



# TAITO CITY LIFE NEWS

2022.09 Vol. 28

发行 台东区总务部人权・多样性推进课 邮编：110-8615 台东区东上野 4-5-6 电话：03-5246-1116

[https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/foreigner/jigyoannai/life\\_news.html](https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/foreigner/jigyoannai/life_news.html)

※ 关于本次刊载的内容，根据新型冠状病毒感染扩大的状况，内容可能会变更，敬请谅解。

区政府以口译平板终端对应多语言服务。

请在办理手续的窗口咨询。

另外，不同语言的受理时间段也不同。

<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/foreigner/sodan/sodan.html>

对应语言：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、尼泊尔语、

菲律宾语（他加禄语）、泰语、法语、俄语、印地语、印度尼西亚语



时间段请在此扫描确认



## 即使成为银发族， 也要时刻保持年轻健康的身体！

即使成为银发族，也会和朋友见面，去喜欢的地方，吃好吃的东西……，为了充满精神快乐地生活，保持健康的身体非常重要。请每天坚持从小事做起！

请从以下几点开始做起！

### ① 天气好的时候出去散步。

走路是最简单的运动，可以锻炼下半身的肌肉力量，增强体力和耐力。另外，走路属于有氧运动，可以促进全身的血液循环，提高大脑的活力，有利于预防老年痴呆。请从每天走 20 分钟左右开始！

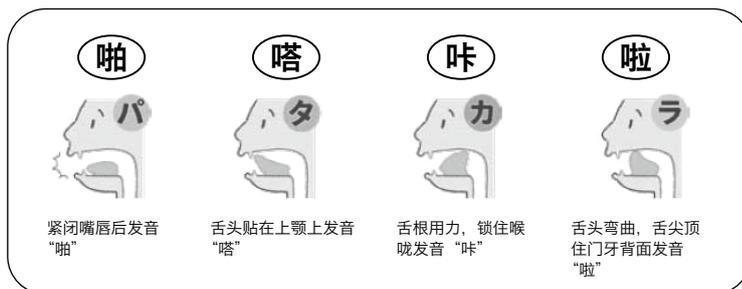


### ② 保证蛋白质的摄入。

肌肉具有支撑身体、保护内脏器官等重要功能。如果什么都不做，肌肉会随着年龄的增长而减少。肌肉的成分为蛋白质（肉、鱼、蛋、大豆制品），请充分摄取蛋白质，注意饮食均衡。

### ③ 每天和他人聊天。

如果不和人见面，不和人说话，容易情绪低落，导致认知功能下降。此外，说话机会减少，嘴巴不动时，舌头和口腔周围的肌肉也会减弱，影响吞咽，容易被噎住。以下将介绍口腔体操。



【咨询】看护予防・地区支援课 电话：03-5246-1295

# 请遵守扔垃圾的规则

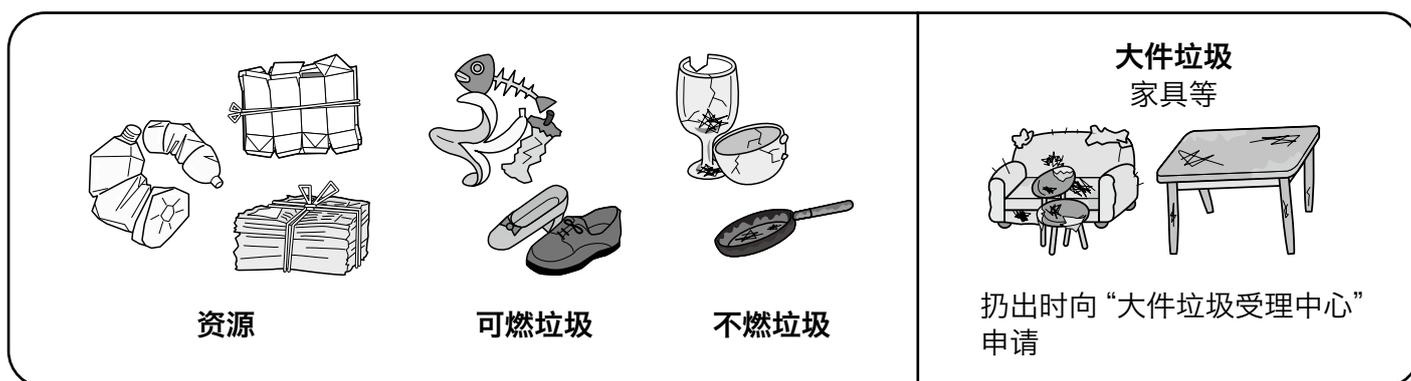
## ▶扔垃圾的方法

- ① 请将“资源”“可燃垃圾”“不燃垃圾”“大件垃圾”分类扔出。
- ② 请遵守扔垃圾日期。根据垃圾种类和居住地区，扔垃圾的日期有所不同。
- ③ 请在规定的时间、场所丢弃。不同的住处，扔出的场所不同。

在丢弃日期的当天早上 8 点前扔出。不可在前一天扔出。

“资源”请扔至回收站。“垃圾”由各建筑物单独收集。

※ 联系清扫事务所可拿到“扔垃圾日历”。



## ▶费用

从家中扔出的“资源”和“可燃垃圾”·“不燃垃圾”可免费。

※45L (升) 的垃圾袋从第 4 袋开始收费。

※ 店铺、事务所、公司丢弃的“资源”·“垃圾”均要收费。

## ▶大件垃圾 (仅限家庭扔出的)

扔出时需要预约。收费。可向“大件垃圾受理中心”预约。请通过互联网或电话申请。互联网申请受理日语、英语、中文、韩语。

## ●大件垃圾受理中心

电话：03-5296-7000 (星期一～星期六 8:00 ~ 19:00)

互联网：<https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

【咨询】台东清扫事务所 电话：03-3876-5771

清扫再利用课 电话：03-5246-1018

购买大件垃圾处理券黏贴

样本



也可从此处访问

详情可浏览此处视频 (仅限英语)



# 希望学习日语的人

台东区设有支援日语学习的志愿者小组。

团体名	地点	日期・时间
兴趣小组大和语	终身学习中心 西浅草 3-25-16	每周星期三 19:00 ~ 21:00
台东日语课	检查中心 北上野 1-8-8	每周星期四 10:00 ~ 11:30
早晨班	检查中心 北上野 1-8-8	每周星期六 9:30 ~ 11:30
日本语学习市场	社会教育中心 东上野 6-16-8	每周星期二 13:30 ~ 15:30
		每周星期四 13:30 ~ 15:30
	终身学习中心 西浅草 3-25-16	每周星期二 18:00 ~ 20:00 每周星期六 13:30 ~ 15:30
快乐日语广场	社会教育中心 东上野 6-16-8	每周星期五 14:00 ~ 16:00
浅草日语道场	终身学习中心 西浅草 3-25-16	每周星期六 13:30 ~ 16:30 (15:00 有休息时间)

※为了防止新型冠状病毒感染的扩大，可能会停止活动或缩短时间。关于现在的活动情况，请联系下述的咨询处。

**【咨询】** 人权・多样性推进课 电话：03-5246-1116



日语学习支援小组

# 关于儿童馆

儿童馆是为未满 18 岁的儿童及其监护人设立的设施。设有游戏室和图书室，可以快乐玩耍。

利用时间为上午 9 点 30 分至下午 6 点。星期日和节假日 (5/5 除外) 休息。

※为了预防新型冠状病毒感染症，可能会限制利用设施。

详情请咨询各儿童馆。

名称	地址	电话号码
千束儿童馆	台东区千束 3-20-6	03-3874-1714
玉姬儿童馆	台东区清川 2-22-13	03-3874-6571
台东儿童馆	台东区台东 1-11-5	03-3832-8493
池之端儿童馆	台东区池之端 2-3-3	03-3823-6644
松谷儿童馆	台东区松谷 4-15-11	03-3841-6734
今户儿童馆	台东区今户 1-3-6	03-3876-1656
寿儿童馆	台东区寿 1-4-5	03-3844-8602
谷中儿童馆	台东区谷中 5-6-5	03-3824-4043

**【咨询】** 儿童保育课 放学后对策担当 电话：03-5246-1235

台东区社会福利事业团 儿童课 电话：03-5603-2229

**【咨询时间】** 星期六・星期日・节假日・年末年初除外的 8:30 ~ 17:00 (有另外记载时除外)

## 每月第 2 个星期日开设窗口， 办理部分业务

时间段：9:00 ~ 17:00

地点：区政府 1 楼

可办理的业务：

- ◎ 户籍申报
- ◎ 住民票、印鉴登记证明书、户籍证明的交付
- ◎ 迁入迁出·国民健康保险加入的申报
- ◎ 印鉴登记·废止
- ◎ 税金·保险费的支付、轻便摩托车的登记等
- ◎ 关于育儿的各种津贴·儿童医疗费补助的申请
- ◎ 个人编号卡的交付·申请等
- ◎ 特别永住者证明书的申请·交付
- ◎ 税金·保险费的缴纳咨询
- ◎ 住民税课税（非课税）证明书等的交付
- ◎ 母子健康手册的交付
- ◎ 销售台东区循环巴士“Megurin”的月票、联票、1 日票

## 可寻找医院

通过“向日葵”寻找医院。（东京都的服务）  
告知地点、电话号码、时间、诊治内容。

◇电话

语言：英语、中文、韩语、泰语、西班牙语

时间：9:00 ~ 20:00

电话：03-5285-8181

◇互联网（英语、中文、韩语）

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



也可扫描此处访问

## 台东区晚上·休息日儿童诊所

对突发疾病经过治疗后能够回家的 15 岁以下儿童进行诊疗。

地址：台东区东上野 2-23-16 永寿综合医院内

电话：03-3833-8381

※ 请前往 1 楼急救门诊受理处。

受理时间：

平日 星期一～星期六（节假日·年末年初等除外）

18:45 ~ 21:45

（诊疗为 19:00 ~ 22:00）

休息日 星期日·节假日·盂兰盆节（8/14

~ 16）·年末年初（12/29 ~ 1/3）

8:45 ~ 21:45

（诊疗为 9:00 ~ 22:00）

※ 作为新型冠状病毒感染症的对策，可能会要求分时间段来院或介绍专门的医疗机构等，因此请务必事先电话联系。



也可从此处访问

## 每周星期三部分窗口 延长办理业务

延长时间：至 19:00

办理处：【区政府】（台东区东上野 4-5-6）

1 楼：◎ 户籍居民服务课

2 楼：◎ 看护保险课 ◎ 看护预防·地区支援课

◎ 高龄福利课 ◎ 残疾福利课 ◎ 国民健康保险课

3 楼：◎ 区民课国民年金系 ◎ 收纳课 ◎ 税务课

6 楼：◎ 育儿·青少年支援课 ◎ 放学后对策担当

◎ 儿童保育课

【区民事务所】

◎ 西部区民事务所（台东区下谷 3-1-30）

◎ 南部区民事务所（台东区寿 1-10-12）

◎ 北部区民事务所（台东区浅草 4-48-1）

## 区的主页能用各种语言浏览

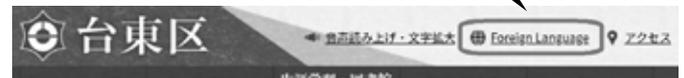
区的主页能用 108 种语言浏览。

语言：英语、中文（简体）、中文（繁体）、韩语、法语、印度尼西亚语、马来语、泰语等

▶方法

① 按主页右上角的“Foreign Language”键

“Foreign Language”键



② 选择语言

【咨询】广报课 电话：03-5246-1021

## 可对日本的生活提供相关咨询

▶外国人咨询窗口

遇到困难或烦恼时，请向“外国人咨询窗口”咨询。

下述日程可直接向咨询员咨询。

语言	咨询日	时间
中文	第 1、第 2、第 3 个星期四	10:00 ~ 12:00
英语	第 1、第 3 个星期四	10:00 ~ 12:00
韩语	第 1、第 3 个星期四	14:00 ~ 16:00

地点：区民咨询室（台东区政府 1 楼）

【咨询】生活咨询课 区民咨询室

电话：03-5246-1025

【咨询时间】星期六·星期日·节假日·年末年初除外的 8:30 ~ 17:00（有另外记载时除外）

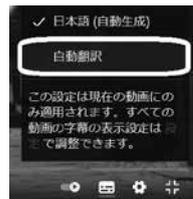
# 请浏览 YouTube “台东区官方频道”

YouTube 上发布有台东区制作的宣传节目（新闻）和视频。可使用 YouTube 的自动翻译功能显示字幕。



①按下视频右下的字幕按钮

②从 按钮选择字幕→自动翻译，选择语言



※ 使用智能手机等播放时，仅限英语翻译。

※ 使用 YouTube 的自动翻译功能可能会有翻译不正确的地方。

※ 部分视频可能无法使用自动翻译功能。

**【咨询】** 广报课 电话：03-5246-1041

## 请阅读“台东广报”！



“台东广报”上写有区政府的各种通知。

利用区主页、智能手机的 APP “Catalog Pocket”，可用英语、中文（简体）、中文（繁体）、韩语、

泰语、印度尼西亚语等各种语言浏览。

※阅读“Catalog Pocket”时请读入二维码，下载 APP 后查找“台东区”。

**【咨询】** 广报课

电话：03-5246-1021



Android



iOS

## 介绍台东区消费生活中心

### 此时敬请商谈！

- 签约或购物时，存在烦恼或发现有可疑事项。
- 被要求支付不相关的款项。
- 产品使用时发生事故。

- 咨询对象 居住在台东区的人士  
在台东区工作的人士  
在台东区上学的学生
- 咨询时间 星期一至星期五  
9:00 ~ 16:00
- 咨询方法 来电话咨询或访问消费生活中心。

电话：03-5246-1133

地址：台东区政府 9 楼 7 号窗口

●免费咨询，守密。

**【咨询】** 生活咨询课 电话：03-5246-1144

**【咨询时间】** 星期六・星期日・节假日・年末年初除外的 8:30 ~ 17:00（有另外记载时除外）

## 关于区立小学、初中的入学

在台东区有住民登记的外籍儿童，希望办理入学台东区立小学或初中的人，请到台东区政府6楼学务课学事系（②窗口）办理手续。请携带儿童和家长的在留卡。

### 【注意】

- ① 在台东区进行了住民登记，就读台东区立小学的儿童，不需要办理台东区立初中的入学手续。
- ② 在台东区立以外的小学就读学生，希望转入台东区立初中新生1年级的学生，请携带小学的预计毕业证书。

如有不明事项，请联系下述电话号码。

【咨询】学务课学事系  
电话：03-5246-1412



## 为了安全使用自行车

### ◆在台东区必须履行以下义务！

- 加入自行车保险
- 检查、维护自行车

### ◆为了安全地骑车

#### ▶ 请遵守自行车的骑行规则・注意事项。

- 在有车道和人行道的道路上，原则上在车道骑行。在人行道上骑行时，行人优先，并靠车道一侧缓行。
- 在十字路口暂时停车，确认左右和后方的安全
- 在车道上骑行时，靠左侧通行
- 夜间打开车灯
- 未满13岁的孩子请佩戴头盔

#### ▶ 请勿做出以下行为。

- 骑行中使用智能手机等
- 骑行中使用耳机
- 撑伞骑行
- 酒后骑行
- 双人骑行
- 并排骑行

【咨询】交通对策课交通对策担当  
电话：03-5246-1288

## 关于区立幼儿园・认定儿童园・认可保育园的入园

区立幼儿园・认定儿童园・认可保育园的申请方法各不相同。如开始考虑入园，请尽早收集信息。除了4月入园的募集时期以外，另外也随时接受入园的申请。详情请联系下述咨询处。

### ●区立幼儿园・认定儿童园（短时间保育）

3岁至5岁的孩子入园，一天待5个小时左右。有暑假。

4月的入园预计在11月中旬开始募集。10月下旬左右会发放新年度的募集指南等。也可以从主页上下载。

【咨询】区立幼儿园：学务课学事系

电话：03-5246-1412

认定儿童园（短时间保育）：学务课儿童园担当

电话：03-5246-1414

### ●保育园・认定儿童园（长时间保育）

是监护人因工作或生病等原因，无法在家庭进行保育时，代替监护人进行保育的设施。0到5岁的孩子入园，一天待11个小时左右。4月的入园预计在10月上旬开始募集。

详情请在9月下旬左右在主页或窗口确认。

【咨询】儿童保育课保育咨询系

电话：03-5246-1234

## 关于儿童俱乐部

儿童俱乐部是小学生放学后玩耍和生活的场所。可利用至下午6点。（如有延长，则至晚上7点）

对象为居住在台东区内的中小学生，放学后没有监护人的儿童。

2022年度的利用申请可随时受理。

设有定员，满员时需要等候。

详细情况敬请咨询。

【咨询】儿童保育课 放学后对策担当

电话：03-5246-1235

