

PICK UP INFO 5

## 熱中症を予防しよう

気温や湿度が高い梅雨明けや夏は、昼夜問わず熱中症が起こりやすくなります。暑さを避け、水分や塩分をこまめにとるなどして予防をしましょう。

### ！ こんな方は要注意

- 高齢者…脱水症状になりやすく、自覚がなくても熱中症になる危険性があります。
- 乳幼児…体温調節機能が未熟なため、車内に子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。
- 下痢や二日酔い、睡眠不足や過労などで体調不良の方。
- 運動不足や肥満の方。
- 心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。

問 健康推進課保健指導グループ  
☎03-3987-4174  
長崎健康相談所保健指導グループ  
☎03-3957-1191

### ！ としま涼みどころをご利用ください

厳しい暑さを避け、涼しい場所で誰でも休憩できるよう「としま涼みどころ」として区民ひろば、図書館などを開放しています。また、豊島区薬剤師会の協力により、区内の薬局(30か所程度)を「涼みどころ薬局」として6月10日頃から開設します。詳細は区ホームページ参照。なお、熱中症特別警戒アラートが出た場合は、クーリングシェルターとして区施設を開放します。

### ● 熱中症警戒アラートなどのお知らせサービス登録のお願い

今年度から従来の熱中症警戒アラートに加え、一段階上の「熱中症特別警戒アラート」ができました。環境省のメール配信サービスに登録すると、アラート発表がメールで届きます。

問 危機管理グループ ☎03-3981-1467

としま涼みどころ ▶



クーリングシェルター ▶



豊島区安全・安心メールでもお知らせします。



TOPICS

## 6月は食育月間です

問 地域保健課保健事業グループ ☎03-3987-4660

TOPIC

### 1

### “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]  
じょうぶなからだをつくる  
食生活を調べてみよう

◇応募期間…8月1日(木)～9月6日(金)  
◇発表…10月下旬～11月

令和5年度  
小学生の部最優秀賞  
「和っしょい新聞」



高校生の部

[メニューコンクール]  
骨太ワンプレート料理を作ろう！  
～不足しがちな栄養素をプラス！～

◇応募期限…7月19日(金)  
◇1次審査結果発表終了後、料理対決。  
入賞者には、副賞贈呈。



令和5年度最優秀賞  
「レンジで簡単 タラのちり蒸しと  
栄養満点粉豆腐の炒り煮」

問 詳細はコンクール応募用紙(池袋保健所、長崎健康相談所、中央図書館などで配布。2次元コードからダウンロードも可)参照。



TOPIC

### 2

### 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～」

8月20日(火) 武蔵野調理師専門学校(南池袋3-12-5)

- ①午前の部 / 午前9時30分～午後0時30分(豚肉のカツレツ、クリームソーダゼリー)
- ②午後の部 / 午後1時30分～4時30分(野菜たっぷり鶏肉のトマト煮、デコレーションカップケーキ) ◇1人1台のキッチンを使って調理、試食ができます ◇区内在住、在学の小学5年生～中学3年生 ◇各40名

問 詳細は区ホームページ参照か問い合わせしてください。



TOPIC

### 3

### 中央図書館や池袋保健所 鬼子母神PLUSで食育・ 食に関する情報の展示を 行います

- 中央図書館  
6月23日(日)まで / 休館日…6月10日(月)
- 池袋保健所鬼子母神PLUS  
6月24日(月)まで



PICK UP EVENT

## 郷土資料館 開館40周年記念 新着資料展「それぞれのメモリー」

9/8日  
まで

明治～昭和期の絵葉書・広告・しおりなどのスクラップブック、蕎麦店浅野屋(池袋)資料、戦中・戦後の生活・出征・教育関係資料のほか、昭和40年代の大塚駅周辺と都電の懐かしい写真を紹介します。

●開館時間…午前9時～午後4時30分

●休館日…月曜日、第3日曜日、7月16日、8月11・13日

### 展示みどころ解説(常設展・新着資料展)

6月22日、7月27日、8月24日  
土曜日 午後2時から(40分程度)

問 当日直接会場へ。  
問 当館(西池袋2-37-4 としま産業振興  
プラザ(IKE・Biz)7階)  
☎03-3980-2351



区ホーム  
ページ



郷土資料館  
公式X



蕎麦店浅野屋関係道具(福田裕昭氏寄贈)



16系統都電最後の日  
(上野誠氏撮影・提供)