



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

12月



さまざまな人が暮らす「東京」

バリアフリー を 考える

The Barrier-Free Mindset

特集の
見どころ

書家 金澤翔子さん、母・泰子さん特別インタビュー / 東京都の人権施策

誰もが認めあい、 支えあう社会を目指して

12月の「人権週間」「障害者週間」に合わせ、都や区市町村では、さまざまな啓発活動を実施します。全ての人が安全、安心、快適に暮らすことができる社会の実現には、あらゆるバリア(壁)を取り除く「バリアフリー」を推進していく必要があります。この機会に、身の回りにあるバリアを考えてみませんか？

まちにあるバリアを考える

まちで見かける光景も、実は誰かのバリアになっているかもしれません。

車椅子用の 駐車区画への駐車

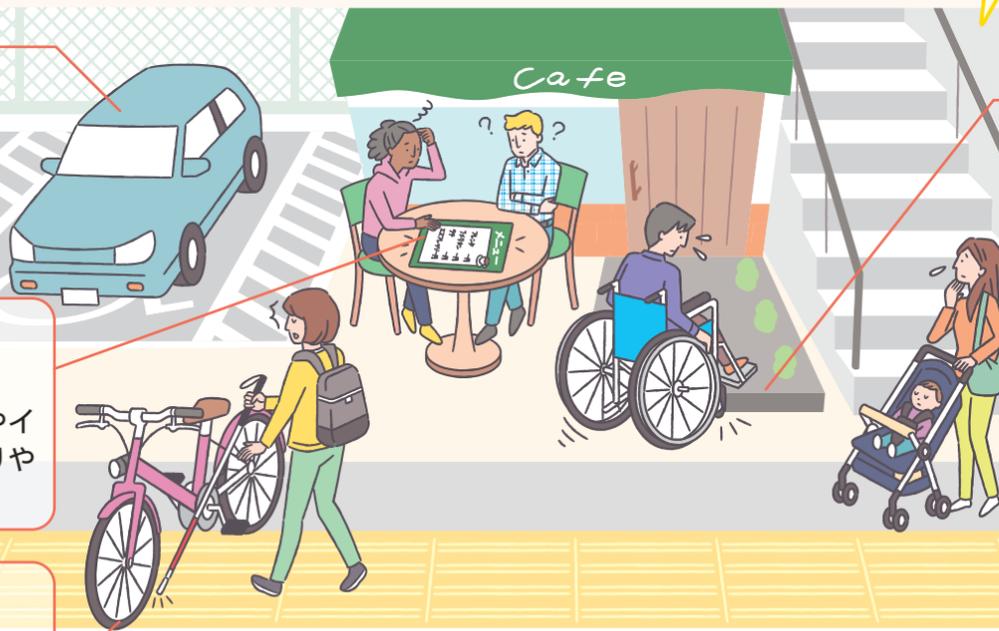
車椅子使用者は車から乗り降りするために広いスペースが必要なため、空けておきましょう。

日本語表記 しかないメニュー

外国人には多言語の表記やイラストなどを使った分かりやすい情報提供が必要です。

点字ブロックの上に 置かれた障害物

視覚障害のある方が歩くのに支障があります。物を置いたりしないでください。



店舗入口にある段差

車椅子使用者は段差を乗り越えることや、開き戸の利用が難しい場合があります。スロープを置いたり、自動ドアや引き戸にすることが必要です。

スロープのない階段

ベビーカーや手押し車を押している人は、階段だけの通路を通るのが困難です。スロープやエレベーターの設置が望まれます。

まちにはさまざまな人がいると気付くことがバリア解消の第一歩です。

書家 金澤翔子さん、母・泰子さん 特別インタビュー

生後すぐダウン症と診断された書家の金澤翔子さん。5歳から書家である母・泰子さんに師事し書を始め、これまで、NHK大河ドラマの題字、東京2020大会公式アートポスター、天皇御製の謹書など、幅広く活躍されています。

このインタビューでは、翔子さんと二人三脚で「書」の道を歩んできた母・泰子さんに、表紙の題字への思いや、翔子さんの日常の様子についてお聞きしました。

表紙の題字「^{おもい}想」について

——「想」という字を書いていただきましたが、どのような想いをこめられたのでしょうか。

翔子が作品を制作する際の心境は、とてもシンプルで純粋なものです。見る人に喜んでほしい、幸せになってほしい、笑顔になってほしい——そういった願いだけを胸に、筆をとります。今回の「想」という字も、きっと誰かの幸せや笑顔を想いながら書いたのだと思います。翔子の字で少しでも温かい気持ちになっていただけたら、これ以上の喜びはありません。

——そのような想いをもってこれまでお母さまと歩んでこられたんですね。

人は想いの中で生きています。その想いが深ければ深いほど、困難を乗り越える力になります。このことを日々の生活や翔子との時間を通して改めて実感しています。

心の持ちよう周囲の愛情が共に生きる力へ

——周囲の方の配慮など、日常生活の中で嬉しかったエピソードはありますか？

翔子が近所のお肉屋さんに行くと、店主の方が「今日はどんな料理を作るの？」「何人で食べるの？」と聞いてくれ、それに合うお肉や量を用意してくれます。こうしたやり取りが翔子の住む地域のお店では日常のように行われていて、周囲の方たちの温かさに、日々感謝しています。

——心温まるお話ですね。

翔子はどんな人に対しても心を開き、愛をもって接しています。そうすることで、多くの人に愛され、自然と周囲の方々が翔子に合わせた理解や工夫をしながら共に歩む関係が築かれました。翔子の姿勢が、人との壁を取り払い、共生の





心のバリアフリーを知る

次のような場面を見かけたことはありませんか？



満員電車の中で車椅子の人が困っていたように見えた

エレベーターに並んでいたら自分の後ろにベビーカー利用者が待っていた



「バリアフリー」は、施設のバリアフリーなど、目に見えるバリアを取り除くことだけではありません。「障害のある人のことは考えていなかった」「外国人が分からないのは仕方ない」といった意識や思い込みなど「心のバリア」を解消することも重要です。

左のようなケースも実はバリアになっています。バリアを無くすためには、私たちの意識を改め、そのことを行動で示す必要があります。しかし、調査結果では、多くの方が手助けが必要な場面に気付いているものの、積極的に声をかける人は一部となっています。

心のバリアフリーに関する意識調査

あなたは、左のイラストのような困っている人を見かけることはありますか？

「よく見かける」「たまに見かける」約8割

見かけた時にどうしますか？

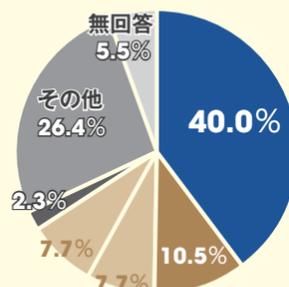
「積極的に本人に声をかけ、手助けする」約2割

「しばらく様子を見る」「何もしない」約3割

参考:東京都福祉局「心のバリアフリー」の実践に向けたハンドブック

「しばらく様子を見る」「何もしない」理由

どうしていいかわからないから 40.0%
 関わるとかえって悪い状態になるから 10.5%
 恥ずかしいから 7.7%
 関わるのが面倒だから 7.7%
 本人が自分で解決すべきだから 2.3%



もし困っている方が自分の家族や友人だったらどうでしょう？
 少しだけ勇気を出して声をかけてみませんか？
 それが「心のバリアフリー」へとつながっていきます。

道を開いてきたのだと思います。

——お互い思いあう事で共に歩む関係が築かれたのですね。お母さま自身が大切にされている想いはなんでしょうか？

過去にけがをして車椅子を使ったことがあります。スロープやエレベーターなどが設置されていて大変助けられました。このような環境の整備はとてもありがたいことですが「これが無ければ困る」とは考えず、いかに自分が現実を受け入れるかが大切だと考えています。環境がどれだけ整ったとしても、それ以上に、自分の心の持ちよう周囲の愛情が、共に生きる力を育んでいくのだと感じています。

翔子さんの今後の活動について

——今後、翔子さんとどのような表現を続けていきたいとお考えでしょうか。ぜひ教えてください。

翔子は多くの方々に支えられて書家として活動を続けており、私が元気なうちはその姿を見守り、応援して下さる方々の期待に応えたいと考えています。しかし、現在80歳になった私にとって一番心配なのは、親亡き後の翔子のこと。一人で書道が続けるのは現実的に難しいと感じています。また、これまで二人三脚で築き上げた信頼関係や距離感、空気感なども作品作りに影響しますので、誰かにお願いするのも難しい。二人で考えた結果、私がいなくなった後、翔子には喫茶店の接客スタッフとして新しい道を歩んでもらおうと考えて

います。

喫茶店は人が集まる温かい場所。翔子は何より人と接することが大好きで、サービス精神に溢れていますので、地域の方々にコーヒーを提供し、その関わりを通して共生しながら自立して生きてほしいと願っています。私も残りの時間を、翔子の姿を見守りながら、穏やかな気持ちで過ごしたいと思っています。現在、大田区久が原にある翔子の画廊を喫茶店に改装しています(画廊は2階に移設し、引き続き運営予定)。12月の中旬にはお店をオープンする予定ですので皆さんぜひいらしてください。

——最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

翔子の成長を通して思うことは、何かをやる時に、周りの人よりもちょっとだけ時間がかかるだけで、できることもあるということです。時間はかかりますが、やり遂げることが達成感と自信につながると考えています。「本人に寄り添い、待っていてあげる」、そんな気遣いがきっと良い環境につながっていくのではないのでしょうか。

金澤翔子さん

今号の表紙

1985年東京都生まれ。5歳の時に、書家である母・泰子に師事し書を始める。伊勢神宮や東大寺など神社仏閣の総本山や大本山にて奉納揮毫や個展を開催。自身の代表作「共に生きる」を合言葉に、共生社会の実現に向けた活動にも継続的に取り組んでいる。
 X@shoko_kanazawa Instagram@shoko.kanazawa
 ■公式HP <https://k-shoko.org/>



心のバリアフリー

今すぐ実践!3つのポイント

困っている人がいることに気付いたり、バリアに対する正しい理解が進んでも、行動で表さなければ、人には伝わりません。「心のバリアフリー」の実践に向けて、3つのポイントをご紹介します!

なぜバリアが作られるのかを理解する

「障害のある人や外国人のことは考えていなかった」などの意識や思い込みからバリアは作り出されます。このように人間関係や社会によってバリアが作られていることを理解しましょう。

理解するポイント

- ☑さまざまな人々が共に暮らしていることを意識する
- ☑自分にとってのバリアが何かを考える
- ☑違いを尊重し、相手の身になって考える



コミュニケーションをとる

バリアで支障を受けている人とコミュニケーションを取り、意向を確認することは、その人の意思を尊重することでもあります。相手に応じて身振りを用いるなど工夫して伝えてみましょう。

コミュニケーションのポイント

- ☑遠慮せず声をかける。断られても気にしない
- ☑見ることが困難な人には、正面または横から声をかける
- ☑聞くことが困難だと分かった場合は、メモを書いたりして伝えてみる



適切な配慮を行う

自分にできる具体的な行動を行います。周囲の人に協力を求めることもあるかもしれませんが、大切なのは困っている人がバリアを解消し、希望する活動を行える状況にすることです。

配慮を行うポイント

- ☑ベビーカーや車椅子利用者にエレベーターを譲る
- ☑電車やバスなどで年配の人やマタニティマークを着けた人などに席を譲る
- ☑荷物を持っている乳幼児連れの人をサポートする



みんなにやさしい思いやりのコミュニケーションツール

「やさしい日本語」を使ってみよう

やさしい日本語ってどんなもの?

難しい言葉を言い換える、文章の長さに気を付けるなど、相手に配慮した分かりやすい日本語のことです。

やさしい日本語は、外国人、子供、お年寄り、障害を持つ方など、多くの人にとって「やさしい」コミュニケーションとなります。「優しい (KIND) 気持ち」と「易しい (EASY) 伝え方」を意識してぜひ使ってみてください。

例 土足厳禁

→靴を脱いでください

例 地震です。高台に避難してください

→地震です。高い所に逃げてください

例 強風のため、運転を見合わせています

→風が強いので、電車が止まっています



次の言葉をやさしい日本語に言い換えてみよう

常用している薬はありますか?

→答えはページ下部へ

やさしい日本語のポイント

- ・一文で伝えたいことは一つにして、文章を短く
 - ・三つ以上のことを言うときは箇条書き
 - ・外来語(カタカナ語)はできる限り使わない
 - ・漢字や敬語などは簡単な表現に
 - ・伝えたいことははっきり伝える(曖昧にしない)
 - ・写真やイラスト、ジェスチャーなどを用いる
 - ・話すときは、ゆっくり相手の理解を確認しながら話す
 - ・書くときは、漢字にフリガナをつけ、分かち書き*をする
- * 文節の切れ目ごとに余白を設けること



やさしい気持ちで
さいごまで はっきり みじかく
かんたん
に!!

やさしい日本語キャラクター
やさかこくん

詳細は
こちらを
チェック→



手話通訳者等養成講習会のご案内

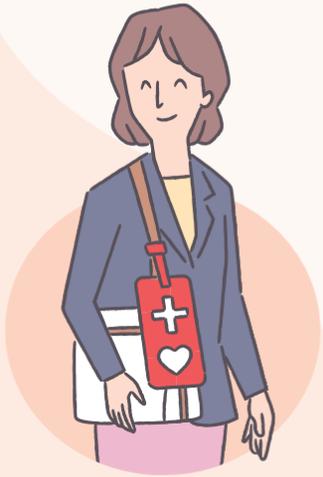
3年以上の手話学習経験がある方を対象とした、手話通訳者および地域の手話講習会の指導者等を養成する講習会です。初めて手話を学習される方は、お住まいの自治体などにお問い合わせください。

〒東京都手話通訳等派遣センター ☎ 03-3352-3359 ☎ 03-3354-6868

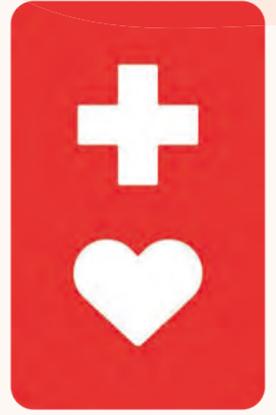
詳細はこちら→



身に着けた方を見かけたら、思いやりのある行動を「ヘルプマーク」を知ろう



「ヘルプマーク」とは義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、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方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるように作成されたマークです。ヘルプマークを身に着けた方を見かけた際は、困っているようであれば声をかけるなどの思いやりのある行動をお願いします。



電車・バスの中で、席をお譲りください。



駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。



災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。



「ヘルプマーク」の配布について

▶ **配布場所** お一人様一つまで
都営地下鉄各駅(一部の駅を除く)駅務室、都営バス各営業所、荒川電車営業所、日暮里・舎人ライナー(日暮里駅、西日暮里駅)駅務室、東京都心身障害者福祉センター、都立病院 等

※一部の区市町村では独自に作成・配布しています。お住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。

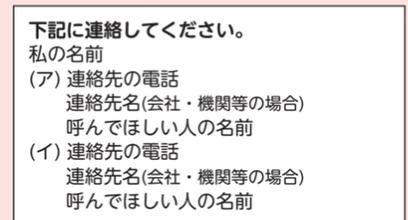
「ヘルプカード」とは

障害のある方が、災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障害への理解や支援をお願いするためのものです。緊急連絡先や必要な支援内容を記載できるようになっており、「ヘルプマーク」と併用することで支援を求める際に、お互いにより理解を深めることができます。

(表面：東京都標準様式)



(裏面：参考様式)



障害者に関するマーク

障害者に関するシンボルマークにはさまざまな意味があります。ここではその一例を紹介します。



盲人のための国際シンボルマーク

視覚障害者の安全やバリアフリーが考慮された建物、設備等に付けられています。このマークを見かけたら視覚障害者の利用への配慮をお願いします。



身体障害者標識(身体障害者マーク)

肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。



聴覚障害者標識(聴覚障害者マーク)

聴覚障害であることを理由に、免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発マークです。公共の施設や交通機関、レストランなどの民間施設では、身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)を受け入れる義務があります。



ハート・プラスマーク

「身体内部に障害がある人」を表しています。電車などの優先席や、障害者用駐車スペースの利用を希望していることがあるため、配慮をお願いします。



オストメイト用設備/オストメイト

人工肛門・人工膀胱を造設している方(オストメイト)のための設備(オストメイト対応のトイレ)があることおよびオストメイトであることを表しています。



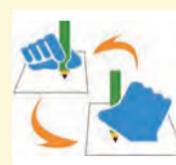
耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。このマークを提示されたら、ゆっくり話す、筆談で対応するなどの配慮をお願いします。



手話マーク

聴覚に障害のある方が、手話言語でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示するマークです。また、公共の施設や交通機関などで、手話言語での対応が可能であることを示しています。



筆談マーク

聴覚や音声言語機能等に障害のある方が、筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示するマークです。また、公共の施設や交通機関などで、筆談での対応が可能であることを示しています。



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。

大みそかカウントダウンイベントを開催

今年を締めくくる特別なひとときとして、東京の多彩な魅力と2025年への期待を参加者の皆さんと共に分かち合うカウントダウンイベント「Happy New Year Tokyo 2025」を12月31日22時～24時10分、都庁都民広場で開催。申込は12月9日までにHPで。

問 産業労働局観光部 ☎03-5320-4768



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、第一庁舎南側で。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。年末年始休業/12月29日・30日・31日、1月2日・3日。

問 同事務局(株)ツクルス ☎03-6915-8003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28日～1月5日は土曜・休日ダイヤ。東京さくらトラム(都電荒川線)/12月28日は土曜ダイヤ、12月29日～1月3日・5日は休日ダイヤ、1月4日

は土曜ダイヤ。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月以降に都営交通のHPで(バスは12月中旬頃)。

問 都営交通お客様センター ☎03-3816-5700(9時～20時)

都民コンサート「ウィーンの調べ、輝き」

1月14日17時30分～20時30分、東京オペラシティ(新宿区)で。出演/ヴィリー・ビュッヒラー(指揮&バイオリン)、ウィーン・シュトラウス・フェスティヴァル・オーケストラほか。「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16日(必着)までにHP(18時まで)が往復はがきに人数(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14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

東京都特別支援学校アートプロジェクト展

1月7日～17日10時～17時(土・日・休日は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

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/「鷹匠による“放鷹術”の実演」3日11時・14時など。旧芝離宮恩賜庭園 ☎03-3434-4029/「むかし遊び」10時～15時30分など。六義園 ☎03-3941-2222/「着物の方にポストカードをプレゼント」9時～16時30分など。小石川後楽園 ☎03-3811-3015/「懐かしい正月遊び」10時～15時30分など。旧岩崎邸庭園(☎03-3823-8340)、清澄庭園(☎03-3641-5892)、旧古河庭園(☎03-3910-0394)、殿ヶ谷戸庭園(☎042-324-7991)でも実施。

お知らせ

12月2日以降、健康保険証の取り扱いが変わります

12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証に切り替えていない方も、資格確認書の利用で保険診療が可能です。現在お持ちの健康保険証は、有効期限まで最大1年間利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。なお、診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるマイナ保険証への切り替えをご検討ください。詳しくはマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178へ。

物価高騰対策 臨時くらし応援事業

申し込み期限が迫っています。都から案内が届いた対象世帯の方は、お早めにお申し込みください。申込/12月31日(消印)までに、同封のがきかHPで。

長期不在等で受け取ることができなかった方の再配達を受け付けは、7年1月31日13時までです。期限までにコールセンターへご連絡ください。

問 同コールセンター ☎03-6700-8720(9時～18時)

11月16日～12月15日は東京都エイズ予防月間

「正しく知って、つなげる未来」をキャンペーンテーマとし、啓発フラッグやエイズフェスなどの啓発活動や検査(匿名・無料)の拡充を行います。近年増加中の梅毒も同時に検査できます。

●企業向け講習会/12月10日12時から、HIV陽性者の就労に関する講習会動画を公開。

●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。

●東京都HIV/エイズ電話相談/☎03-3227-3335(平日12時～21時、土・日・祝14時～17時)。感染の不安、予防方法や検査に関する情報などの相談に応じます。

問 保健医療局防疫課 ☎03-5320-4487

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、お住まいの区市町村へ。

問 区市町村か福祉局医療助成課 ☎03-5320-4282

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の窓口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

犯罪をしてしまう人やお悩みの人に「犯罪お悩みなんでも相談」

☎03-6907-0511

(☎困国)9時～17時)祝・年末年始除く万引き、暴力などの犯罪行為をしてしまう人やその家族等を対象とした電話等相談。内容に応じて、社会福祉士等の専門職が適切な支援機関などを紹介。

問 生活文化スポーツ局都民安全課 ☎03-5388-2747

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、12月27日までにお納めください。

問 主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

「感震ブレーカー」配布について

木造住宅密集地域の木造住宅にお住まいの世帯に、「感震ブレーカー(コンセントタイプ)」を配布しています。対象住宅には、リーフレットを投函しています。まだ申し込みがお済みでない方は、コールセンターまでお電話ください。

申し込みは
12月28日
まで

配布回数 木造住宅1戸につき1個 配布期間 7年1月頃までに順次配布

お問い合わせ

東京都出火防止対策促進事業コールセンター ☎0120-888-289(9時～18時、祝除く)

配布対象地域の確認はHPで。



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



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。

餅などによる窒息事故に注意!

昨年までの5年間に、餅などを喉に詰まらせて救急搬送された方の約9割が、65歳以上の高齢者でした(東京消防庁調べ)。

窒息事故防止のポイント

- ◆お茶や汁物を用意し、のどを潤してから食べる
- ◆小さく切って、食べやすい大きさにする
- ◆急がずゆっくり噛んでから飲み込む
- ◆乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、食事の様子を注意深く見守る

119番につながりにくい時は

- つながるまで自分からは電話を切らずにお待ちください。
- けがや病気の通報を複数で行うと、回線が混み、受付に時間がかかるため、1つの電話機での通報をお願いします。



救急車を呼ぶか迷ったら 東京消防庁 救急相談センター

電話で#7119に相談!

相談医療チームが
24時間・365日
対応します。

「東京版 救急受診ガイド」もご利用ください。

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

東京水辺ライン

「初詣クルーズ・牛嶋神社で昇殿参拝・厄除祈願(弁当付)」。1月2日・3日10時30分、両国リバーセンター集合。抽選で各日90人。4,700円、小学生2,500円。申込/12月15日17時までにHPで。
☎東京水辺ライン☎03-5608-8869 (月除く)

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☎050-5541-8600/コレクション展観覧無料。江戸東京たてももの園☎042-388-3300/観覧無料。

障害者の生活応援情報発信! AIチャットボットで困りごと解消

障害を持っている方や支援者が有する知恵や工夫を活用して、それを必要とする方に対話形式で答える「障害者の日常生活でのお困りごと解決チャットボット」を開発しました。日常を過ごす上での「生活の知恵」や「困りごとを乗り越える工夫」を簡単に入手できます。

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

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行います。
①土曜来所相談(高校)/12月21日・1月18日・2月15日・3月15日、東京都教育相談センターで。12月14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26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☎03-3360-4175☎HPへ。

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、住宅の所在する区にある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。

☎主税局固定資産税班☎03-5388-3007

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。

☎福祉局地域福祉課☎03-5320-4572

危険!リチウムイオン電池 混ぜて捨てちゃダメ!

充電して繰り返し使える製品の多くに使用されているリチウムイオン電池は、過度な力が加わると激しく発熱・発火し、大変危険です。近年、ごみ収集車やリサイクル処理施設等で火災が急増しています。

充電式小型家電の処分について

- 製品の取扱説明書をよく確認する

最大10%ポイント還元

もっと!暮らしを応援 TOKYO元気キャンペーン



都内の対象店舗で以下のQRコード決済で支払うと、決済額の最大10%のポイントが還元されるキャンペーンを実施します。

- 実施期間 12月11日~27日(早期終了する場合があります)
- 対象のQRコード決済 au PAY、d払い、PayPay、楽天ペイ
- 還元上限 QRコード決済ごとにキャンペーン期間中 累計3,000円相当

対象店舗等詳細はHPをご覧ください。

お問い合わせ

同キャンペーン事務局 ☎03-6311-8964(9時~18時)



「子どもスマイルムーブメント大賞」(6年度) 受賞企業・団体が決まりました!



東京都では、子供の笑顔を育む先進的な取り組みを行う企業・団体に、「子どもスマイルムーブメント大賞」を贈呈しています。

子供部門

- 最優秀賞 NPO法人キッズフリマ 子供たちによるフリーマーケット「キッズフリマ」
- 優秀賞 (株)シンク スポーツで災害に強くなるプログラム「防災スポーツ」
- (一社)育児総合研究協会
オンラインキャリア教育プログラム「tobiraドリームプロジェクト」

子育て世代部門

- 最優秀賞 (株)GOOD PLACE
育業者のみならず周囲も支える子育て休業応援手当制度
- 優秀賞 (一社)ANDMAMACO
働きたい子育て女性や孤立しがちな子育て女性応援プロジェクト
- BABY JOB(株) 保育施設向けおもむつのサブスク「手ぶら登園」

お問い合わせ

子どもスマイルムーブメント事務局 ☎03-5213-0815(平日10時~17時)
子供政策連携室プロジェクト推進課 ☎03-5388-3814



- 各区市町村のごみの分別方法に従う
- 事業所から排出されるものは産業廃棄物になります。分別して、処理可能な業者に委託してください。

☎(リサイクルについて)環境局資源循環推進部☎03-5388-3581

☎(火災について)東京消防庁調査課☎03-3212-2111(内線5066)

フロン類は気候変動に 大きな影響があります

エアコンや冷蔵庫などの冷凍空調機器の多くには、代替フロンなどのフロン類が使われています。フロン類の温室効果は、CO₂の1,000から10,000倍以上と極めて大きく、大気中に放出されると気候変動に大きな影響があります。

- 家庭のエアコン等を廃棄する際は、家

電リサイクル法に基づく適切な方法で処分しましょう。

- 業務用の冷凍空調機器を管理している方は、機器廃棄時の適切な冷媒回収など、フロン排出抑制法を遵守しましょう。

☎環境局環境改善部☎03-5388-3481

都民の健康や地域とのつながりに 関する意識・活動状況調査

11月下旬~12月に無作為に抽出した都内在住の20歳以上、約6万7,000人を対象に、健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査を実施します。調査票がお手元に届いた際は、HPが郵送でご回答ください。ご協力をお願いします。

☎(一社)新情報センター☎0120-310-210か保健医療局健康推進課☎03-5320-4356

募集

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。規格/八つ切り以上、A3以下(横向き)。対象/都内在住・在学の小学生。応募/12月2日~1月10日(消印)。
☎都営交通お客様センター☎03-3816-5700

多摩川上流域の民有林を 購入します

対象/多摩川と日原川との合流点より上流域の人工林か人工林を含む山林。面積要件/5ha以上か水道水源林に接する1ha以上5ha未満。通年募集。
☎水道局水源管理事務所☎0428-21-3907

「募集」の続き

地域保健医療協議会委員

多摩地域の各二次保健医療圏で、保健医療サービスの在り方等を検討。資格/多摩地域在住の7年4月1日現在、18歳以上の方(要件有)。人数/各圏域3人以内。任期/最長2年。申込/1月24日まで。申込等詳細はHPで。

多摩地域の都保健所か保健医療局保健政策課 ☎03-5320-4334

受験生チャレンジ支援貸付事業 受験料・塾代を無利子で貸し付け

中学3年・高校3年かこれに準じる方を養育する一定所得以下の世帯を対象に、学習塾代や受験料の貸し付けを無利子で行います(要件・審査有)。高校や大学等に

入学した場合は、返済を免除。貸付限度額/塾代20万円、高校受験料2万7,400円、大学等受験料8万円。

区市町村福祉局地域福祉課 ☎03-5320-4072

「とちよう電カプラン」 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(固定価格での買い取り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/7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。

同お客様センターか環境局気候変動対策部 ☎03-5388-3563

働

調理師の皆さんへ

調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師免許取得者は、12月31日現在の就業場所等の届け出が必要です。提出/1月15日(消印)までにHPか郵送で指定の受理機関へ。

保健医療局健康安全課 ☎03-5320-4358

医療従事者の皆さんへ

医師法等により、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、12月31日現在の氏名・住所等の届け出が必要です。届出/1月15日までに保健所か厚生労働省のHPで。

保健医療局医療人材課 ☎03-5320-4434、(薬剤師のみ)業務課 ☎03-5320-4503

職員採用

東京都職員(①農業技術 ②職業訓練③海技④無線通信)

人数/①4人程度②13人程度③④若干名。勤務先/①都庁・関係事業所等(伊豆・小笠原諸島含む)②職業能力開発センター等③④島しょ農林水産総合センター大島・八丈事業所等。採用/4月1日。選考/①②1月12日・18日③1月31日④1月12日・13日。申込/①②④1月6日17時までにHPで③郵送は1月17日(必

着)、HP・持参は同日17時まで。産業労働局職員課 ☎03-5320-4618

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/1月上旬~2月上旬。申込/12月20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階等で入手。

中央卸売市場総務課 ☎03-5320-5722

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7日~11日、都庁第一庁舎1階で。「すべての人が自由に参加できるまち~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。

福祉局生活福祉部 ☎03-5320-4047



6年度最優秀賞 (小学生の部)

6年度最優秀賞 (中学生の部)

特別支援学校総合文化祭

「5部門作品展」12月13日~19日(16日を除く)9時30分~17時30分(13日は14時から、19日は12時まで)、東京都美術館で。「舞台芸術・演劇祭」12月21日・22日13時45分~16時10分(22日は15時30分まで)、練馬文化センターで。

教育庁特別支援教育指導課 ☎03-5320-6868

聞こえの相談会

12月21日・1月25日・2月22日・3月29日各日10時・11時・13時・14時・15時、聴力障害者情報文化センターで。対象/都内在住・在勤・在学で聞こえや補聴器について相談したい方。各日先着10人。1人50分程度。申込/開催日までにHPか郵送、ファクス、電話、来所で住所・氏名・年齢・電話かファクス・希望日と時間を、聴力障害者情報文化センター(〒153-0053目黒区五本木1-8-3) ☎03-6833-5004、FAX 03-6833-5005へ。

同センターか福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147、FAX 03-5388-1413

不登校の子どもを支える 保護者のひろば

不登校の小・中学生の保護者を対象とした支援イベント。①有識者によるセミナー、不登校経験者によるトークイベント/1月11日・18日13時~15時、オンラインで。各日500人程度②参加者交流会/1月11日・18日15時30分~16時20分。抽選で各日50人③個別相談会/1月11日・18日10時~17時45分。各回45分。抽選で各日42人。両日オンラインも有。会場/②③11日は東京たま未来メッセ(八王子市)、18日は秋葉原UDXで。申込/①11日は1月6日、18日は1月10日まで②12月13日まで③12月2日~13日にHPで。①は終了後も視聴可。

同事務局 ☎050-4560-4722か生活文化スポーツ局企画計理課 ☎03-5388-3153

WOODコレクション(モクコレ)

12月19日・20日10時~17時30分(20日は16時30分)、東京ビッグサイトで。国産木材の製品や商材を展示、販売。森林・林業や木材を知り、日本の木×SDGsをテーマに木材活用の最新事例を体感できる展示企画も実施。要事前登録。産業労働局森林課 ☎03-5320-4855

警視庁音楽隊 グランドコンサート

3月13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/12月27日(消印)までに往復はがきに催し名・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。

2025都民芸術フェスティバル

- 鑑賞券は、各主催団体でお求めください。民俗芸能(無料)は、下記によりお申し込みください。●各公演の詳細は、都民芸術フェスティバルHPで。●日程・内容等が変更となる場合があります。最新の内容等はHPでご確認ください。

演目	日程	会場	申込・主催団体		
民俗芸能 東京都民俗芸能大会 IN ITABASHI 一豊への祈り	3月22日・23日	板橋区立文化会館	申込/12月1日10時~2月8日にHPで。1組2人まで。応募多数の場合抽選。当選者にはメールで連絡。東京都民俗芸能大会実行委員会 ☎03-6869-6283		
現代演劇	演目	日程	会場	発売日	主催団体
CHAiroiPLIN FES 2025 おどる小説「ERROR」短編集「GOTTANI!!!」	2月6日~16日	本多劇場(世田谷区)	発売中	モダンタイムス ☎080-3124-7210	
椿組2025年春公演「キネマの大地-さよならなんて、僕は言わない」	2月6日~16日	新宿シアタートップス	12月20日	椿組 ☎080-5464-1350	
人形劇団プーク 春の子どもの公演 もうぬげないオルゴール劇場2025	3月1日・2日・28日~31日	プーク人形劇場(渋谷区)	1月18日	劇団プーク ☎03-3370-3371	
劇団NLT「Musical O.G. II~歌って、生きて~」	3月5日~9日	シアターサンモール(新宿区)	1月14日	劇団NLT ☎03-5363-6048	
南極ゴジラ本公演「wowの熱」	3月26日~30日	新宿シアタートップス	1月15日	南極ゴジラ ☎070-8591-4816	
バレエ	日本バレエ協会「ラ・バヤデル」全幕	3月1日・2日	東京文化会館	1月10日	日本バレエ協会 ☎03-6304-5681
現代舞踊	現代舞踊公演「次世代の命から紡ぎだされるダンス-TSUMUGU」	3月18日・19日	大田区民ホール・アプリコ	12月20日	現代舞踊協会 ☎03-5457-7731
邦楽	邦楽演奏会	3月8日	タワーホール船堀(江戸川区)	1月8日	邦楽実演家団体連絡会議(長唄協会内) ☎03-6279-4749
日本舞踊	日本舞踊協会公演	2月21日・22日3回公演	浅草公会堂	12月25日	日本舞踊協会 ☎03-3533-6455
能楽	式能	2月16日	国立能楽堂	12月13日	能楽協会 ☎03-5925-3871

お問い合わせ 各公演については主催団体へ。 都民芸術フェスティバルについては東京芸術劇場 ☎03-5391-2116

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~)



2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、2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。本制度により、都営住宅への入居申込や医療、福祉関係など日常生活のさまざまな場面で受理証明書が活用されるよう取り組んでいます。

受理証明書の交付
1,432組
(6年11月1日現在)

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

「たかみなのTOKYO知りたいコト!」
高橋みなみさん(タレント)が皆さんの「知りたい!」に答えます。



お問い合わせ 総務局人権部 ☎03-5388-2337

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必要です。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、さまざまな取り組みを行っています。



小林甫悟さん(第39回東京都障害者総合美術展優秀賞)

「まず笑顔 心がけから 広がる輪」

白澤萌子さん(一般公募)

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(4日は除く) 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 ☎03-5261-0729 ☎03-3268-7184
☎03-5261-0807 **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等を公開しています。

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事業

聴覚障害などのある方が利用できるサービスです。遠隔手話通訳(来庁者向け支援)や電話代理支援などがあります。

お問い合わせ 福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147

学 ぶ

子供の未来の可能性を広げる 関わり方についてのセミナー

1月18日14時~15時30分、オンラインおよび三鷹産業プラザで。同プラザでの受講は、抽選で120人(託児有)。子育て中の親が、自分自身が持つ思い込みに気づき、子供の「自分らしさ」を尊重できる関わり方について学ぶ。共催の三鷹市の取り組みも紹介。申込/いずれも1月13日までに [HP](#) で。

問 同事務局 ☎03-5348-2039か東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-1714

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20日13時~15時30分。②「教養講座」12月15日13時30分~16時。聴覚障害/③「文章教室」12月4日~25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21日~1月4日、オンラインで。⑤「社会教養講座」12月2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 ☎03-3208-9001② [HP](#) か電話で教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859③ [HP](#) 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12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

消費生活総合センター の講座

「不要になった携帯電話(ガラケー・スマホ)やデジカメを上手に処分~お家の宝物 リサイクル・リユースのすすめ」①1月21日、消費生活総合センターで。抽選で32人。②1月28日、多摩消費生活センターで。抽選で16人。いずれも13時30分~16時。申込/①1月6日②13日までに [HP](#) で。

問 ①同センター ☎03-3235-1157
②多摩消費生活センター ☎042-522-5119

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22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人の消息がまだつかめていません。

皆さんの声が大きき力になります

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」

オンライン写真展
12月2日~27日



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」

お問い合わせ 総務局人権部 ☎03-5388-2588

東京都 拉致問題 [検索](#)

「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



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

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](#)



世帯と人口

■ 755万9,918世帯
■ 人口1,419万2,184人(男:696万1,945人 女:723万239人)
6年10月1日現在の推計
*参考:外国人数 70万5,305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。



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(6)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の書き込み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

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差別が起きています。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。



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

※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



中央区立有馬小学校



江戸川区立江戸川小学校



町田市立鶴川第三小学校



東村山市立野火止小学校

※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

東日本大震災を契機に、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改めて認識されました。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』
をチェック!

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。



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9日(月) 17時~20時
☎03-6722-0127

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
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・セクハラなど

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)



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
(国回17時~20時、国14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、国回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)

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、国回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、国回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)

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)

※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

同和問題(部落差別)

同和問題に関する専門相談
☎03-6240-6035 (国回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、国回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)
(国回9時30分~17時30分、国回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)
国回国回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
国回国回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
(国回18時~22時)
LINE相談 (LGBT相談@東京)
国回国回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)

INCLUSIVE CITY TOKYO 人権週間

2024.12.4[水] → 12.10[火]



エンタメから人権を考える
3人の専門家へのインタビューは、
人権週間特設サイトから

寛容と 尊重の エンタメ

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東京」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。

令和6年の人権週間のキャンペーンでは、落語、漫画、小説という3つのエンタメの分野の専門家のみなさんに「寛容と尊重」というテーマについてお話を伺いました。

これまであまり触れたことのないジャンルの作品に触れ、新たな世界を知る。そして、さまざまな背景や価値観を持つみなさんの考えを知る。新たなエンタメとの出会いを通じて、多くの方が「寛容と尊重」について考え、行動するきっかけとなることを願っています。



落語編 林家つる子

落語を聞いていると、
『人間はありのままがいいんだな』と
思えるんですね —



漫画編 カメントツ

超能力や秘密の道具がなくとも、
ぼくたちは優しさや思いやりによって、
いつでも誰かのヒーローになれる —



小説編 カツセマサヒト

登場人物の内なる声を書くことができる小説には、
取りこぼされてしまうものを
いかに救っていくかが描かれ続けてきた —

一人ひとりと生きるまち。  東京都