



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

10月

3児の母として
タレントとして活躍中の
横澤夏子さんが語る

叶えたい！を支えたい 「東京」での子育て

3人目で初めて「え、かわいい！」 2人を育てた経験が希望の光に

— 現在3人のお子さんがいらっしゃいますが、子育ては大変ではないでしょうか？

案外1人も3人も変わらなくて。母も同じことを言っていて半信半疑でしたが、「あ、こういうことか」と最近気付きました。

0から1人は全然違うじゃないですか。それが1人から2人になると手が足りなくなって、2人から3人はお手玉が2つから3つになると一気に難しくなる感覚で。

目まぐるしいのですが、めどが見えてくるんです。めどは希望に変わるんですよ。

1人目のときは、わが子が“かけがえのない存在”すぎて心配のあまり、赤ちゃん時期にかわいいと思えなかったんです。2人目のときに、手が足りなくなって、周りに頼らないと育てられないことによく気付いて、3人目で初めて「え、かわいい！」と思えたんです。めどのおかげで、メンタルが安定してくるというのは、全く想像していなかったことでした。3人！ってよく言われるんですけど、案外このめどが見えてくることで何とかなっている気がします。

続きは3面へ →

特集の
見どころ

インタビュー 横澤夏子さんに聞いてみた。／ライフステージを通じた切れ目のないサポート

望む人が安心して 子供を産み育てることができる東京へ

東京都では、望む人が安心して子供を産み育てることができるよう、出会い・結婚から妊娠・出産、子供の健やかな成長に至るまで、ライフステージに応じた切れ目のない支援に取り組んでいます。今号では、東京で子育てされているタレントの横澤夏子さんにお話を伺いながら、東京都が行っているさまざまなサポートなどを紹介していきます。

～「叶えたい」を支えたい～

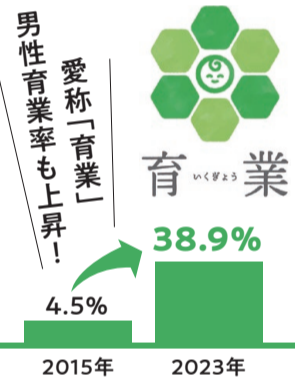
子供や子育て家庭を取り巻く環境は日々変化しています。都が今年度行った調査で夫婦が理想の子供の数を持たない理由を聞いたところ、経済的理由、年齢など身体的理由、育児と仕事の両立などさまざまな悩みを抱えていることがわかりました。都は多様な悩みや不安に寄り添いながら、子供が生まれる前から成長するまで全力でサポートすることで、一人ひとりの自己実現を叶える東京を創り上げていきます。

子育てにかかる
経済的負担を軽減!

018 ゼロイチハチ
サポート
子供一人当たり
月額5千円支給

0～2歳児(第二子以降)の
保育料無償化

育休?いいえ、育業
みんなで育てるしごと



参考: 令和5年度東京都男女雇用
平等参画状況調査

子育てに関する悩み

子供は欲しいけど
子育てにかかる
費用が心配

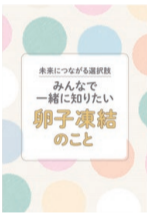
もうすぐ子供が
生まれるけど
育児と仕事の両立が
できるかな

子供を授かりたい
に応える

卵子凍結支援

卵子凍結を正しく
理解するための説明会に約1万人が
申し込み

「卵子凍結の手引」➔



今は妊娠は考えられない
将来に備えて卵子凍結に興味があるけど
お金がかかるのかな?

東京都ではライフステージを通じた切れ目のないサポートを行っています

結婚

- **結婚支援マッチング事業**
AIマッチングシステムや交流イベントなど、結婚を望む人に出会いの場を提供
- **TOKYOふたりSTORY**
婚活を始めようとする方に向けた、結婚や出会いに関する情報提供を行っているポータルサイト
- **東京ライフデザインシミュレーター**
仕事、結婚、子育てなどのライフイベントを、AIがストーリー仕立てで生成。未来の自分を楽しく体験できるプログラム

妊娠・出産

- **プレコンセプションケアの推進**
性や妊娠に関する正しい知識を身に付け、健康管理を行うよう促す
- **卵子凍結支援**
実施した年度に上限20万円。次年度以降、調査への協力時、年2万円(2028年度まで)
- **不妊治療費助成**
保険診療と併用して自費で行う「先進医療」に係る費用の10分の7を助成(上限15万円)
- **凍結卵子を使用した生殖補助医療への助成**
加齢等の影響を考慮して作成した凍結卵子を使用した、生殖補助医療に係る費用を助成
- **東京都出産・子育て応援事業～赤ちゃんファースト～** 育児用品や子育て
- **こどもDXの推進** 組織等の垣根を越えた快適な子育てサービスの実現に向け、
- **結婚予定者のための都営住宅・公社住宅の提供** 交通利便性の高い住宅を、結婚予定者に優先的に提供
- **働くパパママ育業応援事業** 育児中の従業員の就業継続や、男性従業員の育業を応援する企業に対して奨励金を支給

横澤夏子さんに聞いてみた。



家族が増えたことで パートナーの意識も変化

— 子育てをするようになって、パートナーの方との関係性も変わりましたか？

変わりました。3人目の出産のとき、夫が初めて育児をしたんです。2人目まで、予防接種や健診などはすべて私がやっていたのですが、3人目の健診を任せてみたところ、混乱しつつも何とかやってくれて。その後、「6カ月健診に行ってくるね」と夫に声をかけたら、初めて「ありがとう」と言ってくれました。その言葉を聞いて、育児の意味があったと思いましたし、私も夫を信じて任せてみようかなと思えるようになりました。

— 普段どのようなルーティーンで過ごしているのでしょうか？

朝、夫が保育園に子どもたちを送っている間に、夕飯を作ってしまう。そして仕事をして17時頃、保育園に子どもたちを迎えに行き、帰宅後、朝作ったご飯とおかずを温めます。夕飯を温めているときは「忙しい朝にご飯を作ってくれた横澤夏子、ありがとう」と、自分に感謝します。夕飯を18時頃に食べ終わったらお風呂の時間ですが、子どもたちがスムーズに入ってくれない。いろいろ試してみて、うちの子は明るい場所に

集まる習慣があることに気づき、今はリビングを暗くして浴室の電気を点けると、楽しそうに明るい浴室へ向かって行くようになりました。

そして、20時には一緒に就寝。子どもに対しては、研究者になったような気持ちで、どうすればスムーズに行くか常に傾向と対策を練るようになりました。寝かしつけの時間は他のことができないので、頭の中で一日を振り返り考える絶好のチャンス。そういう風に頭を切り替えると、子どもたちが寝なくても「考え事をする時間をくれてありがとう」と心穏やかでいられます。

本当に助かる行政のサービス

— 保育園以外の時間で仕事が入った時はベビーシッターを利用されているとのことですが、利用されてみていかがですか。

区の“ベビーシッター利用支援”を使わせていただいています。本当にありがたいです。パートナーが忙しくて、親も遠方にいるような方にはとても助かるサービスだと思います。「自分の子どもなのに、人に頼っていいのだろうか？」と悩んでいたのですが、頼ってみると「うちの子をこんなにかわいがってくださるんだ」と気づき、他の人に頼ることの大切さを実感しました。

— その他、行政のサービスはどのようなものを使っていますか？

おむつや食事など、子育ては本当にお金がかかりますよね。生活するだけで、それこそ息をするだけでお金がどんどんかかっていくような感覚なんです。なので、それこそ東京都の“赤ちゃんファースト”や“018サポート”は、全て使わせていただき、本当に助かっています。“子育て応援とうきょうパスポート”も、協賛店で積極的に活用しています。



乳幼児期

- **ベビーシッター利用支援**
ベビーシッター事業者を利用する場合の利用料の一部を補助する区市町村を支援
- **とうきょう すくわくプログラム**
→詳しくは8面へ

学齢期以降

- **公立学校給食費の負担軽減**
- **私立中学校等授業料軽減助成金***
- **私立高等学校等授業料軽減助成金***
- **都立高等学校等の授業料実質無償化***
※所得制限を撤廃

18歳以降

- **東京都立大学等の授業料実質無償化***
※所得制限を撤廃

- **018サポート** 都内在住の0~18歳の子供たちに、一人当たり月額5千円支給(所得制限なし)
- **医療費助成事業(乳児~高校生等)** 医療費の一部を支援する区市町村を支援

支援サービスの提供

デジタルを活用した4つのプロジェクトを推進(「保活ワンストップ」の実現等)

- **東京こどもすくすく住宅の供給促進** 子育てしやすい環境づくりの取り組みを行っている優良な住宅の供給を促進

- **男性育業推進リーダー事業** 都内企業の男性従業員の育業取得率向上を目指し、男性育業を社内外に推進した企業を認定

取り組みの詳細はこちら

東京都↓ 区市町村↓



参考：東京都子供政策連携室「東京都の少子化対策 2024」

— “赤ちゃんファースト”のクーポンは何に使用されましたか？

第3子の時は、ベビーフードでしたね。日持ちもするし、食べる物なので絶対に必要。「こんなに食べられるの!？」というくらい届いて、とてもありがたかったです。あとは、保湿クリームやベビーソープも。そういったケア用品のストックがあるのは心の安心につながるし、買うと高い物なので助かりました。



親子でいろんな世界を見てこようって気持ち。

— 今、お子さん3人とも保育園に通われていますが、もともと保育園に通わせるご予定でしたか？

そうですね。最初は子どもに対して申し訳ないなという気持ちもありました。でも子育ての専門家の方から「(保育園へは) 親以外の大人の方にかわいがられる練習をしに行ってるんですよ」と言われて、ちょっと肩の荷が下りました。じゃあ親も子どもいろんな世界を見てこようって気持ちで、預かってもらっています。

— 保育園には楽しく通っていらっしゃいますか？

はい! もちろん、行きたくないってときもありますけど、家でできない経験をさせてもらっているという気持ちです。担任の先生がする長女の物まねがすごく面白かったりとか。今まで夫としか共有できなかった子どもの「あるある話」を保育園の先生ともできるので、子育ての輪が広がったことが嬉しくて。それに保育園の先生に相談するとプロの答えが返ってくるので、私にとっては娘の専門家が増えた感じがしてありがたい存在です。

今、通わせている保育園では、泥んこ遊びや裸足で園庭を走り回ったりするんです。最初は汚れるからイヤって言っていた子どもたちも今では裸足で走り回っています。心なしか風邪もひかなくなった気も…。自然との共存じゃないですけど、暑いとか寒いとかを身体で感じるこトって大事だなと。それを保育園でやってもらえるので、ありがたいです。

— 都内の保育園や幼稚園で“とうきょう すくわくプログラム”の実施園を増やそうとしているのですが、ご存じでしたか？

先日初めて知りました。まさに“令和の子育て”という印象で、私の時代にはなかったことを東京都がやってくれているのは素直に嬉しいです。特に、自己肯定感や思いやりといった非認知能力を伸ばすプログラムは、特定の園のみで行うというイメージを持っていました。

子どもが率先して学び、創造力を高められるプログラムを都が広げてくれることは、親としても嬉しいで



こどもの「すくすく×わくわく」をおうえん

すくわくプログラムの詳しい情報は8面へ➡

すし、子どもも絶対に楽しめると思うので、良いことはもっと広がっていくといいなと感じています。

子どもたちのためにより良い未来に向けて

— 東京で子育てをしていて「意外に優しい人が多いな」と感じたことなどありますか？

外でご飯を食べている時に、長女が隣の女性のことをじーっと見ていたんです。あまりに見るものだから、「こっちを見て食べなさい」と注意しながら、他の2人にも食べさせてバタバタしていたんです。すると、その女性が帰る時に、「すごく元気をもらったわ」と言ってくれました。え! 元気をもらった!? ただただ騒がしくてすみませんって感じだったのに、その一言に逆に自分が元気をもらえました。何てあったかい社会なんだろうって。

ほかにも、子どもが騒いでいたら、パクンチョの折り紙をくれる方がいたりとか。うるさいって思われてる、どうしようっていう思考回路になることが私は多いのですが、笑顔で手を振ってもらえることも多く、周りは優しかった。そういうことも子育てをしていないと知らない世界の一面なんですね。逆に私の方がとげとげしくしていたり、周りをとげとげな世界だと思っていたのかもしれない。柔らかい、まあいい世界なのかなと思ったら、東京ってすごくいい街だと思いますね。

— 最後に読者の皆さんに、メッセージをお願いします。

私自身は甘える力が足りなくて、最初はなかなか他の人に頼れなかったのですが、周りをよく見てみると、差し伸べられている手はたくさんありました。ぜひその手を取って、頼ってみてください。



横澤 夏子さん

新潟県生まれ。吉本興業所属。2017年に一般男性との結婚を発表し2020年に第1子を出産。現在はタレント業を行いながら3児の母として絶賛奮闘中。

✕@45sawa72 Instagram@yokosawa_natsuko

今号の表紙

My TOKYO 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

物価高騰対策 臨時くらし応援事業

対象の5・6年度の住民税非課税世帯、住民税均等割のみ課税世帯に、お知らせ(水色の封筒)を送付しています。1万円分の商品券や電子ポイント等を受け取るためには申し込みが必要です。同封のはがきかHPからお早めに申し込みください。届かない、なくした場合等は、



同コールセンター
☎03-6700-8720(9時~18時)

新型コロナワクチンの 定期接種が始まります

10月1日~7年3月31日、65歳以上の方(心臓等の機能に一定の障害がある場合は60歳以上)を対象に、区市町村で定期接種を実施します。

☎お住まいの区市町村保健医療局感染症対策部☎03-5320-4397

10月は脳卒中月間

脳卒中は、救命や後遺症の軽減を図る上で、発症後の早期治療が不可欠な疾患です。症状が起こればすぐに119番、迷った場合は救急相談センター(☎#7119)へ。

「脳卒中シンポジウム」10月26日14時~16時、都庁都民ホールで。250人程度。申込/10月22日18時までにHPで。
☎保健医療局救急災害医療課☎03-5320-4427

10月は乳がん月間 今、行こう!乳がん検診

乳がんは、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上です。40歳からは2年に1回、定期的に検診を受けましょう。
☎保健医療局健康推進課☎03-5320-4367

10月は 不正軽油防止強化月間

軽油に灯油や重油等を混ぜた「不正軽油」の製造・販売・使用に関する情報は、不正軽油110番☎0120-231-793へ。

☎主税局課税部☎03-5388-2957

10月・11月は里親月間 養育家庭になりませんか?

親の病気や虐待などの理由で、親と一緒に暮らせない子供を迎え入れ、家庭的環境で育てるのが「里親」です。「養育家庭」は里親制度の一つで、養子縁組を目的とせず、一定期間子供を育てます。短期間でも可。養育中は都から養育費が支給されます。

養育家庭になるための主な要件

- 児童の養育についての理解や熱意、豊かな愛情を有すること
- 都内在住の夫婦で健康な方(事実婚、同性パートナー等含む)
- 経済的に困窮していない、かつ世帯収入が生活保護基準以上であること
- 家族の構成に応じた適切な居住環境であること など

養育家庭の体験発表会を都内各地で開催。開催日時等詳細はHPで。

☎福祉局育成支援課☎03-5320-4135

「東京ゼロエミポイント」 10月1日からパワーアップ!

省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具への買い替えで「東京ゼロエミポイント」がもらえる事業が、より使いやすくなります。10月1日以降、事業に登録した店舗での購入時にポイント相当分の金額がその場で値引きになるとともに、支援内容も拡充します。

事業変更前の9月30日までの買い替え分の申請期限は10月31日(必着)です。

☎同コールセンター☎0120-083-255、☎03-6834-2621

10月は臓器移植普及推進月間・ 骨髄バンク推進月間

健康保険証等での臓器提供意思表示、保健所・献血ルームでの骨髄ドナー登録にご協力ください。

☎保健医療局疾病対策課☎03-5320-4506

10月は土地月間 不動産を相続したら、必ず相続登記!

「所有者不明土地」の発生を防ぐため、相続等による不動産(土地・建物)の取得を知ってから3年以内に相続登記の申請

を行うことが義務化されています。制度等詳細は東京法務局のHPか☎03-5318-0261、司法書士会☎0120-13-7832へ。

所有者不明土地を公益性の高い施設として活用する「地域福祉増進事業」については都市整備局都市計画課☎03-5388-3217へ。

物品買入れ等競争入札 参加資格審査(7・8年度)

対象/東京都各局(交通局・水道局・下水道局含む)等が発注する物品・委託等の入札に参加希望の方。日程/一般(個人・法人): 11月1日まで。事業協同組合等: 12月16日~20日。申請は東京都電子調達システムで。

☎財務局契約第二課☎03-5388-2632

水道歴史館の再開館

設備改修工事が終了し、10月1日9時30分より再開館します。

☎水道局サービス推進課☎03-5320-6326

都議会提供テレビ番組

「トウキョウもっと!」²元気計画研究所」10月26日19時~20時(再放送は11月2日14時~15時)、TOKYO MXで。司

会/東貴博さん(タレント)。「もっと中小企業のDXが進む東京になるために!」をテーマに有識者と都議会議員が討論。

☎議会局広報課☎03-5320-7124

10月1日から児童相談所の 相談窓口が一部変更

品川区の児童相談所開設に伴い、相談窓口が変更になります。

品川区にお住まいの方/品川区児童相談所(品川区北品川3-10-9)☎03-6712-8261

☎福祉局家庭支援課☎03-5320-4127

健康に関する世論調査

無作為に抽出した4,000人を対象に、訪問せず郵送で調査を実施します。10月11日~11月4日に郵送かHPでご回答ください。ご協力をお願いします。

☎政策企画局企画調整課☎03-5388-3133

東京都福祉保健基礎調査

無作為に抽出した6,000世帯を対象に、健康と医療に関する調査を実施します。10月16日~11月15日に郵送かHPでご回答ください。ご協力をお願いします。

☎福祉局総務課☎03-5320-4011

募集

都市計画審議会の傍聴者

11月15日13時30分、都庁で。抽選で15人。申込/10月24日(消印)までに往復はがき(1人1枚・重複申込不可)に住

所・氏名・電話・傍聴希望と書き、〒163-8001東京都都市整備局都市計画課(☎03-5388-3225)へ。審議案件は同課かHPで。

10月1日から
購入できます

東京都シルバーパスの 新規購入について

70歳以上の都民の方は、都内民営バス・都営交通などが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。有効期限は7年9月末です。

- 対象 都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方を除く)。
- 購入 必要書類を用意し、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口へ。70歳になる月の初日から購入可能。

費用

対象者	費用
① 6年度の住民税が「課税」の方で、③以外の方	20,510円 (10月~7年3月に購入の場合)
② 6年度の住民税が「非課税」の方	
③ 6年度の住民税が「課税」であるが、5年の合計所得金額が135万円以下の方	1,000円

必要書類

- 全員 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)
- ②③の方は次のア~ウいずれか1点が必要です。必要書類等詳細はHPで。
ア「6年度介護保険料納入(決定)通知書」(再発行不可)
イ「6年度住民税非課税/課税証明書」(区市町村で発行)
ウ「生活保護受給証明書(生活扶助)」(6年4月1日以降のもの)

お問い合わせ

東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950
(平日9時~17時)



油・断・快適!下水道 下水道に油を流さないで

台所から流れた油は下水道管の中で冷えて固まり、詰まりや悪臭の原因になります。下水道管が詰まると、お風呂やトイレなどで使用した水が流せなくなり、日常生活に支障をきたすことになります。

下水道を守るために

- 鍋や食器の油汚れは、拭き取ってから洗いましょう。
- 残った油は新聞紙で吸い取るか固めるなどして、可燃ごみとして捨てましょう。
- 余った油は他の料理に利用し、なるべく使い切りましょう。

拭き取りペーパーなどの
グッズを配布!



気温が下がり油が固まりやすくなる10月は強化月間

「油を下水道に流さない」ことをお願いするため、虹の下水道館や都内のスーパー、区民まつり等でPRを行います。

日程等詳細はホームページをご覧ください。



お問い合わせ 下水道局広報サービス課 ☎03-5320-6515

都庁 SNS

LINE

LINE



X (旧 Twitter)

X



Facebook

f



Instagram

Instagram



10月1日は都民の日 「名誉都民」の称号を贈ります

東京都は、都民の日に以下3人の方々の功績をたたえ、東京都名誉都民の称号をお贈りします。また、都民の生活と文化の向上に貢献された290人(内団体19)の方を東京都功労者として表彰します。



澤井 伸さん(74歳) 織布工(多摩織)、伝統工芸士
澤井さんは、伝統工芸士として卓越した織物の技能を有し、多摩織の技術伝承や普及とともに新しい織物の創作にも取り組み、地元織物産業の発展に貢献してきました。



仲代 達矢さん(91歳) 俳優
仲代さんは、70年以上にわたり舞台・映画・テレビドラマなど多方面で活躍し、幅広い演技力で人々を魅了するとともに、無名塾を主宰し、後進の育成や能登演劇堂での公演も精力的に行っていました。



両川 船遊さん(80歳) 人形遣い、江戸写し絵師
両川さんは、380年以上続く江戸糸あやつり人形結城座で、人形遣いとして国内外での公演に取り組んできたほか、写し絵師としても活躍し、日本の伝統芸能の伝承と発展に貢献してきました。

東京都歌を紹介します。歌詞と楽譜、演奏データ等は[HP](#)で



お問い合わせ

〈名誉都民・都歌について〉
生活文化スポーツ局文化振興部 ☎03-5000-7230
〈都功労者について〉 政策企画局秘書課 ☎03-5388-2064



東京レガシーハーフマラソン

10月20日開催

スタート(国立競技場)

◆車いすハーフマラソン 8時
◆ハーフマラソン 8時5分

大会開催に伴う交通規制 7時25分～11時40分頃

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制開始	規制解除
日本青年館前⇨外苑橋第二	外苑西通り	7:25	11:40
外苑橋第二⇨四谷四丁目	外苑西通り	7:35	11:40
四谷四丁目⇨富久町西	外苑西通り	7:35	11:30
富久町西⇨市谷八幡町	靖国通り	7:35	11:20
市谷八幡町⇨飯田橋	外堀通り	7:35	11:10
飯田橋⇨水道橋	外堀通り	7:35	11:00
水道橋⇨神保町	白山通り	7:35	10:45
神保町⇨小川町	靖国通り	7:40	10:45
小川町⇨須田町	靖国通り	7:40	10:40
須田町⇨日本橋	中央通り	7:45	10:35
神保町⇨一ツ橋河岸	白山通り	7:40	10:45

※両方向とも車両の通行が禁止されます
※コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間のみ)

交通規制等詳細はホームページをご覧ください。



お問い合わせ

〈交通規制について〉東京レガシーハーフマラソン交通規制問い合わせ窓口
☎03-6705-0668 (平日10時～17時。10月15日～19日は18時まで。20日は7時～13時)
〈大会について〉生活文化スポーツ局国際大会課 ☎03-5000-7421

「募集」の続き

国公立高校等に通う 多子世帯の授業料を支援

高校等に通う生徒の教育費負担を軽減するため、要件を満たす多子世帯を対象に、授業料の2分の1相当額(月額上限4,950円)を支援。対象/都立以外の国公立高校等に通学し、所得制限により高等

学校等就学支援金の受給資格を有さない生徒の保護者で、5年12月31日(新入生は入学日)以降都内に在住し、扶養する23歳未満の子が3人以上いる世帯の方。申込/12月16日までに都内の国公立高校生は在学、都外の国公立高校生は教育庁高等学校教育課へ。申込等詳細は[HP](#)で。
☎各校が同課☎03-5320-7862

働

介護と仕事の 両立推進シンポジウム

企業経営者・人事労務担当者向け：11月5日。基調講演、企業による取り組み事例紹介、駒村多恵さん(フリーキャスター)等によるトークショーなど。従業員向け：11月6日。基調講演、従業員に

よる体験談発表、ハリイ杉山さん(タレント)等によるトークショーなど。いずれも13時30分、オンラインで。各日200人。申込は[HP](#)で。終了後も視聴可。
☎同事務局☎03-6915-8003か産業労働局労働環境課☎03-5320-4649

職員採用

都の教育現場を支える 教員・講師を募集!

東京都公立学校で、産休・育業等の教員の代替として働く「臨時的任用教員」、時間単位で授業を受け持つ「時間講師」を募集

しています。前任者との引き継ぎ期間を持てたり、希望に合わせた働き方が可能です。対象/教員免許を有する方(取得見込み含む)。申込は[HP](#)で。選考は通年で実施。
☎教育庁職員課☎03-5320-6714

催し

旧古河庭園 「秋のバラフェスティバル」

10月5日～11月8日9時～17時(最終入園16時30分)。「秋バラの音楽会」10月20日12時～15時。各回約30分。「庭園ガイド」平日14時、土曜11時～14時。各回約60分。雨天中止。秋バラ限定「ROSE SHOP」など。
☎同園☎03-3910-0394

日比谷公園 ガーデニングショー

10月19日～27日10時～16時30分(27日は16時)。「しあわせ広がる日比谷の秋」をテーマに、4部門のガーデンコンテスト作品約170点の展示、花や緑に関する企業・団体の出展、キッチンカーの出店、花苗・苗木配布やステージイベントなど。
☎東京都公園協会☎03-5510-7185

「都営交通×東京ヴェルディ」 デジタルスタンプラリー

11月2日まで。味の素スタジアム(調布市)等の競技場や都営地下鉄の指定された駅のポスターから都営交通アプリを使ってスタンプを集めると、抽選でサイン入りユニフォーム等の景品を168人にプレゼント。
☎都営交通お客様センター☎03-3816-5700

アーバンスポーツを中心とした 複合型施設全面開業イベント

10月12日・13日・14日、ライブドアアーバンスポーツパーク(江東区)で。スケートボードやボルダリングなどの大会や体験会を開催。
☎同事務局☎03-3274-0158か生活文化スポーツ局経営企画課☎03-5000-7445

10月の第2月曜日はスポーツの日 「スポーツフェスタ」を開催

10月14日10時～17時、東京体育館(渋谷区)で。卓球やボルダリングなど多様なスポーツの体験ほか、子供から大人まで楽しめるイベント。一部事前申込有。
☎同運営事務局☎03-5427-6755か東京都スポーツ文化事業団☎03-6380-4348

TOKYO GX ACTION BEGINNING 知るから始まる脱炭素

10月13日・14日、東京国際フォーラムで。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)普及キャンペーンのキックオフイベント。脱炭素社会の実現に向け、再生可能なクリーンエネルギーに転換していく取り組みであるGXの必要性や自分ができる

ことを学べるステージイベント、GXに関する展示、ワークショップなど。

☎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☎03-5320-4863

東京味わいフェスタ ～TASTE of TOKYO

10月25日・26日・27日。行幸通り・丸の内仲通り：11時～17時。東京国際フォーラム：11時～20時(27日は17時まで)。日比谷仲通り等：11時～20時。がすてなーにガスの科学館(江東区)：11時～20時(27日は17時まで)。東京産食材の料理や限定メニューをキッチンカー等で提供、東京や被災県等の特産品の販売、ステージイベントなど。雨天決行。
☎産業労働局農林水産部☎03-5000-7359

東京ウィメンズプラザ フォーラム

11月9日・10日10時～19時30分(10日は16時まで)。「今こそジェンダー平等!」をテーマに、さまざまな民間団体による講演会やワークショップ、誰もが自分らしく元気になるメークレッスンなど。
☎同プラザ☎03-5467-1714

Tokyo健康ウォーク

11月24日。2,000人(無料大腸がん検診は40歳以上、1,000人まで)。500円(中学生以上)。汐入公園を起点に荒川区内を歩きながら大腸がんについて学ぶ。澤穂希さん(元サッカー女子日本代表)による出発式や抽選会など。申込/10月1日～31日17時までに[HP](#)か☎0570-039-846(平日10時～17時)で。
☎同事務局☎0120-711-951か保健医療局健康推進課☎03-5320-4367

東京都提供
テレビ番組

東京サイト
(テレビ朝日 月～金13時45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 月21時54分～)



東京インフォメーション
(TOKYO MX 月～金7時15分～)



11月1日は計量記念日 「都民計量のひろば」を開催

11月1日10時30分～16時、新宿駅西口広場で。計量器等の展示、計量ゲームや健康測定等の体験など。

問 東京都計量検定所 ☎03-5617-6643

WERIDE 三宅島 エンデューロレース

11月9日・10日。三宅島のシンボルともいえる活火山「雄山」の大自然を満喫できるオートバイレース。

問 同事務局 ☎048-627-9730か総務局振興企画課 ☎03-5388-2444

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」10月18日13時～15時30分。②「教養講座」10月27日13時30分～16時。聴覚障害 / ③「文章教室」10月2日～30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」10月19日～11月2日、オンラインで。⑤「社会教養講座」10月3日よりオンラインで。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10月10日までにHPかファクスで東京都中途失聴・難聴者協会 FAX 03-5919-2563⑤は教育庁生涯学習課HPへ。

問 教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859

10月は東京都住生活月間 「住生活シンポジウム」を開催

10月24日14時～16時30分、都庁都民ホールで。会場200人、オンライン500人。「東京の住まいが生み出す居場所・コミュニティ」をテーマとした講演、パネルディスカッション。申込 / 10月20日までにHPで。

問 同事務局 ☎03-6264-0577か住宅政策本部企画経理課 ☎03-5320-4938

高齢ドライバー 交通安全セミナー

11月5日13時30分～16時30分、L stay & grow南砂町(江東区)で。都内在住・在勤の65歳以上の方、抽選で50人。申込 / 10月25日(消印)までにHPかはがきに住所・氏名・年齢・電話・運転頻度を書き、〒163-8001東京都生活文化スポーツ局総合推進課(☎03-5388-3124)へ。

目の愛護デー 「Tokyo Eye Festival」

10月12日・13日11時～17時、新宿駅西口広場で。ロービジョンや視野障害の体験コーナー、講演など。

問 東京都眼科医会 ☎03-3353-8383か保健医療局疾病対策課 ☎03-5320-4506

市民公開講座 「がんゲノム医療最前線」

11月7日19時～20時30分、文京シビックホールで。抽選で300人。「がん遺伝子パネル検査」の最新情報について、専門医が解説。申込 / 10月21日17時(消印)までにHPか往復はがきに講座名・代表者の住所・電話・全員の氏名を書き、〒113-8677都立駒込病院(☎03-3823-2101)へ。

東京都立大学スペシャル講座 「いま、子どもの権利について考える」

11月9日～12月7日14時～15時30分(全4回)、オンラインで。一般50人、高校生40人。10,100円(高校生は無料)。なぜ今、子どもの権利を守ることが社会に求められているのかなどについて、専門家と考える。講座終了後も視聴可。申込はパンフレット(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

依存症対策普及啓発フォーラム 「若者の依存症とその背景」

①11月26日13時、なかのZERO。②7年1月10日13時30分、録画配信。都内在住・在勤・在学の方。若者が薬物依存症に至る背景と回復に関する講演など。申込 / いずれも11月12日までにHPか電話・ファクス等で同事務局 ☎050-1722-0104、FAX 050-3451-4875へ。応募多数の場合抽選。

問 同事務局か中部総合精神保健福祉センター ☎03-3302-7702



郵送の際のご注意

10月1日から郵便料金が変わります。郵送による応募の際にはご注意ください。《新料金の例》通常はがき：85円、往復はがき：170円

「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あります。
●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

「市場まつり」を8市場で開催!

中央卸売市場の機能や役割の理解を深めていただくことなどを目的として開催! 生鮮品等の販売ほか、さまざまなイベントをご用意しています。

開催日

- 北足立市場 10月13日
- 板橋市場 10月27日
- 食肉市場 10月19日・20日
- 豊洲市場 初開催 11月3日
- 豊島市場 10月20日
- 淀橋市場 11月17日
- 世田谷市場 10月20日
- 葛西市場 11月17日

時間等詳細はHPで。

お問い合わせ 各市場か中央卸売市場総務課 ☎03-5320-5720



イチチーノ



都民の日 記念

秋の「都民半額観劇会」

申込

10月14日(消印)までに、はがき(料金85円・往復はがき不可)に①希望公演番号(1枚1公演有効)②人数(2人まで)③郵便番号・住所④氏名⑤年齢⑥電話を書き、〒104-0061中央区銀座5-1-7-6階 都民劇場「都民半額観劇会事務局」へ。抽選で12,150人。

入場券の送付

当選者には、11月1日ごろ(公演番号1～10)、11月19日ごろ(公演番号11～24)、12月13日ごろ(公演番号25～31)に当選通知兼コンビニ専用払込票をお送りします。送金確認後、入場券を郵送します。落選者には通知しませんのでご了承ください。

劇場名・料金(席数)	演目	公演番号	日時
歌舞伎座 8,500円(1,200席)	十二月大歌舞伎	1	12月4日 11時
		2	12月5日 14時30分
		3	12月6日 18時
江東区文化センター 5,000円(450席)	12月文楽公演 (主催:国立劇場)	4	12月5日 14時30分
		5	12月10日 11時
		6	12月13日 18時45分
シアタークリエ 7,250円(400席)	next to normal	7	12月9日 13時
		8	12月12日 13時
日生劇場 8,000円(1,600席)	天保十二年のシェイクスピア	9	12月10日 18時
		10	12月23日 18時
歌舞伎座 9,500円(800席)	壽初春大歌舞伎	11	1月6日 11時
		12	1月7日 16時
浅草公会堂 5,250円(1,200席)	新春浅草歌舞伎	13	1月6日 15時
		14	1月23日 11時
明治座 7,000円(800席)	明治座新春純烈公演	15	1月9日 17時
		16	1月10日 17時
三越劇場 5,500円(700席)	おちか奮闘記	17	1月10日 11時
		18	1月15日 15時
新橋演舞場 8,000円(400席)	双仮名手本三升 裏表忠臣蔵	19	1月12日 11時
		20	1月12日 16時
新国立劇場 7,500円(800席)	初春歌舞伎公演 (主催:国立劇場)	21	1月20日 13時
		22	1月23日 13時
東急シアターオーブ 8,500円(1,600席)	ケインとアベル	23	1月23日 18時
		24	1月28日 18時
歌舞伎座 9,500円(800席)	猿若祭二月大歌舞伎	25	2月4日 11時
		26	2月5日 16時
明治座 7,000円(800席)	吉幾三特別公演	27	2月8日 16時30分
		28	2月11日 16時30分
きゅりあん (品川区立総合区民会館) 5,000円(600席)	2月文楽公演 (主催:国立劇場)	29	2月12日 11時
		30	2月13日 15時
		31	2月14日 18時

※料金はいずれも半額後の入場料金+取扱手数料500円(入場券1枚当たり)の金額。
ほかに送金手数料176円および入場券郵送料110円が必要

お問い合わせ

都民劇場 都民半額観劇会事務局 ☎03-3572-4343
東京芸術劇場 ☎03-5391-2111
日本演劇興行協会 ☎03-3561-3977
生活文化スポーツ局文化事業課 ☎03-5000-7231



演目詳細

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。



Tokyo Tokyo

東京ブランドの発信

世帯と人口

755万2,632世帯
人口1,418万7,176人(男:695万9,506人 女:722万7,670人)
6年8月1日現在の推計
*参考:外国人数 69万3,281人



古紙パルプ配合率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(5)79

子供たちの豊かな心の育ちを応援

とうきょう すくわくプログラムって知ってる?

「とうきょう すくわくプログラム」は、幼稚園や保育所において、子供たちが好奇心や興味を持って、わくわくしながら遊び、学べるよう応援する取り組みです。取り組みを通じて、子供たちの自己肯定感や思いやりといった、豊かな心の育ちをサポートしていきます。



こどもの「すくすく×わくわく」をおうえん

幼稚園や保育所ではどんなことするの?

各園が大事にしている活動などを活かしながら、子供たちの興味・関心に応じて、各園でテーマ(自然との触れ合い、絵本、音、光等)を設定し、好奇心を持つきっかけを増やしたり、考えを広げ、深めたりする取り組みを行います。

幼稚園や保育所で、子供の

伸びる・育つ(すくすく)



好奇心・探究心(わくわく)

を応援するプログラム

光る台の上で葉脈や葉っぱの色の違いをじっくり観察など



自然をテーマとした活動の様子

絵本をもとに想像した絵で自由に表現など



絵本をテーマとした活動の様子

好奇心を持つ
きっかけを増やす。

考えを
広げる。

考えを深める。

東京大学大学院
教育学研究科教授
同附属発達保育
実践政策学センター
(CEDEP) 長
遠藤利彦



子供が伸びやかに成長していくためには、無限大の好奇心に従って、心躍らせながら遊び学ぶことが重要です。また、同年代の子などと互いの個性を認め合いながら、1つのことに協力して取り組むことも大切です。この認識のもと、東京都とCEDEPは、「とうきょう すくわくプログラム」の支援に連携して取り組んでいます。「とうきょう すくわくプログラム」の詳細はこちら➡



東京で叶えたいことを集めて、もっとよくなる東京へ 「一人ひとりと生きるまち。」キャンペーンを実施中



東京都では、X(旧Twitter)上で「東京で叶えたいこと」を募集するハッシュタグキャンペーンを実施しています。お寄せいただいた投稿内容は、今後の都政運営に活用していく予定です。東京が「もっとよくなる」ために皆さんの声をお寄せください。



抽選で700人に500円分のQUOカードPayをプレゼント! 【応募締切】10月31日まで

応募方法など詳細はこちら↑