



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

9月

被災経験者が語る

本当に役立つ 防災の話



注目記事 ママ防災士・アベナオミさんに学ぶ

わが家の備え、 これで変わりました

●在宅避難という選択 ●外出先で被災したら？



【今号の表紙】
イラストレーター
アベナオミさん

X @abe_naomi_ Instagram @abenaomi

イラストレーター、漫画家、防災士。宮城県多賀城市出身・仙台市在住。長男が1歳7カ月のときに東日本大震災を経験。以降、「おうち防災」をテーマにしたコミックエッセイを中心に日常で役立つ備えをわかりやすく伝えているほか、防災・子育てに関する講演活動も行う3児の母。著書に『マンガでわかる防災のトリセツ』（マイナビ出版）、『今日、地震がおきたら』（KADOKAWA）など多数。

作家コメント

防災対策の先にあるものは何だろう。家具の転倒対策でケガを防ぎ、備蓄があり在宅避難できる家庭が増えれば、1台でも多くの救急車や消防車を被災地に送ることができます。防災対策は間接的ですが、人命救助につながると私は信じています。

令和8年熊本地震で被害にあわれた方々にお見舞い申し上げます。
東京都は、被災地のニーズに寄り添った支援を行ってまいります。

もし今日、地震が起きたら。
「暮らしと命を守るために」

見直したい

防災のこと。

国は、マグニチュード7クラスの首都直下地震が今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測しています。だからこそ、日頃の備えや正しい知識が、自分や大切な人を守る力になります。本特集では、在宅避難から外出先での対応まで、いざという時に役立つ防災のポイントをご紹介します。防災士でもある人気イラストレーター・アベナオミさんの実体験を描いたコミックエッセイとともにお届けします。

ママ防災士・アベナオミさんに学ぶ

災害を経験して実感！

わが家の備え、これで変わりました

東日本大震災当時（宮城県利府町在住）
長男は1歳7カ月

うちの子
食物アレルギーと
ハウスダスト
アレルギーあるし
避難所は
無理だね

私たち家族は
在宅避難を選択しました

海から5キロほど
離れた場所でしたが

停電は約3日間
水道と都市ガスは
完全に復旧するまで
1カ月以上かかりました

道路は
デコボコ

飛び出す
マンホール

おしりふきで
体を拭く

ライフラインの
止まった生活は
さまざまな工夫で
乗り越えました

ごはんは
雑炊に
おわんに
ラップ

野菜不足に
粉末緑茶や
青汁パウダー

レトルト食品を
あたためたお湯を
ゆたんぽに

洗濯できないので服を外用と部屋用に
分けて汚れを家に持ち込まない工夫をした

外用 部屋用

日の出と共に起き
日没と共に寝る

ただひとつ工夫もできず
被災生活で一番の困りごとが

トイレ

空腹はある程度
ガマンできても

トイレは
数時間しか
ガマンできません

震災当時は
生活排水や
川で汲んだ水で
トイレを
流していましたが

後々
私たちが
流していた污水が
十分に処理されず
津波被災地で
汚水があふれる
二次災害が
発生していたことが
わかりました

今は
非常用トイレを
しっかり備えて
対策しています!!

ものもの
トイレ
200個

二次災害

震災当時と今
大きな変化があったのは

スマホの
重要度!!

15年前とちがい
スマホには生活に
必要なアプリが
たくさん入ってます

- ・ネットバンキング
- ・SNS
- ・防災アプリ
- ・スマホ決済
- ・家族の写真

位置情報も
家族で共有
している
ものときも
安心です

モバイルバッテリーは
スマホやタブレットと
同じ台数分あると◎

私が経験した
被災後の困りごとの
ほとんどは
実は事前の備えを
しておけばよかった
だけのものが
ほとんどでした

現在高2の長男
「ガンバロー!!」

未来の自分を
助ける防災対策を
この特集と一緒に
見直していきましょう!!

さっそく
チェック!

災害用トイレの備蓄の目安

災害時、自宅で居住できる状況なら在宅避難も可能。
そのために必要な災害用トイレの目安を知っておきましょう。

1日5個 × 3日分 × 家族の人数 =

最低限の
備蓄目安

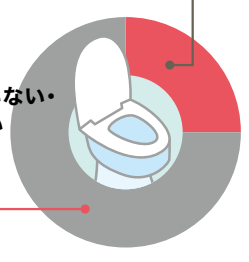
4人家族なら  1日5個 × 3日分 × 4人 = 60個
1週間分の備蓄がおすすめです。

参考：東京都総務局「東京トイレ防災マスタープラン」

Q トイレの備蓄してますか？

携帯トイレを3日分以上備蓄している都民の割合は約25%と低い状況です。都では、2030年度までに都民の携帯トイレの備蓄率(3日分)50%を目指しています。

3日分以上
備蓄していない
約75%



3日分以上
備蓄している
約25%

参考：防災に関する都民の意識調査(令和7年度)

今、
見直しておきたい
防災のこと
①

在宅避難の準備を始めよう

「自宅で避難する」という選択

自宅が安全なら、避難所へ行かずに自宅で過ごす「在宅避難」という選択もあります。安全・安心に在宅避難ができるよう、「燃えない」「倒れない」「困らない」の3つを柱に、在宅避難に向けた備えを始めましょう。

わが家も
在宅避難を想定して
備えています

東京都
防災アプリは
コチラ



在宅避難のメリット

✓ 住み慣れた環境で過ごせる

✓ プライバシーを確保できる

✓ 感染症リスクを減らせる

燃
えない

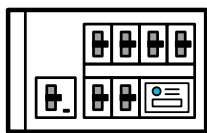
東日本大震災の出火原因、半数以上が電気関係

地震時の電気火災を防ぐ

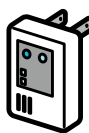
「**グラビタスイッチ**(感震ブレーカー)」
を設置しよう

グラビタスイッチ(感震ブレーカー)は、震度5強相当の揺れを感知した際に、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める機器です。種類は、3タイプ(右図)。ご家庭向けの設置や購入の補助金については、対象となる機器、世帯が区市町村によって異なります。お住まいの区市町村にお問い合わせください。

参考: 日本火災学会
「2011年東日本大震災火災等調査報告書」



分電盤タイプ



コンセントタイプ



簡易タイプ



詳しくはコチラ

倒
れない

ケガや避難の妨げになるリスクを防ぐ

「**家具類の転倒・落下・移動防止対策**」を徹底しよう

近年の地震による負傷者の約30~50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。集中収納やレイアウトの見直しと併せて、家具に合った転倒防止器具を選び、安全対策を始めましょう。

参考: 東京消防庁 HP

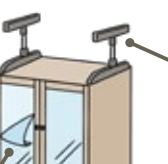
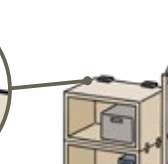
代表的な家具転倒防止器具

家具類は、倒れても避難経路をふさがない位置に配置し、重いものは下に収納して固定しましょう。

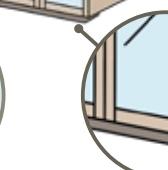


制振式の器具
粘着テープや特殊
マットで、壁や家
具を傷つけずに取
り付け可能。

ガラス飛散防止
フィルム



つっぱり棒(ポール)



ストッパー式
つっぱり棒を使用
するときに併用
する。

木
らない

「買い物」でできる防災

使いながら備蓄しよう

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておくこと。買い物の仕方を少し変えるだけで防災につながる、日常の暮らしの延長線にある防災行動です。「買って・貯めて・使う」の繰り返しなので「ローリングストック」ともいいます。

参考: 防災ブック「東京くらし防災」



家族に必要な備蓄がひと目でわかる

東京 **備蓄ナビ**

家族構成などを入力するだけで、必要な1週間分の備蓄品リストを簡単に作成できます。何をどれだけ備えればよいか迷ったら、まずはチェック!

詳しくはコチラ



災害時はライフラインの復旧まで時間がかかるからこそ!



電力

復旧まで
約4日

水道
トイレ

復旧まで
約21日

※上水道が復旧しても、下水
管の修理が終了するまで水は
流せない可能性も

ガス

復旧まで
約6週間

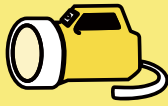
参考: 令和4年東京都防災会議
「首都直下地震等による東京の被害想定」

災害時に必要なもの(一例)

生理用品、おむつ、常備薬など、家族一人ひとりに必要なものも備えましょう。



モバイルバッテリー
(乾電池式・ソーラー充電式)



懐中電灯



携帯トイレ・簡易トイレ



カセットコンロ・ボンベ

在宅避難を
もっと身近に

令和8年7月からキャンペーン実施中!

「災害から命を守り、安全・安心・快適に過ごせる社会」を目指して、東京都では、在宅避難推進に関する取り組みをわかりやすく発信する「在宅避難キャンペーン」を実施中です。右のロゴを見かけたら、ぜひご注目ください!



「燃えない」
「倒れない」
「困らない」
在宅避難
キャンペーン!

詳しくは
コチラ



クイズに挑戦!

Q2

災害が発生し帰宅困難になった際に一時滞在施設を検索できる、東京都が提供する防災システム(サービス)は?

*答えを探してみてね!

今、
見直しておきたい
防災のこと
②

帰宅困難でもあわてないために
外出先で被災したときの
行動と心得

災害は思いがけないタイミングで発生します。職場や学校、移動中などの外出先で被災したときに落ち着いて行動できるよう、日頃から基本的な行動や情報収集のポイントを知っておきましょう。

ちょこっとmemo

「防災ポーチ」のススメ
モバイルバッテリーや携帯トイレ、使い慣れた化粧水、目薬や常備薬などをまとめて普段のバッグに。外出時の備えとして取り入れましょう。



被災した場所に応じた行動を知ろう！

職場や学校、集客施設などで被災する場合と、移動中などで被災する場合では、とるべき行動が異なります。いざというときに備え、それぞれの対応を確認しておきましょう。



帰宅困難者の一時滞在施設をチェック **「キタコンDX」**

東京都の帰宅困難者支援サービスです。一時滞在施設の検索のほか、発災時は「東京都防災アプリ」を通じて周囲の混雑状況や交通情報*などを確認できます。

LINEで「帰宅困難者対策支援」を友だち登録



一時滞在施設入館登録サイト



Q. 一時滞在施設とは？

帰宅が困難となり、行き場がなくなった方々を3日間（原則）受け入れる施設です。飲料水や食料、毛布などの備蓄があります。



職場や学校、集客施設などで被災したとき

- 1 施設管理者等の指示に従い、安全な場所で待機
- 2 発災後72時間は、むやみに帰宅しない
72H
- 3 家族へ安否を伝え、落ち着いて情報収集

移動中などで被災したとき

- 1 身の安全を最優先に行動
- 2 キタコンDXや東京都防災アプリで一時滞在施設や交通情報などを確認
- 3 SNSは公的機関の情報と照らし合わせる

無理に移動を開始しないことが重要！

大都市防災の専門家に聞きました。

情報は「早さ」より「確かさ」を。SNSなどの利用は慎重に！

参考: 防災ブック「東京くらし防災」

災害時はSNSや生成AIで多くの情報を得られる一方、間違った情報やAIによる偽画像・偽動画、過去の災害映像が拡散されることがあります。情報をうのみにせず、真偽を見極めながら落ち着いて行動しましょう。



東京大学先端科学技術研究センター 廣井 悠 教授
専門は都市防災・都市計画。防災・減災や災害に強いまちづくりに関する研究に取り組むほか、講演やメディアを通じた情報発信も行っている。

公共が発信するものから正しい情報を得よう

災害時の情報はテレビ、ラジオ、政府や自治体のWebサイトなど公共が発信するもので確認を。



SNS情報は、それ本当？と確認する習慣を

SNS情報の確認は慎重に。発信元（引用元）が信憑性のある情報であるかをチェックしましょう。



不確かな情報をむやみに広げない

「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意。不安感情から広がった流言か、親切心を装ったデマかもしれません。



「早い情報」と「正しい情報」は異なります。普段から家族でSNSや防災アプリの操作に慣れ、複数の信頼できる情報源を見比べる習慣を身につけておくことで安心ですね。

クイズの答え：Q1 ローリングストック Q2 キタコンDX

知ると広がる

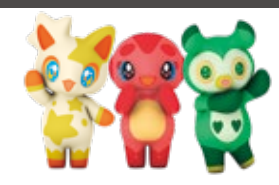
東京都の取り組みと私たちの暮らし

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ご紹介します。

2050東京戦略
～東京もっとよくなる～

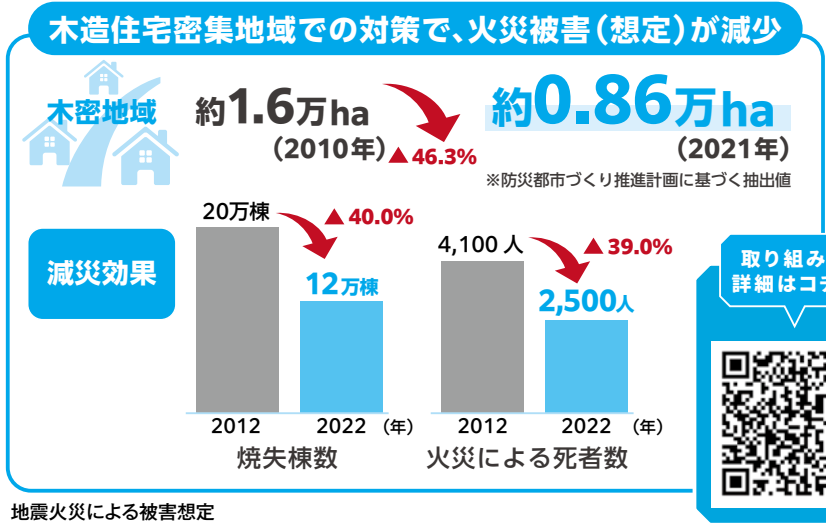


第14回 地震火災への備え。住まいから進める、燃え広がらないまちづくり



暮らしと命を守るための身近な備えとともに、**目を向けたのが、火災が起きても燃え広がりにくいまちづくり**です。
都内には、古い木造住宅が密集し、**震災時に火災が延焼して甚大な被害につながるおそれのある地域**があります。東京都では区と連携し、**老朽建物の除却や燃えにくい建物への建て替え**を支援しています。特に、**防災性の向上が必要な地域を「不燃化特区」に指定**し、「燃えない・燃え広がらないまちづくり」を進めています。さらに、令和8年4月からは、不燃化特区内で親子など多世帯が同居する世帯を対象に、**耐火性能を高める建て替えへの支援を拡充**しています。お住まいの地域の状況や利用できる支援制度は「**東京都不燃化ポータルサイト**」で確認できます。
9月1日は「防災の日」。これを機に、備蓄など家庭の備えとともに、まちの備えにも目を向けてみませんか。

地震火災に向けた防災強化の取り組み



地震火災による被害想定

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

熊本地震に対する支援

東京都では被災された方々の生活を支えるため、職員派遣や物資の提供などの支援を行っています。
これからもさまざまな分野から幅広く被災地をサポートしていきます。

義援金

金融機関からの口座振り込みで。

※みずほ銀行本支店からは、振込手数料はかかりません

みずほ銀行 東京都庁出張所(店番号 777)

預金種目 普通

口座番号 3017691

口座名 令和8年熊本地震東京都義援金

お問い合わせ 福祉局指導調整課 ☎03-5320-4192

都庁内にも募金箱を設置しています。皆様のご協力をお願いします。



お知らせ

9月は高齢者悪質商法被害防止 キャンペーン月間

皆さんの見守りや声掛けで、高齢者を悪質商法の被害から守ることができます。買い物や契約で「何かおかしい」と感じたら、まず身近な人に相談を！
点検商法 ▶ 契約はその場で判断しない
通販 ▶ 購入・返品条件をよく確認

● 高齢者被害特別相談

9月28日・29日・30日9時～17時

● 高齢者のための相談窓口

・高齢者被害110番

☎03-3235-3366

・高齢消費者見守りホットライン

☎03-3235-1334

・消費者ホットライン ☎188

お近くの消費生活相談窓口につながります。

問 消費生活総合センター ☎03-3235-1157

ひきこもり相談会をリニューアル 「TOKYOひきこもりステーション」

9月23日、産業貿易センター台東館、9年1月24日、東京たま未来メッセで。いずれも12時～16時。ひきこもりに悩む当事者・家族等対象の交流・相談イベントを開催します。入退場自由。

問 東京都ひきこもりサポートネット
☎0120-529-528か福祉局地域福祉課 ☎03-5320-4039

私立中学校等の授業料を助成します

私立中学校等に通う生徒の授業料負担軽減のため、所得制限なし・返済不要で助成金の申請を受け付けます。

対象 都内在住で、都内・都外の私立中学校等に在学。

申請 9月1日～10月15日にHPで。

助成額 上限12万円／年
(授業料軽減助成金10万円に臨時支援2万円を加算)

対象要件や助成額等詳細はHPで。

お問い合わせ 東京都私学財団 ☎03-5206-7808



マンションで災害時の備えを進めませんか

「東京とどまるマンション」登録受付中

防災活動に取り組み、災害時でも自宅で生活を継続しやすいマンションを「東京とどまるマンション」として登録・公表しています。

登録要件 耐震基準を満たし、防災マニュアルの整備などを行っていること

対象 管理組合、賃貸オーナー



登録による補助事業

登録マーク

○防災備蓄資器材：町会等と合同防災訓練を実施の場合は、補助率10／10、上限150万円(通常は、補助率2／3、上限100万円) ほか



補助事業により受付期間が異なります。詳細はHPか東京とどまるマンション補助金受付事務局 ☎03-5989-1547へ

お問い合わせ 住宅政策本部マンション課 ☎03-5320-5007

9月は東京都 自殺対策強化月間

生きづらさを抱える方をさまざまな面から支援するため、関連団体と連携し、受付日の拡大や時間延長等により特別相談を行います。匿名での相談や、チャット・メールで相談できる窓口も有。「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ」のHPでは、悩みに応じた相談窓口が検索可。心の健康チェックもできます。

問 保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4310

10月は 「乳子青」医療証の更新月です

対象／乳 医療証：義務教育就学前の乳幼児。**子** 医療証：義務教育就学期の児童・生徒。**青** 医療証：高校生等。

問 区市町村か福祉局医療助成課 ☎03-5320-4282

9月は固定資産税・都市計画税 (23区内)第2期分の納期です

6月にお送りした納付書により、9月30日までに納めください。

問 主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

社会生活基本調査

無作為に抽出した約3,900世帯を対象に、1日の時間の使い方や日常生活状況を調査します。10月上旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。スマホ等からのインターネット回答が便利です。

問 総務局人口統計課 ☎03-5388-2532

9月6日～12日は 救急医療週間です

けが人や急病人が発生した際、その場に居合わせた方による応急手当てが重要です。いざという時に行動できるよう、救命講習を受講して、心肺蘇生法やAEDの使用方法を学びましょう。

①救命講習

随時開催。申込／HPか電話で東京防災救急協会(☎03-5276-0995)、最寄りの消防署へ。

②いのちをつなぐAED・応急手当体験DAY

9月12日15時～16時30分、都庁大会議場で。200人。申込／12日までにHPで。

問 ① 東京消防庁救急指導課 ☎03-3212-2111(内線4626) ② 保健医療局救急災害医療課 ☎03-5320-4427

耐震診断未実施マンション に対し個別訪問を実施

9月から区市と連携し、5年間で約3,700棟を訪問。耐震化の情報提供や相談を実施。**対象／耐震診断を受けていない旧耐震基準のマンション。**

問 住宅政策本部マンション課 ☎03-5320-4944

9月24日に 新宿都税事務所移転

新宿区西新宿6-13-1住友不動産新宿セントラルパークビル2階～5階に移転します。

問 同事務所 ☎03-3369-7151(変更なし)

東京都シルバーパス 新規購入について

10月から
ICカード
(PASMO)に！

70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)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。

10月1日以降に利用できる新規パスの購入を9月1日から受け付けます。有効期間は、使用開始月の1日から1年間です。

購入 70歳になる月の2カ月前の1日から購入できるようになります。
必要書類を用意し、バス営業所・都営地下鉄定期券発売所等の発行窓口へ。

対象者		利用者負担額
①	8年度の住民税が「課税」の方で、③以外の方	12,000円
②	8年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
③	8年度の住民税が「課税」であるが、7年の地方税法上の合計所得金額が135万円以下の方	

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 「8年度介護保険料納入(決定)通知書」(再発行不可)等



手続き等詳細はHPで。

- お手持ちの記名PASMOを使用する場合は、PASMO発行費用が不要です。
 - PASMOの新規発行には、預り金500円とチャージ分500円の計1,000円が、利用者負担額に加えてが必要です。
- ※バス営業所で購入した場合、都営地下鉄等の初回乗車前に券売機で書き込みが必要です。

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

「お知らせ」の続き

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、福祉のまちづくり等に関する調査を実施します。9月1日～30日に郵送かHPでご回答ください。ご協力をお願いします。
問 福祉局総務課 ☎03-5320-4011

都庁舎で
リチウムイオン電池等を回収

9月30日まで、都庁第一庁舎1階で。不要になった小型充電式家電(携帯電話、モバイルバッテリー、加熱式たばこ等)を、AI自動分別リサイクルボックスで回収し、資源の再利用につなげます。協力した方には200東京ポイント(1人1回限り)を付与。
問 環境局 一般廃棄物対策課 ☎03-5388-3581

ご存じですか?「宝くじ」の使いみち
9月2日は「宝くじの日」です

宝くじの売上金は、皆さんの生活に役立つように使われています。
●8年度に東京都の公共事業等に使われる予定の金額 約590億円
▶子育て推進交付金に…約213億円

- ▶義務教育就学児医療費助成事業補助に…約64億円
- ▶公園整備に…約55億円

その他、認証保育所事業、乳幼児医療費助成事業補助、ケアハウス運営費補助、保育従事職員宿舎借り上げ支援事業等、都民の皆さんの生活を支える基盤の整備に役立てます。

- ・当せん宝くじの時効は1年間です。
- ・はずれ券対象の「宝くじの日お楽しみ抽せん」は9月2日です。

問 財務局公債課 ☎03-5388-2685

9月の宝くじ発売開始予定日

- 1等100万円スクラッチ(200円) 2日
 - 1等200万円スクラッチ(200円) 9日
 - ハロウィンジャンボ宝くじ(300円) 16日(1等前後賞合わせて4億円)
 - ハロウィンジャンボミニ(300円) 16日(1等前後賞合わせて4,000万円)
 - 1等100万円スクラッチ(200円) 23日
 - 1等1,000万円くじ(100円)※ 23日
- ※この宝くじの収益金は「こどもスマイルムーブメント」の推進に使われます。

問 財務局公債課 ☎03-5388-2685

募 集

「無電柱化の日」
フォトコンテスト

テーマ／①電柱がなければ“もっとよくなる”風景②無電柱化したから“こんなにいい”風景③無電柱化したい・してよかった“島”の風景。部門／高校生以下の部、一般の部。対象／職業写真家を除く都内在住・在勤・在学の方。応募／10月1日までにHPかX、Instagramで。都知事賞は賞状と、都の特産品など5万円相当の副賞を贈呈。
問 建設局安全施設課 ☎03-5320-5305

東京都児童福祉審議会
公募委員

児童福祉に関する事項の調査審議。



資格／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／2人。任期／2年間。申込／9月18日(必着)までにHPか郵送で、作文「審議会委員への応募動機」(400字～800字、様式はHPから入手)と住所・氏名・年齢・職業・電話・都の他の審議会参加の有無(有の場合は審議会名)を書き、〒163-8001東京都福祉局子育て支援部(☎03-5320-4114)へ。

TOKYOユニバーサル
ウォーキング参加者

11月15日10時～14時。東京体育館から出発するTOKYOスポーツレガシーコース約2.7km。障害の有無にかかわらず参加できるウォーキングイベント。抽選で100人。視覚障害のある方の歩行を支援するウェアラブルデバイス体験なども実施。申込／9月1日～

30日にHPで。参加者に東京2020大会グッズをプレゼント。
問 同事務局 ☎050-1808-5711(平日10時～17時)かスポーツ推進本部 パラスポーツ課 ☎03-5000-7243

Tokyo健康ウォーク参加者

11月15日9時～14時。長距離・短距離・ペット(犬)同伴の3コース。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、ペット1頭当たり)。光が丘公園を起点に、練馬区内を歩きながら大腸がんについて学ぶ。小島よしおさん(お笑いタレント)による出発式や抽選会など。申込／9月1日10時～10月25日にHPか同事務局 ☎0120-003-706(平日10時～17時)で。
問 同事務局保健医療局健康推進課 ☎03-5320-4367



催 し

豊洲市場で開催
「三陸常磐・能登 夢市楽座」

岩手県・宮城県・福島県・石川県の鮮魚や特産品を販売し、4県の情報を楽しく学べる復興支援店舗を「魚がし横丁」にオープン。
物販／9月5日・19日・10月3日・10日・17日・31日・11月7日・21日・12月5日・19日(全て㊴)。パネル展示／9月7日～9年2月末(物販の前日・当日除く)。いずれも9時～13時。
問 東京魚市場卸協同組合 ☎03-6633-0166(9時～14時、休市日除く)か中央卸売市場業務課 ☎03-5320-5754

見て・知って・楽しむ
道路の世界!「夢のみち」

9月19日10時～17時、新宿駅西口広場・四号街路(南側地下通路)で。お笑い芸人のトークショー、道に関する企業団体によるブース、子供向けワークショップ、警察車両の展示など。出演／テツandトモほか。
問 東京都道路整備保全公社 ☎045-547-1476



10月1日は「都民の日」

無料公開や記念行事を行います。

入園・入館料等が無料 混雑時、入場時間等の調整有(※以外)

動物園・植物園

- 上野動物園 ●多摩動物公園 ●葛西臨海水族園 ●井の頭自然文化園
- 神代植物公園 ●夢の島熱帯植物館 ●東京港野鳥公園*

庭園

- 浜離宮恩賜庭園 ●旧芝離宮恩賜庭園 ●小石川後楽園 ●六義園
- 旧岩崎邸庭園 ●向島百花園 ●清澄庭園 ●旧古河庭園 ●殿ヶ谷戸庭園

博物館・美術館等

- 江戸東京博物館(常設展のみ) ●江戸東京たてもの園
- 東京都美術館「この場所の風景 ―上野・大牟田・ブエノスアイレス」
- 東京都庭園美術館(庭園のみ)
- 東京都写真美術館「日本の新進作家 vol.23」[アジア・コンテンポラリー]
- 東京都現代美術館「MOTコレクション いつかの光を今みている」

施設利用料が無料 混雑時、入場制限有

- 京浜島勤労者厚生会館(テニス：個人、1時間分)

記念行事

- 水の科学館／子どもサイエンスチャレンジ「水のふしぎまるわかり講座」・記念品配布
- 水道歴史館／「神田上水 歴史講座と史跡めぐり」9月3日～17日にHPで申込
- 奥多摩 水と緑のふれあい館／ビデオ上映 ●虹の下水道館／記念品配布

最新の内容等詳細は各施設かHPで。

お問い合わせ 生活文化局文化振興部 ☎03-5000-7230

老人週間行事

高齢者の方々に無料公開を行います。窓口で年齢の分かるものを提示してください。

最新の内容等詳細は各施設かHPで。



対象施設	日程	対象
上野動物園・井の頭自然文化園・神代植物公園・夢の島熱帯植物館・東京港野鳥公園	9月15日～9月21日	60歳以上 ※付添者1人可
多摩動物公園・葛西臨海水族園 ※16日休		
浜離宮恩賜庭園・旧芝離宮恩賜庭園・小石川後楽園・六義園・旧岩崎邸庭園・向島百花園・清澄庭園・旧古河庭園・殿ヶ谷戸庭園		
江戸東京博物館(常設展のみ) 江戸東京たてもの園 東京都美術館「この場所の風景 ―上野・大牟田・ブエノスアイレス」 東京都庭園美術館(庭園のみ) 東京都写真美術館「TOPコレクション 明日の食卓」、「出光真子 おんなのさくひん」 東京都現代美術館「MOTコレクション いつかの光を今みている」	9月21日	65歳以上 ※本人のみ
カヌー・スラロームセンター(トレーニングルーム・2時間まで)	9月15日～9月21日	

お問い合わせ 福祉局在宅支援課 ☎03-5320-4275

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 月21時55分～)



東京インフォメーション
(TOKYO MX 月20時40分～)



バスの魅力をまるごと体験! 「バスの日イベント」

9月26日11時～15時30分、大井競馬場(品川区)で。9月20日の「バスの日」にちなみ、バスの魅力を楽しみながら学べるイベントを開催。バス車両の展示・撮影会やキャラクターステージ、交通安全教室など。一部要事前申込。



問 都営交通お客様センター ☎03-3816-5700

目の愛護デー 「Tokyo Eye Festival」

10月3日・4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

東京都立学校教員採用スペシャル イベント「TOKYO教育Festa!」

10月18日10時～17時、ベルサール渋谷ガーデンで。対象／教職に興味のある高校生や大学生、社会人など。教員免許のない方も可。働き方改革や勤務条件、福利厚生などをテーマに25の企画を用意。尾木直樹さん(教育評論家)の講演や、伊集院光さん(タレント)と現任教員とのトークセッションのほか、若手教員との座談会、授業づくり体験など。申込／9月1日10時～10月18日に [HP](#) で。入退場自由。



問 教育庁選考課 ☎03-5320-6787

水道サポーター交流会 「安全でおいしい水道水のヒミツ」

①9月27日13時～14時10分、LMJ東京研修センター(文京区)・10月1日13時15分～16時10分、三園浄水場
②10月4日13時～14時10分、オンライン・10月8日13時15分～16時10分、三園浄水場で。全2日のプログラム。都営水道給水区域に在住・在勤・在学の18歳以上、抽選で各回50人程度。局職員による水道局の水質管理の紹介や意見交換等。参加者にはステンレスボトル等をプレゼント。申込／9月10日までに [HP](#) で。

問 同事務局 ☎03-5427-0618か水道局サービス推進課 ☎03-5320-6326

講演会「令和の最新消費トレンドと これからの人生設計」

10月28日14時30分～16時30分、なかのZEROで。抽選で500人。講師／牛窪恵さん(世代・トレンド評論家)。申込／9月23日17時までに [HP](#) で。

問 東京税務協会 ☎03-3228-7998か主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

ワイライド WERIDE三宅島 エンデュロレース

11月14日・15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。参加資格／中学生以上でMFJライセンス(エンジンライセンス含む)をお持ちの方。申込／9月6日から [HP](#) で。

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

警視庁音楽隊 グランドコンサート

12月9日19時～21時、東京国際フォーラムで。出演／警視庁音楽隊・カラーガード。申込／9月7日～20日(消印)に [HP](#) か往復はがきに人数(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)へ。応募多数の場合抽選。

問 同音楽隊 ☎03-3581-4321(代表)

学 ぶ

生涯学べる100歳大学「東京都立 大学プレミアム・カレッジ」イベント

①講演会／9月26日。「自律神経バランスを整える―『養生訓』に学ぶセルフケアのヒント」等。②模擬授業／10月17日。「地図で嘘をつく方法―デジタル

社会の地図リテラシー入門」等。いずれも13時～15時30分。500人程度。同大学南大沢キャンパスで。終了後、相談会有。申込／9月8日10時から①18日17時②10月13日17時までに [HP](#) で。
問 同大学 ☎042-677-1111(代表)

東京都へのお支払いが簡単・便利に！

「eL-QR」でキャッシュレス納付拡大

9月24日から、都に納める手数料や使用料など※、税金以外のお支払いについても、地方税統一二次元コード「eL-QR」を利用したキャッシュレス納付が可能になります。

※道路や公園の占用料等。今後、段階的に拡大予定

都からお送りするeL-QRが印字された納付書は、スマートフォン決済アプリなどによりお支払いいただけます。

お問い合わせ 会計管理局会計企画課 ☎03-5320-5921



利用方法等
詳細は [HP](#) で。



視覚・聴覚障害者対象の 講座・教室

視覚障害／①「音楽教室」9月18日13時～15時30分。②「教養講座」9月27日13時30分～16時。聴覚障害／③「文章教室」9月2日～16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。④「コミュニケーション教室」9月19日よりオンライン配信。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 ☎03-3208-9001② [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9月10日までに東京都中途失聴・難聴者協会の [HP](#) か [FAX](#) 03-5919-2563で。
問 教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6859

聞こえの相談会

9月19日・10月24日・11月21日・12月19日、聴力障害者情報文化センターで。10月4日は多摩障害者スポーツセンターで。いずれも10時・11時・13時・14時・15時。各日10人。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。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・希望日と時間を書き、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。
問 同センターか福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147、[FAX](#) 03-5388-1413

都民生涯学習講座シニアの ためのやさしいスマホ講座

9月28日・10月16日・19日・20日・26日10時～12時、足立区勤労福祉会館で。各日10人程度。LINE、防災、詐欺対策、キャッシュレス、AI活用を基本から学ぶ(日程により内容が異なる)。申込／開催日の前日までに [HP](#) か電話で教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6857へ。

くらしフェスタ東京 メインシンポジウム

「あなたの選択が未来を変える～プラスチック・衣類・食品ロスから考える」10月1日14時～16時、東京ウィメンズプラザで。抽選で150人。託児・手話通訳有。申込／9月16日16時までに [HP](#) で。後日 [HP](#) で録画を配信。
問 東京都消費者月間実行委員会 ☎03-3267-5788か消費生活総合センター ☎03-3235-4167

小中学生向け 起業家体験イベント

11月14日・21日・28日・29日・12月5日(全5日)①10時～12時30分 ②14時～16時30分、角川アスキー総合研究所市ヶ谷オフィス(千代田区)で。12月5日は13時～17時(①②合同実施)、Tokyo Innovation Baseで。アイデア創出、ビジネスモデル策定、プレゼンテーションなどを体験し、世の中の課題をビジネスで解決する考え方やスキルを学ぶ。対象／都内在住・在学の①小学4～6年②中学生。いずれも抽選で10人。申込／10月11日までに [HP](#) で。
問 産業労働局創業支援課 ☎03-5320-4889

「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



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7月1日
現在の推計

■763万8,018世帯
■人口1,430万1,986人(男:699万3,682人 女:730万8,304人)
※参考:外国人数 80万5,382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。

R100

古紙・リバー配合率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

日ごろの行動が、万一の災害時のチカラに！

家族と地域で始める みんなの防災アクション

災害への備えは、
モノを備蓄するほかにもいろいろあります。
家族や地域と「もしも」を考えたり、
行動を確認したりすることも大切な備えです。
今日からできる取り組みを
始めてみませんか。

Action!

防災訓練や防災セミナーに参加



いざというときに
落ち着いて
行動できる力を
普段から身につけて
おきましょう。

※防災訓練は区市町村の
ホームページなどで
ご確認ください。

申込受付中！ 東京防災学習セミナー

町会・自治会・マンション管理組合などに**防災の専門家を派遣し、
「あなたのまち専用の講義」を実施**します。
■実施方式：希望の日時・会場で行う対面方式か、2カ月間
視聴できる動画配信・DVDレンタル方式
■申込：10月30日までに**HP**または所定の申込書を
同事務局 **☎** 03-6732-9675へ
※地域の防災活動の課題や悩みに対してコンサルティングを行うコースも有
☎ 同事務局 **☎** 03-5542-0232 総務局防災戦略課 **☎** 03-5388-2549

**実施
無料**

ホームページは
コチラ



家族で防災会議

避難場所や連絡方法、
持ち出し品の確認など、
事前に話し合っておくと
安心です。**SNSを活用し
た連絡手段**にも家族で慣
れておきましょう。



発災直後の連絡は 災害用伝言ダイヤル・伝言板で

電話回線がパンクするのを避ける意味でも、
**安否の確認は災害用伝言ダイヤル(171)や
災害用伝言板 (web171)の活用を！**
※災害用伝言ダイヤル(171)は、
毎月1日と15日に体験できます。



日ごろから顔の見える お付き合いを

地域で挨拶を交わすなど
**顔の見える関係を築くこ
とで、災害発生時の安否
確認や助け合いが円滑に
できます。**



注目！ 住まいの防災力アップ！制度を活用して、もっと安心に。

助成制度を活用して、住まいの地震対策を進めよう

耐震診断や耐震改修には助成制度があります。対象や申請方法は、お住まいの**区市町村**へ。

低コスト工法



※イメージ
壁の補強や金物の取り付けで
地震に強い住まいに

耐震改修

障害者・要介護者等加算



※イメージ
対象世帯は助成額をアップ

助成制度に
ついて
詳しくはコチラ



液状化対策

地盤の液状化から建
物の沈下や傾きを防
ぐためには事前の対
策が重要です。

助成制度等はコチラ



ご存じですか？ 東京とどまるマンション

**在宅避難に備えたマンションの
防災対策を支援**する東京都の登録
制度です。登録した集合住宅は、
**簡易トイレやエレベーターに設置
する防災キャビネットなどの防災
備蓄資器材の購入補助**などが受け
られます。

詳しくはコチラ

詳しくは
5面を参照



東京クールビズ

実践中!

3つのクールで、賢い省エネと
快適な暮らしを両立

「東京クールビズ」
詳しくはコチラ



燃費のいい家は省エネで快適。停電時も安心です。

燃費のいい家とは、太陽光パネルや高い断熱性能等を備えることで、
光熱費を抑えて一年中快適に過ごせる家のことです。
太陽光パネルがあれば、日中停電時も電気が使えます。
さらに、蓄電池もあれば、停電時の夜もための電気が使えて安心です。

燃費のいい家で
「暮らす環境」を
クールに！



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！



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。

