



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

7月

長い夏との
つきあいかた、
地球のために
みんなのできること、
ぎゅっと
詰めました。



ここが
すずしいんです



©2026 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

注目記事

あなたのHTTで東京の夏を 少しずつ変えていこう！

スペシャル
インタビュー

待ったなし、CO₂削減。
無理なく、一人ひとりができる行動を！

●かしこく省エネ！実践アイデア6選 ●暑さ対策グッズの紹介！ほか



【今号の表紙】すみっこぐらし™

✕ @sumikko_335 📷 @sumikkogurashi_official

2012年、「ここがおちつくんです」をキーワードに誕生したキャラクター。かわいいだけじゃない、ちょっぴりネガティブでシュールなキャラクターやストーリーが幅広い層の人気を集めています。電車に乗ればすみっこの席から埋まり、カフェに行ってもできるだけすみっこの席を確保したい…。日本人の多くが持っているそんな思いを「すみっこ」たちが体現しています。

\暮らしで実践! 脱炭素アクション /

知ってる? 情報 01

あなたのHTTで
東京の夏を少しずつ変えていこう!電力を
へらす
つくる
ためる最高気温が
40℃以上
の日をこくしょび
酷暑日に決定
(気象庁)

年々厳しさを増す夏の暑さ。昨年は、東京でも35℃を超える猛暑日が過去最多を更新しました。その背景にあるのが地球温暖化。気温上昇に加え、豪雨や水害など、気候変動の影響が私たちの暮らしにも広がっています。

こうした状況を少しでも変えていくために大切なのが、CO₂排出を減らす「脱炭素」の取り組み。無理なく、かしく、おトクに始められるHTTアクションを紹介します。

Special
interview

暑すぎる夏、日本の四季にも異変が!?
気象学の専門家に、
地球温暖化がもたらす影響について伺いました。

待ったなし、CO₂削減。 無理なく、一人ひとりができる行動を!

三重大大学 大学院 生物資源学研究科 立花 義裕教授

年々進むこの暑さ。 温暖化による四季の二季化

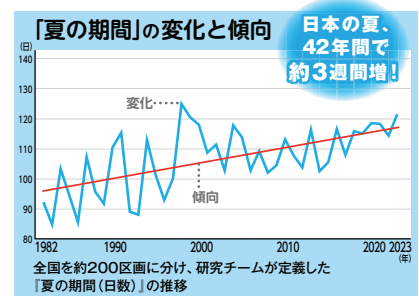
「桜が散ったと思ったら、すぐに夏が来る」。そんな声を耳にすることが増えました。近年、日本では春や秋が短くなり、長い夏と冬の「二季化」が進んでいるといわれています。2024年は全国的に記録的な高温となり、11月になっても夏日を観測する地域が相次ぎました。

猛暑は年々長期化し、私たちの暮らしや健康にも深刻な影響を及ぼしています。近年、熱中症による死亡者は毎年1,000人以上にのぼり、

命に関わる問題に。さらに、農作物の品質低下や収穫量の減少、水産資源の変化なども含め、気候変動は私たち一人ひとりが向き合うべき身近な課題となっているのです。

脱炭素は一人ひとりの行動から

こうした気候変動の背景には、CO₂をはじめとする温室効果ガスの増加があります。その増加を少しでも食い止めるには、社会全体でCO₂排出量を減らすことが重要です。脱炭素と聞くと「自分には関係な



いのでは…」と思いがちですが、そうではありません。無理のない範囲で、熱中症対策を心がけながら、節電やLED照明の活用、公共交通機関で移動することなどもCO₂削減につながります。

大切なのは、一部の人が頑張るのではなく、多くの人が少しずつ行動を変えること。未来の暮らしと環境を守るため、できることから始めてみませんか。



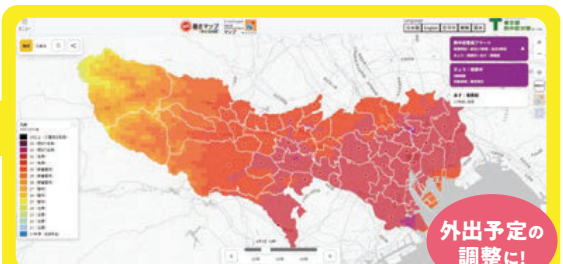
Profile

気象学・気候力学等を専門とし、地球温暖化や異常気象の研究に取り組む。テレビや新聞、Webメディアなどへの出演多数。著書に「異常気象の未来予測」(ポプラ新書)など。

「東京暑さマップ」で

1週間先までの
暑さ指数を確認!

詳しくはコチラ



エアコンは迷わずしっかり使って熱中症対策を!! 外出時は「東京暑さマップ」の活用も!!

だから、いまこそ! 今日から始める「夏のHTT」

詳しくはコチラ



いつもの暮らしの中で できる脱炭素!

地球温暖化や酷暑の進行を止めるために、私たち一人ひとりができることが「HTT」です。暮らしに取り入れることで、おトクで快適な夏を過ごすこともできます。あなたの選択が、未来の夏を変えていきます。

電力を

H へらす



小さな工夫でおトクに省エネ

T つくる



自分でつくろう お家の電気

T ためる



ためて安心 つくった電気



挑戦! HTTクイズ

Q1. 電力使用量の需要と供給のバランスを取るための取り組みを
なんという? *答えはどこかに隠れているよ! 探してみてね

HTT できることから無理せず実践してみよう

かしこく省エネ！へらす編

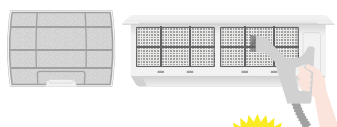
無理なく、かしこく、涼しく。HTTの「H(へらす)」に注目し、普段の暮らしの中で取り入れやすい省エネアイデアを集めました。いくつかできているか、チェックしてみましょう！



家電編

✓ こまめなお手入れで、かしこく涼しく！

エアコンのフィルターをこまめに掃除すると、**冷房効率がUP！**月2回程度のお手入れがおすすめです。



年間1,060円おトク※

※フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

✓ 冷蔵庫の使い方を見直して省エネ！

食材の詰め込みすぎを防ぐと、**冷気がスムーズに循環してムダな電力を抑えられます。**定期的に冷蔵庫を整理しましょう。



年間1,450円おトク※

※冷蔵庫に物を詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

✓ おうちの明かりをLEDにチェンジ！

LED照明のメリットは**省エネ&長寿命**。白熱電球をLEDに替えると、**寿命は約40倍**に。電気代や交換の手間も減っております。



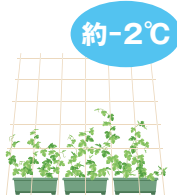
年間3,090円おトク※

※54Wの白熱電球から7.5Wの電球形LEDランプに交換した場合(年間2,000時間使用)

涼の知恵編

✓ グリーンカーテンで、窓辺を涼しく！

窓からの日差しをやわらげることで室温上昇を抑え、**冷房効率を高め**ます。また、**地球温暖化対策にも**貢献します。



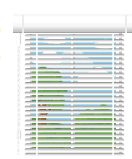
✓ “打ち水”で体感温度をクールダウン！

朝夕の打ち水は、**地面の熱をやわらげて涼しく過ごす夏の工夫**。お風呂の残り湯などを利用すれば省エネ・省資源にもつながります。



✓ 日差しを遮って、室温上昇を防ぐ！

ブラインドや断熱カーテン、すだれで日差しを遮ると、室温の上昇を抑えられます。窓に**断熱シート**を貼るのも効果的です。



おトク 情報をもっと知りたい方はコチラ



出典：東京都「家庭の省エネハンドブック2026」

HTT これを知れば、HTT上級者！

電気を上手に活用！つくる・ためる編

デマンドレスポンス(DR)をご存じですか？

電気の使い方を工夫して電力を上手に使う取り組みのこと。**電気は需要と供給のバランスが重要です。**電気が足りない時や余る時など供給状況に合わせて、**家庭や企業が電気の使い方を調整することで、電力の安定供給につながります。**

例えば…

タイマー機能のある家電は使う時間を夜間や早朝に分散



電気が余っている時間帯に、電気給湯器(エコキュート)でお湯を沸かしてタンクにためておく



知ってる？ 情報 02

東京都の補助制度を活用しよう！

DR実証対象機器	機器の主な補助額	DR実証による上乗せ額	DR実証に必要なIoT機器の補助額 拡充
蓄電池システム	新規設置 10万円/kWh 等	+10万円	5万円
エコキュート・ハイブリッド給湯器	太陽光パネル連携 14万円/台 等	+8万円	※DR実証のために追加設置が必要な場合

詳しくはコチラ



各設備導入補助事業のページをご覧ください。

挑戦！HTTクイズ

Q2. 東京クールビズの「3つのクール」は「○○環境」「○○○環境」「○○○環境」。○には何が入る？ *答えはどこかに隠れているよ！探してみよう



この暑い夏を乗り切る 暑さ対策グッズ!

“涼しく過ごす”をもっと楽しく! 東京都では、「東京都暑さ対策グッズコンテスト」を開催。このたび、全4部門のグランプリ受賞グッズが決定しました。注目のアイテムを紹介します。

『ALKOO by NAVITIME』の 日陰マップ・日陰ルート機能

建物の影を味方に、日差しを避けた
快適な移動をサポートするアプリ

日陰
づくり
部門



災害 暑さ対策セット

身体の冷却と水分補給を
同時に支援するセット

水分・塩分
補給部門



温湿度 LEDアラーム

色で伝わる、室内の暑さ危険度
～数字を読まなくても、ひと目で
気づける安心～

測定・
見守り
部門



空調服® サイフォンクールベスト

サイフォンの原理を応用! ウェア
に水を拡散し、空調服®を組み合
わせると気化熱冷却を促進!

体温冷却・
調節部門



東京 クールビズ

実践中!

東京都は時期や服装にとどまらない新しいライフスタイルの新常識として「東京クールビズ」を推進しています。

HTTのアクションや暑さ対策グッズの活用は、「東京クールビズ」の取り組みの一つでもあります。普段の生活に無理なく取り入れて、新しいライフスタイルを始めてみませんか?



新しい
ライフスタイルの
キーワードは

3つの
クール!



テレワークなど
暑さを避ける働き方で
働く環境をクールに!



暑さマップの
チェックを
習慣にして
暮らす環境
をクールに!



軽装や日傘を
取り入れて
装う環境をクールに!



挑戦! HTTクイズの答え: Q1 デマンドレスポンス Q2 働く、暮らす、装う

©2026 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

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! 都政運営の羅針盤「2050東京戦略」から、戦略や政策の一部を紹介します。

2050東京戦略



第12回 もっと身近に! 広がる再生可能エネルギー

太陽の力を電気に変える技術は、今、大きく進化しています。皆さんは、薄く・軽く・曲げられる太陽電池「Airソーラー」をご存じですか? Airソーラーは、これまで設置が難しかった建物の壁面や曲面にも取り付け可能な新しい太陽電池のこと。街なかや身近な施設で再生可能エネルギー(再エネ)を生み出せる技術として、注目を集めています。令和8年度、東京都は都が所有する施設や民間施設等でのAirソーラーの普及を推進。設置事業者への支援も進めながら、再エネをもっと身近に広げていきます。東京都ではこれまでも、HTT「電力をへらす・つくる・ためる」の取り組みの一つとして、住宅等への太陽光発電設備の導入を後押ししてきました。太陽光発電設備の設置費用助成の件数は、大幅に拡充しています。さらに、再エネの活用を広げる取り組みとして太陽光以外でも、海の上に風車を設置する「浮体式洋上風力発電」の検討を行っています。街なかでも、おうちでも、海の上でも。再エネを“見て、感じて、使う”

機会はさらに広がっています。みんなでHTTの取り組みを進め、脱炭素社会の実現につなげていきましょう。



脱炭素化の取り組みを進めます

おうち
でも!

街なか
でも!



薄く・軽く・曲がる太陽電池
「Airソーラー」を
都府施設や民間施設で
普及拡大



40万円助成*

太陽光発電施設にかかる
費用助成の件数を大幅拡充
※新築戸建住宅に4kWの太陽光パネルを設置した場合



「浮体式
洋上風力発電」

導入検討のための
調査等を実施

海の上
でも!

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

7月～8月は政治家の
寄附禁止PR強化期間です

「政治家は贈らない」「有権者は求めない」。政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ること、有権者が政治家に対し寄附を求めることは、法律で禁止されています。

選挙管理委員会事務局選挙課 ☎03-5000-7260

7月は「愛の血液助け合い運動」
実施月間

都内12カ所の献血ルームや街頭での献血にご協力をお願いします。

保健医療局疾病対策課 ☎03-5320-4506

7月28日は「日本肝炎デー」
肝炎ウイルス検診を受けましょう

7月27日～8月2日は「肝臓週間」です。肝臓がんの原因となる肝炎ウイルスは、検診で感染の有無が分かります。早期発見・早期治療で肝臓がんの予防を。区市町村でも検診を受けられます。

保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4367

熱中症対策の水分補給に
Tokyowater Drinking Station

「トウキョウウォーター ドリンクングステーション」は、安全安心な冷たい水道水が飲めるスポット。マイボトルを持ち歩いてご活用を。都内約1,000カ所の設置場所はHPで。

水道局サービス推進課 ☎03-5320-6326

川やプールでの水の事故に注意！
～守ろう命なくそう水の事故

夏はプール等に出かける機会が増え、溺れるなど水の事故も増えます。

水の事故を防ぐポイント

- 子供から目を離さず大人が付き添う
- 飲酒後や体調不良時は遊泳をしない
- 海や川ではライフジャケットを着用

東京消防庁防災安全課 ☎03-3212-2111(内線4196)

住まいの省エネ化等の
アドバイザーを派遣

都内の住宅所有者等を対象に、無料でアドバイザーを派遣し、省エネ・再エネ対策に関する助言等を行います。

こんな方におすすめ

- 光熱費を減らしたいが、何から始めればよいかわからない方
- 支援制度について知りたい方ほか

東京都省エネ点検・改修コールセンター ☎050-3535-0299が環境局家庭エネルギー対策課 ☎03-5388-3533

個人宅向け
防犯機器等の購入を補助

防犯カメラやモニター付きインターホン、防犯フィルムなど防犯機器等の購入に対する補助制度があります。対象の機器や補助額は、区市町村により異なります。申請方法等詳細はHPで。

区市町村が都民安全総合対策本部治安対策課 ☎03-5388-2255

都議会提供テレビ番組

「トウキョウもっと!」元気計画研究所「7月26日20時～21時(再放送は8月1日14時～15時)、TOKYO MXで。司会/東貴博さん(タレント)。「もっとと交通ルールを守る東京になるために!」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

都民生活に関する世論調査

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。7月31日～8月23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

耐震化住宅の固定資産税・
都市計画税を減免(23区内)

対象/①昭和57年1月1日以前から所在し、令和13年3月31日までに耐

震化のための建て替え・改修を行った住宅②昭和57年1月2日～平成13年1月1日に新築され、令和13年3月31日までに耐震化改修が完了した一定の木造住宅。申請/建て替え:新築した年の翌々年の2月末(1月1日新築

の場合は翌年の2月末)、改修:改修工事が完了した日から3カ月以内。申請方法等詳細はHPで。
住宅が所在する区の都税事務所か主税局資産税部 ☎03-5388-3045



募集

TOKYO空き家活用魅力プロジェクト
改修物件の入居者

奥多摩町と連携した空き家改修事業の入居者を募集。奥多摩町の木造平屋建て1戸(約88㎡)。対象/奥多摩町外の居住者で、世帯主が40歳以下の夫婦か50歳以下の夫婦・ひとり親世帯で中学生以下の子供がいる世帯。世帯主の年齢により入居期間は異なる。使用料/月額38,000円。申込/7月16日(必着)までに所定の申込書(HPで入手)を郵送で奥多摩町役場へ。審査有。



住宅政策本部民間住宅部 ☎03-5320-5148

都営交通モニター

都営交通のサービスに対する調査回答やグループインタビュー等。資格/7月1日現在、都内在住・在勤・在学の16歳以上の都営交通利用で、HP閲覧とメールの送受信を日本語でできる方(外国籍の方も可)。人数/450人(応募多数の場合選考)。任期/依頼日～9年3月31日。謝礼/都営交通一日優待乗車券。申込/7月10日～23日にHPで。

都営交通お客様センター ☎03-3816-5700(9時～20時)

「水素燃料電池船」の愛称

東京港でこの冬に運航開始予定の水素燃料電池船の愛称を募集します。多くの方に乗船の機会を設け、水素の有

用性などを広く発信していきます。応募/8月31日までにHPで。

政策企画局 ☎03-5388-2131、(運輸)港湾局 ☎03-5320-5524、(水素の利活用)産業労働局 ☎03-5388-3570

硫黄島戦没者追悼式
参列者

9年1月21日、小笠原村硫黄島で。対象/都内在住で硫黄島戦没者の遺族の方、かつ健康状態が良好で団体行動を支障なく行える方、30人程度。応募多数の場合選考。申込/7月1日～31日(消印)にHPが往復はがきで。

福祉局生活福祉部 ☎03-5320-4078

都市計画審議会の傍聴者

9月8日13時30分、都庁で。抽選で15人。申込/8月17日(消印)までにHPが往復はがき(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。

東京都港湾審議会委員

東京港や海上公園に関する重要な事項を審議。資格/都内在住・在勤の18歳以上で、年1回程度の審議会に出席できる方(公務員、都の附属機関等委員を除く)。人数/2人。任期/11月から2年間。申込/8月21日(消印)までにHPが郵送で、作文「世界から選ばれ、多くの人々を惹きつける東京港・ベイエリアを形成するために取り組むべきこと」(800字程度)と住所・氏名・年齢・性別・職業・電話を書き、〒163-8001東京都港湾局企画計理課(☎03-5320-5514)へ。

犯罪や非行から立ち直りたい人に
「犯罪お悩みなんでも相談」

☎ 03-6907-0511

(☎) (☎) 9時～17時、(☎除く)
匿名相談可。メール相談有。



みまもりいぬ

対象

万引きや暴力などの犯罪行為をやめられない人やその家族、支援者 など。

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間

罪を犯した人の立ち直りを地域で支援する運動です。月間中はシンボルカラーのイエローで、都庁舎等のライトアップを行います。



お問い合わせ 都民安全総合対策本部都民安全課 ☎03-5388-2747

小学校で英語や体育を教える方を募集！

外国語(英語)やスポーツの経験を生かし、特別非常勤講師として都内公立小学校で授業の一部を担当する方を募集しています。

資格

小学校教員免許をお持ちでない方(中学・高校免許は可)。資格等詳細はHPで。

申込

7月10日(消印)
までに郵送かHPで。

Point

- 子供との接し方や授業の進め方等を習得できる(指導力養成講座)を実施。
- 得意分野を生かして子供たちに関わりた方、空き時間を利用して働きたい方を歓迎。

お問い合わせ

教育支援機構(TEPRO) ☎03-5989-1520
教育行動労課 ☎03-5320-6801



都庁SNS

LINE

Twitter



X (旧 Twitter)



Facebook



Instagram



催し

東京交響楽団 サラダ音楽祭
プレミアムコンサート

①9月16日14時、ひの煉瓦ホールで。②9月17日14時、ルネこだいらで。指揮/松井慶太さん。曲/ドヴォルザーク:交響曲第9番短調(新世界より)他。4歳以上、抽選で①1,050人②1,200人。申込/8月7日までにHPで。

同事務局 ☎03-6704-9342 (平日10時~18時) か生活文化局文化事業課 ☎03-5000-7232

TOKYO縁ジョイ!
シニア健康スポーツフェスティバル

10月10日~11月29日、東京武道館ほか都内各会場で。対象/昭和43年4月1日以前に生まれた方。種目/弓道など10種目。1人1種目につき1,000円。2028年開催のねんりんピック東京大会PRも実施。申込/7月1日~31日(消印)に所定の申込書(区市町村、都立スポーツ施設等で配布)を郵送。

東京都スポーツ協会 ☎03-6804-8122 かスポーツ推進本部ねんりんピック推進課 ☎03-5388-2846

TOKYO共生社会
障害理解啓発キャラバン

7月20日(ヘルプマークの日)、二子玉川ライズ(世田谷区)で。9月23日(手話の日)、都庁都民広場ほかで。9月26日、サンシャインシティ(豊島区)で。11月7日、イオンモールむさし村山で。お笑いタレントの小島よしおさんなどによるステージ、デフリンピック・パラリンピックメダリストによるトークショーなど。出演者は日替わり。

同事務局 ☎03-6272-3175 か福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4559

TOKYO GX ACTION MUSEUM
「好き」から始まる脱炭素アクション

7月25日・26日11時~20時、東京ビッグサイトで。CO₂を排出しない環境先進都市「ゼロエミッション東京」の実現に向けた普及啓発イベントを開催。食、ファッション、最新テクノロジーなどの体験型コンテンツを実施。

隣接会場で開催するEVレースの世界選手権「フォーミュラE東京大会」と

連携したモビリティ展示も行います。
同実行委員会事務局 ☎03-6821-5730 か産業労働局産業・エネルギー政策部 ☎03-5000-7720

東京都美術館
「障害のある方のための特別鑑賞会」

「大英博物館日本美術コレクション 百花繚乱~海を越えた江戸絵画」9月14日10時~16時(入室時

間は1時間ごとに指定)。身体障害者手帳等をお持ちの方、抽選で400人。申込/7月6日~27日(消印)にHPかはがきに希望受付時間帯(①午前②午後③どちらでも可)・住所・氏名・電話・介護者(1人まで)の有無と駐車スペース利用の有無を書き、東京都美術館(〒110-0007台東区上野公園8-36) ☎03-3823-6921へ。

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」7月17日13時~15時30分。②「教養講座」7月26日13時30分~16時。聴覚障害/③「文章教室」7月1日~29日の毎週18時30分~21時。各日40人。いずれも東京都障害者福祉会館で。申込/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、☎03-5464-6057へ。同教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859

キッズ伝統芸能体験
参加者募集

プロの実演家による本格的な稽古と発表会。期間/9月~9年3月。稽古場/新宿区、千代田区、立川市など。コース/能楽、日本舞踊、三曲、長唄(全15コース・29クラス)。小・中・高校生、抽選で各クラス6~15人。15,000円(教材費、楽器・衣装の借料等別途)。申込/7月1日~8月11日にHPで。

同事務局(芸協協内) ☎03-5909-3060 か生活文化局文化事業課 ☎03-5000-7232

ウキウキ
ワクワク 夏休み健康安全研究センター 体験型イベント
「科学のふしぎな世界」

①「夏休み子どもセミナー 色彩のひみつ」7月24日10時・13時・15時。抽選で各回20組。②「食の安全子ども調査隊」7月29日10時・14時。③「おくすり講座」7月31日10時・14時。②③は抽選で各回36組。対象/①小学3~6年と保護者②③小学3~5年と保護者。申込/7月12日までにHPで。

同センター ☎03-3363-3231

食肉市場「お肉の情報館」
夏季臨時開館

7月25日・8月22日10時~18時。牛や豚が肉になり食卓に届くまでの仕組みや、食肉市場・場の役割、差別の歴史などを、展示やビデオ上映で紹介。同中央卸売市場市場政策課 ☎03-5320-5727

豊洲市場
「こどもいちば教室」

7月28日・8月4日・25日9時~13時。市場見学と魚料理の実習。小学5・6年と保護者、抽選で各日12組24人。申込/7月1日~14日にHPで。同市場水産農産品課 ☎03-3520-8261

多摩消費生活センター
親子夏休み講座

消費生活に関わるテーマを親子で学ぶ。①「エシカル講座」(低学年向け)7月30日10時~12時、同センター②「防災講座」(高学年向け)8月4日9時30分~12時、立川防災館で。抽選で各日24組48人。③お金やネット等をテーマとした「オンデマンド講座」。対象/都内在住・在学の小学生と保護者。申込/①②7月15日③8月31日までにHPで。

同センター ☎042-522-5119

都立多摩図書館
定例映画会

8月2日14時~15時25分。「夏休み親子で楽しめる懐かしのアニメ」として、『鉄腕アトム 地球防衛軍』など3作品を上映。当日先着100人。同館 ☎042-359-4020

夏休み親子税金教室

8月13日10時~12時・15時~17時、都庁第一庁舎で。小学生(中・高学年向け)と保護者、抽選で各回20組。税金の種類や使い道を親子で楽しく学ぶ。申込/7月1日~17日にHPで。

同主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

小中学生向け
起業家体験イベント

①8月1日②2日③7日④8日9時30分~18時。①②五番町グランドビル(千代田区)③④オープンイノベーションフィールド多摩 八王子館で。会社設立から資金調達、商品企画、販売・決算までの流れをグループで体験。抽選で各日30人。対象/都内在住・在学の①④小学4~6年②③中学生。申込/①②7月12日③④7月19日までにHPで。

同産業労働局創業支援課 ☎03-5320-4889

都立工科高校
ドリーム・フェスタ

8月2日10時~17時、新宿住友ビル三角広場ほかで。ものづくりやデジタル技術の体験を通じて、工科高校生と交流できるイベント。在校生が制作した作品展示や実演、ステージイベントなどのプログラムも実施。対象/小・中学生と保護者。申込/8月2日までにHPで。

同教育庁高等学校教育課 ☎03-5320-6749

平和の尊さを語り継ぐための
体験イベント

8月15日10時~13時30分、文京シビックホールで。朗読劇「遠く、あなたの空を偲んで...」を実施。朗読劇後、東京都戦没者追悼式に参列。対象/都内在住・在学中・高校生等。抽選で100人程度。申込/7月31日までにHPで。

同福祉局生活福祉部 ☎03-5320-4078

ファミリーで楽しむからだよろこぶ、わくわくリズムの音楽会

8月24日13時30分~16時30分、東京オペラシティ(新宿区)で。出演/シエナ・ウィンド・オーケストラ、福尾誠(第12代体操のお兄さん)ほか。都内在住・在勤・在学の方(4歳~小学生を1人以上含む)、抽選で1,500人。申込/7月16日18時(必着)までにHPか往復はがきに代表者の住所(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・人数(4人まで)・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コンサート公演窓口(〒156-0043世田谷区松原3-40-7-4階)へ。

同窓口 ☎0120-390-217(平日10時~18時) か同事業団 ☎03-5320-7438

親子で挑戦! 地下街避難体験
「脱出シミュレーション」

豪雨時の浸水から命を守る行動を取るための避難訓練。①8月5日、ヤエチカほか八重洲地区(中央区)②8月7日、東京芸術劇場ほか池袋地区で。いずれも9時30分~12時。都内在住・在学の小学4~6年と保護者、各日抽選で30人程度(保護者1人につき小学生2人まで)。申込/7月1日10時~24日17時にHPで。

同都市整備局都市基盤部 ☎03-5388-3386

夏休みのイベント等の情報を
8月号にも掲載します!

東京都提供
テレビ番組TOKYO EVERYONE
(テレビ朝日 毎13時50分～)東京交差点 ONE MOMENT
(テレビ東京 毎21時54分～)東京GOOD! TREASURE MAP
(テレビ東京 毎21時55分～)東京インフォメーション
(TOKYO MX 毎20時40分～)東京2020大会
5周年記念イベント① 東京2020オリンピック・
パラリンピック5周年記念イベント日時 7月25日11時～17時
場所 東京ミッドタウン アトリウム

東京2020大会メダリストの野口啓代さん(スポーツクライミング)、藤澤潔さん(車いすバスケットボール)などを迎える競技体験会やトークショー、大会マスコットグリーティング ほか。

② 東京2020パラリンピック
5周年記念スペシャルステージ日時 8月30日16時～17時
場所 東京国際フォーラム
人数 抽選で約300人。

稲垣吾郎さん、草薙剛さん、香取慎吾さん、谷真海さん(パトライアスロン)などをゲストにトークセッション。



お問い合わせ

①同事務局 ☎03-5275-3331
スポーツ推進本部大会企画課 ☎03-5388-2873
②同事務局 ☎03-6272-9637
スポーツ推進本部パラスポーツ課 ☎03-5388-2882②の申込は
7月30日16時59分
までにHPで。東京都雇用・就業分野における
女性の活躍を推進する条例7月1日に
施行誰もが生き生きと暮らせる社会の実現に向け、
雇用・就業分野において女性が個性や能力を發揮
できる環境づくりを進める条例を施行します。

女性活躍推進に向けた取り組みの柱

- 東京都…情報提供や啓発、相談対応等を通じて取り組みを支援 など
- 事業者…性別に偏らない組織づくりや男女間格差の解消 など
- 都民…性別に関する無意識の思い込みについて関心と理解を深める など

条例に関する相談窓口 ☎0120-502066



お問い合わせ 産業労働局企画調整課 ☎03-5388-3608

監査により
基金の返還手続きを
適正化監査委員は、都の行財政が正しく無駄なく運営されているか監査し、問題点を指摘して各局・団体に改善を求め、定期的に改善措置の状況を公表しています。
8年6月、98件が改善済みとなったとの公表を行いました。

お問い合わせ 監査事務局総務課 ☎03-5320-7017

主な改善事例

産業労働局が所管する助成事業について、団体による基金の返還に当たり、返還額の算定誤りや手続きの遅延により、返還すべき資金が基金内にとどまっていた事例が確認されました。

基金に滞留していた資金の返還を速やかに実施させるとともに、返還手続きについて統一的な取り扱いを整理しました。



夏の「都民半額観劇会」

申込

7月14日(消印)までに、通常はがき(料金85円)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6,420人。

入場券の送付

当選者には、7月23日(公演番号1～14)、8月14日(公演番号15～29)、9月3日(公演番号30～31)に当選通知兼コンビニ専用払込票をお送りします。入金確認後、所定の発送日に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
東京建物 Brillia HALL 8,500円(100席)	キングダムII-継承-	1	9月2日 18時
		2	9月3日 18時
歌舞伎座 9,500円(400席)	秀山祭九月大歌舞伎	3	9月3日 11時
		4	9月4日 16時30分
新橋演舞場 7,500円(800席)	リア王	5	9月6日 16時30分
		6	9月7日 16時30分
シアタークリエ 7,250円(160席)	民王	7	9月9日 18時
		8	9月11日 18時
日生劇場 8,750円(200席)	ファニー・ガール	9	9月10日 18時
		10	9月15日 18時
明治座 7,500円(800席)	松平健×コロッセ 45周年特別公演	11	9月16日 16時30分
		12	9月18日 16時30分
東京芸術劇場 プレイハウス 6,500円(400席)	リア王 -King Lear-	13	9月29日 14時
		14	9月30日 12時30分
新国立劇場 中劇場 7,500円(800席)	10月歌舞伎公演 (主催:国立劇場)	15	10月2日 13時
		16	10月13日 13時
歌舞伎座 8,500円(600席)	錦秋十月大歌舞伎	17	10月5日 18時(三部)
		18	10月6日 14時30分(二部)
東京建物 Brillia HALL 8,500円(200席)	SPY×FAMILY 2 爆弾犬篇&豪華客船篇	19	10月7日 11時(一部)
		20	10月7日 17時45分
平成中村座 (浅草寺境内・仮設劇場) 8,750円(400席)	平成中村座 十月大歌舞伎	21	10月15日 17時45分
		22	10月9日 15時30分
明治座 7,500円(800席)	メイジ・ザ・ キャッツアイ	23	10月15日 11時
		24	10月13日 17時
シアタークリエ 6,750円(160席)	RENT	25	10月15日 17時
		26	10月20日 18時
東急シアターオーブ 9,500円(200席)	ミス・サイゴン	27	10月23日 13時
		28	10月27日 13時
歌舞伎座 9,500円(400席)	吉例顔見世大歌舞伎	29	10月30日 13時
		30	11月2日 11時
		31	11月2日 16時30分

※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
生活文化局文化事業課 ☎03-5000-7231

演目詳細

「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 ☎03-5388-1233
電話で ☎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、お知り合いで希望の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

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

8年5月1日
現在の推計

- 773万4,769世帯
- 人口1,432万8,115人(男:702万2,672人 女:730万5,443人)
- ※参考:外国人数 80万5,529人

古紙/リサイクル配合率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(7)61

TOKYO



八結び

令和八年 結婚おうえんキャンペーン

東京で、出会う。 ご縁が広がる一年を！

結婚を意識していても、なかなか行動できない—そんな声を受けて、東京都では令和8年を“結婚のきっかけにしたい特別な一年”として、キャンペーン『TOKYO 八結び』をスタートしました。

AIマッチングシステムや交流イベント、民間団体との連携、東京ポイントの活用など、“出会い”から“結婚”までを幅広くサポートします。

大切なのは、一人ひとりが自分の価値観を尊重し、自分らしい幸せを描けること。東京から始まる、新しい結婚応援のかたちに注目です。

詳しくは
コチラ



一年を通して出会いの機会を創出

都内各地でイベントを開催！“新しいご縁”を見つけるきっかけをつくりませんか？

上野動物園 de 縁結び

会場 上野動物園／東天紅

「ハシビロコウ」に関するクイズや、園内散策を通じて素敵な出会いを見つけませんか？

- 対象 都内在住・在勤・在学の18歳以上の独身の方
【一部】30歳以上の方 100人程度（男女各50人程度）
【二部】18～39歳の方 100人程度（男女各50人程度）
- 参加費 1,000円
- 内容 フリートーク、上野動物園散策 など
- 申込 7月9日(木)までにHPで
※ 独身証明書要提出、申込多数の場合抽選

令和8年
7月20日(月・祝)



TOKYO 結婚 おうえんフェスタ

会場 麻布台ヒルズ

令和8年8月8日、8が3つ並ぶ特別な日にステージイベントや体験コンテンツなど、婚活・結婚に役立つ情報をお届けします。

- 内容
・ステージイベント、TOKYO八結びムーブメントプロジェクト表彰式（出演：小池知事）
・模擬結婚相談、パーソナルカラー診断、有名婚活アドバイザーによるセミナー など
※一部要事前申込 詳細はHPで

令和8年
8月8日(土)



はちみつ
結びの日！

アイデア募集

どんな出会いなら参加したい？

TOKYO八結び アイデアアワード

東京ポイント最大「8,888pt」贈呈！
「8」（八、末広がり、ハチ、∞など）にちなんで、結婚気運を盛り上げるアイデアを募集します。
入賞作品（100件程度）には、888pt。
さらに、優秀作品30件には追加で8,000ptをプレゼント！ぜひご応募ください。

応募はコチラ／

【応募期間】

令和8年
7月1日(水)～15日(水)



マッチングサービス

AIマッチングシステム「TOKYO 縁結び」

価値観から見つかる、新しい出会い

価値観診断テストなどをもとに、相性の良い相手をAIが紹介。交流イベントや真剣交際支援で出会いを後押しします。

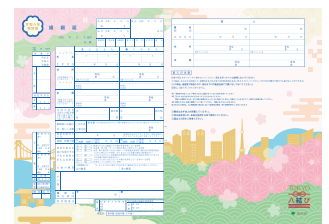


東京都オリジナル

届け出る日も、 素敵な思い出になる婚姻届

東京らしいデザインをあしらった、オリジナル婚姻届。HPから自由にダウンロードして利用できます。

詳しくはコチラ



一人ひとりと生きるまち。



旬の都政情報
を発信

Yuriko's Voice

知事のAIアバター「AI都知事ユリコ」が、暮らしに役立つ都政情報をより分かりやすく、タイムリーにお伝えします！



ふくほう きくかめ つたねこ

東京都
AI広報アバター

都星人（とせいじん）

都は、AIを活用し3体の都星人を通じて、都民の皆さまに都政情報をこれまで以上に分かりやすく、スピーディにお届けします。

