TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS
令和7年（2025年）8月1日発行　第960号

広報 東京都

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT NEWS

8月

都響の魅力、再発見

▶ 都響×ドラゴンクエスト
　都民のためのオーケストラ
　誰もが楽しめるコンサート

© ARMOR PROJECT/BIRD STUDIO/SQUARE ENIX

【今号の表紙】

都響　東京都交響楽団とは

1965年に東京都が設立したオーケストラ。「首都東京の音楽大使」として、高い芸術性と豊かな表現力を備え、国内外で高く評価されている。定期演奏会をはじめ、教育・地域活動などを通じて音楽文化の発展にも寄与。今年、創立60周年を迎え、さらなる進化を目指している。

ドラゴンクエストとは

壮大な物語と心に残る音楽で、世界中のファンを魅了してきた日本を代表するロールプレイングゲーム。作曲家・すぎやまこういち氏による音楽は東京都交響楽団の演奏でも親しまれるなど、ゲームの枠を超えた魅力を放ち続けている。来年には誕生40周年を迎えるなど、今なお絶大な人気を誇る。

都響 60th Anniversary Since 1965

都響60周年
記念サイト

都響で会いましょう

1964年東京オリンピックのレガシーである東京都交響楽団(都響)は、
東京2020大会においても、開会式で《オリンピック讃歌》の演奏を務めるなど、
都民とともに歴史を歩み、今年、創立60周年を迎えます。
音楽の感動を多くの人に届ける、日本を代表するオーケストラ。その魅力に迫ります。

都響のここがすごい！

魅力1　音楽で紡ぐもう一つの伝説　都響 × DRAGON QUEST™

1986年に発売されたゲームソフト「ドラゴンクエスト」。来年、40周年を迎える本作は今も世代を超えて多くの人気を集めています。実は、都響と深い関わりがあることをご存知ですか？

全11シリーズの楽曲録音を都響が担当

「ドラゴンクエスト」の音楽の生みの親、すぎやまこういち氏の意向により、交響組曲「ドラゴンクエスト」I～XI(全シリーズ)の録音を都響が担当しました。

都響にとっても特別な存在

「交響組曲『ドラゴンクエスト』は都響にとって大切なご縁の一つ。交響組曲に込めたすぎやま氏の熱量と思いを受け継ぎ、未来につないでいきたいです」
(大野和士さん)

「ドラクエの音楽は、都響にとって特別な存在。すぎやま先生の意図を譜面にないニュアンスまで肌で覚えているメンバーが多い。自然と“僕らの音楽”になっているんです」
(水谷晃さん)

「ドラゴンクエスト」の世界観を音楽で再現

「ドラゴンクエスト」の曲を演奏する「ファミリークラシックコンサート」では、2004年の第18回公演から都響が出演し、すぎやまこういち氏の指揮で「ドラゴンクエスト」の楽曲を長年演奏してきました。日本各地で「ドラゴンクエスト」のコンサートが開催されていますが、作曲者自身と築き上げた都響の演奏は、ファンの間でも特別な存在として人気を集めています。

多彩なプログラムに挑戦

「ドラゴンクエストⅢ」の曲「ロトのテーマ」は、東京2020大会の開会式で、選手入場曲として使用され、世界中のファンに強い印象を残しました。
この他にも、都響は、演奏される機会の少ない曲や日本初演曲などにも意欲的に取り組み、聴き馴染みのある楽曲だけではなく、多彩なプログラムに挑戦し続けています。ぜひ、都響サウンドをお聴きください。

▶都響YouTubeチャンネルはコチラ

魅力② 「都民のためのオーケストラ」として、地域に密着した活動を

日常のすぐそばで、一流の演奏に出会えるのも都響の魅力の一つ。「都民のためのオーケストラ」として、定期演奏会だけでなく、教育・福祉・地域振興など多方面で活躍しています。その取り組みの一部を紹介！

音楽を一生の友達に ～音楽を通じた子供たちへの教育活動

次代を担う子供たちに質の良い音楽を提供し、音楽・文化を愛する心を育てていくことも、都響の大切な使命の一つです。都内の小中高生を対象とした「Welcome!オーケストラ（音楽鑑賞教室）」では音楽を聴くだけではなく、「指揮体験コーナー」や「合唱での共演」など、子供たちが楽しく学べるプログラムを提供しています。

顔の見えるオーケストラ ～コミュニティ活動で地域社会に貢献

障害のある方にも、コンサートホールで生の音楽を気軽に楽しんでいただけるように、30年以上にわたり「ふれあいコンサート」を開催しています。また、学校や福祉施設、病院等を都響メンバーが直接訪問する「出張コンサート」を開催しています。

魅力③ 誰もが音楽の楽しさを体感！

今しか聴けない記念公演も！

毎年開催

サラダ音楽祭

歌う！聴く！踊る！がコンセプト！

TOKYO MET SaLaD MUSIC FESTIVAL ［サラダ音楽祭］

ファミリー・子供向けの音楽企画や、障害のある方も一緒に鑑賞できるコンサート等、誰もが楽しめる音楽祭！クラシック音楽をもっと身近に感じ、誰もが自然体で音楽に触れ合う空間を用意しています。

▌オーケストラ×歌×ダンスの融合

「音楽祭メインコンサート《Boléro》」
9月15日(祝)15時、東京芸術劇場で。
指揮／大野和士さん
ダンス／Noism Company Niigata
曲／モーツァルト：《戴冠式ミサ》、
　　ラヴェル：ボレロ他

▌子供たちのコンサートデビューにもぴったり

「OK!オーケストラ～0歳から入場OK!」
9月14日(日)11時・15時、
東京芸術劇場で。
指揮／大野和士さん
曲／久石譲：映画「となりのトトロ」より
　　「さんぽ」他

※無料で参加できる公演やワークショップなどは HP をご覧ください

60周年スペシャル公演

ティーンズと都響のジョイントコンサート

音楽の力で子供の可能性を広げる感動の舞台再び！

子供たちと都響メンバーが練習を重ね、共演する感動のコンサートが約12年ぶりに復活！都響の音楽を多くの方に楽しんでいただくとともに、次世代の育成にもつながる無料の公演です（要申込）。

9月23日（祝）14時、東京芸術劇場で。
指揮／梅田俊明さん
曲／シベリウス：交響詩《フィンランディア》op.26他

すぎやまこういちの交響宇宙

TVアニメ「伝説巨神イデオン」の音楽をもとにした交響曲《イデオン》など、すぎやまこういちの壮大な音楽世界を、最高の布陣でお届け。

10月19日（日）15時、東京芸術劇場で。
指揮／大野和士さん
曲／すぎやまこういち：交響曲《イデオン》他

Profile
都響およびブリュッセル・フィルハーモニックの音楽監督、新国立劇場オペラ芸術監督。これまでに、都響指揮者、東京フィル常任指揮者（現・桂冠指揮者）、カールスルーエ・バーデン州立劇場音楽総監督などを歴任。2015年、都響音楽監督に就任。フランス批評家大賞、朝日賞など受賞多数。文化功労者。

音と感動が共鳴する都響の今とこれから

音楽監督 大野 和士さん

私と都響との関わりは、学生時代に歴代のマエストロたちの背中を追っていた頃を含め、もう40年以上になります。初めて都響を指揮した日、ベテラン奏者たちの真剣な眼差しに震えるような緊張と感動を覚えたことは、今も鮮明に心に残っています。かつての都響は、高いスキルを持つ個々の音が際立つ演奏が魅力的でした。現在は個性を保ちながら、楽曲の世界を一体となって描くオーケストラに進化したと実感しています。

また、都響は都民の皆さんとのつながりも深く、「サラダ音楽祭」では0歳から参加できる楽曲を演奏し、子供たちが自由に音に触れ合う時間を提供しています。目をキラキラさせて音楽を楽しむ子供たちの姿に、私自身、毎年このイベントをとても楽しみにしています。

60周年の節目を迎える今年、都響では記念すべき公演を多数予定しています。心に響く音楽との出会いを、どうぞお楽しみください。

若手楽員 interview　オーケストラで夢を奏でる

オーケストラに最後の魔法をかけるのは観客の皆さん

コンサートマスター
水谷 晃さん

ヴァイオリンを始めたきっかけは？
小学4年のとき父の仕事でインドネシアに渡り、言葉もわからない孤独な日々を救ってくれたヴァイオリン。言葉は通じなくても、音楽は人の心に届くという体験が、私を音楽の道へと導いてくれました。

都響はどんなところが魅力？
都響には、音にすべてを懸ける仲間がいます。コンサートマスターとして、全体を見渡し、最高のパフォーマンスを引き出すことが喜びであるとともに、音楽を通して子供たちの感性や創造力を育むことも、私たちにできる大切な役割と信じて活動しています。ぜひ一度、都響の舞台を体感してください。オーケストラの演奏に最後の魔法をかけてくれるのは、観客の皆さんなのですから。

Profile
桐朋学園大学音楽学部を首席で卒業。2010年、群馬交響楽団にて国内最年少でコンサートマスターに就任。東京交響楽団を経て、2024年より都響コンサートマスターを務める。

指揮者とオーケストラ観客の化学反応が魅力

首席チェロ奏者
伊東 裕さん

音楽活動の原点は？
学生時代にプロの方々もいるオーケストラに加わり、ベートーヴェンの『運命』を演奏したときに感じた圧倒的なエネルギー。それが私の原点です。

都響に入って驚いたのは？
楽団員の楽曲や指揮者の意図を読み取る力の高さ、そして初回のリハーサルから本番さながらの集中力と完成度。指揮者が変われば同じ曲でも音色や表情が一変し、そこにオーケストラ全体や観客の熱量が共鳴する、そんな化学反応こそが都響の魅力です。
生の音には、言葉では語り尽くせない響きや感動があります。60年の歴史が育んできた伝統を守りながら、次代につながる音楽を創っていきたいと思います。

Profile
東京藝術大学音楽学部を首席で卒業。同大学院音楽研究科修士課程を修了。ザルツブルク・モーツァルテウム大学、ミュンヘン音楽演劇大学にて研鑽を積み、2022年より都響首席チェロ奏者として活躍。

五感が喜ぶ生の音の迫力と特別な体験を！

ホルン奏者
鈴木 優さん

ホルンの魅力は？
柔道少女だった私がホルンと出会ったのは、中学の吹奏楽部でした。次第にその魅力に惹かれ、さらに初めて生で聴いたオーケストラのホルンの華やかさに衝撃を受けて、本格的にプロを目指すようになりました。少し地味な印象のあるホルンですが、実は音の厚みや迫力など、演奏の土台を支える重要な楽器でもあります。そこに命を懸けて吹いていますし、やりがいも感じています。

オーケストラの楽しみ方は？
「オーケストラ＝敷居が高い」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、都響ではゲーム音楽をはじめ多彩なプログラムを演奏していますので、生でしか味わえない圧倒的なサウンドを五感で感じていただけたら嬉しいです。

Profile
東京藝術大学音楽学部卒業。藝大フィルハーモニア、東京交響楽団を経て、2019年より都響ホルン奏者として活躍。

©Yoshinori Tsuru

指揮者 **山田 和樹さん**
（バーミンガム市交響楽団音楽監督）

祝60周年 Special Message

絶好調の都響からますます目が離せない！

東京都に都響あり。そこはまばゆい音楽が常に溢れ出す泉のような場であり、60年のたゆまぬ努力の結果、日本において最もヨーロッパ的なサウンドとアンサンブルを誇る楽団に成長されたことは、本当に素晴らしいことだと思います。現在は、音楽活動に加えて、常に都民をはじめとした社会とのつながりや連携を大切にしていく姿勢が全面に打ち出されていることにも頭が下がります。
東京都交響楽団創立60周年、誠におめでとうございます。

知ると広がる

2050東京戦略 ～東京もっとよくなる～

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！都政運営の新たな羅針盤「2050東京戦略」から、戦略や政策の一部をご紹介します。

第3回 芸術文化で躍動する都市「東京」へ

今、東京が熱い！**9月に開催する世界陸上や11月開催のデフリンピック**など、世界が注目する国際大会が続々とやってきます。そんなスポーツの熱気と並んで見逃せないのが“芸術文化の発信”。**東京の「祭り」が大集合した「TOKYO わっしょい」や、異なる文化を持つろう者と聴者による舞台「黙るな 動け 呼吸しろ」などのアートプロジェクトは、芸術文化の面から両大会を盛り上げます。**
また、都では展覧会や公演の鑑賞支援ツールや手話言語通訳、音声ガイドなどの鑑賞サポートにも取り組み、**誰もが芸術文化を楽しめる環境づくりを進めています。**
子供が主役になり芸術文化を体験する取り組みにも力を入れており、コシノヒロコさんや是枝裕和さんなどが監修するプロジェクト**「ネクスト・クリエイション・プログラム」**（写真上）では、第一線で活躍するプロから直接学ぶことができます。
他にも、**工事現場の仮囲い等をキャンバスに見立てた「TOKYO CITY CANVAS」**（写真下）など、**アートの広がりは東京の街角にも！**来年秋には臨海部（台場、青海、天王洲）で国際的な美術展を開催するなど、文化に触れる機会をより充実させていきます。
東京は芸術文化の力でもっとワクワクする街に進化中です。未来の東京、お楽しみに！

こどもファッションプロジェクト

代々木公園にて公開中

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

梅毒予防集中啓発キャンペーンを実施

梅毒の感染が4年連続で増加しています。梅毒は感染力が強く、気付かないうちに病気が進行する場合があります。「東京都性感染症ナビ」では、予防法や治療などの正しい知識を、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)

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。

問 保健医療局防疫課☎03-5320-4487

8月は個人事業税第1期分の納期です

8月1日発送の納付書で、9月1日までにお納めください。

問 主税局相談広報班☎03-5388-2925

「エコサポート2025」を発行

都が実施する環境関連の補助制度や支援策をわかりやすく紹介。HPや都庁都民情報ルーム、区市町村等で配布。ぜひご活用ください。

問 環境局環境政策課☎03-5388-3429

東京都・羽村市・日の出町合同総合防災訓練を実施

8月30日10時～12時、堰下(せきした)レクリエーション広場(羽村市)、31日13時～16時、宮の下運動公園(羽村市)および日の出町民グランド周辺で、首都直下地震を想定した訓練を実施します。災害の脅威を体感できるVR視聴をはじめ、模擬消火体験など防災行動を体験できる訓練、防災機関による倒壊家屋からの救出救助訓練を実施。雨天決行。

問 総務局総合防災部☎03-5388-3765

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

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

マイナ保険証を活用した救急活動にご協力ください

119番通報を受けて到着した救急隊が、傷病者のマイナ保険証(傷病者の健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード)を読み取り、受診歴や処方薬などの情報を閲覧することで、救急活動に役立てる総務省消防庁の実証事業に参加しています。救急隊がマイナ保険証の提示を求めることがありますのでご理解・ご協力をお願いします。

問 東京消防庁救急管理課☎03-3212-2111(内線4445)

中学校卒業程度認定試験

試験／10月16日。**申込**／8月29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

男女平等参画に関する世論調査

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。8月22日～9月14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 政策企画局企画調整課☎03-5388-3133

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)716戸②単身者向・単身者用車椅子使用者向・シルバーピア197戸③居室内で病死等があった住宅100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1日～18日にHPからも申し込み可。募集案内・申込書は8月1日～12日の平日に配布。2日土・3日日・9日土・10日日・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1日～18日)、☎03-3498-8894(その他の期間)

「東京における都市計画道路の整備方針 中間のまとめ」への意見

閲覧／HPか都民情報ルーム、各区市町の窓口で。**応募**／8月29日までにHPか持参、郵送、ファクスで。

問 都市整備局街路計画課☎03-5388-3379、FAX03-5388-1354

MOCTION学生コンテスト

テーマ／「若者のひとり暮らしの『質』を高める木の家具」のデザイン。**対象**／大学院・大学・短大・高専・専修学校生等。**申込**／9月7日までにHPで。最優秀賞30万円、優秀賞10万円他。

問 東京都農林水産振興財団☎042-528-0641か産業労働局森林課☎03-5320-4855

東京都食品安全情報評価委員会公募委員

食品等の安全性に関する情報分析、評価等を行う。**資格**／9月1日現在、都内在住の18歳以上で、年4回程度の会議に出席できる方(都の附属機関委員および公務員を除く)。**人数**／2人。**任期**／8年5月1日から2年間。**申込**／9月18日17時(消印)までにHPか郵送で、小論文「あなたが実践する食の安全確保のための取組と食品安全情報について求めること」(800字～1,000字)・応募動機(200字以内)、別紙に住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職歴・電話・メールを書き、健康安全研究センター(〒169-0073新宿区百人町3-24-1)☎03-3363-3472へ。

都民の人権川柳

テーマ／「すべてのこどもが幸せになるために」「困っている人を見かけたら」「インターネットを正しく使うために」「一人ひとりの個性を尊重しよう」「身のまわりの人権」。**対象**／都内在住・在勤・在学の方。**申込**／8月29日までにHPで。受賞者に賞状と副賞(多摩産材コースター等)を贈呈。

問 同事務局☎042-860-3255か総務局人権施策推進課☎03-5388-2588

12月7日開催「レインボーライド」参加者

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ライドイベント。**コース**／お台場、海の森、若洲等を走る37km・20km・8km。抽選で6,000人。大人6,000～15,000円。**申込**／9月16日までにHPで。

同日、フィニッシュ会場周辺(お台場)でアーバンスポーツやVRサイクリング等が楽しめる「マルチスポーツ」も開催。

問 GRAND CYCLE TOKYO事務局☎050-1808-2525かスポーツ推進本部国際大会課☎03-5320-7991

国公立高等学校等の奨学給付金

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区市町村および都道府県民税所得割額が非課税世帯、105,500円未満である世帯(専攻科のみ)、264,500円未満であり扶養する子が3人以上いる世帯(専攻科のみ)、家計急変により上記世帯相当となる見込みの世帯。**申込**／第1回：9月30日、第2回：11月28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

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

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1,094件、大学研究者の皆さんから35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8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

投票方法等詳細はHPをご覧ください。

お問い合わせ　財務局財政課　☎03-5388-2669

都庁SNS　LINE　X(旧 Twitter)　Facebook　Instagram

催し

東京2025デフリンピック 100 Days To Go!

8月7日10時～19時、二子玉川ライズ(世田谷区)で。大会100日前記念セレモニーや目で見る応援「サインエール」の体験、“手話アート”ワークショップ、デフスポーツ競技体験など、デフスポーツの魅力を体感できるイベントを実施。

問 **スポーツ推進本部大会事業推進課☎03-5320-7817**

東京都障害者総合美術展

8月20日～24日10時～20時(20日は11時から。24日は16時まで)、西武渋谷店で。都内の障害者の絵画・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、FAX03-5388-1413**

サマーナイトミュージアムを開催！

8月14日～9月26日の毎㊎の開館時間を21時まで延長。**対象施設**／東京都美術館(20時まで)、東京都庭園美術館、東京都写真美術館(㊍も実施)、東京都現代美術館、東京都渋谷公園通りギャラリー。学生は17時以降無料(要学生証)。観覧料割引有。65歳以上は年齢確認できるものが必要。

問 **東京都歴史文化財団☎03-6256-8853(平日10時～18時)か生活文化局文化事業課☎03-5000-7237**

東京辰巳アイスアリーナ開業記念イベント

9月6日11時～17時。フィギュアスケートのパフォーマンスのほか、アイスホッケー、カーリングなど、氷上スポーツの体験会を実施。抽選で2,000人程度。**申込**／8月17日17時までにHPで。

問 **スポーツ推進本部経営企画課☎03-5000-7445**

環八 井荻トンネル見学ツアー

9月26日14時～16時20分、井荻トンネル管理所で。18歳以上、抽選で20人。東京の幹線道路を支える大規模トンネルの内部や管理施設を見学。**申込**／8月22日16時までにHPで。

問 **東京都道路整備保全公社☎03-5381-3380**

水道サポーター交流会「なるほど！」がいっぱい！水の旅

①9月3日14時30分～15時40分、ベルサール八重洲②9月7日13時30分～14時40分、東京たま未来メッセ③9月7日16時～17時10分、オンラインで。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30人程度。局職員による水道水が届くまでの工程の紹介や参加者との意見交換等。参加者にはステンレスボトル等をプレゼント。**申込**／8月17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**

東京芸術劇場リオープン記念「オープンデー」を開催！

9月6日11時～17時。ミニコンサートやスタンプラリー、工作体験のほか、普段は入れないステージの裏側も見学できます。

問 **東京芸術劇場☎03-5391-2111**

河川愛護月間関連行事「川のパネル展」

8月26日～29日9時～17時、新宿駅西口広場で。都の河川事業の紹介や川のフォトコンテスト応募作品の展示など。

問 **建設局河川部☎03-5320-5425**

河川愛護月間関連行事「川を歩こう」

①「南浅川」10月4日9時～13時。40人。②「旧中川」10月4日9時30分～12時30分。50人。③「多摩川・奥多摩」10月18日9時～12時。50人。④「石神井川」10月18日9時30分～12時。50人。⑤「隅田川」10月25日9時20分～12時30分。67人。**申込**／9月5日(消印)までにHPか往復はがきに河川名・人数(5人まで)・代表者の住所・電話・メール・全員の氏名(ふりがな)・年齢・車椅子やベビーカー使用の有無を書き、〒163-8001東京都建設局河川部(☎03-5320-5425)へ。応募多数の場合抽選。

学ぶ

食肉市場「肉料理講習会」市場の紹介と調理実習

9月12日10時～14時。抽選で16人。500円。動画等で市場について学び、講師による肉料理の実演を見ながら調理実習。**申込**／8月20日までにHPで。

問 **食肉市場業務衛生課☎03-5479-0694**

ウキウキ夏休みワクワク

多摩動物公園「サマーナイト@Tama Zoo」

8月9日・10日・11日・14日・15日・16日・23日は20時まで開園(入園は19時まで)。涼しくなった園内を楽しもう！

問 **同園☎042-591-1611**

エコアクションを行った小学生を「東京2025世界陸上」に招待！

9月21日イブニングセッション。都内在住・在学の小学生と保護者、抽選で15組30人。この夏、家庭で取り組むエコアクションを考えて、作成した「かんきょうマンダラート」を応募した方の中から、国立競技場で開催する「東京2025世界陸上」最終日に招待します。**申込**／8月17日までにHPで。

問 **環境局気候変動対策部☎03-5388-3565**

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(☎03-5388-2516)へ。

6年度入賞作品
(第2部:小学校3・4年生)

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。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5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(〒104-0061中央区銀座8-10-8-5階(株)テストイベント企画)へ。

問 **保健医療局健康推進課☎03-5320-4361**

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4日(消印)までに在学校経由で。

問 **保健医療局薬務課☎03-5320-4505**

6年度最優秀賞作品
(ポスター部門)

「心のバリアフリー」普及啓発ポスターコンクール

テーマ／「つながりの輪が広がるまち～心のバリアフリーがあふれる東京」。テーマに沿った「標語」を入れる。**規格**／四つ切り(縦)。**対象**／都内在住・在学の小学4年～中学生。**応募**／9月5日(消印)までに作品の裏面に氏名(ふりがな)・学校名・学年・学校の住所・電話・ファクス・担当教諭名を書き、折らずに「心のバリアフリー」普及啓発ポスター担当(〒101-0051千代田区神田神保町3-5-3階)へ。

問 **福祉局生活福祉部☎03-5320-4047**

6年度最優秀賞作品
(小学生の部)

“明日(あす)のTOKYO”作文コンクール

テーマ／健康で活力に満ちた生活を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11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。

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12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。

問 **区市町村か東京都選挙管理委員会事務局選挙課☎03-5000-7260**

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。

雨水(あまみず)しみこみについての夏休み自由研究

テーマ／ゲリラ豪雨対策など、雨水しみこみについての研究やアイデアをレポートや絵、工作などにまとめ、撮影した写真。**対象**／都内在住・在学の小学生。グループも可。**応募**／9月30日までにHPで。優秀作品にクオカードを贈呈。

問 **都市整備局都市基盤部☎03-5388-3386**

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
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54分～）
東京インフォメーション（TOKYO MX　水金18時51分ごろ～）

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15日13時～15時30分。②「教養講座」8月24日13時30分～16時。**聴覚障害**／③「文章教室」8月6日・20日・27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**

再犯防止に関する研修会 オンライン開催

9月11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」。9月12日13時30分～15時30分、応用編「犯罪・非行をした知的・発達障害等を有する者への社会復帰支援」。各日抽選で200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31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**

都立駒込病院 市民公開講座「高齢化社会の最新大腸癌治療」

9月20日14時～15時30分、文京シビックホールで。抽選で300人。大腸がんの低侵襲（ていしんしゅう）な治療法などについて、専門医がわかりやすく解説。**申込**／9月1日17時（消印）までにHPか往復はがきに講座名・代表者の住所・電話・全員の氏名（ふりがな）を書き、〒113-8677都立駒込病院（☎03-3823-2101）へ。

シニア向け起業応援講座「東京テックイノベーションプログラム」

10月1日～8年2月上旬、東京都立産業技術大学院大学ほかで。**対象**／シニア期の起業に必要なスキルアップに関心がある、おおむね40歳以上の方。20人。**申込**／9月1日12時までにHPで。選考手数料9,800円・受講料99,840円。一般教育訓練給付金の受給も可能。

問**同大学☎03-3472-7834**

駐車監視員資格者講習

講習／10月30日・31日。**考査**／11月7日。警視庁放置駐車対策センターで。70人。2万円。**申込**／8月25日～29日（8時30分～16時20分）に都内警察署交通課へ。

東京2025世界陸上 交通規制のお知らせ 9月13日・14日・15日・20日

大会当日の交通規制の詳細はHPをご覧ください。

スタート・フィニッシュ　国立競技場

開催日		スタート	競技
9月	13日	8時	35km競歩男女
	14日	8時	女子マラソン
	15日	8時	男子マラソン
	20日	7時30分	20km競歩女子
		9時50分	20km競歩男子

コース　以下の区部の一般道
●マラソン：渋谷区・新宿区・文京区・千代田区・中央区
●競歩：新宿区・港区

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ
〈交通規制について〉東京2025世界陸上財団 交通規制窓口　☎03-6705-0709
〈事業について〉スポーツ推進本部事業調整第一課　☎03-5388-3652

問**同センター☎03-3581-4321（内線7870-5123）**

中途失聴者・難聴者手話講習会

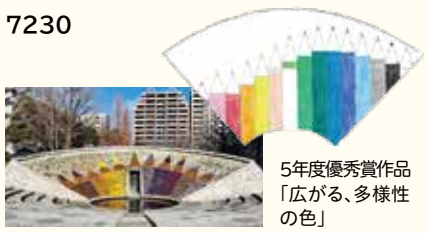
10月10日～8年3月13日（毎金・全22回）。**対象**／都内在住・在勤で中途失聴・難聴の方。**会場**／①「多摩会場」13時30分、多摩障害者スポーツセンター等②「三田会場」18時30分、東京都障害者福祉会館で。**クラス**／入門各15人、初級①2人②5人。応募多数の場合抽選。面接有。**申込**／8月18日～9月8日にHPか申込書（HPから入手可）を郵送かファクスで〒163-8001 東京都福祉局障害者施策推進部（☎03-5320-4147）FAX03-5388-1413へ。

挑戦、体験の夏！ 充実した夏休みを送ろう！

「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・中・高・特別支援学校生。**応募**／9月19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（〒113-0021文京区本駒込3-9-3（株）トライ内）へ。

問**生活文化局文化振興部☎03-5000-7230**



5年度優秀賞作品「広がる、多様性の色」

東京都こども基本条例ポスターコンクール

テーマ／「こどもが夢にチャレンジできるまち 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16日（消印）までに郵送かHPで。最優秀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**

6年度デジタル特別賞作品「笑顔あふれるまち東京」

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年～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**

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。**締切**／9月10日（消印）。

問**同応募作品受付事務局☎03-6745-7377か水道局サービス推進課☎03-5320-6326**

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（〒112-0005文京区水道2-19-10-4階）へ。標語はHPも可。

問**同センター☎03-5615-8686か同課☎03-5320-6515**

STOP！若者の消費者トラブル CMシナリオ・動画コンテスト

都が発信するCMの基になるシナリオや動画を募集。**テーマ**／若者の消費者トラブル防止。**対象**／都内在住・在勤・在学の中学生以上29歳以下のアマチュアの方。**応募**／10月17日までにHPで。

問**同事務局☎03-5213-5201か東京都消費生活総合センター☎03-6228-1331**

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。

世帯と人口（7年6月1日現在の推計）
■ 764万7,913世帯
■ 人口1,425万7,254人（男：699万1,964人　女：726万5,290人）
＊参考：外国人数 75万2,948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（6）66

※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

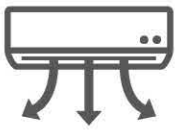
今年の夏も 沸とう京

今年の夏も猛暑日が続き、暑さ対策の徹底が求められています。特に高齢者や乳幼児は暑さを感じにくく、リスクが高まります。「まだ大丈夫」と油断せず、こまめに水分補給を行い、迷わずエアコンを使いましょう。熱中症から命を守る対策を行い、元気に夏を乗り切りましょう。

8のアクションで、熱中症から命を守ろう!

1 こまめな水分補給（1時間に1回）

のどが渇く前に飲もう

2 迷わずエアコン利用

気温や湿度が高い日、夜間も注意

3 涼しい服装の工夫（風通し◎／速乾性◎）

ネッククーラーもオススメ

4 日傘・帽子の活用

直射日光を防ごう

5 クーリングシェルターの利用
外出時は涼しい場所で一休み

6 周りの人への声かけ

暑さ対策を意識しよう

7 暑さ指数(WBGT)の確認

8 規則正しい生活（1日3食）

バランスの良い食事と十分な睡眠を

暑さ指数とは?

気温、湿度、日射量などを基に算出する熱中症の危険度の目安です。

1㎞ごとに暑さ指数が分かる「東京暑さマップ」や「熱中症警戒アラート」等の詳細はHPをご覧ください。

東京都熱中症対策ポータルサイト

暑さ指数		注意事項
31以上	危険	高齢者は安静にしていても発症リスクが高いので、極力外出を避けて涼しい室内に移動する
28以上31未満	厳重警戒	外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気を付ける
25以上28未満	警戒	運動や激しい作業をする場合は、定期的に充分な休息を取り入れる
25未満	注意	激しい運動や重労働は発症リスクが上がる危険性がある

危険な暑さが予想される場合、環境省・気象庁より「熱中症警戒アラート」等が発表されます!

アラートの発表状況を確認し、暑さ対策に取り組みましょう

参考:日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)

熱中症が疑われたら

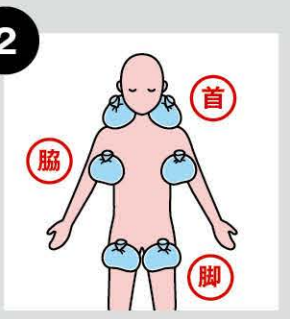
熱中症を疑う症状（めまい・失神・筋肉痛や筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛など）がある。

熱中症の応急処置

自分や周りの人が熱中症になったとき対処できるようにしましょう。

1

呼びかけに対する反応がない場合は救急車を呼び、迷ったら「＃7119」に連絡。

2


涼しい場所に移動し、服をゆるめて風通しをよくしたら、三大局所を冷やす。

3

冷たい水や経口補水液などの水分を自分で補給する。

4

冷却と水分補給で回復の兆しが見えたら、引き続き安静にして十分回復してから帰宅する。

救急車を呼ぶか迷ったら

電話なら「＃7119」
ネットなら「東京版救急受診ガイド」

症状を選択すると、病気やけがの緊急性や受診の必要性などを確認できます。

一人ひとりと生きるまち。 東京都