TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS
令和8年（2026年）8月1日発行　第972号

広報東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

8月

特集

まだ知らない東京に出合う朝と夜

・朝の東京を五感で味わう
・この時期だけの〝夜体験〟を楽しむ

澄んだ空気の中
光が高層ビルに跳ね返る
東京の朝。
濡れた路面に映る光が
街をきらきらと輝かせる
雨の日の都会の夜。
土地に刻まれた時間と記憶。
視点を変える、行動を変えると
風景も変わって見える。
東京は、まだまだ面白い。

【今号の表紙】
写真家 **中野 正貴** さん
@masataka.nakano

都市の姿を独自の視点で見つめ続ける写真家。代表作『TOKYO NOBODY』等の作品で高い評価を獲得し、『東京窓景』で第30回木村伊兵衛写真賞を受賞。都市に息づく静寂や気配を捉えた作品は、国内外で広く注目を集める。『新版 東京』ほか、精力的に作品発表を続けている。

作家コメント
夏の東京にも、早朝や夜の光や風景の中に、ふっと涼を感じる瞬間があります。そのひとときが心をほどき、見慣れた街の新しい表情や思いがけない発見につながるかもしれません。この特集を片手に、あなただけの東京に出合ってみてください。

令和8年（2026年） 8月1日発行 第972号

TOKYO CHILL※

※CHILL：
①涼しい
②かっこいい
③まったりゆっくり過ごす
といった意味

時間をずらせば新鮮！

まだ知らない東京に出合う朝と夜

多様な個性を持つ東京。朝や夜は、昼間とはまた違った表情を見せてくれます。**厳しい暑さが続くこの夏、日中の暑い時間帯を避けた、東京を楽しむ新たな方法として、「朝」と「夜」ならではの体験に注目。**

都市の風景を独自の視点で撮り続けてきた写真家・中野正貴さんが語る、朝や夜の東京の魅力をお届けします。

※外出の際は十分な暑さ対策を行い、施設・イベント等の最新情報は各公式ホームページ等でご確認ください。

STORIES of TOKYO
東京の新しい魅力再発見

光が変わるだけで、街は表情を変える。五感を刺激する景色と気配に魅せられて。

写真家
中野 正貴 さん
MASATAKA NAKANO

朝と夜だけの光と涼が誘う、特別な東京の表情

東京の朝と夜の光を、写真家として意識してきました。朝は、光が違うのです。斜めから差し込む光がビルやガラスに反射し、夏の葉についた朝露をきらめかせると、街の輪郭が一気に立体感を帯びます。高層ビル群の光と影が織りなす一瞬の表情は、東京ならでは。青みを帯びた光と人影の少ない澄んだ空気からも、涼しさを感じられます。

夜は、雨の日が面白い。街の灯りが映り込んだ濡れた路面。ネオンを受けて輝く雨粒たち。朝と夜、その時間だけの光に目を向けると、また違った東京の表情に気づくはずです。

無機質な風景に宿る温かさ。東京ならではの多面的な魅力

無人の東京を撮った『TOKYO NOBODY』を撮り始めてから40年近く、その変遷を見つめ続けてきました。

ファインダー越しに見えてきたのは、無機質な風景に確かに宿る温かさ。それは、東京という街に刻まれてきた「記憶」のようなものかもしれません。ビルをつくった人々、そこに暮らし、行き交った無数の人々の想い。積み重ねられてきた営みや時間の気配に、今なお創造力を刺激され続けています。だからこそ東京は世界中の人を魅了するのでしょうし、この街を訪れる人もまた、東京の「記憶」の一部になっていくのだと思います。

僕にとって東京の魅力は、スマートでありながら、どこへ向かうのかわからない混沌（こんとん）とスピードを内包しているところ。角をひとつ曲がれば、小さなほこらや新しい高層ビルに出合う。無国籍のような景観に足を止め、思わずシャッターを切る。見慣れた風景でさえ新鮮に映る早朝や夜の「光」と「涼」を感じながら、そんな不思議で面白い東京の表情を探しに出かけています。

世界を惹きつける東京の魅力をもっと多彩に！

都では、**「訪れるたびに新しい体験や発見がある、世界を惹きつける東京へ」**を掲げ、多彩な魅力を発信しています。例えば、**「世界の都市総合力ランキング2025」では、ナイトライフ充実度が1位**に評価されるなど、今、東京のさまざまな魅力が世界から注目を集めています。これからも、その魅力を世界へ、そして未来へ発信していきます。

米国の雑誌『Condé Nast Traveler（コンデナスト・トラベラー）』
Readers' Choice Awards 2025
「The Best Cities in the World」
Best Big Cities部門
（世界で最も魅力的な大都市ランキング）
1位（2年連続で受賞）

英国の雑誌『Monocle（モノクル）』
Quality of Life Survey 2026
（世界で最も住みやすい都市ランキング）
1位

（一財）森記念財団 都市戦略研究所
世界の都市総合力ランキング2025
（GPCI-2025）総合2位

QUIZ クイズに挑戦！ Q1 豊洲市場には、世界中から1日に約何本のマグロが集まる？ *答えを探してみてね！

TOKYO CHILL in the MORNING

朝の東京を五感で味わう

爽やかな景色と「涼」を求めて。東京の朝を体感しよう。

5:00-

早朝の「活気」を体感する

豊洲市場

首都圏の生鮮食料品流通を支える卸売市場。まだ多くの人が眠る早朝から魚や青果を運ぶ車両が行き交い、市場関係者が忙しく動き回ります。**世界中から集まるマグロは1日約1,000本！** 見学者通路またはマグロせり見学デッキからせり場を眺めることができます。

【アクセス】
ゆりかもめ「市場前駅」
【見学時間】
日曜・祝日および休市日を除く5時～17時（マグロのせりは5時30分～6時30分頃まで）
※マグロせり見学デッキからの見学は、事前申込・抽選制

詳しくはコチラ

6:00-

朝の「深呼吸」に出かける

秋川渓谷

多摩川の支流・秋川がつくり出した渓谷エリア。**朝は川のせせらぎと木々の緑を感じながら、清流沿いの散策を楽しめます。** 周辺ではバーベキューや釣り、温泉なども楽しめ、自然の中でゆっくり過ごす時間が、心と体のリズムを整えてくれます。

【アクセス】
・JR五日市線ほか「武蔵五日市駅」からバス
・圏央道「あきる野IC」、「日の出IC」

詳しくはコチラ

9:30-

朝だけの「花」を愛でる

水元公園・神代植物公園

7月初旬～8月上旬はハスが見頃を迎えます。ハスは早朝からゆっくり開花し、午後には蕾のように花を閉じます。水元公園は、都内で唯一オニバスが自生している場所です。また神代植物公園は、周辺に豊かな湧き水と緑に恵まれた深大寺があり、開園までの間の散策もおすすめです。

水元公園
【開園時間】
常時開園
※オニバス17号池・18号池の一般開放は9時～14時30分（8月末まで）

神代植物公園
【開園時間】
9時30分～17時（入園16時まで）
【休園日】
月曜（祝日の場合は翌平日）
【入園料】
一般・大人500円 65歳以上250円 小学生以下無料ほか

詳しくはコチラ
水元公園
神代植物公園

9:00-

朝ならではの「音」に触れる

東京港野鳥公園

東京港に残る貴重な干潟と自然観察のフィールドです。**観察できる野鳥は、年間約120種。** 朝は鳥たちが活発になる時間帯。餌を探して干潟に集まる野鳥のさえずりや羽音が響きます。都心のすぐそばで、自然の目覚めを感じてみませんか。

【アクセス】
東京モノレール「流通センター駅」ほか
【開園時間】
9時～17時（11月～1月は16時30分）※閉園30分前に入園の受付終了
【休園日】
月曜（祝日の場合は翌平日）
【入園料】
大人300円ほか

カワセミ。公園内を探してみると、出合えるかも!?

詳しくはコチラ

知ってる？ 注目NEWS

国内外から多くの人が訪れる東京。**清潔で魅力ある都市環境を維持**するため、都は、区市町村や交通・宿泊事業者などのさまざまな団体と連携して、東京の街をクリーンにしていきます。

KEEP TOKYO CLEAN “きれいな東京”のための新しい取り組み

ポイ捨て防止
普及啓発
ごみの散乱防止に向けた啓発やルール周知を実施。

スマートごみ箱
等の設置支援
圧縮機能や蓄積量通知機能を有する高機能なごみ箱等の整備を推進。

地域の取り組み推進
美化・混雑緩和対策
区市町村による地域と連携した美化活動や混雑緩和対策などを支援。

QUIZ クイズに挑戦！ Q2 2026年3月にお台場海浜公園にオープンした噴水施設の名称は？ ＊答えを探してみてね！

TOKYO CHILL at NIGHT

この時期だけの“夜体験”を楽しむ

心に残る思い出と感動を求めて。東京の夜へ出かけよう。

夜の「アート散歩」を楽しむ

8月6日～28日の毎週金曜は
サマーナイトミュージアム2026

都立の美術館・博物館では夜間特別開館を今年も実施！**夜のミュージアムの非日常の景色**を楽しめます。会期中は、ミニコンサート“Museum × Music!”ほか、各施設で特別なイベントも実施。

【対象施設】
・東京都江戸東京博物館　・東京都美術館
・東京都庭園美術館　・東京都写真美術館 ※木曜も開催
・東京都現代美術館　・東京都渋谷公園通りギャラリー

詳しくはコチラ

大自然の「星空」に飛び込む

東京都初の「星空保護区®」
神津島まるごとプラネタリウム

暗く美しい星空の保護に取り組む神津島。光害対策として道路灯を改修し、ウミガメの産卵も確認されるようになりました。都心から南に約180kmの大自然と星空を体験してみては。

写真提供：神津島観光協会

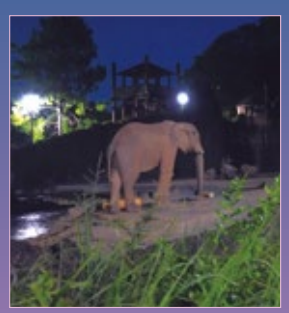
【アクセス】
・竹芝客船ターミナルから高速船・大型客船
・調布飛行場から飛行機ほか

詳しくはコチラ

夜の「動物たち」を覗く

多摩動物公園
サマーナイト@Tama Zoo 2026

夜だけの姿や表情を見せる動物たちに出合える**夏限定のナイトZoo**が今年も開催！



【アクセス】
京王線・多摩モノレール「多摩動物公園駅」
【実施日・開園時間】
8月8日・9日・13日・14日・15日・22日
20時まで（入園19時まで）
【入園料】
一般600円ほか

詳しくはコチラ

世界最大級の光演出を観る

都庁舎
プロジェクションマッピング

都庁舎の壁面を舞台にした大迫力の映像演出。**ギネス世界記録®認定※の最大級のスケールが見どころです。**

©MK,YN,K/BLP

※「最大の建築物へのプロジェクションマッピングの展示（常設）」

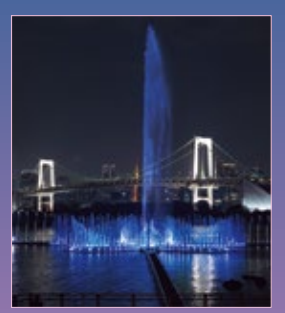
【アクセス】
都営大江戸線「都庁前駅」
【上映時間】
19時～21時45分（8月の場合）

詳しくはコチラ

夜景と「噴水」を満喫する

東京アクアシンフォニー
（お台場海浜公園）

噴水、音楽、光が織りなす東京の新スポット。レインボーブリッジの高さを超える噴水も大迫力！インスタグラムフォトコンテスト実施中。



【アクセス】
ゆりかもめ「台場駅」
【上演時間】
15時～（ライトアップ18時～）
※上演時間は公式サイトをご確認ください。

詳しくはコチラ

クイズの答え：Q1 約1,000本　Q2 東京アクアシンフォニー

知ると広がる

東京都の取り組みと私たちの暮らし

2050東京戦略 ～東京もっとよくなる～

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。

第13回 世界が東京のナイトタイムに注目！もっと魅力的な観光都市へ。

東京を歩いていると、**ライトアップされた建物や水辺、にぎわう街角に、昼間とは違う表情**を感じることはありませんか。

都ではナイトタイム観光のほか、食や江戸の歴史・文化、アニメなど、東京ならではの魅力を活かした観光振興にも取り組んできました。令和7年には、**東京を訪れた外国人旅行者数が過去最高**を更新。令和8年度は、**ライトアップやイルミネーションへの支援強化、都立施設の夜間開放**などを進め、東京の魅力を高めていきます。仕事帰りや休日の夜には、都民の皆さんも身近な場所で新しい東京の楽しみ方を見つけられるかもしれません。一方で、観光地のにぎわいと地域の暮らしの調和も大切です。都では、**混雑の未然防止やマナー啓発、ごみ持ち帰りの呼びかけ**など、地域の取り組みを支援していきます。

訪れる人にも、暮らす人にも心地よいまちへ。東京都は、**世界から選ばれる観光都市を目指して**歩みを進めていきます。

外国人旅行者数、過去最高を記録。東京の新たな魅力を続々発信！

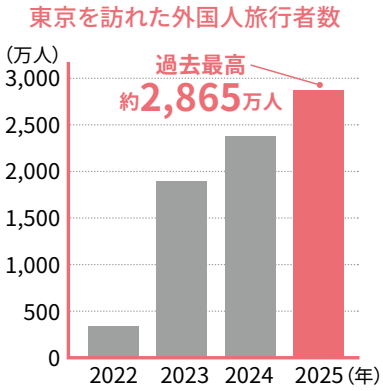
地域の魅力×イルミネーション

「たちかわイルミネーション2025-2026」

都立施設を夜間も開放！

©東京都美術館

東京を訪れた外国人旅行者数



MyTOKYO 都の情報をテーマごとにわかりやすく発信中！

Tokyo 支援ナビ 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

8月15日正午の黙とうにご協力を

先の大戦により尊い生命(いのち)を失われた全ての方に追悼の意を表するため、8月15日正午から1分間の黙とうを捧げます。家庭や職場、地域で黙とうをお願いします。

問 福祉局生活福祉部☎03-5320-4078

8月は個人事業税第1期分の納期です

8月3日発送の納付書で、8月31日までにお納めください。

問 主税局相談広報班☎03-5388-2925

9月は障受給者証の更新月です

新たに申請される方や8月31日までに新しい受給者証が届かない方は、区市町村の担当窓口へ。**対象**／身体障害者手帳1・2級(内部障害者は3級まで)か愛の手帳1・2度か精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方。ただし、所得制限基準額(HP参照)を超える方、65歳以上で新規に上記障害になった方、65歳までに障の申請をしなかった方などは対象外です。

問 区市町村か福祉局医療助成課☎03-5320-4571

梅毒予防集中啓発キャンペーンを実施

梅毒は感染すると発疹等の症状が現れますが、しばらくすると消えることもあり、発見が遅れ重症化する危険性があります。「東京都性感染症ナビ」では、梅毒の症状や予防方法等をマンガや動画で分かりやすく解説。検査・相談室や保健所では、匿名・無料でHIVと同時に検査が受けられます。

①東京都新宿東口検査・相談室(要予約)

15時～20時、土日13時～17時、祝除く。水は女性のための検査日。

②東京都多摩地域検査・相談室(要予約・即日検査)

土日9時50分～11時、祝除く。

①②の予約は、東京都HIV等検査予約サイト(24時間受付)か、同センター☎050-3801-5309(10時～20時)へ。多摩地域の都保健所の予約も可。

問 保健医療局防疫課☎03-5320-4487

特別児童扶養手当受給資格者の皆さんへ

9月11日までに東京都に届くよう「所得状況届(現況届)」を区市町村の手当担当窓口に提出してください。

問 区市町村か東京都心身障害者福祉センター☎03-3235-2949、FAX03-3235-2968

子供・子育てメンター“ギュッとチャット”が相談窓口拡大

子供や保護者の日常的な不安や悩みを、匿名・無料で気軽に相談できるチャットサービスです。受付数を拡大し、より利用しやすくなりました。マスコットキャラクター「ギュッぴい」のLINEスタンプ(第1弾)も登場！

問 子供政策連携室企画調整課☎03-5388-3812

8月1日から大田児童相談所を開設

大田児童相談所の開設に伴い、大田区にお住まいの方の相談窓口が変更になります。来所による相談受付は8月3日から開始します。

●**大田児童相談所**(大田区大森西2-3-22)☎03-5763-5364(8月3日から)

●**虐待の相談窓口**／おおた児童虐待対応ダイヤル☎#9924

問 福祉局家庭支援課☎03-5320-4093

電気自動車等の購入を補助

電気自動車(EV)、プラグインハイブリッド自動車(PHEV)、燃料電池自動車(FCV)、電動バイク等の導入に対する補助を行っています。

自動車メーカーのGX(脱炭素)への取り組みや車両ラインナップ数などを評価し、補助額を設定。なお、7月1日以降に初度登録または初度検査を行ったEV、PHEVの補助上限額を引き上げました。

EV	PHEV	FCV
最大130万円	最大115万円	最大225万円

電動バイクは同種同格のガソリン車両との価格差から国の補助額を除いた額を補助します(上限48万円)。

問 クール・ネット東京〈車両について〉☎03-6698-9249、〈電動バイクについて〉☎03-6698-9527

中学校卒業程度認定試験

試験／10月15日。**申込**／8月21日(消印)までに文部科学省生涯学習推進課(☎03-5253-4111内線2024)へ。受験資格・出願方法等詳細はHPで。受験案内は文部科学省・東京都教育委員会で配布。

問 教育庁義務教育課☎03-5320-6752

東京アプリ 生活応援事業

対面でサポート！ 会場 都庁都政ギャラリー

東京アプリの新規登録や、11,000東京ポイントの申し込みまでの手順を講義形式でご案内します。

期　間　9年3月31日までの毎火水木(祝・年末年始除く)
時　間　10時30分・13時30分・15時(各回50分・20人)
持ち物　スマホ(対応端末はHPで要確認)、マイナンバーカード、マイナンバーカードを作ったときの暗証番号(4桁の数字)
申　込　電話による事前予約のみ

専用コールセンター ☎03-6901-7979 (9時～19時)

※音声ガイダンスが流れます。予約申込の方は、メニュー番号4番を押してください

お問い合わせ　デジタルサービス局デジタル企画調整課　☎03-6901-7979

東京都シルバーパス 更新・新規購入のお知らせ

更新手続きは電子申請がおすすめ！

現在お持ちのシルバーパスの有効期限は9月30日です。
10月の更新より、磁気カードからICカード(PASMO)に移行します。

引き続きシルバーパスを利用する方へ

6月以降に東京バス協会から郵送した「更新手続のご案内」を確認し、電子申請か郵送で申請してください。**申請締切は8月16日**です。
申請後に届く払込票を使用し、8月31日までにコンビニでお支払いください。
入金確認後、新しいパス(または登録完了のお知らせ)を送付する際に、詳しい利用方法をご案内します。

初めてシルバーパスの購入を希望される方へ

10月を使用開始月とするシルバーパスは、9月1日から購入できます。有効期限は、**使用開始月の1日から1年間**です。

ICカード(PASMO)移行へのご理解をお願いします！

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

あなたが東京の未来を変える！ 都民提案・大学提案に投票をお願いします！

メリーちゃん

ハリーくん

来年度の予算案に反映させる事業案を募集した結果、都民の皆さんから**2,408件**、大学研究者の皆さんから**36件**の提案がありました。これらの中から、インターネット等による投票・意見募集を行い、その結果を9年度の予算案・施策に反映させていきます。多くの方からのご投票・ご意見をお待ちしています。

投票方法　7月31日14時～8月31日(必着)にHPか郵送
投票要件　都内在住の15歳以上の方

お問い合わせ　財務局財政課　☎03-5388-2669

大学生等向け海外留学支援制度 東京グローバル・パスポート

2027年春留学募集中

春休み期間等を活用した短期留学を対象に、所得制限なしで留学費用を支援します。

短期コース(春留学) 28日以上3カ月以内

定　員　250人(選考)　支援額　最大90万円
主な要件　国内の大学等に在籍の方、2026年4月1日時点の年齢が30歳以下の方　ほか。
応募期限　10月15日17時　※大学等から都への提出期限。在籍大学等の締め切りを早めにご確認ください

募集要項等詳細は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

都庁SNS　LINE　X(旧 Twitter)　Facebook　Instagram

募　集

都営住宅入居者

募集戸数／①ポイント方式による募集(家族向)903戸②単身者向・単身者用車椅子使用者向・シルバーピア488戸③居室内で病死等があった住宅136戸。**申込**／8月18日(必着)までに郵送で①JKK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター②③渋谷郵便局へ。8月3日～18日にHPからも申し込み可。募集案内・申込書は8月3日～12日の平日に配布。8日㊏・9日㊐・11日祝は、都庁第一庁舎1階で配布。HPからも入手可。

問 同募集センター☎0570-010-810(8月3日～18日)、☎03-3498-8894(その他の期間)

「東京マラソン2027」一般ランナー

9年3月7日、車いすマラソン9時5分、マラソン9時10分、いずれも都庁前からスタート。**種目**／マラソン、車いすマラソン。**定員**／抽選で40,000人。**参加費**／19,800円。**申込**／8月14日11時～28日17時にHPで。

問〈申し込み〉同エントリーセンター(東京マラソン財団)☎03-6635-5351、〈事業〉スポーツ推進本部国際大会課☎03-5000-7421

国公立高校等奨学のための給付金

高校生等(特別支援学校を除く)がいる世帯を対象に返済不要の給付金を支給します。**対象**／高等学校等就学支援金等の受給資格がある生徒(平成26年度以降入学者)の保護者で、7月1日時点都内在住の生活保護受給世帯か年収目安490万円未満の世帯の方。専攻科は、年収目安380万円未満の世帯か年収目安380万～600万円未満かつ多子世帯の方。または家計急変により上記世帯相当となる見込みの世帯。**申込**／9月15日までに学校(都立高校生)または教育庁高等学校教育課(都立以外の国公立高校生)へ。申込等詳細はHPで。

問各校か同課☎03-5320-7862

GRAND CYCLE TOKYO

\ 11月23日開催 / 「レインボーライド」参加者募集！ レインボーブリッジを自転車で走ろう

レインボーブリッジや東京ゲートブリッジを自転車で走り抜ける「レインボーライド」の参加者を募集します。

同日、フィニッシュ会場周辺(お台場)では、アーバンスポーツ等を楽しめる「マルチスポーツ」を開催。

コース　お台場、海の森、若洲などを走る3つのコース(36km・20km・8km)
人　数　6,000人(応募多数の場合抽選)
申　込　8月31日までにHPで
参加料　大人6,000円～15,000円

応募方法等詳細はHPで。

今年度から同日に「レインボーブリッジラン」(ランニング)を行います！

お問い合わせ
GRAND CYCLE TOKYO事務局　☎0570-012-323
〈事業について〉スポーツ推進本部国際大会課　☎03-5000-7418

催　し

東京都障害者総合美術展

8月12日～16日10時～19時(12日は12時から。16日は16時まで)、東京芸術劇場5階で。都内の障害のある方の絵画・造形・書・写真の入選作品を展示。

問日本チャリティ協会☎03-3341-0803、FAX03-3359-7964か福祉局障害者施策推進部☎03-5320-4147

ウキウキ 夏休み ワクワク

はっけん！ とちょう アドベンチャー スタンプラリー

8月8日～23日10時～17時、都庁で。**対象**／主に小学生とその保護者。都庁舎内のスポットを巡り、都庁の魅力や機能をクイズで学びながらスタンプを集める。当日受付は都庁第一庁舎1階で。条件達成で都星人グッズを贈呈。VRバンジージャンプ体験も実施(定員有・希望日の前日までHPで予約可)。

問同事務局☎03-5422-1146か財務局庁舎管理課☎03-5388-2768

薬物乱用防止ポスター・標語

テーマ／薬物乱用防止を訴えるもの。**部門**／ポスター(四つ切りかB3判・縦)・標語(所定の応募用紙で40字以内)。**対象**／都内在住・在学の中学生。**応募**／9月3日(消印)までに在学校経由で。

7年度最優秀賞(ポスター部門)

問保健医療局薬務課☎03-5320-4505

サラダ音楽祭 メインプログラム

①「音楽祭メインコンサート《Boléro》」②「OK！オーケストラ」③「子どものためのオペラ『しろくまの王さま ヴァレモンの物語』」④「親子で楽しもう！『動物たちのダンス&ミュージック』」。①9月11日②③④9月12日・13日。いずれも東京芸術劇場で。①③小学生以上②④0歳から入場可。①S席7,000円ほか、各種割引制度有。②④3歳～高校生500円。③小・中・高校生1,500円。一般の料金等はHPで。

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

20歳未満喫煙防止・受動喫煙防止ポスターコンクール

テーマ／「20歳未満の者がたばこを吸わない決意、誘われても断る勇気」「たばこを吸わないでいようとの友達への呼びかけ」「受動喫煙防止の呼びかけ」「禁煙の大切さ」のいずれか。応募者に500東京ポイント、入賞者に賞状と副賞(図書カード)を贈呈。**規格**／B3判程度・縦。**対象**／都内在住・在学の小学4年～高校生(特別支援学校生含む)。**応募**／9月4日(消印)までに作品の裏面に氏名(ふりがな)・住所・電話・学校名・学年を書き、折らずにポスターコンクール事務局(〒157-0076世田谷区岡本3-37-6(株)スチュワード)へ。

7年度最優秀賞(中学生の部)

問保健医療局健康推進課☎03-5320-4361

東京都統計グラフコンクール

課題／自由。**規格**／B2判。**対象**／都内在住・在勤・在学の小学生以上。**応募**／9月4日(必着)までに郵送か持参で〒163-8001東京都総務局統計部(☎03-5388-2523)へ。

7年度知事特別賞(第2部：小学3・4年生)

水道週間作品コンクール

テーマ／「わたしと水道」。表題自由。**部門**／ポスター・作文。**対象**／都営水道給水区域に在住・在学の小・中学生。**応募**／9月9日(消印)。

7年度都知事賞(ポスターの部)

問同応募作品受付事務局☎03-5467-5183か水道局サービス推進課☎03-5320-6326

東京都こども基本条例ポスターコンクール

テーマ／「こどもが好きなことを楽しめるまち 東京」。**規格**／手描き(四つ切り・横)、デジタル(JPG・PNG形式・横)。**対象**／都内在住・在学の小学生。**応募**／9月7日(消印)までに手描きは郵送、デジタルはHPで。入賞作品はラッピングバスのデザインに採用。

問子供政策連携室企画調整課☎03-5388-3812

“明日のTOKYO”作文コンクール

テーマ／安全・安心な生活を実現するために私にできること。**対象**／都内在住・在学の中学生。**応募**／9月10日(必着)までに、手書き(コピー不可)・日本語でB4判400字詰め原稿用紙2枚半～4枚(1行目に「題」を記入)にまとめ、都内在学者は在学校経由で、都外在学者は郵送で。入賞者に賞状と記念品(図書カード等)を贈呈。

問東京都人材支援事業団☎03-5320-7438

東京都明るい選挙ポスターコンクール

内容／投票参加の呼びかけなど。**規格**／四つ切りか八つ切り。**対象**／都内在住・在学の小・中・高校生。**応募**／9月11日(必着)までに、作品の裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を書き、在学校かお住まいの区市町村選挙管理委員会へ。

7年度最優秀賞(小学校低学年の部)

問選挙管理委員会事務局選挙課☎03-5000-7260

申し込みの際は、住所には郵便番号を、氏名にはふりがなをお忘れなく。　返信用はがきの宛名面もご記入ください。　宛先が郵便番号だけのものは住所不要です。記載の通りお書きください。

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 水金20時40分～）

パラスポーツ・レクリエーション ひろば

8月30日9時30分～13時、都立光明学園で。障害の有無にかかわらずどなたでも参加可。パラスポーツやデジタル技術を活用したスポーツの体験プログラム、ダウン症の書道家・金澤翔子さんによる実演、パラeスポーツプレーヤーによるステージイベントなど。

問 スポーツ推進本部パラスポーツ課☎03-5000-7241

東京舞台芸術祭 Performing Arts Base

9月5日・6日12時、MoN Takanawa：The Museum of Narratives（港区）で。9月25日13時・26日11時・27日11時、東京国際フォーラムで。演劇・ダンス・現代サーカス等のパフォーマンスなど。

問 同実行委員会☎03-6812-1663か生活文化局文化事業課☎03-5000-7232

東京における宅地開発の無電柱化の推進に関する条例

10月31日に施行

発災時の迅速な救護や避難、復旧に欠かせない**無電柱化**に向け、電柱を増やさないための条例を施行します。

- 規制区域内で宅地開発を行う場合、開発区域内での電柱新設を原則禁止
- 宅地開発事業者に「無電柱化実施計画」の届け出を義務付け。届出書は全件公表

規制区域や手続き、補助金等詳細はHPで。

お問い合わせ 都市整備局区画整理課 ☎03-5320-4948

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」8月21日13時～15時30分。②「教養講座」8月23日13時30分～16時。**聴覚障害**／③「文章教室」8月5日・19日・26日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、FAX03-5464-6057へ。

問 教育庁生涯学習課☎03-5320-6859

9月は認知症月間 認知症シンポジウムを開催

9月16日14時30分～17時。「認知症のある人と共に生きる」をテーマにした有識者による対談、認知症に関する相談・体験ブースほか。都庁大会議場かオンラインで。会場は抽選で300人程度。**申込**／8月31日17時までにHPで。予約とアンケート回答で100東京ポイント付与。当日参加可。

問 福祉局在宅支援課☎03-5320-4277

駐車監視員資格者講習

講習／11月16日・17日。**考査**／11月24日。東京ビッグサイトで。300人。2万円。**申込**／8月20日～28日に都内警察署交通課へ。

問 警視庁放置駐車対策センター☎03-3581-4321（内線7870-5123）

中途失聴者・難聴者手話講習会（後期）

10月16日～9年3月19日（毎金・全22回）。**対象**／都内在住・在勤で中途失聴・難聴の方。**会場**／①「多摩会場」13時30分、多摩障害者スポーツセンター等②「三田会場」18時30分、東京都障害者福祉会館で。**クラス**／①初級・中級・上級②入門・初級・中級・上級。人数はHPで。応募多数の場合抽選。面接有。**申込**／8月12日～9月2日（消印）にHPか申込書（HPで入手可）を郵送かファクスで〒163-8001東京都福祉局障害者施策推進部（☎03-5320-4147）FAX03-5388-1413へ。

再犯防止に関する研修会 オンライン開催

①9月8日13時30分～15時45分、基礎編「各機関等による再犯防止の取組」。②9月28日13時30分～17時、応用編「依存症を抱える者の社会復帰支援」。各日500人。**対象**／都内在住・在勤の民間支援機関の職員、保護司・民生委員・児童委員等の地域支援者、公的機関の職員等。**申込**／8月8日から①9月1日②9月16日までにHPで。

問 都民安全総合対策本部都民安全課☎03-5388-2747

「建築物バリアフリーパンフレット」表紙絵画コンクール

テーマ／「やさしいまち東京～劇場等のバリアフリー」。**規格**／八つ切り～四つ切り画用紙。**対象**／都内在住・在学の小学4年～中学生。**応募**／8月1日～9月15日（消印）に所定の応募用紙（HPで入手可）を作品裏面に添付し「建築物バリアフリーパンフレット」表紙絵画コンクール係（〒195-0052町田市広袴町669-1）へ。

問 都市整備局建築企画課☎03-5388-3345

土砂災害防止月間に関する絵画・作文

絵画の部／描き方、大きさ自由。**作文の部**／400字詰め原稿用紙で、小学校低学年は2～3枚、高学年は3～4枚、中学生は4～5枚。**対象**／都内在住・在学の小・中学生。**応募**／9月15日（消印）までに〒163-8001東京都建設局指導調整課（☎03-5320-5406）へ。

小学生下水道研究レポートコンクール

テーマ／下水道について学んだことや気付いたことなど。**部門**／新聞・ポスター（B4判～模造紙大）・標語（所定の応募用紙）。**対象**／都内在住・在学の小学4年。**応募**／9月30日17時までに下水道局広報サービス課へ持参か同日（消印）までに郵送でみんなの下水道サポートセンター（〒141-0031品川区西五反田2-29-9-4階）へ。標語はHPも可。

7年度最優秀賞（ポスター部門）

問 同センター☎050-1808-2270か同課☎03-5320-6515

エシカルアクションコンテスト

テーマ／人や社会、環境に配慮した「エシカル消費」につながる日常のアクションのアイデアをイラストに。**規格**／A3判以内か八つ切り以内・横。**対象**／都内在住・在学の小学4～6年。**応募**／9月30日（必着）までに所定の応募用紙（HPで入手）を添えて郵送でエシカルアクションコンテスト応募係（〒104-0032中央区八丁堀3-4-12-2階（株）アドバコム）へ。入選作品はカレンダーにして、都内の全小学校に配布。

問 同応募係☎03-3206-2610か生活文化局消費生活部☎03-5388-3069

感染症予防普及啓発ポスターコンクール

テーマ／じぶんでできる感染症予防。**規格**／四つ切り・縦。**対象**／都内在住・在学の小学生（特別支援学校生含む）。**部門**／低学年・高学年。最優秀賞に1万円分、優秀賞に5,000円分の図書カードを贈呈。**応募**／9月30日（必着）までに所定の応募用紙（HPで入手可）を裏面に貼り、在学校経由か郵送で。

問 保健医療局調査・分析課☎03-5320-4541

「東京空襲犠牲者を追悼し平和を祈念する碑」の花壇デザイン画

花壇（幅18.4m・奥行き8.5m・扇型）に植え込む草花のデザイン画（A4・B4・A3判）。**対象**／都内在住・在学の小学1年～高校3年相当の方。**応募**／9月18日（必着）までに所定の応募用紙（HPで入手可）を添えてHPか郵送で花壇デザイン画募集事務局（〒157-0076世田谷区岡本3-37-6（株）スチュワード）へ。

7年度春花壇

6年度優秀賞「過去、現代、未来さあドアの先へ」

問 生活文化局文化振興部☎03-5000-7230

特設ページ「東京都こどもスマイル大冒険」を公開

子供や親子で楽しめる夏のイベント等を紹介。気になるイベントをチェック！

問 子供政策連携室プロジェクト推進課☎03-5388-3814

「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

世帯と人口　8年6月1日現在の推計
■ 763万5,744世帯
■ 人口1,429万9,726人（男：699万3,431人　女：730万6,295人）
＊参考：外国人数 80万4,610人

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R100 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（7）61

夏休みは
都立図書館へ

涼しく、楽しく、知的に過ごす

都立図書館再発見！

都立図書館は合わせて**約292万冊の蔵書**があり、専門書や貴重資料も充実した、知の宝庫。
涼しい館内でゆっくり本を読むのはもちろん、展示やイベント、カフェテリア、周辺散策など、魅力がいっぱい。さあ、この夏は都立図書館へ行ってみよう！

都立中央図書館

【アクセス】
東京メトロ日比谷線「広尾駅」1番出口
徒歩約8分　有栖川宮記念公園内
【開館時間】
平日10時～21時
土・日・祝日10時～17時30分

詳しくは
コチラ

有栖川宮記念公園の中にある都内最大級の蔵書数を誇る図書館

約236万冊を所蔵し、調査・研究にも対応する都立図書館の中核施設です。都心にありながら豊かな緑に囲まれ、ゆったりとした時間を過ごせます。

ここがすごい！

貴重な歴史資料や美術書コレクション

特別文庫室には、古地図や、江戸時代から明治時代中期の錦絵、建築図面といった、幅広い資料が約24万4,000点（冊）！また、美術全集や展覧会図録なども約7万5,000冊所蔵しています。

有栖川食堂で絶景を望める

5階の食堂では、昼間は定食をはじめとした食事や飲み物を楽しみながら、東京タワーや六本木のビル群を一望できます。

夏休みの自由研究にも！

企画展示 **めくりめぐるお風呂の世界**

知られざるお風呂の歴史や魅力にどっぷり浸かろう！ 体験コーナーもあります。

【会期】
9月2日（水）まで※8月6日（木）・21日（金）は休館
【時間】
10時～20時45分（土・日・祝日は17時30分まで）
【会場】
4階多目的ホール

都立多摩図書館

【アクセス】
JR中央線・武蔵野線
「西国分寺駅」南口徒歩約7分
【開館時間】
平日10時～21時
土・日・祝日10時～17時30分

詳しくは
コチラ

雑誌と児童書の魅力が満載

国内公立図書館最大級の雑誌コレクション「東京マガジンバンク」に加え、約28万冊の児童書などを所蔵。来年には、移転して10周年を迎える図書館です。

ここがすごい！

東京マガジンバンク

約1万9,000タイトルの雑誌を所蔵。そのうち、約6,000タイトルは最新号から過去1年分まで、自由にご覧いただけます。また、1877（明治10）年以降の創刊号約9,000タイトルを所蔵、現在も増え続けています。

夏休みの自由研究にも！

企画展示 **ひらくたび、広がる世界 ～しかけ絵本展～**

多摩図書館所蔵のしかけ絵本を展示し、歴史や技法等を紹介します。

【会期】
9月30日（水）まで※8月6日（木）・21日（金）・9月3日（木）・18日（金）は休館
【時間】
10時～21時（土・日・祝日は17時30分まで）
【会場】
1階展示エリア

※都立図書館では、書籍を含む資料の個人への館外貸出は行っていません。

東京クールビズ 実践中！

省エネと快適な暮らしを両立！
暑さ対策アクションを紹介

動画も
公開中

都立図書館2館は、TOKYOクールシェアスポットです。

クールシェアスポットとは、公共施設や民間施設、自治体が設置する「涼み処」等で、省エネを目的として冷房環境をシェアするための場所です。みんなで涼をシェアすることで、かしこい省エネと暑さ対策を両立。「暮らす環境」をクールにする、「東京クールビズ」の実践のひとつです。

TOKYOクール
シェアスポット
詳しくはコチラ