

広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

9月



もしもの災害に備える
わが家の
トイレ対策



©Tatsuya Tanaka

【今号の表紙】 田中 達也 さん

ミニチュア写真家・見立て作家。2011年から日常にある物を別の物に見立てたミニチュアアートをインターネット上で毎日発表し続けている。展覧会「MINIATURE LIFE展 田中達也 見立ての世界」「田中達也展 みたてのくみたて」が国内外で開催中。Instagramのフォロワー数は400万人を超える。



作者コメント X @tanaka_tatsuya Instagram @tanaka_tatsuya

見立ての発想は工夫する力でもあります。防災の観点から考えると、例えばペットボトルと懐中電灯でランタン代わりにしたり、段ボールをベッドとして使うなど。何かが制限された時に代わりの方法を見つける力でもあるのです。被災時こそ、見立てる力は大いに役立つと感じています。

自宅での避難生活に役立つ

今すぐできる防災アクション

もしもの時に困らない トイレの備蓄

地震などの災害では電気・水道・下水道などのライフラインが停止し、生活に大きな影響が出ます。**中でも意外に見落とされがちなのが「トイレの備蓄」**。東日本大震災では、**発災から3時間以内に3割の人がトイレに行きたくなくなった**という報告も[※]。食料品・日用品等のほか、トイレも必ず備蓄しておきましょう！

※日本トイレ研究所調べ

災害時に起こるトイレの大混乱

トイレの備蓄が十分ではなかったらどうなる？「在宅避難」を例に時系列で見してみましょう。



発災当日

停電や断水で、自宅のトイレが使えなくなることも

集合住宅では各住戸の排水管がつながっています。排水管の損傷に気付かずトイレを使うと下階で汚水があふれるおそれがあり、トラブルにつながることも。



3日目まで

避難所のトイレの衛生状態が悪化

家庭にある携帯トイレなどを使い切ると、避難所や公衆トイレなどに多くの人が集まり、適切な運用が難しい状況に。



4日～1週間

断水や配管修理の遅れも予想 困難な状況が続く

復旧が進む一方で、地域によっては家庭の断水が続き、配管修理が遅れることも予想されます。災害用トイレの備蓄が底をつき、在宅避難が困難になる方も。

いざという時に備えて、日頃から災害用トイレを備蓄しておくことが大切

参考：東京都総務局「東京トイレ防災マスタープラン」

東京トイレ防災 マスタープラン

とぎれないトイレ
～いつでも、どこでも、安心に～

首都直下地震の被害想定では、発災後1週間以内で最大約5万7千基のトイレ不足が想定されます。都では「東京トイレ防災マスタープラン」を策定し、区市町村との連携により、トイレ対策を強力に推進しています。

取り組みのポイント

- 災害時に必要なトイレを、適切な場所に十分な数量を確保する
⇒トイレ空白エリアの解消や人口に応じたトイレの必要数を確保
- 多様な避難者に配慮した、快適で衛生的なトイレの環境を整備する
⇒災害用トイレの運用ルールや点検方法の明確化



避難所・避難場所に避難者が殺到した場合、一層のトイレ不足や環境の悪化が懸念されるため、各家庭で災害用トイレの準備をすることが重要です。



防サイくん

トイレ不足による3つのリスク



衛生状態の悪化

災害時は、**トイレの清掃が行き届かず衛生状態が悪化するおそれがあります。**



感染症の発生・拡大

水洗トイレが機能しなくなると排せつ物の処理が滞り、**細菌やウイルスによる感染症のリスクが高まります。**



エコノミークラス症候群

排せつを我慢して水分や食事を控えると、**栄養不足や脱水の原因**に。さらに、長時間動かずにいると、**血栓ができるエコノミークラス症候群を発症する危険もあります。**

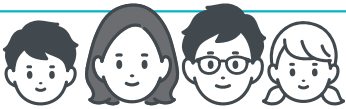
参考：内閣府「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」

早速
チェック!

災害用トイレの備蓄の目安

災害時、自宅で居住できる状況なら在宅避難も可能。
そのために必要な災害用トイレの目安を知っておきましょう。

$$1日5個 \times 3日分 \times \text{家族の人数} = \text{最低限の備蓄目安}$$

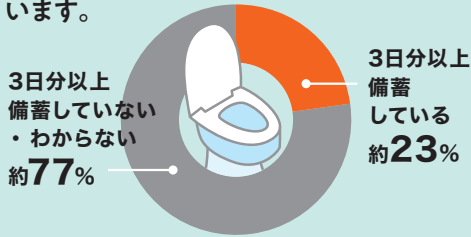
4人家族なら 

1日5個×3日分×4人＝60個
1週間分の備蓄がおすすめです。

参考：東京都総務局「東京トイレ防災マスタープラン」

Q トイレの備蓄 していますか？

携帯トイレを3日以上備蓄している
都民の割合は約23%と低い状況です。
都では、2030年度までに都民の携帯
トイレの備蓄率(3日分) 50%を目指して
います。



参考：令和6年度「防災に関する都民の意識調査」

災害用トイレ、どう備える？

災害時のトイレにまつわるリスクが分かったら、
すぐ行動へ。災害用トイレの種類やあると安心な
アイテムなどを分かりやすくご紹介します。



携帯 トイレ

どんなもの？

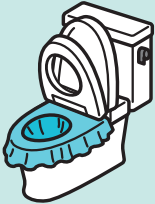
- ☐ 既存の洋式便器等に設置する便袋タイプ
- ☐ 吸収シートや凝固剤を使い、電気や水なしで利用可能
- ☐ 比較的安価で省スペースで保管できる

在宅避難する方にとっては必要不可欠です。

知って安心！携帯トイレの使い方

1 ポリ袋を 便器にかぶせる

便器内の水で
携帯トイレの袋
がぬれるのを
防ぎます。



2 便座の上から 携帯トイレを設置

凝固剤を入れ
ます(タイミン
グは商品により異
なります)。



3 用を足す

汚すと災害時は
掃除が難しいた
め、立ったまま用
を足すのはNG!



4 臭いが漏れない ように袋を結ぶ

災害時はゴミの収集
が遅れることがあ
ります(ゴミの出し方を
区市町村に確認)。



簡易 トイレ

どんなもの？

- ☐ 段ボールの組み立て式などがあり
洋式便器がない場合に便利
- ☐ 凝固剤等を使い、水なしで利用
できるが、製品によっては電力が
必要な場合も



トイレが破損した場合や、トイレまでの
移動が難しい高齢者や障害のある方
に適しています。

困った!

災害用トイレがない場合 どうする？

万一の時に役立つ、
「緊急用トイレ」の作り方を
ご紹介します。



STEP1

便座を上げ、便器
を覆うようにゴミ袋
をかぶせます。

STEP2

下げた便座の上か
らゴミ袋をかぶせ
ます。

STEP3

便器の中に細かくち
ぎった新聞紙※など
を入れたら完成です。

※吸水性の高いペットシートや紙おむつでも代用できます。

一緒に備えておきたいモノ

✔ トイレットペーパー

目安は1人1週間
1ロール。
普段から多めに
備蓄を。



✔ ランタン・ ヘッドライト

暗いところでも
両手を空けた
まま使えて
便利。



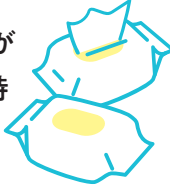
✔ ポリ袋・ゴミ袋

携帯トイレ等
の代用に。
レジ袋では
小さい。



✔ ウェットティッシュ・ ペーパータオル

断水で手が
洗えない時
に便利。



✔ 生理用ナプキン・ おむつなど

女性や乳幼児が
いるご家庭など、
家族構成に
合わせて用意。



いざという時に慌てないように、家族みんなで使ってみよう!

地震時のリスクを防ぐ 家具転対策

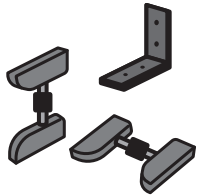
地震が発生した際、家具の固定や転倒防止対策を行っていないと、**ケガはもちろん避難の妨げや火災につながるリスクがあります。**特に地震による**ケガの約3割から5割は、家具類の転倒等**によるものです。
この機会に改めて、ご自宅の部屋を確認してみましょう！

ここが危ない！家の中のリスクを見てみよう

大きな家具や家電製品の転倒防止対策とともに、棚や引き出しからの飛び出しや割れると危ないガラスにも注意しましょう。

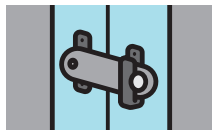
！ たんすや食器棚などの転倒防止対策を

一番効果が高いのはL型金具など直接ネジで固定する方法。また、重いものを下に、軽いものを上に収納することが、転倒防止に役立つと同時に、落下物でのケガを防ぐことにもつながります。



！ 戸棚の扉は留め具で固定しましょう

食器棚などの扉が開いて中のものが飛び出すと非常に危険。観音開きの扉には扉開放防止器具や感震ラッチを設置。



！ ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう

ガラスの破片の飛び散りを防ぎ、ケガの二次被害を軽減します。ガラスの両面に貼ることで飛散防止効果はより高くなります。



！ 避難の妨げにならない家具の配置も大切

倒れた家具などでドアが開かなくなることがあるため、玄関や廊下等も含めて家具類を置く位置に注意しましょう。



タンスが倒れた場合、ドアをふさいでしまう

さらに

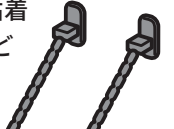
「感震ブレーカー」で電気火災を予防

地震による火災の約6割は、電気が原因。電気火災を防ぐために、震度5強相当の揺れを感知して電気を自動的に遮断する「感震ブレーカー」の設置が有効です。



！ テレビなどの家電の対策も忘れずに

家電製品の転倒防止対策は、取扱説明書を必ず確認。基本的には粘着マットや壁などにベルトで固定。



安全な家具の置き方や対策器具の取り付け方等は東京消防庁のHPをご覧ください。



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
～東京もっとよくなる～



第4回 災害から命を守り、安全・安心+快適に暮らせる東京

いま、皆さんの家にはどのくらいの備蓄がありますか？各地で続く地震などのニュースを見て「わが家も備えなくては…」と感じている方も多いのでは？

都はいつ起こるか分からない災害に備えて、**食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておく「日常備蓄」**を呼びかけています。「東京備蓄ナビ」では、**家族構成等に応じた必要な備蓄品を分かりやすく案内している**ので、この機会に家庭の備えを見直してみませんか。そして、生活必需品の一つとして「トイレの備蓄」も重要です。安心できるトイレ環境は健康を守ることにつながります。今号の特集を参考に、携帯トイレの備えを確認しましょう！

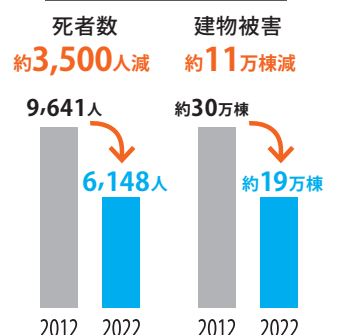
また、地域の防災力向上も重要なポイントです。都は

「マンション防災」の普及啓発や町会・自治会とマンション等の合同防災訓練、備蓄倉庫の設置支援など、さまざまな取り組みを進めています。

ハード面では、**建築物やインフラの「耐震化」、木造住宅密集地域の「不燃化」**などを進めてきた結果、**首都直下地震等の東京の被害想定は10年間で大幅に改善**しました(右図)。さらに、**気候変動に伴い激甚化する風水害や、大規模地震などの災害から都民の命と暮らしを守るため、災害への備えをレベルアップした「TOKYO強靱化プロジェクト」を強力に推進**しています。

これらの自助・共助・公助の取り組みを進め、「もしも」を意識し備えることで、災害時にも安全・安心+快適に生活を送ることができる“防災に強い東京”を実現しましょう。

被害想定



東京備蓄ナビ

MyTOKYO 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

断水時に水を配る場所 「災害時給水ステーション」

災害等で断水が発生した場合、都内に約200カ所設置されている「災害時給水ステーション」で水を受け取ることができます。場所や開設状況は東京都水道局アプリやHPに掲載。

いざというときに備え、お住まいの近くの設置場所をご確認ください。

問 水道局 サービス推進部 ☎03-5320-6422



9月は東京都 自殺対策強化月間

生きづらさを抱える方をさまざまな面から支援するため、関連団体と連携し、受付日の拡大や時間延長等により特別相談を行います。匿名での相談や、チャット・メールで相談できる窓口も有。「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ」のHPでは、悩みに応じた相談窓口が検索可。心の健康チェックもできます。

問 保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4310

児童発達支援事業所等の 利用者負担が無償に！

児童発達支援事業所等を利用する0～2歳の利用者負担が、9月の利用分から第1子も無償になります。区市町村により手続きが異なります。詳細はHPで。

問 〈申請について〉無償化コールセンター ☎0120-612-898、〈制度について〉福祉局施設サービス支援課 ☎03-5320-4374

9月は固定資産税・都市計画税 (23区内)第2期分の納期です

6月に送付した納付書で、9月30日までにお納めください。

問 主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

9月は高齢者悪質商法被害 防止キャンペーン月間

皆さんの見守りや声掛けで悪質商法の被害から高齢者を守ることができます。高齢者の皆さんも、「何かおかしい？」と感じたら、まず身近な人に相談しましょう。

【主な事例】

点検商法 ▶ 契約を迫られてもその場で判断しない

通販トラブル ▶ 購入・返品条件をよく確認

高齢者のための相談窓口

● 高齢者被害110番 ☎03-3235-3366

● 高齢消費者見守りホットライン ☎03-3235-1334

● 消費者ホットライン ☎188
お近くの消費生活相談窓口につながります。

問 消費生活総合センター ☎03-3235-1157

10月は 「乳(子)育(青)医療証の更新月です」

対象／乳 医療証：義務教育就学前の乳幼児。子 医療証：義務教育就学期の児童・生徒。青 医療証：高校生等。

問 区市町村福祉局医療助成課 ☎03-5320-4282

9月～10月は 総務省の行政相談月間

国の機関や各専門家が1カ所でさまざまな相談に対応する「一日合同行政相談所」を開催。先着順。10月16日10時～16時、新宿駅西口広場で。ほかに12月4日13時～16時、小平市ルネこだいらで開催。

問 総務省東京行政評価事務所 ☎03-3363-1100か生活文化局地域活動推進課 ☎03-5388-3156

都立霊園からのお知らせ

- 住所を変更した方は「住所変更届」を提出してください。使用者の方が亡くなった場合は、名義変更の手続きをお願いします。
 - 管理料を納めていない方は速やかにお支払いください。口座振替が便利です。
 - お彼岸の時期は周辺道路が混雑するため、公共交通機関をご利用ください。
 - 都立霊園に関するお問い合わせは、HPのチャットボットをご利用ください。
- 問 東京都公園協会霊園課 ☎03-3232-3151

フロンを使用する空調機器への 遠隔監視技術導入を支援

フロン排出量の削減に向け、フロンの漏えいを早期に検知できる「遠隔監視技術」の導入費の一部を助成します。対象／都内で事業所を所有・使用している事業者(大企業・中小事業者等)。助成率／中小事業者等：3分の2(上限67万円)、大企業：2分の1(上限50万円)。申込／8年3月31日までにHPで。

問 東京都環境公社 ☎03-3633-2282か環境局環境改善部 ☎03-5388-3481

小平都税支所の移転

9月16日から東京都小平合同庁舎(仮庁舎：東村山市本町1-23-9)内に移転します。

問 同所 ☎042-464-0070(9月12日まで)、☎042-306-1891(9月16日から)

募 集

高校生世代チャレンジアシスト プログラム(活動助成事業)

個人・グループが企画提案する地域・社会活動に対し、助成金を支給(最大5万円)。対象／都内在住・在学の高中生世代。申込／9月19日までにHPで。

問 BumB東京スポーツ文化館 ☎03-3521-7323

障害者週間ポスターの標語

障害者週間ポスターにふさわしい標語、15字以内(1人1点、未発表のもの)。申込／9月1日～26日(消印)にHPで。はがきやメールでも可。

問 福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147、FAX 03-5388-1413

TOKYO YOUTH ♥ HEALTHCARE

10代からの医療・健康サイト

夏休み明けは、心身のリズムを崩しやすく、不調の理由もさまざまです。このサイトでは、人には相談しにくい性・体・心の悩みなど、思春期のヘルスケアを中心に、ユース(10代の子供・若者)を対象にした不安の解消に役立つ情報を発信中。都の相談窓口一覧もあります。

お問い合わせ 子供政策連携室企画調整課 ☎03-5000-7742



私立中学校等の授業料を助成します

私立中学校等に通う生徒の授業料負担軽減のため、助成金の申請を受け付けます。

授業料軽減助成金 所得制限なし・返済不要

対 象 都内在住で、都内・都外の私立中学校等に在学。

申 請 9月1日～10月15日にHPで。 助成額 上限10万円／年

対象要件や助成額等詳細はHPをご覧ください。

お問い合わせ 東京都私学財団 ☎03-5206-7808



ご存じですか? 「宝くじ」の使いみち

9月2日は「宝くじの日」です

皆さんの「夢」として愛されている宝くじの売上金は、皆さんの生活に役立つよう使われています。



7年度に東京都の公共事業等に
使われる予定金額

▶ 子育て推進交付金に …… 約213億円

▶ 公園整備に …… 約66億円

約 604 億円

▶ 義務教育就学児
医療費助成事業補助に …… 約52億円

その他、認証保育所事業、乳幼児医療費助成事業補助、ケアハウス運営費補助、保育従事職員宿舍借り上げ支援事業等、都民の皆さんの生活を支える基盤の整備に役立てます。

- 当せんした宝くじには1年間の時効があります。
- はずれ券を対象にした「宝くじの日お楽しみ抽せん」は9月2日です。

お問い合わせ 財務局公債課 ☎03-5388-2685

都庁SNS

LINE

LINE



X
(旧 Twitter)

X



Facebook

f



Instagram

Instagram



働

く

東京都公立学校教員採用スペシャルイベント「TOKYO教育Festa!」

10月19日10時～17時、ベルサール渋谷ガーデンで。対象／教職に興味のある高校生や大学生、社会人。免許のない方も可。教員のやりがいや勤務条件など、教員のリアルを伝える21の企画を用意。尾木直樹さん(教育評論家)の講演や若手教員との座談会など。申込／9月1日～10月19日に[HP](#)で。入退場自由。

[問](#) 教育庁選考課 ☎03-5320-6787

外国人労働者特別労働相談会

9月17日・18日13時～17時、労働相談情報センターで。労働条件、解雇、ハラスメント、退職・転職、在留資格など、労働問題全般の相談に応じます。英語・中国語通訳有。予約制。電話相談は随時。[問](#) 同センター ☎03-3265-6110

催

し

都内各地の祭りが大集合！「TOKYO わっしょい」

9月12日・13日・14日15時、行幸通り(千代田区)で。東京で親しまれているさまざまな祭りの見どころを凝縮したパフォーマンスを披露。江戸文化体験ブースやユニバーサルスペースもあります。



[問](#) 同事務局 ☎03-6426-0335(平日10時～17時)か生活文化局文化振興部 ☎03-5000-7229

老人クラブ芸能大会

9月17日11時～16時、文京シビックホールで。都内老人クラブ所属の高齢者約

1,200人が集い、踊りやコーラス等のパフォーマンスを披露。観覧は当日先着順。[問](#) 東京都老人クラブ連合会 ☎03-3370-3861か福祉局在宅支援課 ☎03-5320-4275

六本木アートナイト

9月26日18時30分～22時・27日13時～22時・28日13時～20時、六本木ヒルズ・東京ミッドタウン・国立新美術館(港区)等で、「都市とアートとミライのお祭り」をテーマに、現代アート、映像、パフォーマンス等を国内外のアーティストが六本木の街を舞台に展開。[問](#) 同事務局 ☎050-5541-8600(ハローダイヤル)か生活文化局文化事業課 ☎03-5000-7233

パラスポーツ・レクリエーションひろば

9月15日13時30分～16時、北特別支援学校で。9月20日11時15分～14時、武蔵台学園で。9月23日13時30分～16時、墨東特別支援学校で。ポッチャやeスポーツ等が申込不要で体験できます。[●](#)東京2025世界陸上パブリックビューイング／9月20日10時30分～11時、武蔵台学園で。9月15日までに[HP](#)で要申込。参加者には応援グッズと地元福祉作業所のお菓子をプレゼント。

[問](#) スポーツ推進本部パラスポーツ課 ☎03-5000-7241

東京都スポーツ観戦招待FC東京ホームゲーム

9月28日18時、味の素スタジアム(調布市)で。横浜F・マリノス戦。小学生以下と保護者、抽選で250組500人。申込／9月11日までに[HP](#)で。当選者のみ通知。[問](#) スポーツ推進本部スポーツ課 ☎03-5320-7714

水素モビリティ体験ツアー

10月5日9時～14時、JR潮見駅集合。東京スイソミル見学後、水素ハイブリッド電車「HYBARII」等に乗車し、水素エネルギーの活用方法を体感しながら学ぶ。対象／小学4～6年と保護者、抽選で24組48人。申込／9月1日～19日に[HP](#)で。[問](#) 同事務局 ☎045-263-6947か産業労働局新エネルギー推進課 ☎03-5388-3421

東日本大震災、能登半島地震等の被災地支援「復興応援ふるさと市」

9月26日・27日11時～19時、K I T T E 丸の内で。岩手県・宮城県・福島県および石川県の特産品の販売イベントを開催。東北・北陸各県の観光PR、東北3県の没入感あふれる360度VR映像体験、都の被災地支援の取り組み紹介や防災関連情報提供など。[問](#) 総務局都内避難者支援課 ☎03-5388-2340

TOKYO共生社会障害理解啓発キャラバン

9月27日・11月3日、サンシャインシティ(豊島区)で。10月18日・8年1月17日、イオンモールむさし村山で。いずれも13時～14時50分。お笑いタレントのテツandトモ等(出演者は日替わり)によるミニライブ、クイズコーナー、デフ・パラアスリートによるトークショーなど。[問](#) 同事務局 ☎070-1546-4287か福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4559

くらしフェスタ東京メインシンポジウム

10月3日14時～16時、東京ウィメンズプラザで。抽選で200人。テーマ／ネット社会の落とし穴と私たちの選択。託児・手話通訳有。申込／9月22日10時までに[HP](#)で。後日[HP](#)で録画を配信。[問](#) 東京都消費者月間実行委員会 ☎03-3267-5788か消費生活総合センター ☎03-3235-4167

10月1日は「都民の日」

無料公開や記念行事を行います。

入園・入館料等が無料 混雑時、入場時間等の調整有(※以外)

動物園・植物園

- 上野動物園 ●多摩動物公園 ●葛西臨海水族園 ●井の頭自然文化園
- 神代植物公園 ●夢の島熱帯植物館 ●東京港野鳥公園※

庭園

- 浜離宮恩賜庭園 ●旧芝離宮恩賜庭園 ●小石川後楽園 ●六義園
- 旧岩崎邸庭園 ●向島百花園 ●清澄庭園 ●旧古河庭園
- 殿ヶ谷戸庭園

博物館・美術館等

- 江戸東京たてもの園
- 東京都美術館「つくるよろこび 生きるためのDIY」
- 東京都庭園美術館(庭園のみ)
- 東京都写真美術館「総合開館30周年記念『日本の新進作家 vol.22』、『ペドロ・コスタ』」
- 東京都現代美術館「開館30周年記念 MOTコレクション 9つのプロフィール 1935→2025」

施設利用料が無料 混雑時、入場制限有

- 京浜島勤労者厚生会館(テニス・卓球・バドミントン:個人、1時間分)

記念行事

- 水の科学館／子どもサイエンスチャレンジ「水と音の実験をしよう！」・記念品配布
- 水道歴史館／「神田上水 歴史講座と史跡めぐり」9月17日までに[HP](#)で申込
- 奥多摩 水と緑のふれあい館／ビデオ上映
- 虹の下水道館／記念品配布

最新の内容等詳細は各施設が[HP](#)で。

お問い合わせ 生活文化局文化振興部 ☎03-5000-7230

老人週間行事

高齢者の方々に無料公開等を行います。

最新の内容等詳細は各施設が[HP](#)で。

無料公開 窓口で年齢の分かるものを提示してください。

対象施設	日程	対象
上野動物園・井の頭自然文化園・神代植物公園・ 夢の島熱帯植物館・東京港野鳥公園 ※16日休	9月15日 ～21日	60歳以上 ※付添者1人可
多摩動物公園・葛西臨海水族園 ※17日休		
浜離宮恩賜庭園・旧芝離宮恩賜庭園・小石川後楽園・ 六義園・旧岩崎邸庭園・向島百花園・清澄庭園・ 旧古河庭園・殿ヶ谷戸庭園		
江戸東京たてもの園 東京都美術館「つくるよろこび 生きるためのDIY」 東京都庭園美術館(庭園のみ) 東京都写真美術館「総合開館30周年記念『TOPコレ クション トランスフィジカル』、『ルイジ・ギッリ』、 『ペドロ・コスタ』」 東京都現代美術館「開館30周年記念 MOTコレクション 9つのプロフィール 1935→2025」	9月15日	65歳以上 ※本人のみ
海の森水上競技場(トレーニングルーム)	9月17日 ～19日	
カヌー・スラロームセンター(トレーニングルーム)	9月15日 ～21日	
livedoor URBAN SPORTS PARK(ボルダリングの ギアレנטル) ※16日休		65歳以上 ※付添者1人可

入場割引 体幹トレーニング(65歳以上、本人のみ)、9月18日、大井ホッケー競技場で。料金／500円→300円。申込は[HP](#)で。

お問い合わせ 福祉局在宅支援課 ☎03-5320-4275

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～)



警視庁音楽隊 グランドコンサート at Xmas

12月5日19時～21時、東京文化会館で。出演／警視庁音楽隊・カラーガード。申込／9月1日～19日(消印)にHPか往復はがきに人数(小学生以上2人まで)・代表者の住所・電話・全員の氏名・年齢を書き、警視庁音楽隊(〒100-8929千代田区霞が関2-1-1) ☎03-3581-4321 (代表)へ。応募多数の場合抽選。

東京舞台芸術祭 Performing Arts Base

10月2日16時～17時、3日13時～18時、4日11時～18時、5日11時～18時、東京国際フォーラムで。演劇・ダンス・現代サーカスなどのパフォーマンス、舞

台ワークショップ、過去の舞台作品上映など。

☎生活文化局文化事業課 ☎03-5000-7232

道路について楽しく学ぼう！ 「夢のみち」

9月20日10時～18時、新宿駅西口広場・新宿副都心四号街路で。お笑い芸人のトークショー、道に関する企業団体によるブース出展、子供向けワークショップ、警察車両の展示など。

出演／ニッ-che ほか。
☎東京都道路整備保全公社 ☎045-633-1960



講演会「明日につながる お金と健康と未来の話」

10月22日14時30分～16時30分、なかのZEROで。抽選で500人。講師／荻原博子さん(経済ジャーナリスト)。申込／9月23日17時までにHPで。

☎東京税務協会 ☎03-3228-7998か主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

生涯学べる100歳大学「東京都立 大学プレミアム・カレッジ」イベント

①講演会／9月27日13時～15時30分。「都市のヒートアイランド現象はなぜ起こるのか？—智恵子は東京に空が無いといふ」等。②模擬授業／10月18日13時～15時30分。「対人関係とコミュニケーションの心理学」等。いずれも400人程度。同大学南大沢キャンパスで。終了後、相談会有。申込／①9月8日～12日②9月29日～10月14日にHPで。

☎同大学 ☎042-677-1111 (代表)

依存症対策普及啓発フォーラム 「多様化する現代の依存症」

10月1日13時～16時30分、渋谷区文化総合センター大和田かオンラインで。都内在住・在勤・在学の方、抽選で400人。クリニック・支援機関での取り組みや、青木さやかさん(タレント)によるトークショーほか。申込／9月22日までにHPか電話、ファクスで同事務局 ☎03-6264-0577、FAX 03-6264-0569へ。

☎中部総合精神保健福祉センター ☎03-3302-7702

豊洲市場「都民いちば教室」

10月7日・28日9時～13時。各日抽選で32人。500円。市場見学と魚料理の実習。申込／9月21日までにHPで。

☎同市場水産農産品課 ☎03-3520-8261

都立神経病院 都民公開講座 「ふるえ」と「けいれん」

9月27日13時30分～15時、ルミエール府中で。当日先着300人。日常生活の中で、「ふるえ」や「けいれん」に悩んでいる方やその家族の方に向け、専門医が分かりやすく説明。

☎同病院 ☎042-323-5110 (代表)

小中学生向け 起業家体験ワークショップ

11月16日・22日・29日・30日・12月6日(全5日)①10時～12時30分②14時～16時30分、角川アスキー総合研究所(千代田区)で。12月6日は13時～17時(合同実施)、Tokyo Innovation Baseで。アイデアの創出、ビジネスモデルの策定、プレゼンテーションなどを体験し、世の中の課題をビジネスで解決する思考や手法を学ぶ。対象／都内在住・在学の①小学4～6年生②中学生。いずれも抽選で10人。申込／10月12日までにHPで。

☎産業労働局創業支援課 ☎03-5320-7572

家族の健康を守る！ 住まいの温活セミナー

家の断熱性と健康の関連性について、医師と建築士の視点から解説。断熱窓リフォームの相談ブースも出展。①9月27日、TKP新宿カンファレンスセンター。②10月19日、東京たま未来メッセ。③11月13日、ベルサール新宿グランド。④11月20日、北沢タウンホール(世田谷区)。⑤12月13日、新宿NSビル。対象／①⑤子育て世帯②③④高齢者世帯。いずれも10時30分～12時30分。各日50人。申込／開催日の3営業日前の17時までにHPで。

☎同事務局(株)アクセンチュア内) ☎080-5098-8437か環境局家庭エネルギー対策課 ☎03-5388-3533

5年に1度の 「国勢調査」を実施します！

日本に住む全ての人と世帯(外国人の方も含む)が対象です。
9月20日から調査書類を配布します。

国勢調査
2025

簡単・便利！
インターネット回答
日本語のほか7言語対応

9月20日～10月8日

郵送での回答は10月1日～8日

調査に関するお問い合わせ

☎03-6628-2258

国勢調査コンタクトセンター
9月16日～11月7日(9時～21時)

● 都では「インターネット回答支援ブース」を設置します。

会場・日程等詳細はHPをご覧ください。



お問い合わせ 総務局人口統計課 ☎03-5320-7894

9月7日～13日は救急医療週間です

けが人や急病人が発生した際、その場に居合わせた人が速やかに応急手当をすることが大切です。東京消防庁では救命講習を実施しています。いざという時に行動できるよう、応急手当の方法を学びましょう。

講習の申し込みは最寄りの消防署か東京防災救急協会(☎03-5276-0995)へ。

☎東京消防庁救急指導課 ☎03-3212-2111 (内線4626)

「救急の日」AED・ 応急救護体験会

9月13日15時～16時30分、都庁大会議場で。定員／200人。申込／13日までにHPで。

☎保健医療局救急災害医療課 ☎03-5320-4427

「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」

ファクスで

FAX 03-5388-1233

電話で

☎03-5320-7725 月～金 9時～17時

ホームページで



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

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

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

古紙バレル配合率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



9月13日 開幕！ 陸上競技の王者が決まる 東京2025世界陸上

チケット
好評販売中！

走る

女子5000m世界記録は13分58秒
8.3秒/50mで走り続ける！

女子 **1500m / 5000m**

ブダペスト
2023世界陸上
5000m 8位入賞

たなか のぞみ
田中 希実

投げる

女子やり投世界記録は72m28cm
新幹線約3両分の長さ！

女子 **やり投**

きたぐち はるか パリ2024オリンピック
やり投 金メダル

北口 榛花

歩く

男子20km競歩の世界記録は時速約15km
自転車をこぐのと同じスピード！

男子 **20km競歩**

20km競歩の世界記録
(1時間16分10秒)
保持者

やまにし としかず
山西 利和

跳ぶ

男子棒高跳の世界記録は6m29cm
マンション3階にも届く！

男子 **棒高跳**

アルマンド・デュプランティス
スウェーデン代表・世界記録を13回更新

熱い9日間を見逃すな！

開催期間 9月13日(土)~21日(日)
開催場所 国立競技場

暑さに十分注意して、
お楽しみください。
暑さ対策はコチラ

Photo by Yohei Osada/AFLO SPORT, AFLO SPORT, YUTAKA/AFLO SPORT, AP/AFLO

みんなの応援が選手の力に！
関連イベントに参加して世界陸上を盛り上げよう！

東京2025世界陸上
マスコット りくワン

一日中楽しめる！
国立競技場外構部・東京体育館周辺

世界陸上をイメージした展示やフォトスポット、陸上競技やアトラクションの体験コーナー、企業各社の最新製品やサービスを体感できるブースなど、コンテンツが盛りだくさん！大会公式グッズショップやりくワンとの触れ合いなど、大会を一日中楽しめます。

アトラクション体験
やり投の疑似体験
ブース・キッチンカー

**ステージエリア
メダルプラザ**

選手にメダルを授与するメダルセレモニーやアスリートによるトークショー、江戸・東京の魅力を感じられるパフォーマンスを実施。アーティストによるステージも！

出演者：大迫傑さん、武井壮さん、Little Glee Monster など

関連イベントに関する特設サイトはコチラ

入場無料・予約不要

りくワンの銅像もあるよ！

**パークエリア
明治公園**

誰もが楽しめるスポーツ体験や東京の魅力発信ブース等を展開。

- りくワングリーティング、モルック体験など
- 東京産食材を使用したキッチンカーも出店します！

一人ひとりと生きるまち。 東京都