
点数の合計

合計点数

診断結果

7～9点	暑熱順化できているかも。 でも熱中症対策は忘れずに！
4～6点	複数の習慣で汗をかくことができ ています。継続が大切！
3点	汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化 していきましょう。
1～2点	体が暑さに慣れていないかも。 熱中症に注意！
0点	体が暑さに慣れていない状態。暑く なる前に汗をかくことを習慣に！

高得点を
目指して
がんばろう！

第3章

PinguTMペンギー

「熱中症」にならないために。

東京都では、「熱中症対策」に役立つさまざまな情報を発信しています。
夏を元気に乗り切るために、今できることをペンギーと一緒に始めましょう！



押さえておきたい！

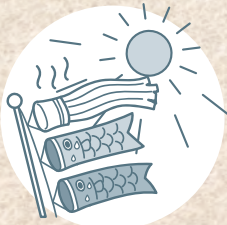
熱中症から身を守る3つのポイント

ポイント1

熱中症に注意が必要な時期を知る

暑熱順化ができていない状態で急に気温が上がる日は熱中症のリスクが高まります。こまめな室温調整や、水分・塩分補給を心がけましょう。外出時は帽子や日傘などを忘れずに。

こんな時は気をつけて



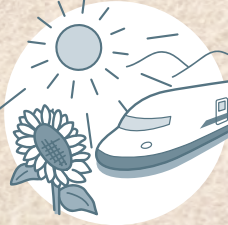
5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

ポイント2

自宅でできる対策を積極的に！

自宅で手軽にできる熱中症対策で夏の暑さに備えましょう。

熱中症警戒アラート

熱中症予防情報サイトのほか、環境省のLINE公式アカウントを友だち追加、またはメール配信サービスに登録すると受け取れます。

夏前のエアコン清掃

エアコンフィルターを掃除して快適空間へ。2週間に1度のお手入れで冷房効率をアップ！夏前の試運転も効果的です。

グリーンカーテン

ツル性の植物などを窓の外に這わせることで日差しを遮り、室温の上昇を抑える効果があります。

ポイント3

要注意サインを見逃さないで！

クラクラしたら、熱中症の要注意サインかも。早めの対策で重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動

日陰や冷房が効いた室内・車内に移動しましょう。

カラダを冷やす

冷たいタオルなどで首筋や両脇を冷やしましょう。

水分・塩分補給

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを速やかに摂取しましょう。



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。



こんな症状は

迷わず119番！

意識がない

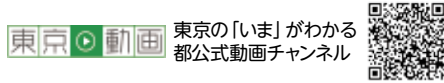
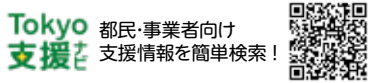
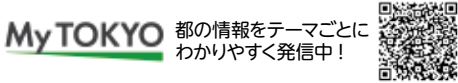
うまく動けない、まひがある

言動がおかしい

救急車を必要な人が安心して利用できるよう、適時・適切な利用にご協力ください

最新の情報は
東京都熱中症対策
ポータルサイトを見てね！





お知らせ

5月14日～20日は ギャンブル等依存症問題啓発週間

ギャンブル等依存症は治療が必要な病気です。適切な対応により、回復が可能。自身で気づきにくいという特徴があるため、周りのサポートが必要です。日常生活や社会生活に支障が生じていると疑われる場合は、精神保健福祉センターや専門の医療機関などへ相談しましょう。ご家族からの相談も受け付けます。

- 中部総合精神保健福祉センター ☎03-3302-7711
 - 多摩総合精神保健福祉センター ☎042-371-5560
 - 精神保健福祉センター ☎03-3844-2212
- 問 福祉局精神保健医療課 ☎03-5320-4461

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、定期的な乳がん検診の受診が大切です。5月11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。

問 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

6月2日までにお納めください。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。

問 東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

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)。

問 保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4361

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等やスタントマンが事故を再現する交通安全教室などの啓発活動を行います。キャンペーンを機会に、自転車のルール・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

「018サポート」 新規申請を受付中

子供の育ちを切れ目なく支援するため、都内に住む0～18歳までの全ての子供に月額5千円を支給する「018サポート」の申請を受け付けています。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。申請はHPで。

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

戦没者等のご遺族の方へ 特別弔慰金の受付開始

支給／額面27万5千円、5年償還の記名国債。対象／戦没者等のご遺族で、7年4月1日現在公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、最先順位の方1人。その他支給要件有。請求／10年3月31日までに区市町村へ。

問 同コールセンター ☎03-5320-4102

带状疱疹ワクチンの 定期接種が始まりました

ワクチン接種により、带状疱疹やその合併症を予防できます。対象／年度内に65、70、75、80、85、90、95歳および100歳以上となる方か60～64歳でヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。手続きや費用等については、区市町村へお問い合わせください。

問 区市町村か保健医療局感染症対策部 ☎03-5320-5892

舟旅通勤「五反田～天王洲」航路 運航開始

通勤や日常の移動手段として、船を利用してみませんか。5月14日から五反田～天王洲を追加(平日夕方)。片道大人900円。豊洲～日本橋(㊗～㊤ 夕方)、晴海～日の出(㊗ 困朝)、いずれも片道大人500円で運航。運航日時等詳細はHPで。

問 都市整備局交通企画課 ☎03-5388-3396

東日本大震災による避難者の方への 水道・下水道料金の減免を継続

8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。

問 水道料金／お客さまセンター ☎0570-091-100か㉔23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

世界陸上を契機とした 廃食用油回収キャンペーンを実施

東京2025世界陸上の開催を契機に、持続可能な航空燃料(SAF)の原料となる廃食用油を回収する拠点を区市町村に設置し、SAFの認知度向上につながるキャンペーンを展開します。家庭などから集められた廃食用油は製造所でSAFとなり、アスリートの移動に伴うCO₂排出の削減に貢献します。回収所はHPで。

問 環境局資源循環推進部 ☎03-5388-3593

患者等搬送事業者を ご存じですか？

東京消防庁では、緊急性が低い通院や入院などでストレッチャーや車椅子を使用して患者等を搬送する事業者のうち、一定の基準に適合する事業者を「患者等搬送事業者」として認定しています。

「東京民間救急コールセンター」では、病院へ行く手段がない時などに、民間救急やサポートCab(タクシー)を案内しています。交通手段の一つとしてご活用ください(有料)。同コールセンター ☎0570-039-099(平日9時～17時、左記以外はHP)で。

問 東京消防庁救急指導課 ☎03-3212-2111(内線4626)

窓やベランダからの 子供の転落事故に要注意！

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
- 窓枠や出窓に座って遊んだり、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

問 東京消防庁防災安全課 ☎03-3212-2111(内線4207)

新たな熊手を展示しました

都庁第一庁舎2階に約20年間設置していた熊手を、新しい熊手に交換しました。さらに大きくなった縁起物の熊手をぜひ見に来てください。開庁時間／平日8時～18時45分・土 日 祝 9時30分～18時45分。

問 産業労働局
受入環境課
☎03-5320-4802



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送付します。5月31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

募集

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／8年3月31日まで。申込／5月25日までにHPで。応募多数の場合選考。

問 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

100年活躍ナビ

人生100年時代を自分らしく楽しむため、身近な地域での活動に関心があるシニア・プレシニアと、地域のイベントやボランティア活動とをつなぐサイト「100年活躍ナビ」を開設しました！

できること

- 興味のある活動に、気軽に参加できる
- イベント等の参加者を募集できる
- 参加などに応じて東京ポイントがもらえる

掲載イベントの例

ボランティア活動、各種趣味の活動、健康づくりに関する活動 など

お問い合わせ

同事務局 ☎03-5989-0499
福祉局高齢者施策推進部 ☎03-5320-4275



「募集」の続き

**7月26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)。**申込**／5
月20日(消印)までに、はがき(1グルー
プ1枚まで)に代表者の住所・氏名・電話を
書き、〒130-8640墨田区役所文化芸
術振興課内「隅田川花火大会実行委員会
市民協賛受付墨田事務局」へ。応募多数
の場合抽選。5月11日12時から「チケッ
トペイ」で申し込める会場有(先着順、要
事前登録)。中止の場合等、協賛金等の
返還はしません。
問 同実行委員会事務局(墨田区役所内)
☎03-5608-1111か生活文化局文化
振興部☎03-5000-7230

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)5,566戸②若年夫婦・子育て
世帯向(定期使用住宅)223戸③居室内
で病死等があった住宅255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
(平日)に配布。11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)

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～
8年3月31日。**謝礼**／1回500円相当。
申込／5月8日10時～29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

**「夢のみち」
道路愛護ポスターコンクール**
テーマ／「人・街・未来」つながる「み
ち」づくり。**対象**／都内在住・在学の小・
中学生。**規格**／「みち」に関する標語を必
ず入れること。四つ切り画用紙。1人1作
品まで。**応募**／6月27日(必着)までに
郵送で、所定の応募票(**HP**で入手)を作
品裏面に貼り、「夢のみち」事務局
(〒223-0053横浜市港北区綱島西
2-7-6-3階)☎045-633-1960へ。
問 東京都道路整備
保全公社
☎03-5381-
3368



6年度最優秀賞作品



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、8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30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

都民の声を直接、施策に反映させる制度

これまで**計56件**を**事業化**

応募要件

- 15歳以上(7年4月1日時点)で、都内在住か在勤・在学の方(提案日時点)
- 都内に活動拠点を有する法人その他の団体※

募集分野

- 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
- 将来を担う若者への支援
- 魅力や自然に溢れ、住みやすい東京の実現
- 高齢者がいきいきと暮らせる社会の実現
- 防災対策、安心・安全な暮らしの実現
- 女性が自分らしく活躍できる社会の実現
- 世界のモデルとなる脱炭素社会の実現
- インクルーシブな社会づくり
- 社会のデジタルシフトの推進

お問い合わせ 財務局財政課 ☎03-5388-2669

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33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

- 子供・若者の笑顔と希望に満ちあふれる都市の実現
- 誰もが個性を活かし、自分らしく活躍できる共生社会の実現
- 世界の変革と成長を牽引する、金融・経済の活性化
- 世界を刺激し心を潤す洗練された魅力にあふれる都市の実現
- 世界のモデルとなる都市の脱炭素化
- 世界一の安心・安全に向けた都市の強靱化



6

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**／7月15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。
入賞者には副賞として商品券贈呈。
問 同事務局☎03-3824-7232か水道
局サービス推進課☎03-5320-6326

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16
日11時～15時、北千住マルイ1階入
口前。②5月21日11時～15時、池袋
駅西口東武ホープセンター。③5月23
日11時～14時30分、小田急町田駅ビ
ル東口広場。④5月28日12時～17時、
JR大崎駅南口改札前で。
問 同センター☎03-3265-6110

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7日。受
験料／13,600円。願書配布／5月13日
～29日に都庁、都内保健所などで。願書
受付／5月19日～30日(消印)に郵送で。
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

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／ティーボール、
ウォークラリー、パドルテニスなど30
種目。有料の種目、無料体験コーナー有。
日程等詳細は**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
ツ推進本部スポーツ課☎03-5320-7714

**いっぱいお出かけ！
東京都シルバーパスで健康生活**
5月17日10時～17時、新宿駅西口
広場で。都内路線バスなどが利用できる
シルバーパスを使ったバス旅ルートを紹介。
バス旅と健康をテーマとした田中律
子さん(タレント)によるトークショー
や社会参加につながる講演、フレイル予
防の啓発など。
問 東京都シルバーパス利用案内セン
ター☎03-6273-2536か福祉局在宅
支援課☎03-5320-4275

**低公害・低燃費車への
買い替えを支援します**
中小企業者等による低公害・低燃費車
への買い替えに対し、低金利(4月10日
現在2.05%)の融資をあっせん。利子
の2分の1、信用保証料の3分の2を補助。
購入車両に対する補助金も有。**申請期
限**／8年3月31日。**申込**は**HP**で。
問 環境局自動車環境課☎03-5388-3535

働く

内在住のひとり親の方で在宅ワークで収
入を得たい方。期間／8年3月まで。**申
込**／5月30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
13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17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。同時開催：都民健康講座「自
分らしく生きるために」(要事前予約)、
子育て応援すくすく広場。
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

**旧古河庭園
「春のバラフェスティバル」**
4月29日～6月30日。5月9日・10日・11
日・16日・17日・18日は8時開園。期間
中は音楽会(5月25日12時・15時)、春
バラの人気投票、庭園ガイド、バラグッ
ズや花鉢等の販売を実施。
問 同園☎03-3910-0394

**神代植物公園
「春のバラフェスタ」**
5月3日～6月1日。期間中の**国****回**は8
時開園。約400種類5,200株のバラが
見頃。コンサートや展示、ガイドツアー
などを実施。
問 同園☎042-483-2300

**旧芝離宮恩賜庭園
「旧芝離宮夜会」**
5月22日～25日18時30分～21時30
分(21時最終入園)。夜間ライトアップイ
ベントを実施。特別チケット(前売券1,000円・
当日券1,200円)が必要。チケットは**HP**、
窓口(当日券現金のみ・数量限定)で販売。
問 同園☎03-3434-4029

☐ 申し込みの際は、住所には郵便番号を、氏名にはふりがなをお忘れなく。 ☐ 返信用はがきの宛名面もご記入ください。 ☐ 宛先が郵便番号だけのものは住所不要です。記載の通りお書きください。

東京都提供
テレビ番組

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54分～)



東京インフォメーション
(TOKYO MX 月18時51分ごろ～)



5月20日は開港記念日 東京みなと祭

珍しい船の一般公開や港の仕事体験など、東京港の役割や魅力を伝えるイベントを行います。

日時 5月31日・6月1日10時～17時
会場 東京国際クルーズターミナル
主な内容

- 海上自衛隊護衛艦・海上保安庁測量船・しゅんせつ船の一般公開
- 港の仕事体験コーナー
- 清掃船・給水船のデモンストレーション
- 冷凍コンテナ体験
- 東京消防庁や東京税関音楽隊による演奏会
- 工作などのワークショップ
- 東京港周遊クルーズ など

お問い合わせ 同事務局 ☎03-5379-1336
港湾局総務部 ☎03-5320-5524

海底の土砂をさらうしゅんせつ船

TOKYO GX ACTION CHANGING ～未来を変える脱炭素アクション

5月17日・18日、東京ビッグサイトで。CO₂を排出しない環境先進都市「ゼロエミッション東京」の実現に向けた、GX(グリーントランスフォーメーション)の普及啓発イベントを開催。ワークショップなどの体験型コンテンツ等を実施。

隣接会場で開催するEVレースの世界選手権「フォーミュラE東京大会」と連携したモビリティ展示も行います。

問 同実行委員会事務局 ☎03-6702-0687か産業労働局産業・エネルギー政策部 ☎03-5000-7720

東京水辺ライン

「奥浅草歴史クルーズ・山谷堀から吉原まで(桜鍋の昼食)」。6月1日9時15

分、両国リバーセンター集合。中学生以上7,500円。抽選で30人。申込／5月15日17時までに**HP**で。

問 東京水辺ライン ☎03-5608-8869 (月除く)

「大阪・関西万博」開催中

「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、160を超える国・地域・国際機関が参加しています。10月13日まで。最新情報は**HP**で。



問 政策企画局政策調査課 ☎03-5388-2036

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16日13時～15時30分。②「教養講座」5月25日13時30分～16時。**聴覚障害**／③「文章教室」5月14日～28日の毎**月**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 ☎03-3208-9001②**HP**か電話で教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859③**HP**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

プラチナナースセミナー

「プラチナナースを支える組織と国の制度」。5月31日13時30分～16時、東京都ナースプラザおよびオンラインで。会場は100人。おおむね50歳以上の看護職を対象としたキャリア継続に向けたセミナー。申込／5月27日までに**HP**で。**問** 同プラザ ☎03-6304-2940か保健医療局医療人材課 ☎03-5320-4447

目の健康講座「加齢黄斑変性の予防と治療の最新情報」

5月31日15時～16時、有楽町朝日ホールで。抽選で600人。申込／5月9日(消印)までに**HP**かはがきに、講座名・

「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

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

7年3月1日現在の推計

- 756万2,630世帯
- 人口1,418万6,237人(男:695万8,872人 女:722万7,365人)
- ※参考:外国人数 72万4,655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・バリエ配合率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(6)66

持続可能な未来の都市を実現するスタートアップと
最先端テクノロジーの国際イベント



SusHi Tech TOKYO●2025

パブリックデイ開催!

5月10日(土) 入場無料 東京ビッグサイト



詳細は
公式ホームページを
ご覧ください

都民の皆さんと持続可能な未来の都市を「みんなでつくる」ことを体感する日。

それがSusHi Tech Tokyo 2025 パブリックデイです。

Future、Enjoy、Actionをキーワードに、イノベーションやテクノロジーを楽しみながら、

知り、学び、未来につないでいくコンテンツが集結します。

小さなお子さんから学生、大人まで、未来の都市を体感しに来てください!

注目コンテンツのご紹介

未来のモビリティ

EVカートの運転体験

会場に設置されたコースで実際にカートを運転できます



会場でスタートアップの
テクノロジーを
分かりやすく解説します!



ものづくり工作体験

科学工作・電子工作等を体験
できます。ものづくりを得意
とする高等専門学校の学生
がサポートします



ロボット搭乗体験

「機動警察パトレイバー」に登場する約5mの大型ロボットに搭乗できます



触れ合いロボット

大集合

さまざまなAIコミュニケーションロボットが集合し、触れ合うことができます



宇宙飛行士との 交信イベント

国際宇宙ステーション(ISS)に滞在する大西卓哉宇宙飛行士とのリアルタイム交信イベントを実施します!

デジタル技術を活用した

未来のスポーツ

次世代のデジタルチャンバラなど、さまざまなアトラクションを体験できます



学生の私たちが
皆さんを
ご案内します!



ビジネスデイは5月8日(木)・9日(金)に開催!

日本未進出の海外スタートアップによるブース展示、グローバルに事業展開している大企業や海外都市、学生が企画・運営し、起業やグローバルの魅力を伝える学生パビリオンなど、国内外から500以上の出展者が一堂に会します。パブリックデイでも、ビジネスデイから引き続き多くのスタートアップ等がブース展示を行います。



昨年の様子

※「SusHi Tech Tokyo 2025」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

一人ひとりと生きるまち。



東京都