



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

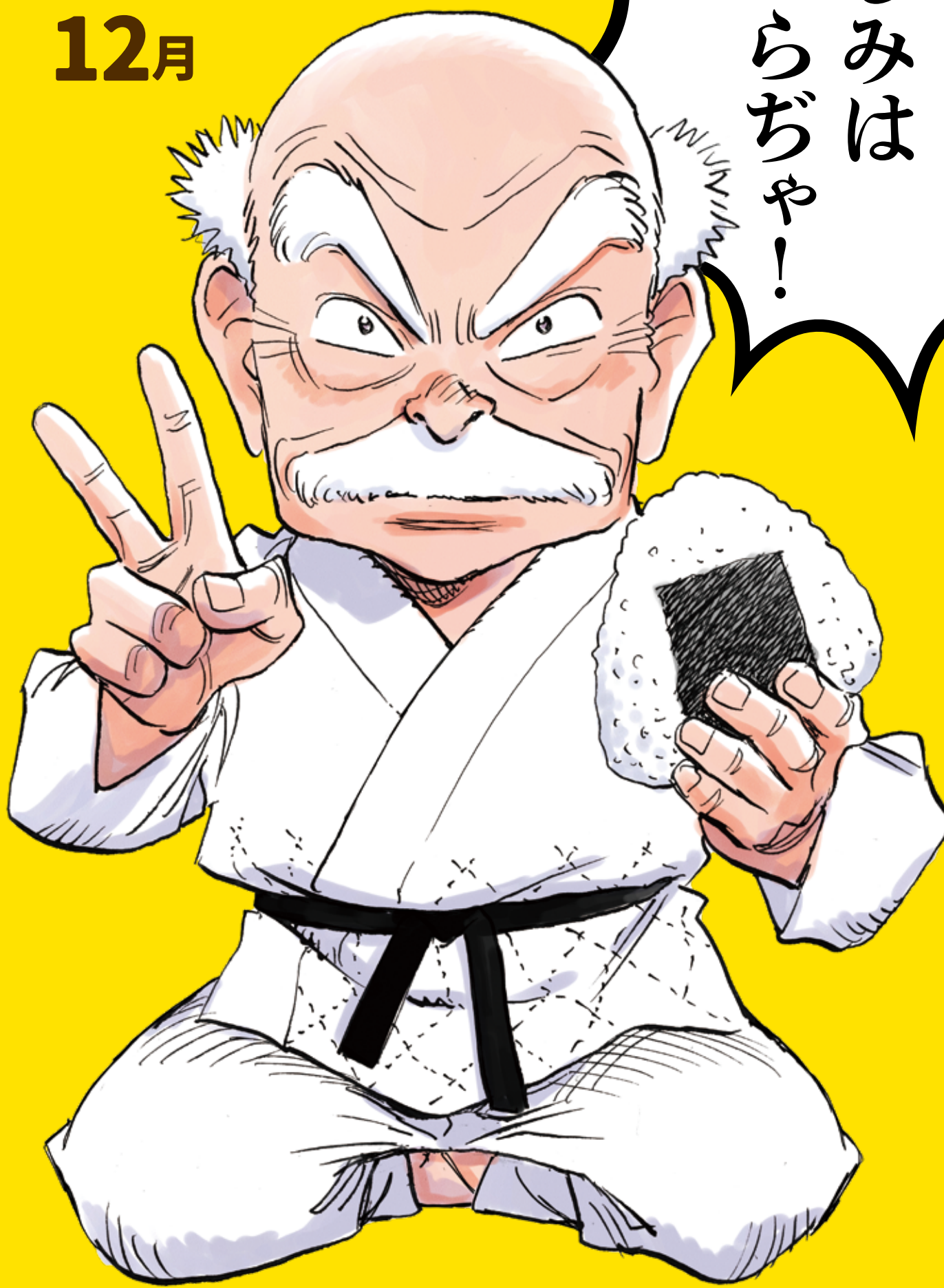
12月

人生100年時代、
お楽しみは
これからぢゃ！

注目記事

人生後半は、実りの時間。
自由に、アクティブに！

- 趣味や学びで新しい発見
- ボランティアや仕事でつながる
- 100年活躍ナビ



©浦沢直樹

【今号の表紙】猪熊 滋悟郎 (YAWARA!)

人気漫画『YAWARA!』に登場するキャラクター。
主人公・猪熊 柔に柔道の英才教育を施す、無敵のおじいちゃん。
全日本柔道選手権大会5連覇(自称6〜8連覇)の実績を持つ。



作者プロフィール 浦沢 直樹さん X @urasawa_naoki

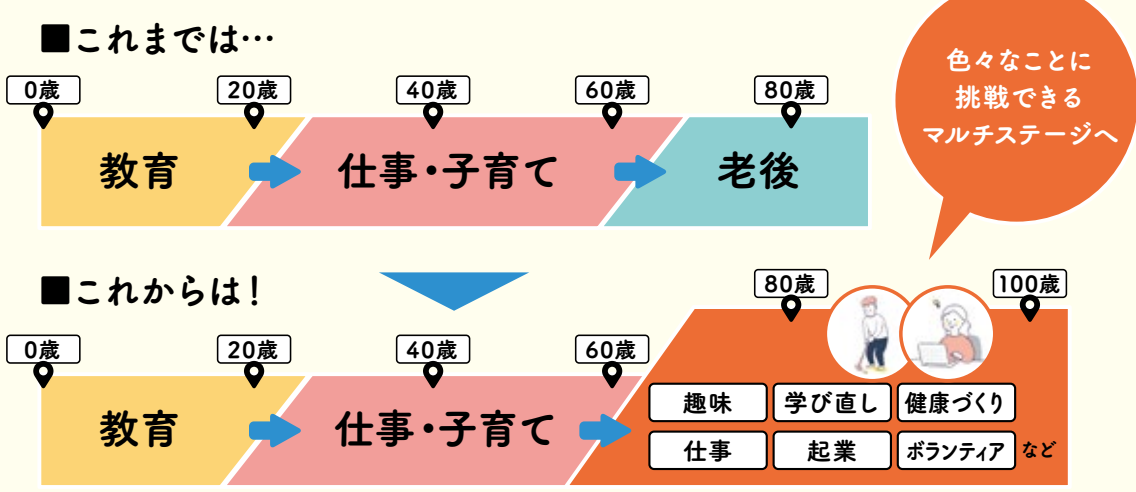
1960年、東京生まれ。漫画家。
1983年デビュー。代表作に『YAWARA!』『MONSTER』『20世紀少年』など。
現在、最新作『あさドラ!』を連載中。世界累計発行部数は1億5,000万部を突破している。

人生後半は、実りの時間。

もっと自由に、アクティブに！

平均寿命は男女ともに80歳を超え、人生100年時代と言われる今、子育てが一段落し、定年を迎えた先には、想像以上に自由に充実した時間が広がっています。

毎日いきいきして心豊かに過ごすためには、地域や社会とつながりを持つ「社会参加活動」に取り組み、生きがいを感じながら生活することがとても大切です。



思っているより、時間はいっぱい！

例えば会社員の場合、定年後は仕事に充てていた時間がまるごと自分のものになります。趣味や旅行を楽しんでも、まだ余裕はたっぷり。新しいことを始めるチャンスが、ここから広がります。

現役時代の労働時間

22歳～65歳まで1日8時間、年間250日働いた場合

約8万6,000時間

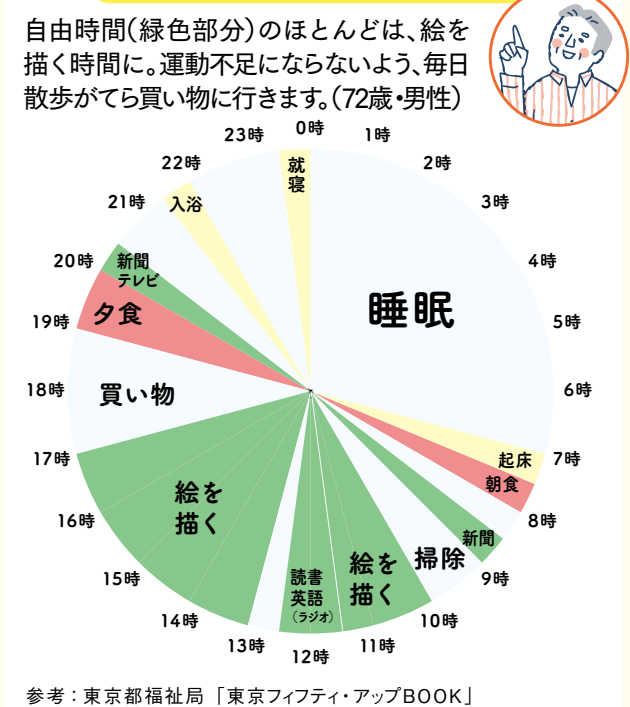
1日8時間×250日×43年 ※65歳退職と仮定

自分らしい「これから」の計画を立てるために

定年後の自由時間を考えるなら「ライフ・プランニングノート」を活用し、昔やりたかったことや、やり残していることなどを思い出してみたり、今後の過ごし方を具体的に想像するのも効果的です。



実例 定年後の1日をチェック

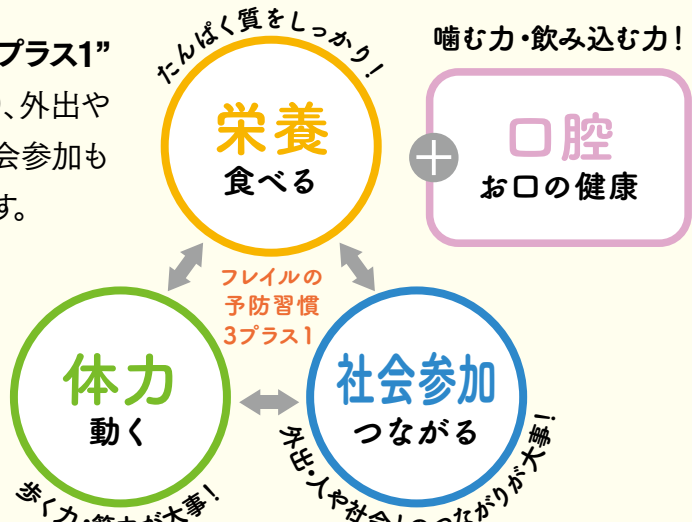


せっかくの自由な時間。社会参加の一步として趣味や健康づくり、地域活動、ボランティアなどに参加してみませんか？

「社会参加」はフレイル予防に効果的

人とのつながりは、生活にメリハリを生むだけでなく、健康寿命と深い関係のある「フレイル予防」にもつながります。フレイル(虚弱)とは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のこと。フレイルの予防は、介護を必要としない、健康で自立した生活を続けるための力になります。

フレイル予防には、「3プラス1」の習慣が有効であり、外出や人との交流などの社会参加も重要な要素の一つです。



詳しくはコチラ

何をどれだけやればいいの？

閉じこもりを防ぐために	孤立しないために	健康効果を出すために
1日1回以上	週1回以上	月1回以上
外出しよう	友人・知人などと交流しよう	楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



参考：東京都福祉局「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」

趣味や学びで見つける新しい発見！

趣味

趣味を見つけるといっても、何から手をつけて良いのやら。
3つのステップで自分に合った趣味を見つけてみませんか？

Step 1

自治体や地域の 情報を集めよう

東京都や地域のサイト、公民館などの掲示板をチェックしてみましょう。身近なところで、あなたの興味を引く講座やサークルが見つかるかもしれません。

Step 2

見学や体験に 参加してみよう

まずは気軽に一步。見学や体験会に参加してみましょう。参加者の雰囲気や活動内容を実際に見ることで「やってみたい!」という気持ちが湧いてきます。

Step 3

自分に合った ペースで続けよう

無理をせず、楽しむことを大切に。週に1回でも月に1回でも、自分のペースで続けることで、生活にメリハリがついて、充実感が生まれます。

目標があると続けるのが楽しい!「TOKYO縁ジョイ!」

シニアの方を対象とした、文化種目とスポーツ種目の大会を毎年開催しています。
一部競技の上位入賞者は、「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」の東京都代表の選考対象となります。

東京都シニア・コミュニティ交流大会

- 囲碁 ●将棋
- 健康マージャン
- カラオケ
- ダンススポーツ※
- eスポーツ※

※は12月末まで募集中



前回大会の様子

シニア健康スポーツフェスティバル

- ラージボール卓球 ●テニス
- ソフトテニス ●ソフトボール
- ゲートボール ●ペタンク
- マラソン ●弓道 ●剣道
- サッカー



前回大会の様子



学び

新しい知識を身につけたい、もう一度学んでみたい。
あなたに合ったテーマや学び方を見つけるヒントを紹介します。



新しいチャレンジの 扉を開こう!

語学やパソコン、歴史、健康など、チャレンジのジャンルはさまざま。まずは「ちょっと気になる分野」から探してみても。学びの目的を「海外旅行で使える会話を覚えたい」「資格を取りたい」など、具体的に決めると学びへの意欲が高まります。

人とコミュニケーションを
取るのが好きな方は

スクールや セミナーがおすすめ

独学や通信教育より、スクールやセミナーなど新たなネットワークが生まれそうな学びの場がおすすめです。異世代との交流で、学びがさらに充実したものになるでしょう。

興味を持ったことに
じっくり取り組みたい方は

独学や通信教育が おすすめ

他人と上達を競うものより、自分のペースでじっくり深められる学びが良いでしょう。マンツーマンで先生から指導を受けるのもおすすめです。

都でもさまざまな学びの場を提供

自分のペースで学べる 東京リカレントナビ

都民の学び直しを支援するポータルサイト。新たな学びを得られるさまざまな講座を紹介。また、63歳で保育士にキャリアチェンジした方など、実際の体験談を動画や記事で紹介しています。



▶ 専門家による紹介動画を公開!

まだ学びたいことが決まっていなくても大丈夫。各分野の専門家が知識や魅力を紹介する動画で、興味の入口を見つけられます。

本格的に学べる 東京都立大学プレミアム・カレッジ

50歳以上の方を対象とした、東京都立大学が提供する学びと交流の場です。文学・歴史・科学・芸術など幅広い分野の授業に加え、全員がゼミに所属し修了論文を作成します。豊かな経験と多様な価値観を持つ方々が、意欲的に学んでいます。



人気のフィールドワーク授業

都と連携し、下水処理施設や防災センターなどの見学、施策の現場を活用したカリキュラムを提供。

消火体験の様子



スマホがなくてもOK! スマートフォン教室・相談会

60歳以上の方を対象に、スマホの基本操作からSNSの使い方まで学べる教室やマンツーマンの相談会を都内各地で開催しています。



問 スマートフォン普及啓発事業事務局

☎ 03-6374-7746 (平日9時～17時、年末年始除く)

どこでもスマホ教室・相談会

島しょおよび西多摩地域にお住まいの高齢者に、モニター等必要な機材を備えた車両でスマホ教室・相談会をお届け。希望者には「東京アプリ」の登録方法や使い方をご案内します。



問 東京都どこでもスマホ事務局

☎ 0800-111-7356 (9時～17時、年末年始除く)



ご家族・お知り合いにも
お声がけください!

ボランティアや仕事で地域とつながる！

「ボランティア」

地域のために何かしたいけれど、関わり方が分からない。
誰でも気軽に始められるボランティアの3ステップをチェック！

Step 1 地域のボランティア 情報をチェック

地域貢献にもさまざまな形があります。自治体の広報やボランティア情報を集めたサイトで、自分に合った活動を探してみましょう。



「東京ボランティアレガシーネットワーク」は、活動する個人と団体をつなぐボランティアポータルサイトです。ボランティアやイベント、セミナーの募集情報を地域、分野などから探すことができ、活動に参加することで社会とのつながりを広げることができます。

Step 2 できることから 始めてみよう

イベントの手伝い、子供や高齢者との交流、清掃など短時間で参加できる活動も。自分の得意なことや興味を活かして、できることからチャレンジを。

Step 3 人とのつながりを 楽しもう

活動を通して出会う人との会話や交流が、新しい気づきや学びをもたらします。地域との関わりが深まることで、暮らしに張りややりがいが生まれていきます。

ボランティアで心がけたい6つのこと

明るいあいさつ

思いやり

仲間と助け合い



初心者役に立つ情報も！

無理しない

ルールを守る

安全対策



「仕事」

これまでの経験を活かしたい、新しい形で社会とつながりたい。
「自分らしい働き方」を見つけるきっかけに！

地域とつながり、働き、楽しむ！ 生きがい就労

生きがい就労とは、退職後などに無理なく働ける仕事を見つけることで、社会参加や健康維持、社会とのつながりを目的とした働き方です。

シルバー人材センター

企業や家庭、公共団体からさまざまな仕事を引き受け、60歳以上の方に紹介しています。働くことを通じて地域で活躍する場を提供し、現在、都内58区市町村に設置。
今年で創設50周年を迎えました。
これまでの知識と経験を活かし、自分らしい働き方で地域貢献してみませんか。



自分のペースで働ける！

仕事内容や時間を相談しながら調整でき、無理のない範囲で、臨時・短期で働いて地域に貢献できる。人の役に立つ仕事がしたいと考えている方におすすめ。副業もOK！

経験や得意を活かせる！

スマホ教室講師、植木の剪定^{せんてい}といった専門・技能的な仕事から子育て支援や家事援助といったサポート業務まで多種多様。あなたの経験や得意を地域に活かそう！

人とつながれる！

地域住民とのコミュニケーションも多く、仕事を通じて地域とつながることができる。また、趣味やものづくり等のサークル活動・イベントなどもあり、会員同士の交流も魅力。

その他、シニア・プレシニア向けの支援

プラチナ・キャリアセンター

50歳以上の方の副業・兼業での活躍を支援する拠点で、次のキャリア形成に向けた挑戦をサポート！

- 副業等の基本を学べるセミナー
- 企業との交流会
- キャリア相談
- 副業・兼業のためのコワーキングスペースの提供 等



東京しごとセンター(シニアコーナー)

55歳以上で就職や再就職を希望するシニア向け公共職業相談窓口。キャリア相談や求人紹介、セミナーなどを通じて、安心して働くための情報提供や支援を実施。ハローワークと連携し、就職しやすい仕事情報なども提供。



100年 活躍ナビ

「100年活躍ナビ」は、**シニア・プレシニア**と、趣味や健康づくり、ボランティアなどの**社会参加活動をつなぐWEBサイト**です。興味のある活動やイベント等に参加するなど、新たな一歩を踏み出すために、ぜひ活用してください。

100年活躍ナビの3つのメリット



地域や関心に応じたイベントを検索でき、自分に合った活動情報を入手できる



1日単位のイベントが中心のため、気軽に参加できる



対象の活動・イベントへの参加等で、「東京ポイント」がもらえる

新しい一歩を応援!

雰囲気を知りたい場合は活動レポートをチェック!

全く初めての方や体力に自信の無い方でも、運動強度が低いので、老若男女問わず誰でも楽しめます。

【モルック体験会】



初心者大歓迎!これから麻雀を始める方にも、一から丁寧に教えます。経験者の方も楽しめる工夫が盛りだくさん。

【健康マージャン】



活動の一例をご紹介します

趣味

- ・コンサート鑑賞
- ・お茶会
- ・アート巡り
- ・絵を描く 等

健康づくり

- ・チャリティウォーク
- ・マッサージとツボ押し
- ・グラウンドゴルフ
- ・輪投げ 等

ボランティア

- ・イベント運営
- ・清掃 ・ゴミ拾い
- ・介護施設での音楽活動 等



ユーザー登録をすると、興味関心に合った地域のイベントなどの情報をメールで受け取ることができます。

おすすめ!!

どんなことをすればいいのかわからない方には、簡単な質問に答えるだけであなたにぴったりの活動を紹介してくれる「かんたんナビ」がおすすめ!



この他、「**楽しく始める生涯学習**」「**60代、70代からのSNS活用入門**」など、さまざまなテーマに沿ったコラムも掲載しています!



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7回 いつまでも元気に「誰もが活躍できる都市」を目指して

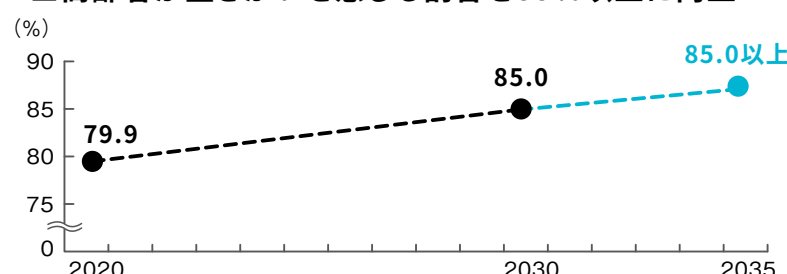
冷たい北風に冬の訪れを感じる12月。家でまったり過ごしたくなる時期ですが、この季節こそ体を動かす工夫が大切です。外出の機会が減ると運動量も少なくなり、筋力や気力の低下につながる「フレイル(虚弱)」のリスクが高まります。そんなフレイルの予防には、趣味や地域活動など、気軽に楽しみながら体を動かしたり、人と関わったりすることなども効果的です。人生100年時代。東京都は、「**心豊かに暮らし、いつまでも輝けるアクティブな長寿(Chōju)社会**」の実現を目指し、年齢や健康状態に応じたさまざまな取り組みを行っています。例えば、「**100年活躍ナビ**」や、**シニア向けスポーツ交流大会の開催、企業とシニア人材のマッチング**などを行い、社会参加や就労を希望する方の後押しをしています。あわせて、**多様なニーズに対応した住宅の供給や見守り支援の強化のほか、シルバーパスの利用者負担軽減などの移動支援など、「安心して暮らせる環境」の整備**にも注力しています。

また、介護分野では、**介護施設の整備の促進や、介護人材の確保**

に向けた処遇改善などを進め、誰もが必要な介護サービスを利用できるように**介護提供体制を強化**しています。

都は、**2035年に高齢者が生きがいを感じる割合を85%以上に向上**することを目指し、これらの取り組みをさらに進めていきます。新しい出会いや挑戦に年齢は関係ありません。都の支援も活かして、あなたのこれからを楽しむ一歩を踏み出してみてください。

■高齢者が生きがいを感じる割合を85%以上に向上



年末年始のお知らせ

お正月にかけての役立つ情報をお届けします。

都庁南展望室の開室 「初日の出」観覧

1月1日6時～7時30分、第一庁舎で。抽選で600人。7時30分～17時は自由入室。申込／12月12日までに[HP](#)で。1組4人まで。年末年始休室／12月29日・30日・31日、1月2日・3日。

[問](#) 同事務局((株)大和田組) ☎03-5422-1146 か 財務局庁舎管理課 ☎03-5320-7890 (平日10時～17時)



年末年始の 都営交通運行ダイヤ

都営地下鉄各線および日暮里・舎人ライナー／12月30日～1月4日は土曜・休日ダイヤ。東京さくらトラム(都電荒川線)／12月29日～1月4日は休日ダイヤ。都営バス／路線によって運行ダイヤが異なります。初詣や駅伝開催のため、一部の路線で運行規制有。運行状況等詳細は12月中旬以降に交通局の[HP](#)で。

[問](#) 都営交通お客様センター ☎03-3816-5700 (9時～20時)

都立文化施設 年始の観覧無料

1月2日・3日に一部の文化施設の観覧無料を実施。東京都写真美術館 ☎03-3280-0099 / 2階・3階展示室の観覧無料。東京都現代美術館 ☎03-5245-

4111 / コレクション展観覧無料。江戸東京たてもの園 ☎042-388-3300 / 観覧無料。



たてもの園でお正月(獅子舞)

東京都特別支援学校 アートプロジェクト展

1月7日～16日10時～17時(9日・10日は20時)、東京藝術大学大学美術館(台東区)で。都内の特別支援学校に在籍する児童・生徒の優れた芸術作品を展示。

[問](#) 教育庁特別支援教育指導課 ☎03-5320-6847

都民コンサート「響け、ハーモニー! きらめく吹奏楽」

1月23日17時30分～20時30分、東京国際フォーラムで。出演／東京佼成ウインドオーケストラ(演奏)、上野耕平(サクソフォン)ほか。“明日のTOKYO”作文コンクール表彰式を同時開催。都内在住・在勤・在学の小学生以上、抽選で1,500人。申込／12月19日(必着)までに[HP](#)(18時まで)か往復はがきに人数(4人まで)・代表者の住所(在勤・在学は勤務先・学校名と所在地)・電話・メール・全員の氏名・年齢・託児希望の人数と年齢・車椅子での来場人数・手話通訳の希望の有無を書き、東京都人材支援事業団1月23日都民コンサート公演窓口(〒150-0047 渋谷区神山町5-5-5階)へ。

[問](#) 同窓口 ☎03-6271-8520 (平日10時～18時) か 同事業団 ☎03-5320-7438

お知らせ

認知症介護の電話相談

☎03-6380-8038

(毎月 ㊦ ㊧ 10時～15時、㊰・年末年始除く)

認知症のある家族を介護している方が心理的に孤立することのないように、認知症介護経験のある相談員(ピア相談員)が電話で対応します。

[問](#) 福祉局在宅支援課 ☎03-5320-4277

東京都エイズ予防月間 「ねえ、知ってる? HIVのこと」

11月16日～12月15日、啓発活動や検査(匿名・無料)の拡充等を行います。感染予防や早期発見につなげ、HIV陽性者への偏見や差別のない社会を目指します。

● HIVは咳、くしゃみ、トイレなど日常生活では感染しません。

● 治療を継続することで感染前と変わらない生活を送ることや大切な人への感染も防ぐことができます。

都庁舎ライトアップ／12月1日～9日17時～21時45分。シンボル「レッドリボン」をイメージした赤でライトアップ。

東京都HIV検査情報Web／保健所や検査・相談室のHIV・梅毒検査等の情報を提供。月間中は検査日や検査種類を拡

充。増加中の梅毒同時検査も可。

東京都性感染症ナビ/HIV／エイズや梅毒など性感染症の症状や予防法、医療機関等の情報を提供しています。

[問](#) 保健医療局防疫課 ☎03-5320-4487

潜在看護師等登録制度を開始 有事の支援活動にご協力を!

大規模自然災害発生や新興感染症等のリスクに対応するため、都は12月1日から有事の際に支援活動を行える看護職の方の登録制度を開始します。対象／都内在住で保健師、助産師、看護師、准看護師のいずれかの資格を有し、現在看護業務に従事していない方。活動場所・内容／区市町村の避難所等での健康相談、環境整備、軽症者への対応等。登録は[HP](#)で。登録すると東京ポイント5,000ポイントを付与。

[問](#) 〈登録について〉東京都看護協会 ☎03-6300-5447、〈制度について〉保健医療局医療人材課 ☎03-5320-4447

医療券(気管支ぜん息等)の更新を 忘れずに～大気汚染医療費助成制度

都内に1年(3歳未満は6カ月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担

分)を助成しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、期間満了の1カ月前を目安に区市町村で更新手続きをしてください。なお、もも色の医療券の方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなります。

[問](#) 区市町村か保健医療局環境保健衛生課 ☎03-5320-4491

1月は 親医療証の更新月です

対象／18歳に達した日の属する年度の末日(障害がある場合は20歳未満)までの児童がいる、ひとり親家庭等の方。区市町村で定める所得制限有。手続き等詳細は区市町村へ。

[問](#) 区市町村か福祉局医療助成課 ☎03-5320-4282

不要なリフォーム工事を勧める 点検商法に気をつけましょう!

屋根や外壁等の点検・修理を口実に家庭を訪問し、老朽化等の不安をあおるトラブルが発生しています。未然に防ぐためには、信頼できる専門家に相談することが大切です。都では、戸建住宅の所有者に建物状況や改修方法等をアドバイスする「戸建住宅省エネ等リフォームアドバイザー」を無料で派遣しています。申込／3月3日までに[HP](#)か電話で東京都建築士事務所協会 ☎03-6228-0182へ。

点検商法など契約トラブルの相談は、消費生活総合センター ☎03-3235-1155へ。

[問](#) 住宅政策本部民間住宅部 ☎03-5320-5459

東京都生活再生相談窓口

☎03-5227-7266

(平日9時30分～18時)

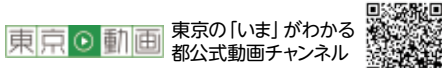
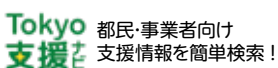
多重債務問題でお悩みの方を対象に、生活相談・家計表診断を実施し、必要に応じて資金の貸し付けを行い、生活の再生を支援します。対象資金／債務整理中や債務整理後の生活再生資金(生活費、引越費用等。事業資金は除く)。貸付条件／限度額: 300万円、利率: 年3.5%、返済期間: 7年以内。

[問](#) 福祉局地域福祉課 ☎03-5320-4072

道路上工事の抑制

年末年始に予想される道路交通の混雑緩和と事故発生防止のため、緊急工事等を除き、年末年始の道路上工事を抑制します。工事関係者の方には、ご協力をお願いします。期間／12月15日～1月4日。路線／区部・多摩地域の都道・国道。

[問](#) 建設局監察指導課 ☎03-5320-5289



救急事故に気を付けて、 年末年始を過ごしましょう！

冬は高齢者の転倒によるけがや餅などによる窒息事故が増加します。けがや病気を予防して、新しい年を迎えましょう。

転倒事故に注意！

気温が低下すると手足の動きが鈍くなり、転倒事故の原因になります。事故を防ぐため、日常の動作に気を配りましょう。

- 立ち上がる時は近くの手すりや壁につかまる
- 着替えや靴下を履く時は椅子に座る
- 足やつま先を上げて歩くことを意識する



救急車を呼ぶか迷ったら

窒息事故防止のポイント

- ◆食前にお茶などで喉を潤す
- ◆食べやすい大きさに小さく切る
- ◆よく噛んでゆっくり飲み込む
- ◆高齢者や乳幼児に注意を払う



■東京版救急受診ガイド

緊急度、受診の必要性などを確認できます。



■東京消防庁救急相談センター

電話で#7119に相談

お問い合わせ 東京消防庁広報課 ☎03-3212-2111 (内線2306)

お正月を都立庭園で！

1月2日・3日に都立8庭園で「正月開園」を開催。浜離宮恩賜庭園☎03-3541-0200 / 「放鷹術」の実演「獅子舞の公演」ほか。旧芝離宮恩賜庭園☎03-3434-4029 / 「むかし遊び体験」ほか。小石川後楽園☎03-3811-3015 /

「懐かしい正月遊び」ほか。六義園☎03-3941-2222 / 「ご利益花壇」「着物の方にポストカードプレゼント」ほか。清澄庭園☎03-3641-5892 / 「寄せ植え展示」「涼亭でお正月遊び」ほか。旧岩崎邸庭園(☎03-3823-8340)、旧古河庭園(☎03-3910-0394)、殿ヶ谷戸庭園(☎042-324-7991)でも実施。

都営交通沿線セレクトショップ クリスマスキャンペーン

12月25日まで、都営新宿線市ヶ谷駅構内の「とえいろ」で。沿線企業の特別商品や、みんくる&とあらんブランケット、カレンダーなどの都営交通新作グッズ等の販売など。

問 都営交通お客様センター☎03-3816-5700(9時～20時)

進路や不登校、ひきこもりについて 土曜来所相談(高校)・講演会

都立高校就学に向けた進路相談、不登校やひきこもりの状態にある子供の保護者の方を対象とした講演会を開催。①土曜来所相談(高校) / 12月20日・1月17日・2月21日・3月21日、東京都教育相談センターで。12月13日、同センター立川出張相談室で。いずれも9時30分～16時(1回60分程度)②思春期サポートプレイス講演会 / 1月24日14時～16時30

分、同センターで。申込 / 実施日の7日前までに①電話で同センター☎03-3360-4175②HPで。

認定長期優良住宅の新築に係る 固定資産税の軽減制度(23区内)

一定の要件を満たす「認定長期優良住宅」を8年3月31日までに新築した場合、申告により固定資産税が軽減されます。申告 / 新築した年の翌年(1月1日新築の場合はその年)の1月31日までに、住宅の所在する区の都税事務所に申告してください。23区外の手続きは、住宅の所在する市町村へお問い合わせください。

問 主税局固定資産税班☎03-5388-3007

12月は固定資産税・都市計画税 (23区内)第3期分の納期です

6月に送付した納付書で、1月5日までにお納めください。

問 主税局相談広報班☎03-5388-2925

募 集

「わくわく都民農園小金井」 利用者

講習を受けながら野菜作りを学び、楽しむ「わくわく都民農園小金井」(JR武蔵小金井駅下車、徒歩5分)の利用者。50歳以上の方、抽選で12人。期間 / 3月～9

年2月。最大2回更新制度有。費用 / 66,000円(別途登録費3,000円)。申込 / 12月1日～15日にHPで。

問 小金井市観光まちおこし協会☎042-208-3413か産業労働局農業振興課☎03-5000-7186

火災予防と リチウムイオン電池の処理

暮らしを守る！

住宅火災による死者の約6割が12月から3月に集中して発生しています。暮らしを守るため、身の回りの安全対策を確認しましょう。

住宅火災を防ぐために

◆たばこ **死者数最多**

- ・寝たばこは絶対にしない
- ・吸い殻は水に浸けて消す

◆ストーブ **特に電気ストーブに注意**

- ・外出・就寝前には必ず電源を切る
- ・使用しない時は電源プラグを抜く
- ・布団・カーテン・洗濯物の近くで使わない

POINT

カーテンなどは燃え広がりにくい防災品を使用しましょう

◆こんろ **火災件数最多**

- ・調理中は離れない
- ・周りに燃えやすいものを置かない

◆コード・コンセント

- ・ほこりをこまめに除去
- ・長年使っているコードは交換を検討



STOP！住宅火災

リチウムイオン電池の捨て方に注意！

モバイルバッテリーなど、リチウムイオン電池を搭載している充電式小型家電の誤った捨て方により、火災が急増しています。処分する時は、

- 製品の取扱説明書をよく確認する
- 燃えるごみなどと混ぜず、区市町村のごみの分別方法に従う
- 電池を使い切った状態で排出する



リチウムイオン電池の誤廃棄により出火したごみ袋

お問い合わせ

〈住宅火災について〉東京消防庁防災安全課 ☎03-3212-2111(内線4196)
〈リサイクルについて〉環境局資源循環推進部 ☎03-5388-3581

東京都高齢者保健福祉施策 推進委員会委員

高齢者保健福祉計画の検討。資格 / 8年4月1日現在、都内在住の18歳以上で、年6回程度の委員会に出席可能な方(公務員を除く)。人数 / 若干名。任期 / 委嘱日～9年3月31日。申込 / 12月19日(消印)までにHPか郵送で、作文「高齢者がいきいきと心豊かに、地域で安心して暮らし続けられる東京の実現に向けて、今後、東京都が取り組むべき施策について」(800字～1,200字)と別紙に住所・氏名・年齢・性別・職業・略歴・電話・都の他の審議会等参加の有無を書き、〒163-8001東京都福祉局高齢者施策推進部(☎03-5320-4596)へ。

東京都子供・子育て会議 都民委員(大人/子供・若者)

「東京都子供・子育て支援総合計画」などについて調査・審議。資格 / 8年4月1日現在、①都内在住の18歳以上で、18歳未満の子供を養育している方②都内在住で満16歳以上22歳未満の方。人数 / 各2人。任期 / 委嘱の日から2年間。申込 / 12月22日(消印)までに略歴書(HPで入手)と応募動機(400字～800字)をHPか郵送で〒163-8001東京都福祉局子供・子育て支援部(☎03-5320-4138)へ。

東京都社会福祉審議会委員

社会福祉に関する事項(児童福祉・精神障害者福祉を除く)の調査・審議。資格 / 8年4月1日現在、都内在住の18歳以上で、年数回の審議会に出席できる方(公

務員を除く)。人数 / 3人程度。任期 / 3年間。申込 / 12月22日(必着)までにHPか郵送で、作文「応募動機及びこれからの社会福祉のあり方」(600字～800字)と応募申込書(HPで入手)を〒163-8001東京都福祉局企画政策課(☎03-5388-3950)へ。

公共交通マナー等 絵画コンクール

テーマ / 「楽しく、気持ちよく利用できる公共交通マナー」「電車やバスのある風景」のいずれか。入賞者に賞状と副賞(図書カード・都営交通グッズ)を贈呈。規格 / 八つ切り以上、A3以下(横)。対象 / 都内在住・在学の小学生。応募 / 12月1日～1月9日(消印)に所定の応募用紙(HPで入手可)を作品の裏面に貼り、折らずに郵送で公共交通マナー等絵画コンクール事務局(〒160-0023新宿区西新宿3-5-1-5階)へ。

問 都営交通お客様センター☎03-3816-5700(9時～20時)

「とちよう電力プラン」 家庭の余った電力を都が購入

家庭の太陽光発電で発電された卒FIT電力(固定価格での買取期間が終了した電力)を都が買い取り、都立学校等の都有施設で活用します。期間 / 8年12月の検針日まで(上限に達し次第終了)。価格 / 1kWhあたり11円(通常の買取単価に1.5円上乗せ)。申込 / 出光興産(株)お客様センター ☎0120-267-019かHPで。

問 同お客様センターか環境局気候変動対策部☎03-5388-3563

都庁SNS

LINE

LINE



X
(旧 Twitter)

X



Facebook

f



Instagram

Instagram



大学生等向け 12月募集開始 海外留学費用を支援!

グローバル人材の育成に向け、**8年夏以降に出発の海外留学費用**を所得制限なしで支援します。

短期コース(夏)

28日以上4カ月未満

定員
250人

最大
90万円

中長期コース

4カ月以上1年以内

定員
100人

最大
315万円

(留学期間が12カ月の場合)

● 支援額は国・地域によって異なり、上記の各コースはアメリカに留学する場合

主な要件

- ✓ 応募時および留学期間中にわたり、国内の大学等に在籍する方
 - ✓ 8年4月1日時点の年齢が30歳以下の方 等
- ※選考により派遣留学生を決定

応募期限 2月27日17時

※上記は大学等からの提出期限。大学等によって学内の提出期限が異なるため要確認

応募方法

必ず在籍大学等と相談の上、HPで。



お問い合わせ

〈制度について〉子供政策連携室若者政策連携推進課 ☎03-5388-3820
〈応募について〉生活文化局連携支援課 ☎03-5388-3845

職員採用

東京都職員(技能I食肉処理)

人数/若干名。勤務先/食肉市場。採用/4月1日。選考(一次)/1月12日。申込/12月19日17時(必着)までにHPか郵送で。所定の申込書は、HPか各市場、都庁第一庁舎1階で入手。

問 中央卸売市場総務課 ☎03-5320-5721

東京都職員(①農業技術I類B ②職業訓練I類B、II類、Ⅲ類)

人数/①4人程度②22人程度。勤務先/①都庁・関係事業所②職業能力開発センター等。採用/4月1日。選考/1月10日・18日。申込/1月5日17時までにHPで。

問 産業労働局職員課 ☎03-5320-4618

催し

「心のバリアフリー」普及啓発ポスター 入賞作品のパネル展示

12月17日～21日、都庁第一庁舎1階で。「つながりの輪が広がるまち～心のバリアフリーがあふれる東京」をテーマに募集した小・中学生の入賞作品を展示。

問 福祉局生活福祉部 ☎03-5320-4047

特別支援学校総合文化祭

「舞台芸術・演劇祭」12月27日9時50分～16時10分、東京芸術劇場で。

問 教育庁特別支援教育指導課 ☎03-5320-6868

東京都MICEシンポジウム

2月4日14時～16時、観世能楽堂(中央区)で。200人。「国際的な会議・イベントを誘致・開催する魅力とは!」をテーマとした基調講演、パネルディスカッションなど。申込/1月30日17時までにHPで。

問 東京観光財団 ☎03-5579-2684

脱炭素を楽しく学べるイベント 「HTTわくわくサイエンスショー」

12月21日11時～18時、二子玉川ライズで。HTT(電力をHへらす・Tつくる・ためる)をテーマとしたステージイベントを12時～13時・15時～16時に実施。ワークショップや家庭で実践できるHTTアクションが学べるスタンプラリーも。事前申込不要。

問 環境局地域エネルギー課 ☎03-5388-3670

「ウェルカムユース」18歳以下を 対象の公演に無料招待

1月9日～3月1日、東京文化会館、東京芸術劇場で開催の7公演。対象/18歳以下(平成19年4月2日以降生まれ)および同伴者(年齢不問)1人まで。抽選で100人。申込/12月21日までにHPで。当選者のみ通知。

問 東京都歴史文化財団 ☎03-6256-8853(平日10時～18時)

都市の事前復興シンポジウム

1月14日14時～18時、都庁大会議場で。抽選で400人。「考えよう!大規模災害からの復興に備えて、今できること～東日本大震災から15年、熊本地震から10年の時を経て」をテーマに、基調講演や首都直下地震等への備えのパネルディスカッション等。宅地開発に伴う無電柱化に取り組む認定事業者の表彰式等も開催。申込/1月5日17時までにHPで。

問 同事務局 ☎03-6264-0577か都市整備局企画課 ☎03-5320-5121

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」12月19日13時～15時30分。②「教養講座」12月21日13時30分～16時。聴覚障害/③「文章教室」12月3日～24日の毎週13時30分～16時。各日40人。いずれも東京都障害者福祉会館で。④「コミュニケーション教室」12月20日～1月3日、オンライン配信。⑤「社会教養講座」第4回12月5日～2月5日、第5回12月19日～2月19日、オンライン配信。申込/①～③は開催日前の平日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 03-5464-6057④は12月11日までに東京都中途失聴・難聴者協会のHPかFAX 03-5919-2563⑤は教育庁生涯学習課HPで。

問 教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859

ご当地検定 「東京シティガイド検定」

12月22日～2月19日。お近くの会場を選べるCBT方式で実施。公式テキスト「新版 江戸東京まち歩きブック」(2,860円)ではエリア別に観光スポットを紹介。受験料/5,500円。申込/12月21日までにHPで。オンライン受験対策セミナー(有料)も実施。

問 東京観光財団 ☎03-5579-2682

「卵子凍結を一緒に知る基礎 セミナー」を配信

3月31日17時まで。将来の妊娠・出産に備えて、希望する女性が安心して「卵子凍結」を選択でき、家庭や職場など周囲の方々の理解を促進するための機会に。申込/3月31日16時までにHPで。

問 母子医療助成担当コールセンター ☎03-5320-4362か福祉局家庭支援課 ☎03-5320-4557

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 火21時55分～)

東京インフォメーション
(TOKYO MX 火金20時44分～)

12月3日
～9日は

障害者週間

です

障害者の自立と社会参加を実現するためには、都民の皆さんの理解と協力が大変重要です。東京都は、障害者の福祉について関心と理解を深めていただくため、期間中ポスター等による啓発を行います。

「私の手 あなたと共に 紡ぐ未来」

沖辺仁美さん(一般公募)

東海林陽子さん
(第40回東京都障害者総合美術展優秀賞)

法律・福祉に関する電話等特別相談

弁護士等が専門的な相談を行います。

日時 12月3日～9日(8日除く)10時～12時・13時～17時(受付は16時まで)

問 東京都障害者社会参加推進センター ☎03-3268-7184
☎03-5261-0729 FAX 03-3268-7228 ✉info@tosinren.or.jp

障害別相談

障害別に、対面・電話により相談できます。てんかん・精神障害・自閉症・肝臓障害関係の相談、法律相談は予約制。通年で実施。

問 東京都障害者福祉会館 ☎03-3455-6321(13時30分～16時30分)
FAX 03-3453-6550

障害者理解促進特設サイト「ハートシティ東京」

障害者差別解消法や条例に関するパンフレットや共生社会の実現に向けたイベント情報等を掲載しています。

デジタル技術を活用した聴覚障害者コミュニケーション支援

都庁・都の事業所等への訪問時や東京都へ電話したい時に、お持ちのスマートフォン等を使って手話や筆談で支援するサービスです。

ヘルプマークとは

外見からは分からなくても援助や配慮を必要としていることを、周囲の方に知らせるためのマークです。

例：義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など。

災害・緊急にも役立つヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容などが記入されたヘルプカードを提示された場合は、記載内容に沿って支援をお願いします。

お問い合わせ

 福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147

「防災ウーマンセミナー」
を配信

1月23日まで。防災を初めて学ぶ人を対象に、災害時に職場や避難生活で起こることや身を守るために必要な備えなど、基礎的な知識を女性の視点から学びます。性別不問。申込／1月22日12時までにHPで。

問 東京都防災人材育成事務局 ☎03-6663-9431か総務局防災戦略課 ☎03-5388-2549

東京都立大学スペシャル講座
「江戸時代」を考える

1月17日～3月7日(全8回)10時30分～12時(第6回のみ18時30分～20時)、オンラインで。一般60人、高校生20人。16,000円(高校生は無料)。「將軍別に読

み解く江戸二百六十年」をテーマに、各將軍の政治・文化などの特徴を確認し、江戸時代全体の理解を深めます。講座終了後は7日間視聴可能。申込／1月7日までにパンフレット(電話・HPで請求)かHPで。

問 同大学オープンユニバーシティ ☎03-3288-1050

都立新宿山吹高等学校
生涯学習講座

生成AI・アントレプレナーシップ・心理学など新たな15講座。期間／4月から1年間(約30回)平日に実施。対象／都内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生・本校在校生除く)。定員／各講座20人程度。応募多数の場合抽選。費用／3,480円(保険・教材費別途)。申込／1月12日までにHPで。

問 同校 ☎03-5261-9771

「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
ファクスで
電話で

〒163-8001 「都民の声総合窓口」
FAX 03-5388-1233
☎03-5320-7725 月～金 9時～17時

ホームページで

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

3周年

“自分らしく”を、この街で。

東京都パートナーシップ宣誓制度

都は、多様な性への理解を深め、性的マイノリティの方々の生活上の困りごとを軽減し、暮らしやすい環境づくりにつなげるため、4年11月にパートナーシップ宣誓制度の運用を開始し、3周年を迎えました。

宣誓制度とは

パートナーシップ関係にある二人からの宣誓・届出を、都が受理したことを証明(受理証明書を交付)する制度です。住宅や医療、福祉関係など日常生活のさまざまな困りごとの場面で、受理証明書が活用されるよう取り組んでいます。

対象

以下の全ての要件を満たす必要があります

- 双方がパートナーシップ関係にあると宣誓したこと
- 双方が成年であること、配偶者(事実婚を含む)・別のパートナーがいないこと、近親関係にないこと
- 双方またはいずれか一方が都内在住(3カ月以内の転入予定を含む)・在勤・在学であること

内容等詳細はHPをご覧ください。

東京動画

制度の理解を深めるPR動画を公開しています。

お問い合わせ

 総務局人権部 ☎03-5388-2337

北朝鮮による拉致問題の解決に向けて

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

東京に関連する拉致被害者・特定失踪者も数多く存在します

北朝鮮が拉致を認めてから23年が経過しましたが、拉致問題は未解決のままです。

日本政府が認定した17人の拉致被害者の他にも、特定失踪者など、拉致の可能性を排除できない方々が多数存在します。東京都関連では、拉致被害者4人を含む、少なくとも50人の消息がいまだにつかめていません。

皆さんの声が大きくなります

拉致問題の解決には、国民世論の結集が不可欠です。東京都では、多くの方が拉致問題を自分自身の問題として考え、被害者やご家族の気持ちに寄り添っていただけるよう、オンライン写真展などを開催します。

全ての拉致被害者の早期帰国が実現するよう、皆さん一人一人の声によって、政府の拉致問題解決に向けた取り組みを後押ししていきましょう。

「拉致被害者救出運動」

都庁ブルーリボンライトアップ

12月10日～26日、都庁第一庁舎をブルーにライトアップします。

拉致被害者を取り戻すためのシンボル「ブルーリボン」

オンライン写真展

12月1日～26日

お問い合わせ

 総務局人権部 ☎03-5388-2588

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

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)。

TokyoTokyo

東京ブランドの発信

世帯と人口

766万4,866世帯
人口1,427万3,066人(男:699万9,402人 女:727万3,664人)
*参考:外国人数 77万2,418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。

R2100

古紙・リレブ配合率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)18

東京都の人権施策

12月4日～10日は「人権週間」です

東京都は、いかなる種類の差別も許されないという、オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念が広く都民等に一層浸透した都市の実現を目的として制定した「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」の趣旨を踏まえ、「東京都人権施策推進指針」に基づき、人権施策に総合的に取り組んでいます。

もっと知りたい 各人権課題のQRコードをチェック!

女性

都は、一人一人が自らの希望や意思で人生を選択できるように、社会全体の意識や働き方の変革など、女性活躍推進の施策を展開しています。また、セクハラ、配偶者等からの暴力についても相談を受けるとともに、一時保護や自立のための支援などを行っています。



子供

次代を担う子供が安心して健やかに成長できる社会をつくることは大人の責任です。子供を一人の“ひと”として尊重し、子供にとって最善となることを社会全体で実現します。虐待(体罰を含む)、いじめに対する条例も施行し、対策に取り組んでいます。



高齢者

高齢者が地域の中で安心して暮らし続け、さまざまな活動に参加できる社会を目指して、医療・福祉、雇用、住宅など総合的な施策を進めています。また、虐待防止については、区市町村を対象とした相談支援のほか、事業者や区市町村に研修を実施しています。



同和問題(部落差別)

同和問題(部落差別)は、わが国固有の重大な人権問題です。現在もなお、同和地区(被差別部落)の出身という理由でさまざまな差別を受けている人々がいます。都は、部落差別解消推進法などに基づき、部落差別のない社会の実現に向けて教育・啓発などに取り組んでいます。



アイヌの人々

アイヌの人々は、明治以降の同化政策により、民族の文化の多くが失われ、同時にさまざまな差別を受け、誤った認識などから現在もなお差別や偏見が残っています。都は、アイヌの歴史や伝統、文化など、正しい理解や認識が得られるよう普及啓発に取り組んでいます。



外国人

言語、文化、宗教等の違いや無理解などから、外国人は賃貸住宅の入居拒否や就労等に関し不合理な扱いを受けることがあります。また、特定の民族や国籍の人々を排斥するヘイトスピーチは決して許されません。都は多文化共生社会の実現に向けて取り組んでいます。



犯罪被害者等

犯罪被害者やその家族は、犯罪による直接的被害のほか、医療費の負担、捜査や裁判の過程における精神的・時間的負担、周囲からのうわさや中傷などの二次的被害にも苦しんでいます。都は、相談、経済的な支援、都民への理解促進などの施策を実施しています。



インターネットによる人権侵害

インターネットやSNSの普及に伴い、その匿名性や拡散性などから誹謗中傷等による被害が発生しています。悪質な書き込みは、民事上・刑事上の責任を問われる可能性があります。都は、SNS等の利用に当たり、ルールやマナーを守ることを啓発しています。



北朝鮮による拉致問題

北朝鮮による拉致は、わが国の主権に対する侵害であるとともに、国民の生命と安全に関わる重大な人権侵害です。一人一人が拉致問題を自分自身の問題として考え、さまざまな行事に参加するなどの行動が、問題解決に向けた大きな力になります。



ハラスメント

相手を不快にさせる、尊厳を傷つける、不利益を与えるといった発言や行動が問題となっています。企業には、職場におけるハラスメント防止のため、雇用管理上必要な措置を講じる義務があります。都は、相談窓口の設置や企業への周知啓発等に取り組んでいます。



性自認・性的指向

性自認や性的指向は、人間が本来持っている多様性の一つです。しかし世の中においては、依然として、性自認や性的指向を理由とする偏見や差別等が見受けられます。都は、偏見や差別の解消を目指した啓発や、悩みを抱える方のための相談事業を実施しています。



性自認

性的指向

路上生活者

社会的要因などを背景に、路上生活を余儀なくされる人々がいますが、路上生活者に対する偏見や差別意識から暴力事件などが起きています。路上生活者の一時的な保護および就労による自立を図るなど、早期に社会復帰できるよう支援を行っています。



刑を終えて出所した人

刑を終えて社会復帰する人への偏見により、住居の確保や就職が困難であるという問題が起きています。都は、人権問題としての理解と認識を深め、偏見と差別をなくすため、啓発に努めています。



個人情報の流出やプライバシーの侵害

行政情報、顧客データ等の個人情報の流出や漏えいは、個人のプライバシーを侵害するものであり、人が安心して社会生活を営む上での大きな障害となります。都は、国や区市町村と連携を図りながら、解決に努めています。



※このほか、親子関係・国籍や、人身取引などに関する啓発等に取り組んでいます

お問い合わせ 総務局人権部 ☎ 03-5388-2588

ご利用ください / 東京都人権プラザ

人権について学べる展示、図書やDVDの閲覧・貸し出し、相談受付などを行っています。

所在地 港区芝2-5-6 芝256スクエアビル1・2階

開館時間 9時30分～17時30分
(日・年末年始休館)

お問い合わせ ☎ 03-6722-0123





江東区立南砂小学校



中野区立緑野小学校



連雀学園 三鷹市立南浦小学校



あきる野市立前田小学校

※掲載の絵は、人権啓発交通広告の小学生の応募作品です

障害者

都は、障害のある方が地域で安心して暮らせる社会を実現するため、さまざまな施策を推進しています。障害者差別および障害者虐待について、区市町村・関係機関と連携して、解決に向けた調整および相談対応等を行っています。



HIV／エイズ、ハンセン病患者、新型コロナウイルス感染症等

HIV／エイズやハンセン病などの感染症では、その病気に対する正しい知識や理解がないために、患者や感染者、さらに回復者や家族が差別されることがあります。都は、これらの感染症に対する差別や偏見をなくすため、啓発に取り組んでいます。



災害に伴う人権問題

過去の災害において、避難所等でのプライバシー確保、女性や高齢者等への配慮の必要性が認識されました。都は、防災対策における女性の参画の推進、避難所における要配慮者の視点を踏まえた対応等、災害時における人権確保の取り組みを進めています。



食肉市場・と場で働く人々への差別や偏見

私たちの暮らしに欠かせない食肉や内臓、皮などを生産する食肉市場・と場で働いているというだけで、本人や家族に、結婚や就職などで差別が起きています。正しい理解と認識が得られるよう、都は「お肉の情報館」などにより、差別や偏見の解消に努めています。



ホームページ「じんけんのとびら」のご紹介

人権に関する指針や条例、啓発冊子「みんなの人権」のデータ版など、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください。



ひとりで悩まず話してみませんか。

もし自分や家族の人権が侵害されたら…。一人で悩まず、気軽にご相談ください。

人権一般

- 東京都人権プラザ
一般相談 ☎03-6722-0124・0125
(平日9時30分～17時30分)
法律相談 ☎03-6722-0126(第4回13時～16時)
電話以外の方法でも相談を受け付けています。

- 全国共通人権相談ダイヤル
☎0570-003-110(平日8時30分～17時15分)

職場におけるトラブル・ハラスメントなど

- 労働相談情報センター
東京都ろうどう110番 ☎0570-00-6110
(平日9時～20時、国9時～17時)
東京都LINE電話労働相談
(平日9時～20時、国9時～17時)



- 東京都カスタマーハラスメント総合相談窓口
電話相談 ☎0120-182-276(平日9時～17時)
WEB相談フォーム(24時間)
事業者、従業員だけでなく、顧客等も対象としています。



配偶者暴力・セクハラなど

- 東京ウィメンズプラザ
一般相談 ☎03-5467-2455(9時～21時)
DV専用 ☎03-5467-1721(9時～21時)
男性相談 ☎03-3400-5313
(国9時16時～20時、国13時～17時)
DV被害に関するLINE相談
(ささえるライン@東京)14時～20時



- 東京都女性相談支援センター
☎03-5261-3110(女性専用)
(平日9時～21時、国9時～17時)

- 東京都女性相談支援センター多摩支所
☎042-522-4232(女性専用)(平日9時～16時)
- LINE相談
(女性は一とふるLINE@東京)
14時～20時



子供全般

- 児童相談センター
4152(よいこに)電話相談
☎03-3366-4152
(平日9時～21時、国9時～17時)
聴覚言語障害者用ファクス
☎03-3366-6036
※緊急を要する虐待通告は、区市町村の子供家庭支援センターか所管の児童相談所へ

- 東京子供ネット(子供の権利擁護専門相談)
☎0120-874-374(平日9時～21時、国9時～17時)

- 東京都教育相談センター
(教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)
☎0120-53-8288(24時間)

※祝日・年末年始は、通常の業務時間と異なる場合があります

障害者差別・虐待など

- 東京都障害者権利擁護センター
☎03-5320-4223 ☎03-5388-1413
(平日9時～17時)

同和問題(部落差別)

- 同和問題に関する専門相談
☎03-6240-6035(国9時～12時・13時～17時)

HIV／エイズ

- 東京都HIV／エイズ電話相談
☎03-3227-3335
(平日12時～21時、国9時14時～17時)

犯罪被害等について

- 犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口
☎03-3222-9050
☎042-506-1042(多摩支所)
(国9時30分～17時30分、国9時30分～19時)

- 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター
☎#8891か ☎0120-8891-77(24時間)
子供・保護者専用
性被害相談ホットライン(24時間)
☎0120-333-891(都内から)
☎03-6811-0850(都外から)



- LINE相談「性被害相談窓口」
(相談はとLINE@東京)
(国9時16時～21時(受付は20時30分まで))

- 犯罪被害者ホットライン(警視庁)
☎03-3597-7830(平日8時30分～17時15分)

- 性犯罪被害相談電話(ハートさん)(警視庁)
☎#8103(24時間)

インターネットによる人権侵害

- 東京都人権プラザ
SNS(LINE)相談
平日16時～22時(受付は21時30分まで)
法律相談
☎03-6722-0126(第4回13時～16時)



性自認・性的指向

- 東京都性自認及び性的指向に関する専門相談
電話相談 ☎050-3647-1448
(国18時～22時)
LINE相談(LGBT相談@東京)
(国9時17時～22時(受付は21時30分まで))



アイヌの方々の相談専用フリーダイヤル

- (公財)人権教育啓発推進センター
☎0120-771-208(平日9時～17時)



東京都人権プラザ 夜間人権ホットライン(弁護士による電話法律相談)
12月8日(日)17時～20時 ☎03-6722-0127

人 | 権 | 週 | 間

2025年12月4日(木)～10日(水)

人を想う、
その力が
未来をつくる。

国際連合が定める「人権デー」を最終日とする、12月4日から10日の「人権週間」。東京都では「インクルーシブシティ」をテーマに、東京で働き、暮らす誰もが自分らしくいきいきと活躍できる社会の実現を目指しています。そのためには「人を想う力」が必要であり、それはきっと誰かの「自分らしさ」につながると 생각합니다。

令和7年の人権週間キャンペーンでは、女性の
人権、子供の人権、インターネットによる人権侵害をテーマに、文化・俳優・スポーツと様々な分野の方々が未来へのメッセージを発信していきます。

「個」が尊重されるこの時代に、私たちは誰かとつながり合いながら日々を生きています。

女性の人権



女流棋士
西山 朋佳

これから女性は
もっと活躍できる。

子供の人権



俳優
村山 輝星

子供の声を
聴いてほしい。

インターネットによる人権侵害



元サッカー選手
柿谷 曜一朗

ネットの誹謗中傷で
人は追い込まれる。
やめてほしい。

東京都の人権施策については 10 - 11 面へ

一人ひとりと生きるまち。



東京都