

広 報

# としま

2020年  
6月号  
No.1880

特集版



第8回

## イクメン・ カジダン・ イクジイ 写真展



育児や家事をするお父さん、おじいちゃんの  
日常を切り取った写真展。  
今回も温かくて、かわいくて、くすりと笑える、  
そんな写真があつまりました。

### 区民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、  
不要不急の外出はお控えください。  
大切な命を守るために、  
皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 国際アート・カルチャー都市としま

令和2年(2020年)6月1日発行

発行：豊島区

編集：政策経営部広報課

〒171-8422

豊島区南池袋2-45-1

☎3981-1111(代表)

ホームページ

<http://www.city.toshima.lg.jp/>





# イクメン・カジダン・イクジイ写真展

この写真展は、地域社会におけるワーク・ライフ・バランスの推進を目的に「イクメン」(育児+メンズ)、「カジダン」(家事+男性)、「イクジイ」(育児+おじいちゃん)の写真を募集し、平成23年から開催しています。第8回となる今回は、令和元年12月2日～令和2年2月2日の募集期間に、過去最多の53作品が集まりました。 園男女平等推進センター ☎5952-9501

## 皆さんの投票で 優秀作品を決定します！

【投票方法】最優秀賞、優秀賞、佳作を決定します。お父さん、おじいちゃんがより積極的に育児や家事に取り組んでいると感じる写真を「3つ」まで選び、電話かEメール(作品ナンバー、タイトル、あれば作品への感想も記入)で6月15日までに「当センター ☎5952-9501、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ。結果は広報としま、区ホームページで公表予定です。



区ホームページからも投票できます▶



①「祝☆顔面つねり」



②「仲良く、べーっ！」



③「写真の中でも二人は仲よし」



④「もう泣いてないね！」



⑤「よんで!よんでっ!!」



⑥「お外は気持ち～なあ～っ!!」



⑦「夜泣きの君と一緒に」



⑧「君の背中が高い」



⑨「パパと一緒に入るのが大好き！」



⑩「毎晩パパに絵本読んでもらうの！」



⑪「カランカラン」



⑫「パパの肩車でお昼寝」



⑬「枕はパパの手」



⑭「以心伝心。。?」



⑮「いい湯だな～」



⑯「いちごニコニコ」



⑰「お絵描き楽しー!!」



⑱「IKEBUSデート」



⑲「離乳食おいしいね」



⑳「両手に花」



㉑「パパとお昼寝」



㉒「パパとお散歩」



㉓「パパの耳、ぎゅっ」



㉔「パパの高い高い、大好き！」



㉕「ママにひみつで♡」



㉖「あこがれの運転席♡」



㉗「パパのベビーマッサージ」



㉘「おっきいお魚怖いよう」

→ 4-5面へ続く





29 「2人でお参り」



30 「僕の特等席」



31 「はじめての楽器遊び」



32 「タッチできたよ」



33 「パパとはじめての町内お祭り」



34 「晴れた日恒例、路面電車探し」



35 「水飲むときも一緒」



36 「お口を開けてあーん」



37 「パパにさらしておんぶ」



38 「パパの小さな恋人とお昼寝」



39 「よいしょよいしょ 楽しいね♡」



40 「未来のカジダン」



41 「おとうさんはかじだんし」



42 「家でもやってみる!」



43 「年の差90歳!」



44 「じいじ頑張れ!」



45 「みつめあい」



46 「孫と初めてのお正月」



47 「じいじとニコニコ」



48 「全カイクジイ」



49 「孫と初めてのお花見」



50 「じいじと見ごめ合う孫」



51 「じいじ、お疲れ様」



52 「おじいちゃんと誕生日旅行中」



53 「た〜こ〜た〜こ〜あ〜が〜れ!」

## ご存じですか? / 育児休業には 2つの特例制度があります!

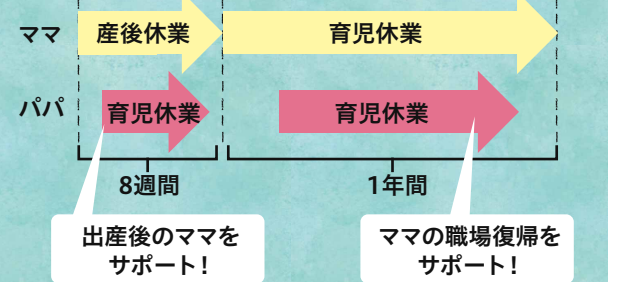
育児・介護休業法では、両親が協力して育児休業を取得できるように、育児休業制度の特例を定めています。これらの制度をうまく活用することで、両親ともに、仕事と家庭の両立を実現することができます。

### 育児休業の基本

育児・介護休業法に定められている、子どもを育てる労働者が取得できる休業です。子どもが1歳(一定の場合は最長2歳)に達するまで、両親それぞれが1回取得できます。

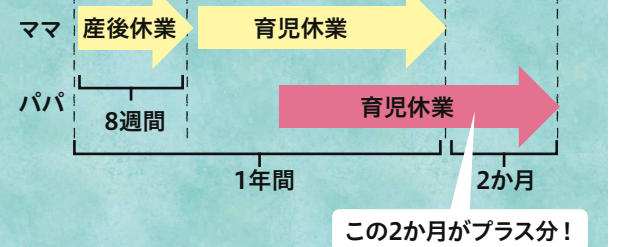
### 特例 「パパ休暇」 パパが2回育児休業を取得できます

ママの出産後、8週間以内にパパが育児休業を取得した場合、特別な事情がなくても、再度育児休業を取得できます。



### 特例 「パパ・ママ育休プラス」 育児休業期間が延長されます

両親がともに育児休業を取得する場合、子どもが1歳2か月に達するまで育児休業を取得できます。



厚生労働省イクメンプロジェクトのホームページでは、両立支援制度の詳細やイクメン体験談などを紹介しています。



### 事業主の方へ 子育てを応援する 企業や法人などを支援しています

#### 働くパパママ育休取得応援奨励金

(公財)東京しごと財団では東京都と連携し、働くパパとママを応援する都内企業・法人などに奨励金を支給しています。

【働くママコース】奨励金額125万円  
1年以上の育児休業を取得させ、育児中の雇用を継続する環境整備を行った都内中小企業・法人などへの支援※男女問わず利用可能。

【働くパパコース】奨励金額300万円(上限)  
男性従業員に連続15日以上育児休業を取得させ、育児参加を促進した都内企業・法人などへの支援。

要件などの詳細は、東京しごと財団のホームページをご覧ください。



たくさんのご応募ありがとうございました!



# 豊島区初開催! 0歳から、子どもと一緒に♪ コンサート Vol.41 ~サクソ、打楽器、ピアノ~

6月20日(土)  
午前10時30分開演  
(午前10時開場)  
としま区民センター 6階小ホール

お話やリズム遊びを交えた約1時間のコンサート。よちよちハイハイ動いても、アーアー歌っても大丈夫!  
◇80名※間を空けて着席。  
◇おとな前売り1,500円 当日1,700円、3歳~中学生いずれも500円※3歳未満路上鑑賞無料  
📄ピッコロクラッセホームページ 📄https://www.piccolo-classe.com/concert6-20/ から申込み※先着順。  
📄ピッコロクラッセ ☎050-3454-0849

詳細はこちら



## 多様な性自認・性的指向について、理解を深めよう 「Ally」って知っていますか? ~キャッチフレーズができました~

Ally(アライ)とは、多様な性自認・性的指向の人々(LGBTをはじめとする、性的少数者)に共感し、支援したいと思う人たちのことです。難しく考えず、「日ごろの言動が誰かを傷つけていないか振り返る」「性の多様性に関する本や映画で理解を深める」など、それぞれのアプローチで、誰でも、誰かのAllyになれるはずです。  
📄男女平等推進センター(エボック10) ☎5952-9501



### 豊島区パートナーシップ制度開始から1年

パートナーシップ制度とは…一方または双方が多様な性自認・性的指向の2名が、互いを人生のパートナーとして相互に協力し合うことを約束した関係であると区に届け出ると、「パートナーシップ届受理証明書」が交付される制度です。2019年4月から制度が開始され、5月1日現在26組の方々からの届け出がありました。

## 子ども若者総合相談窓口 家族や友人には言えないこと、聞けないこと、一人でもやもやしているなら、アシスとしまへ!

「うまく話せないけど、漠然とした不安がある…」 「自分って変なのかな…」 「どこに相談したらいいのかわからない…」 「まだ専門機関に相談するほどではないけど…」 話がまとまっていなくても大丈夫です。問題が大きくなる前に、一度お話を聞かせてください! 家族、友人、知人などからの相談もお受けします。

- たとえばこんなこと…
- 学校のこと(友だち関係、学習面、学校生活など)
  - 働くこと(仕事が見つからない、働くことへの不安、職場でのトラブルなど)
  - 日常生活のこと(生活習慣、人と話すのが苦手など)
  - こころのこと(漠然とした不安、気分が不安定など)
  - 家族のこと(親子関係、家庭内暴力、非行など)
  - お金のこと

### 豊島区子ども若者総合相談「アシスとしま」

- 対象…区内在住、在勤、在学の子どものおおむね39歳までの若者※対象者に関する相談であれば、家族、友人、パートナー、知人、同僚の方も可。
- 受付時間…午前8時30分~午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く) ※午後4時30分~5時15分は予約のみ承ります。
- 場所…区役所本庁舎4階子ども若者課窓口(来所の場合は、事前に予約をするとスムーズです)
- 電話相談…☎4566-2476
- メール相談…📧A0017309901@city.toshima.tokyo.jp
- 訪問…本人の希望に応じて訪問相談支援を行います。



### 豊島区子ども若者支援ネットワークイベント「ここにいるよ」

毎年7月にアシスとしまの開設を記念して、子ども若者の社会問題を考えることを目的にイベントを開催しています。今年も10月に講演会を予定しています。詳細は9月頃ホームページなどでお知らせします。

- 講演テーマ…未来の他者との連帯
- 講師…法政大学リベラルアーツセンター兼任講師/徐玄九氏

📄子ども若者支援グループ ☎4566-2475



## 6月は環境月間です

📄環境政策課事業グループ ☎3981-2771

昭和47年に開催された、国連人間環境会議を記念して、国連は毎年6月5日を「世界環境デー」と定めました。日本ではその日を「環境の日」、6月を「環境月間」としています。

### 豊島区ではクール・チョイス(COOL CHOICE)を推進しています!

クール・チョイスとは、地球温暖化対策のために身近にできる国民運動のことで、意味は「賢い選択」です。温室効果ガスの削減のためには、日頃の小さな選択の積み重ねが大切です。

### 環境月間パネル展

身近なところからはじめるクール・チョイスおよび環境に配慮した豊島区庁舎に関するパネルの展示をしています。私たち一人ひとりができる地球温暖化対策を実践していきましょう。

- 期間…6月1日(月)~29日(月)
- 場所…区役所本庁舎4階
- 開庁時間…午前8時30分~午後5時15分

▲パネル展で紹介している「クール・チョイスすくろく」は区役所本庁舎6階環境政策課でプレゼントしています。



### 豊島区役所で行っているクール・チョイスアクション

- クールビズアクション
  - 期間…5~10月
  - 涼しく快適に格好良く働けるビジネススタイルです。
- 節電アクション
  - 持続可能な低炭素社会の実現に向け、平成24年度よりエコアクション21の全施設認証取得を目標に取り組んでいます。

### あなたのクール・チョイスアクションをお手伝いします

**ワットアワーメーターを貸し出しています**  
コンセントに接続されたワットアワーメーターに電気製品をつなぐと消費電力を測定・表示できます。

- 貸出期間…1か月
- 対象…区内在住、在勤の方

📄事前予約制。問い合わせ先へ。  
貸出時に運転免許証など住所が確認できるものを持参。



### 雨水貯水槽設置助成

雨水貯水槽は、屋根に降った雨を貯めて、植木や庭への散水などに有効活用できます。雨水の活用は環境にやさしく、上下水道料金の節約にもなります!

- 助成対象…区内の自身が居住する住宅に設置予定の個人
- 助成金額…機器設置費用3~5万円未満…1万円、機器設置費用5万円以上…2万円
- 申請受付期限…令和3年2月1日※受付期間内でも予算の範囲を超えた時点で申請受付を終了。必ず**設置工事の開始前に申請**してください。

📄申請書(環境政策課の窓口で配布。区ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、必要書類を添えて、環境政策課事業グループへ郵送か持参。

※掲載しているイベントなどは新型コロナウイルス感染症拡大に伴い中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

# 6月は食育月間です

📄地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

## 病気に負けない生活習慣を心掛けよう

元気に過ごすためには、体力や免疫力を高めることが大切です。バランスの良い食事と適度な運動、休養と睡眠をとり、手洗い・うがいをして病原菌に負けない身体を目指しましょう。

### 免疫力を高める食生活をしてみよう

- 朝食を食べよう  
朝食を毎日食べると、こんな良いことがあります。  
①生活リズムが整う、②食事(栄養)バランスが良くなる、③体力や学力向上につながる、④心の健康を保つ
- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事をとろう  
主食…ご飯、パン、麺など  
主菜…肉、魚、卵、大豆製品など  
副菜…野菜、きのこ、海藻、いもなど
- 間食は、時間と量を決めて、食事で不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄分など)を含む食品を食べよう  
(例)チーズ、ヨーグルト、小魚、ナッツ類、フルーツなど



### 室内でできる運動をやってみよう

- ストレッチ(ふくらはぎ、首、おなか、肩、腰、背中、肩回しなど)
- 筋トレ(腹筋、片足立ち、腕立て伏せ、スクワットなど)
- 家事(洗い物をする、掃除機をかける、風呂掃除をするなど)



### メリハリをつけて生活しよう

- 食事中や寝る前は、テレビやスマホ、ゲームの電源はOFFしよう
- 早寝、早起きをしよう



## 持続可能な社会について考えよう

わたしたちの住む地球は、温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、様々な環境問題を抱えています。ごみの中には、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品もあります。これを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが大切です。この機会に、限りある資源を大切にするためにできることを考えてみましょう。

## 「としま」豊かな食コンクール

小学5・6年生 調べ学習コンクール  
中学生の部 「もったいない!食品ロスについて調べてみよう」  
●応募期間…8月3日(月)~9月7日(月) ●結果発表…10月下旬~11月  
◇後援…東京ガス㈱

高校生の部 メニューコンクール  
「野菜を使った食べきりデザート」  
●応募期間…7月31日(金)まで  
◇一次審査(書類)、二次審査(料理対決)。入賞者には、副賞(野菜、フルーツなど)を贈ります。協賛…豊島市場活性化委員会、後援…東京ガス㈱  
◇応募例…野菜の皮や芯まで全部使った食べきりレシピ、残り物を組み合わせたりメイクレシビ、賞味期限や消費期限近の非常食活用レシピなど。

詳細はコンクール応募用紙(池袋保健所、長崎健康相談所などで配布。区ホームページ(右記2次元コード)からダウンロードも可)参照。  
「としま豊かな食コンクール」で検索!



## おいしく食べて免疫力アップ!

免疫細胞の7割は腸内に集まっています。腸内環境を整える食事をする事で、免疫細胞が活性化し、免疫力の向上につながります。免疫力をアップして、病気に負けない身体づくりをしましょう!

**タンドリーチキン**

**材料**

- 鶏もも肉 200g
- 塩こしょう 各小さじ1/3
- プレーンヨーグルト 80cc
- カレー粉 小さじ1/2

**作り方**

- ①鶏もも肉の厚みがあるところに包丁で切り込みを入れ、一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ②ヨーグルトとカレー粉を混ぜたたれに①を15分くらい漬け込み、オープンフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

**ポイント!**  
ヨーグルトはそのまま火を通さないで食べるイメージがありますが、火を通して乳酸菌が死んでしまったとしても、腸内の善玉菌を増やす働きをしてくれます。積極的に料理に使いましょう!



# 私たちが決める! 私たちのこれから

## 選挙へ行こう!



私たちの暮らしの中で感じる「もっとこんなまちになったらいいな」。  
その思いを私たちの生活やまちづくりに反映させるための仕組みが「選挙」です。  
「なんのために選挙に行くの?」「どうやって投票するの?」  
そんな疑問に答えます!

☎選挙管理事務局選挙グループ ☎4566-2821

### Q どうして選挙に行くの?

#### A 税金の使い道を決める「国民(住民)の代表」を選びます

私たちが納めた税金は、福祉や医療、教育、交通機関や施設の整備など、様々な公共サービスに使われています。選挙は、その税金の使い道を決める「国民(住民)の代表者」を選ぶ仕組みです。最近の選挙では、10・20歳代の投票率が低くなっています。若者たちがもっと投票に行くようになれば、政治家も若者に目を向けた政策を増やしていくようになり、若者も含め全世代の人たちが暮らしやすいまちになります。

みんなの一票が  
まちをつくるんだ



### Q どうやって投票するの? A 投票の流れを確認してみよう!

投票日が近付くと、自宅に「選挙のお知らせ」が届きます。投票所の場所が記載されているので、これを持って投票所に行き、投票します。忘れた場合、紛失した場合も投票資格の確認が取れば投票することができます。

① 受付・名簿対照  
選挙人名簿に載っている本人かどうかの確認をうけます。

② 投票用紙交付  
投票用紙をもらいます。



④ 投票  
投票用紙を入れます。



③ 投票用紙記載  
決められた記載方法にしたがって候補者名などを記載します。



### Q 投票日当日に用事があると、投票できないの?

#### A 投票日当日に都合がつかない場合にも、投票できる方法があります!

お買い物のついでにも  
投票ができるよ



#### 期日前投票

投票日当日に学校や仕事、旅行などの予定が入っていて投票にいけないという方は、告示日の翌日から投票日の前日まででも投票することができます。豊島区では、区役所本庁舎、東・西区民事務所のほか、西武池袋本店、東武百貨店池袋本店でも期日前投票ができます。  
※西武池袋本店、東武百貨店池袋本店は営業状況によって、開設しない場合もあります。



#### 不在者投票

旅行や出張などで選挙期間中に遠方に滞在している方は、以下の手順で滞在先の市区町村で投票できます。  
① 区ホームページでダウンロードできる申請書、もしくは「選挙のお知らせ」の裏面の宣誓書兼請求書に記入したものを選挙管理委員会へ郵送して、投票用紙を請求します。  
② 選挙管理委員会から投票用紙を送付します。中に入っている封筒を開けると投票できないので注意してください。  
③ 届いた書類を持参して、滞在先の選挙管理委員会で投票します。  
④ 滞在先の選挙管理委員会から豊島区の選挙管理委員会へ投票用紙が郵送されます。  
※不在者投票は郵送で行うため時間がかかります。利用する場合は早めに請求してください。