



広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

12月



人生を楽しくも
いくつになっても

今号の表紙：マダムたちのルームシェア



seko koseko @sekokoseko

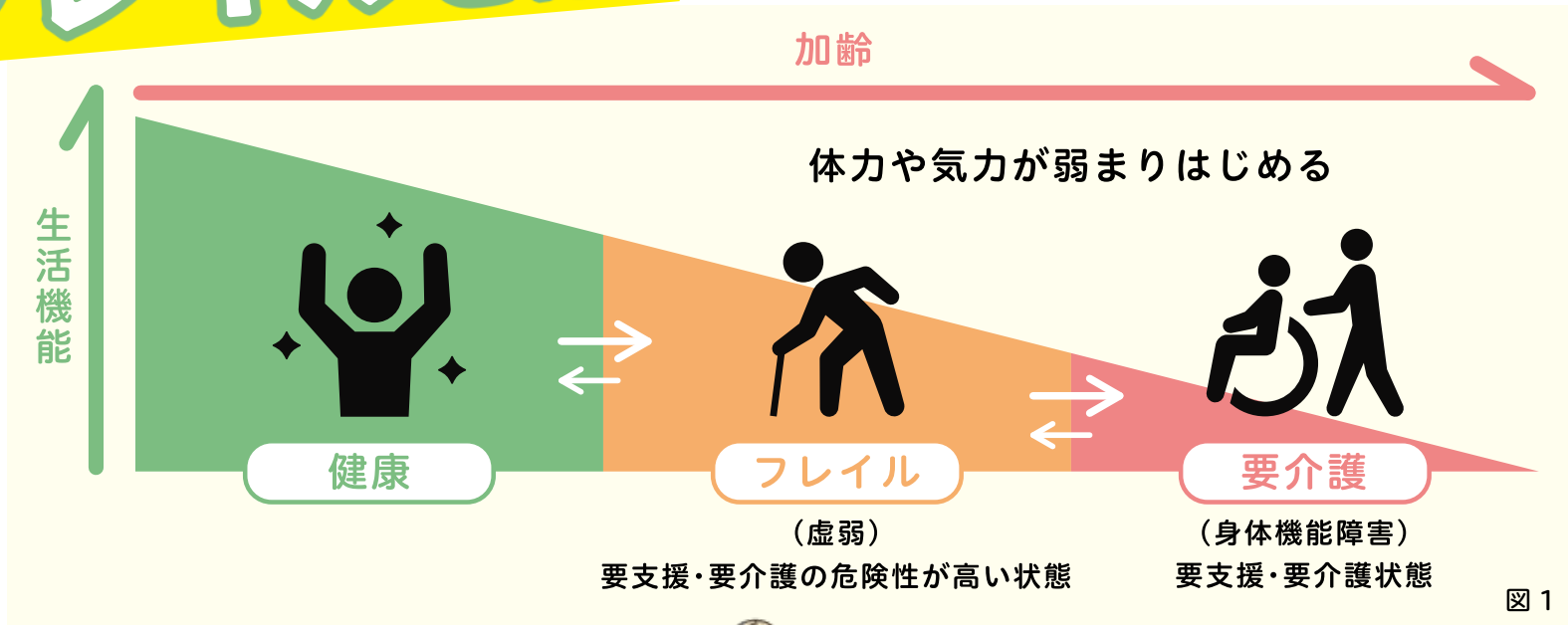
イラストレーター・漫画家。「こんな風に年齢を重ねたい」とネット上で評判になり、KADOKAWAで単行本化した『マダムたちのルームシェア』をSNS上で連載。マダムたち3人がルームシェアをしながら生き生きと暮らす日常を描いている。

フレイル予防って知ってる?

知っておく! から始める介護予防・フレイル予防

今月号のテーマは「長寿・健康」。自分には関係ないと思っていませんか? いくつになっても生き生きと過ごすためにどうすればいいかのヒントを特集します!

フレイルとは



年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態がフレイル**で、上の図の“健康”と“要介護”の間よ。早めに知って予防することが肝心なの。



適切な対応をすることで、予防できたり、フレイルから元に戻すことができるの。

フレイル予防って、いつから始めればいいのか?

フレイルを予防するためには、**中年期は生活習慣病の予防**を特に意識してね。高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかり摂ることや筋力の維持、積極的な社会参加など、**フレイル予防へ意識を変えていく**ことが大切なのよ。

	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防		フレイルの予防
栄養	摂り過ぎに注意/野菜はしっかり	不足に注意/肉・魚・卵はしっかり	
体力	エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)	
社会参加	セカンドライフの準備		積極的に社会参加
口腔	歯周病の予防		噛む力・飲み込む力の維持

図2

● 介護予防・フレイル予防のポイント ●

- 50歳頃からは、生活習慣病の予防と管理をしっかり行う
- 65歳頃からは、生活習慣病の管理を適切に行いながら、フレイル予防を始める
- 75歳頃からは、フレイル予防をしっかり実践する



フレイル予防は介護予防にもなるの!



フレイルリスク度セルフチェック

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか(注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか(注:入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9	この6カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6カ月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか(注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ



黒枠内の合計が4点以上の場合は要注意です。フレイル予防を始めましょう(○1つにつき1点)。

出典:東京都健康長寿医療センター研究所

チェック結果

点

この他にも疲れやすい、握力が弱くなる、歩くのが遅くなるなどの兆候があります。

毎日の習慣づけが大切です

フレイルの予防習慣は「3プラス1」

栄養 食べる

毎日食べよう!合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

10食品群

さかな	かいそう
あぶら	いも
にく	たまご
ぎゅうにゅう	だいちせいひん
やさい	くだもの

1日7種以上の食品摂取が目標です!
特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかり摂ることも大切です。

※ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉

体力 動く

週1回以上は運動する習慣をつけましょう!

足腰の弱りや筋力低下はフレイルの兆し! 運動習慣で筋力を保ちましょう。

自宅でする!カンタン筋トレ 4分の1スクワット

テーブルやイスに両手をついて膝を軽く(4分の1)曲げて伸ばす。

1・2・3・4で膝を曲げて、1・2・3・4で膝を伸ばす、を10回繰り返します。8回目くらいに“やや疲れた”と感じる程度が必要です。

社会参加 つながる

1日1回以上外出を! 人との会話も大切です!

外に出て、趣味活動や地域活動に積極的に参加しましょう。人とのつながり・交流も大切です。

お口の健康

噛む力を保ち続けましょう!

噛むための筋肉を鍛えましょう。

あ〜 3回繰り返す ん〜

1 できるだけ大きく口を開ける
2 舌を上あごに押し付ける

図 3

人生100年時代の
知っておく!からはじめる
介護予防・フレイル予防

ポータルサイトで
もっと詳しく!

東京都 フレイル予防 検索

動画でもっとわかりやすく!

YouTube チャンネル 「とめよフレイル」



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都における高齢者医療と研究の拠点である東京都健康長寿医療センターでは、高齢者の健康増進、健康長寿の実現を目指し、フレイル予防などさまざまな研究に取り組んでいます。公式 YouTube チャンネルでは、フレイル予防等に関する公開講座などの動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。



アクセス 東京都板橋区栄町35-2 ●東武東上線「大山」駅下車、南口・北口から徒歩4分 ●都営地下鉄三田線「板橋区役所前」駅下車、A3出口から徒歩11分

ICT エヴァンジェリスト^{※1} 若宮正子さんインタビュー

ミッションを胸に社会とつながる それが生き生き年齢を重ねる秘訣



わかみやまさこ 1935年東京生まれ。高校卒業後、三菱銀行(現・三菱UFJ銀行)に勤務し、女性初の管理職となる。58歳でパソコンを購入し独学・習得。表計算ソフトのエクセルを用いて図柄をつくる「エクセルアート」を考案する。81歳でプログラミングを始め、スマートフォン用ゲームアプリ「hinadan」を開発。「最高齢のアプリ開発者」として世界的に注目される。2018年には国連総会で「高齢社会とデジタル技術の活用」をテーマに基調講演を行う。現在はICTエヴァンジェリストとして普及啓蒙活動にまい進する。

88歳になったいまも私は、ほぼ毎日出かけています。ICT技術の魅力を広める「ICTエヴァンジェリスト」として、あちこちでいろんな提案をしたり、年間150回ほど講演しているものですから。

声がかかれば全国どこへでも出向きます。移動は多少疲れますが、乗りものが好きなので、楽しんでいるうち気づけば目的地に着いていますね。

明日は新幹線で、来週は飛行機……と飛び回っていると、生活は不規則になりがち。起床や就寝、食事の時間はバラバ

らで、夕食がお弁当のことも多く、世に出回る健康情報に照らせばよくないことばかりしています。

それでも私は、日々生き生きと過ごせています。いちばんの秘訣は、「ぜひこれをやるんだ」という自分なりのミッション^{※2}を持っていることでしょう。高齢者を含めたあらゆる人がICTをもっと活用できる世の中となるよう、企業や行政に働きかけたり啓蒙^{けいもう}に励んだりすることに、夢中で取り組んでいるんです。

もともと私はお出かけ好きで知りが

り屋、好奇心旺盛で人見知りしない性質。それで58歳のときパソコンを買い、81歳でプログラミングを始めたことが、現在の活動につながっています。これが天職だと思っています。

「いまさらミッションなど探せない」という方がいたら、それはもったいない。どの分野も人手不足の昨今、高齢者が力になれる場はたくさんあります。まず自分の身の回りを眺め、社会で起きていることに関心を持てば、自分なりのミッションはきっと見つかりますよ。

※1 ICT: 情報通信技術 エヴァンジェリスト: ICTの技術的な内容を分かりやすく伝える仕事 ※2 ミッション: ここでは目標の意味



地域参加のトビラ

まちとつながる、はじめの一步

はじめての方も参加しやすい 3つのポイント

- 短時間で参加できる
- 「案内人」と一緒に参加
- 話を聞ける・体験できる

社会とつながる!まちとつながる!地域参加のトビラ

「地域参加のトビラ」は都内で活動する団体と地域活動に関心を持つ方をつなぐマッチングサイトです。趣味やスポーツの体験会、学びの場、ボランティアなど初めての方でも気軽に参加できる体験機会・イベントを紹介しています。



日本舞踊サークルの体験会



多世代で楽しむ昔遊び



生涯学習講座



「地域参加のトビラ」は人生100年時代社会参加マッチング事業の先行実施です。

地域参加のトビラ

家族や友人と一緒に楽しもう! TOKYO 縁ジョイ!

シニア世代の皆さんが趣味を通じて交流の輪を広げ、健康で心豊かな暮らしを応援する交流大会を開催します! 誰でも参加できるイベントも。



2/3 <small>土</small> 健康マージャン 駒沢オリンピック公園 総合運動場 屋内球技場 10時~17時	2/4 <small>日</small> 囲碁・将棋 駒沢オリンピック公園 総合運動場 屋内球技場 10時~17時10分	2/12 <small>休</small> ダンススポーツ 東京体育館 メインアリーナ 10時~17時30分	2/17 <small>土</small> カラオケ かめあり リリオホール 10時30分~17時
---	--	--	---

実施内容・申込方法等詳細は
ホームページをご覧ください



TOKYO縁ジョイ!

〒東京都シニア・コミュニティ交流大会事務局
☎03-6272-6099(平日10時~17時)

●申込 12月8日(必着)までにHPか郵送で。申込多数の場合抽選

●参加資格 都内在住で、6年4月1日時点で満60歳以上の方。ダンススポーツは、リーダー・パートナーのうち1人は都内在住 ●参加費 1種目につき1人1,000円



知って安心! 認知症

東京都の認知症ポータルサイト
「とうきょう認知症ナビ」

● 認知症予防につながる習慣 ~フレイル予防にプラス~

食生活に 気をつけましょう 塩分を控え、お酒はほどほどに。 魚や野菜、果物をたくさん たべましょう。	適度な運動を しましょう ウォーキングや 体操などの運動を 継続的に行いましょう。	生活を 楽しみましょう 本を読んだり趣味に取り組んだり、 さまざまな活動とおして 生活を楽しみましょう。	人と積極的に 交流しましょう 地域の活動や区市町村が 行っている介護予防教室などに 参加してみましょう。
--	---	--	--

● 自分でできる! 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック 1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック 2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック 3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック 4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
チェック 5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点

チェック 6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック 7	一人で買い物に行けますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック 8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック 9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック 10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

監修：東京都健康長寿医療センター研究所

合計点 点

Creator's Eye

『マダムたちのルームシェア』は、元々、私自身が「こうなれたら」と思う姿をマダムたちに投影させていました。そんな彼女たちが、世の中の人たちからも応援されていくのを見て、できる・できないも関係なく、自然体で明るく自由を謳歌していくことの素晴らしさ、歳を重ねることで、知識や思い出を積み重ねていくことの尊さを実感しています。(seko koseko)

都庁 SNS

LINE

LINE



X

(旧 Twitter)

X



Facebook

f



Instagram

Instagram



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。

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30日～1月3日は、土曜・休日ダイヤ。東京さくらトラム(都電荒川線)/12月29日は土曜ダイヤ、12月30日～1月3日は、休日ダイヤ。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月中旬以降)。
問 都営交通お客様センター ☎03-3816-5700(9時～20時)

都庁南展望室の開室(第一庁舎南側)

1月1日6時～7時30分。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)

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17日17時までにHPで。
問 東京水辺ライン ☎03-5608-8869

「華麗なるアーティストによる新春の調べ」

1月16日17時30分、東京オペラシティ(新宿区)で。出演/千住真理子さん(バイオリニスト)、横山幸雄さん(ピアニスト)

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18日(必着)までにHP(18時まで)か往復はがきに人数(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

東京都小学生科学展

1月12日・13日・14日10時～17時、日本科学未来館(江東区)、1月19日・20日・21日10時～17時、アキシマエンス(昭島市)で。都内公立小学校・特別支援学校の理数

好きの小学生が自分で決めたテーマについて深く研究した成果の中から、選ばれた66作品を展示。

問 教育庁義務教育指導課 ☎03-5320-6841

お正月を都立庭園で!

1月2日・3日、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。小石川後樂園 ☎03-3811-3015/「正月遊び」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。縁起のいい植物で彩られたご利益花壇も。清澄庭園 ☎03-3641-5892/「岩崎家ゆかりの都立庭園パネル展示」10時～16時30分など。旧芝離宮恩賜庭園(☎03-3434-4029)、旧岩崎邸庭園(☎03-3823-8340)、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

2024水道カレンダーをプレゼント

窓口配布/12月8日開館より先着順。水道歴史館(2,300部)・水の科学館(500部)・奥多摩 水と緑のふれあい館(800部)で。1人1部。郵送配布/12月8日(消印)までにHPかはがきに「水道カレンダー希望」・住所・氏名・電話を書き、〒163-8001東京都水道局サービス推進課へ。都営水道給水区域にお住まいの方、抽選で500人。
問 同課 ☎03-5320-6326

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

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

新型コロナウイルスワクチンの接種について

過去3年間、新型コロナは冬に流行しています。生後6カ月以上の全ての方を対象にオミクロン株XBB.1.5ワクチンが接種できます。都庁北展望室接種センターでは(☎)～(☎)11時～18時(☎)は20時)に受け付けています。年内最終日は12月28日。
問 保健医療局感染症対策部 ☎03-5320-7574

11月16日～12月15日 東京都エイズ予防月間

「UPDATE HIV!」をキャンペーンテーマとし、HIV/エイズの理解促進と早期発見に向けて、啓発活動や検査の拡充を行います。
● 都庁舎ライトアップ/12月1日～9日

18時～21時。シンボル「レッドリボン」をイメージした赤でライトアップ。

● アート作品展示/12月1日～14日、新宿プロムナードギャラリーで。「WE ARE POSITIVE」をテーマにアートを通して、HIV/エイズへの理解を深めます。

● エイズフェス/12月9日12時～16時、中池袋公園で。予防啓発のためのステージパフォーマンスやブース展示など。

● 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。
問 保健医療局防疫課 ☎03-5320-4487

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日までに納めください。
問 主税局相談広報班 ☎03-5388-2925

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16日・1月20日・2月17日・3月16日、東京都教育相談センターで。12月9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20日14時～16時30分、同

センターで。申込/実施日の7日前までに電話で同センター① ☎03-3360-4175 ② ☎03-3360-4192へ。

多摩モノレール お得な1日乗車券を発売

子育て応援の一環として、小学生向け1日乗車券「たまモノこどもワンデーパス」を発売中。1枚200円。子供と大人のセット券(900円)も有。多摩センター駅等9駅で1月31日まで(なくなり次第終了)。
問 都市整備局交通企画課 ☎03-5388-3284か多摩都市モノレール(株) ☎042-526-7800(代表)

リチウムイオン電池に注意! 正しいリサイクルにご協力を

充電式小型家電(モバイルバッテリー・加熱式たばこ等)の多くにリチウムイオン電池が使用されており、過度な力が加わると発火を引き起こすことがあり、大変危険です。近年、ごみ収集車や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

- 製品の取扱説明書をよく確認する
- 区市町村が指定する分別方法に従う
- 家電量販店などのリサイクル協力店に確認して持ち込む 等

問 (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)

HPは「WEB広報東京都」からアクセス!
※バックナンバーもあります

広報東京都

検索



救急事故に気を付けて 年末年始を過ごしましょう!

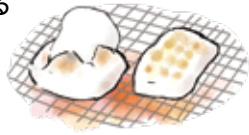
冬は積雪や路面凍結による転倒、餅などによる窒息事故が増加します。けがや病気を予防して、新しい年を迎えましょう。

餅などによる窒息事故に注意!

東京消防庁管内では、昨年までの5年間に餅などをのど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。

窒息事故防止ポイント

- ◆お茶や汁物を用意し、のどを潤す
- ◆小さく切ってから食べる
- ◆急がずゆっくりと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



東京消防庁救急相談センター

☎#7119 (24時間・年中無休)

23区 ☎03-3212-2323

多摩地区 ☎042-521-2323

「東京版 救急受診ガイド」もご利用ください。

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、回線が混んでつながらなくなるため、1つの電話でお願いします。

お問い合わせ 東京消防庁広報課 ☎03-3212-2111(内線2306)

東京都特別支援学校 アートプロジェクト展

1月6日～12日、15日・16日・17日10時～17時(金・土は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・生徒の芸術作品を展示。
問 教育庁特別支援教育指導課 ☎03-5320-6847

都立文化施設 年始の観覧無料等

1月2日・3日に一部の文化施設の観覧無料等を実施。東京都写真美術館 ☎03-3280-0099/展覧会の観覧無料。東京都現代美術館 ☎050-5541-8600(ハローダイヤル)/コレクション展観覧無料。江戸東京たてももの園 ☎042-388-3300/入園無料。

道路上工事の抑制

年末年始に予想される道路交通の混雑緩和と事故発生防止のため、緊急工事等を除き、年末年始の道路上工事を抑制します。工事関係者の方にはご協力をお願いします。期間/12月15日～1月3日。路線/区部・多摩地域の都道・国道。
問 建設局監察指導課 ☎03-5320-5289

「とちよう電力プラン」 家庭の余った電力を都が購入

家庭の太陽光発電で発電した卒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/6年11月30日まで(上限に達し次第終了)。価格/1kWhあたり11円(通常の買い取り単価に1.5円上乗せ)。申込/電話またはHPで。
問 出光グリーンパワー(株)お客様センター ☎0120-267-019か環境局気候変動対策部 ☎03-5388-3563

12月と1月は政治家の 寄附禁止PR強化月間です

「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、有権者が政治家に寄附を求めることは、法律で禁止されています。
問 選挙管理委員会事務局選挙課 ☎03-5320-6913

「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を対象に、感震ブレーカー(コンセントタイプ)を配布しています。対象住宅にポスティングした申込案内またはHPからお申し込みください。

申し込みは
12月31日
まで

配布個数 木造住宅1戸につき1個 配布期間 6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、日・祝除く)

配布対象地域の
確認・申し込みはHPで



この冬も小さなことから

HTT!

電力を
へらす
つくる
ためる

冬の省エネ対策で欠かせないのが「暖房によるエネルギー消費を削減すること」です。脱炭素社会の実現のために、**小さなHTT**から始めましょう。

家庭でできる「H」へらすアクション

暖房時は換気に
気を付けながら、
20℃を目安に室温を調整

エアコンの
フィルターをこまめに掃除し、
頻繁なオンオフを控える

タートルネックや
レッグウォーマーなどで、
3つの首(首・手首・足首)を温める

サーキュレーターを
天井に向けて回し、上にたまった
温かい空気を循環させる



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も効果的。商品券等に交換可能な**東京ゼロエミポイント**がもらえます。



まだまだある!

熱を逃がさない工夫

- ☑床まで届く厚手のカーテンを使用する
- ☑じゅうたんを敷く
- ☑窓ガラスに断熱フィルムを貼る
●窓やドアの断熱改修も効果的!



小さな林先生とモモコグミカンパニーさんの動画「小さなHTT」編を放送・配信中!

HTTの詳しい取り組みはHPで。
電力をT(つくる)T(ためる)方法もたくさん紹介しています。



お問い合わせ

〈省エネ対策について〉環境局家庭エネルギー対策課 ☎03-5388-3533
〈東京ゼロエミポイントについて〉
コールセンター ☎0570-005-083(ナビダイヤル) ☎03-6634-1337

東京都の 子供・子育て支援 018 サポート 締切間近!

お急ぎください!! 締切12月15日
(6年1月一括支給分の期限です)



都内に住む^{※1}0歳～18歳^{※2}の子供
一人当たり月額5,000円を支給します



●生活保護を受給されている方へ

018サポート給付金は収入として認定されません。

※1 各月1日時点の在住状況を確認。5年度に都内に転入・都外へ転出した方も対象です
※2 平成17年4月2日～令和6年3月1日に生まれた方

郵送での申請をご希望の方には、申請書類を送付します。コールセンターまでお電話ください。

お問い合わせ

東京都018サポート給付金コールセンター
☎0570-082-018 (9時～18時) 6年3月31日まで(年末年始を除く)

都庁 SNS LINE



X (旧 Twitter)



Facebook



Instagram



「デフアスリートと話そう AI手話翻訳ツール体験会」を開催!



東京2025デフリンピックの開催を契機としたイベントを行います。毎回、デフアスリートが参加します。ぜひご参加ください。

日時

12月12日19時～20時30分

ゲスト/早瀬久美さん、早瀬憲太郎さん、
筋内秀平さん(いずれもデフ自転車)

1月15日・2月9日・3月18日

いずれも19時～20時30分。手話通訳有。



早瀬久美さん 早瀬憲太郎さん 筋内秀平さん

主な内容 ●AI手話翻訳ツールの体験 ●デフアスリートとの交流 ほか

対象 都内在住・在勤・在学の方

人数 各回50人 会場 順天堂大学 本郷・お茶の水キャンパス

申込等詳細はHPで

お問い合わせ

〈申し込みについて〉 順天堂大学 ☎03-5802-1937

〈事業について〉 政策企画局プロジェクト推進課 ☎03-5388-2088



1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生活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、1周年を迎えました。

宣誓制度について

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。都は全国の自治体で初めて、届け出から交付までをオンラインで実施。住宅や医療、福祉関係など日常生活のさまざまな困りごとの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
968組
(5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

募集

「わくわく都民農園小金井」利用者

講習を受けながら野菜作りを楽しむ「わくわく都民農園小金井」(JR武蔵小金井駅下車、徒歩5分)の利用者。50歳以上の方、抽選で10人程度。期間/3月～7年2月。更新制度有。費用/55,000円(別途登録費3,000円)。申込/12月1日～18日(消印)までにHPかはがきに住所・氏名・生年月日・電話を書き、小金井市観光まちおこし協会(〒184-0004小金井市本町2-8-6) ☎042-208-3413へ。

問 同協会か産業労働局農業振興課 ☎03-5320-6221

東京都子供・子育て会議 都民委員

「東京都子供・子育て支援総合計画」などについて調査・審議。資格/5年4月1日現在、都内在住の18歳以上で、18歳未満の子供を養育し、3カ月に1回程度の会議に出席できる方(公務員を除く)。人数/2人。任期/委嘱の日から2年間。申込/12月25日(消印)までに略歴書(HPで入手)と応募動機(400字～800字)をHPか郵送で〒163-8001東京都福祉局子供・子育て支援部(☎03-5320-4138)へ。

海の森公園のボランティア「子供レンジャー」

7年3月に開園する海の森公園の美化や植物の保護活動、植物や昆虫の調査・保全

など、月1回程度活動。人数/50人程度。対象/小学1年～中学1年。申込/1月12日17時までにHPで。

問 港湾局海上公園課 ☎03-5320-5578

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。4年度から収入基準額を見直し、支援対象を拡大しました。

問 区市町村福祉局地域福祉課 ☎03-5320-4072



チャレニヤン

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。対象/都内在住・在学の小学生。締切/1月11日(消印)。応募方法等詳細はHPで。

問 都営交通お客様センター ☎03-3816-5700

職員採用

東京都職員(①農業技術I類B ②職業訓練I類B、II類、III類)

人数/①5人程度②7人程度。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。採用/4月1日。選考/1月13日・20日。申込/1月5日17時までにHPで。

問 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。面接・能力実証等。申込/12月22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。

問 中央卸売市場総務課 ☎03-5320-5722

2024都民芸術フェスティバル

- 各公演の詳細は、都民芸術フェスティバルHPで。
- 鑑賞券は、各主催団体でお求めください。民俗芸能(無料)は、下記の通りHPでお申し込みください。

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 BUNKYO	3月23日・24日	文京シビックホール	申込/12月1日10時～2月5日にHPで。1組2人まで。応募多数の場合抽選。当選者のみ入場券を発送。東京都民俗芸能大会実行委員会 ☎03-6869-6283
演目	日程	会場	発売日・主催団体	
現代演劇	劇団俳小 本公演「闇の河」	2月16日～25日	シアターX	12月27日 劇団俳小 ☎042-452-9140
	劇団銅鑼「ふしぎな木の葉の料理法～こそあどの森の物語」	2月21日～25日	シアターグリーン	12月18日 劇団銅鑼 ☎03-3937-1101
	劇団文化座公演166「花と龍」	2月23日～3月3日	俳優座劇場	1月9日 劇団文化座 ☎03-3828-2216
	日本&ポーランド国際共同制作「N/KOSMOS-コスモス」	3月21日～24日	東京芸術劇場	12月11日 サイ ☎03-3385-2066
バレエ	牧阿佐美バレエ団公演「ダンス・ヴァンドウII」	2月3日・4日	文京シビックホール	発売中 牧阿佐美バレエ団 ☎03-3360-8251
	日本バレエ協会アンナ＝マリー・ホームズ版「パキータ」全幕	3月9日・10日	東京文化会館	1月10日 日本バレエ協会 ☎03-6304-5681
	東京シティ・バレエ団「眠れる森の美女」	3月23日・24日	新国立劇場	12月8日 東京シティ・バレエ団 ☎03-6666-0390
現代舞踊	現代舞踊公演	2月28日・29日	東京芸術劇場	発売中 現代舞踊協会 ☎03-5457-7731
邦楽	邦楽演奏会	3月16日	イイノホール	1月16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24日・25日	浅草公会堂	12月25日 日本舞踊協会 ☎03-3533-6455
能楽	式能	2月18日	国立能楽堂	12月15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 ☎03-5391-2111

東京都公式動画チャンネル「東京動画」にアクセス!

東京動画

検索



催し

「サンゴが育むみんなの島」～東京都 沖ノ鳥島・南鳥島

12月14日～26日10時～16時、葛西臨海水族園で。プロジェクトマッピング上映やデジタルクイズラリーを通じて国境離島の沖ノ鳥島・南鳥島を紹介。23日・24日はVR体験会なども。入園料が必要(小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料)。

問 総務局振興企画課 ☎03-5388-2978

特別支援学校総合文化祭

「舞台芸術・演劇祭」12月23日13時～16時45分・24日13時～15時45分、東京芸術劇場で。

問 教育庁特別支援教育指導課 ☎03-5320-6868

TOKYOウォーク アプリウォーク

スマートフォンアプリ利用のウォーキングイベント。12月26日まで。区部・多摩全3コース。各コース先着1,000人。参加費/1コース500円。申込/12月25日までにHPで。

問 同大会事務局 ☎03-5427-6755(10時～17時)か東京都スポーツ文化事業団 ☎03-6380-4348

障害者のためのふれあいコンサート

2月3日14時～16時、ティアラこうとうで。(第1部)渡辺香津美さん(ギタリスト)、(第2部)東京都交響楽団。申込/12月24日(消印)までにHPかはがき、ファクスに代表者の住所・氏名・電話・人数(うち障害者数・障害の種類・車椅子使用者数・客席への移乗の可否や配慮が必要な事情など)を書き、日本チャリティ協会(〒160-0022新宿区新宿1-18-12-3階) FAX 03-3359-7964へ。応募多数の場合抽選。

問 同協会 ☎03-3341-0803か福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147

警視庁音楽隊 グランドコンサート

3月6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28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。



学ぶ

ご当地検定 「東京シティガイド検定」

1月12日～31日。会場でパソコンにより回答するCBT方式で実施。公式テキスト「新版 江戸東京まち歩きブック」(2,860円)ではエリア別に観光スポットを紹介。受験料/5,500円。申込/1月11日までにHPで。オンライン受験対策セミナー(有料)も実施。

問 東京観光財団 ☎03-5579-2682

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15日13時～15時30分。②「教養講座」12月17日13時30分～16時。聴覚障害/③「文章教室」12月6日～20日の毎週13時30分～16時。各日30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23日～1月6日、オンラインで。⑤「社会教養講座」12月上旬よりオンラインで。申込/①～③は開催日までに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 ☎03-5320-6857③HP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14日までにHPかファクスで東京都中途失聴・難聴者協会 FAX 03-5919-2563へ。⑤はHPで。

問 教育庁生涯学習課 ☎03-5320-6857

若者支援に関する地域支援者向け講習会

社会的自立に困難を抱える若者やその家族を支援する取り組みの紹介とグループワーク。①1月23日、新宿NSビル②30日、オンラインで。いずれも13時30分～16時。抽選で①60人②50人。対象/民生委員・児童委員等の地域支援者、公的機関や民間支援機関の職員等。申込/1月10日(必着)までに所定の申込書(HPで入手)をHPか郵送で〒163-8001東京都生活文化スポーツ局若年支援課(☎03-5388-2738)へ。落選者のみ通知。

12月3日～9日は障害者週間です

障害者の福祉について関心と理解を深め、障害者の方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。

「はじめよう 心と心の握手から」

山田初菜さん(一般公募)



◆12月6日13時、都庁大会議場で「ふれあいフェスティバル」(表彰式典、トークショー等)を実施します(申込終了)。

森井武蔵さん(第38回東京都障害者総合美術展優秀賞)

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(6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・0807 ☎03-3268-7184

FAX 03-3268-7228 ② 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」

ハートシティ東京

検索

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。

ヘルプマークとは

外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを、周囲の方に知らせるためのマークです。

例)義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など



このマークを見かけたら思いやりのある行動をお願いします。

お問い合わせ 福祉局障害者施策推進部 ☎03-5320-4147 FAX 03-5388-1413

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21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々が多数存在します。東京都関連では、拉致被害者4人を含む、少なくとも50人の消息がいまだにつかめていません。



皆さんの声が大きな力になります

拉致問題の解決には、国民世論の結集が不可欠です。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1日～28日



都庁ブルーリボンライトアップ

12月10日～28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	

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(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 743万6,328世帯
人口1,409万9,993人(男:691万5,965人 女:718万4,028人)
5年10月1日現在の推計 *参考:外国人 62万9,651人



古紙/パルプ配合率70%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)19

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

プライバシーの侵害、誹り中傷の書き込み、保護者や教員の知らないサイトでのいじめなど、インターネット上での人権侵害が問題となっています。都は、他者の人権への配慮や適切な情報セキュリティ対策等、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、我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。



路上生活者

社会的要因などを背景に、路上生活を余儀なくされる人々がいますが、路上生活者に対する偏見や差別意識から暴力事件などが起きています。路上生活者の一時的な保護および就労による自立を図るなど、早期に社会復帰できるよう支援を行っています。



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。



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。

ご利用ください

所在地
港区芝 2-5-6 芝256スクエアビル1階・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



墨田区立八広小学校



杉並区立久我山小学校



日の出町立本宿小学校



小平市立小平第九小学校

※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は、その病気に対する正しい知識や理解がないままに、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。



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)

- **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)

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)☎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



- **女性相談センター**
☎03-5261-3110(女性専用)
(平日9時~21時、国)☎9時~17時

- **女性相談センター多摩支所**
☎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)☎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)☎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)

同和問題(部落差別)

- **同和問題に関する専門相談**
☎03-6240-6035(国)☎9時~12時・13~17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)☎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**
☎03-5287-3336
☎042-506-1042(多摩支所)
(国)☎9時30分~17時30分、(国)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)

- **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「インターネットにおける人権侵害」に関する相談**
LINE相談
☎03-6722-0124(受付は21時30分まで)
法律相談(予約制)
☎03-6722-0124



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)☎18時~22時
LINE相談(LGBT相談@東京)
☎03-6722-0124(国)☎17時~22時



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)

※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

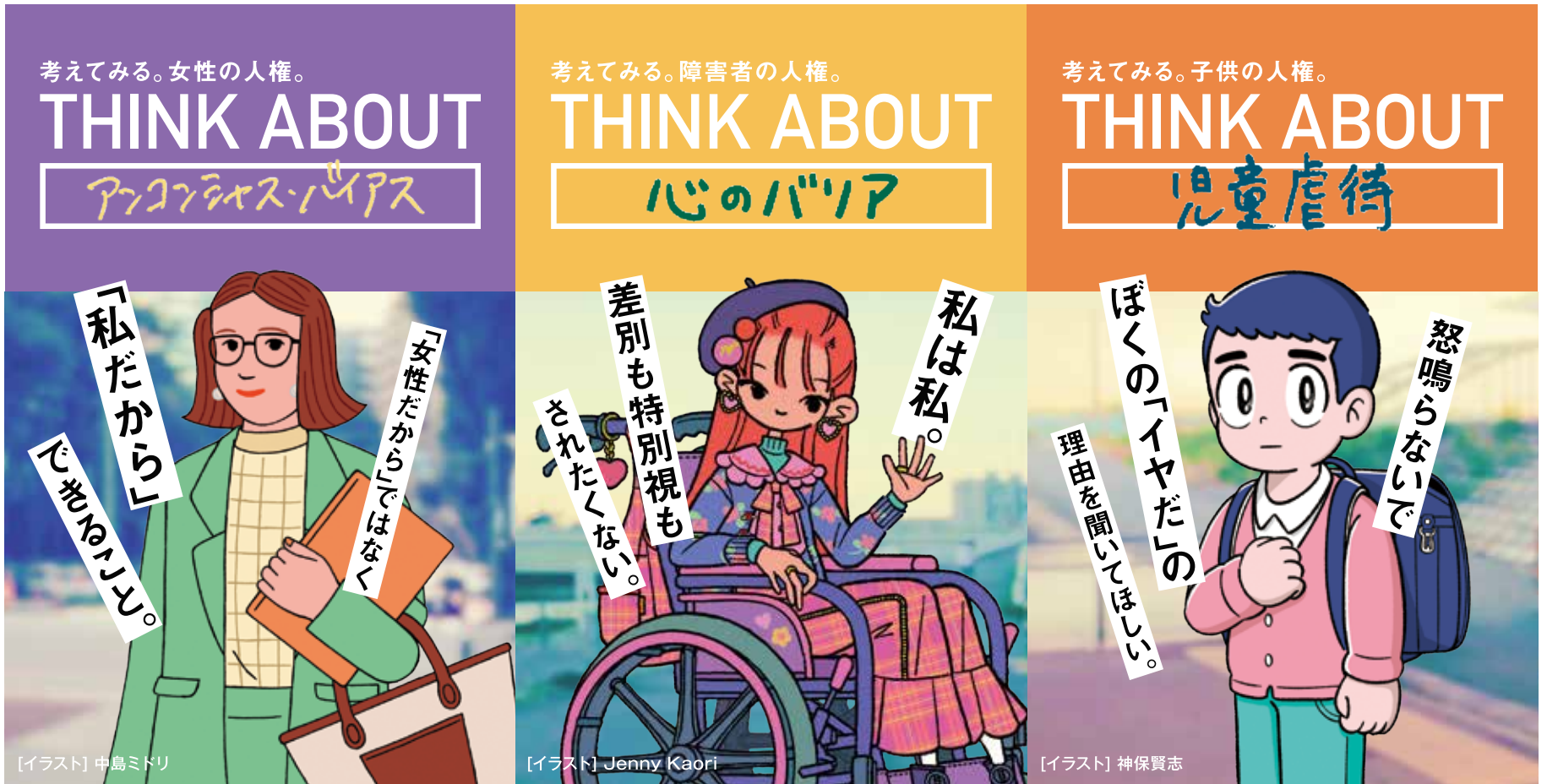
ホームページ
「じんけんのとびら」
をチェック!

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8日(金)17時~20時
☎03-6722-0127





考えてみる。そこから始まる。

THINK ABOUT



INCLUSIVE CITY TOKYO

人権週間

12/4月▶12/10日



12月10日は国際連合で定められた「人権デー」です。日本では、毎年12月4日から10日までを「人権週間」としています。

人権週間キャンペーン
スペシャル動画



一人ひとりと生きるまち。

