



# TAITO CITY LIFE NEWS

2022.09 Vol. 28

発行 台東区総務部人権・多様性推進課 〒110-8615 台東区東上野 4-5-6 ☎ 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)

※この情報紙の内容が変わるときもあります。

あなたの国の言葉で相談することができます。時間が決まっています。

ここで見ましょう。 <https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/foreigner/sodan/sodan.html>

区役所で、「タブレットを使って相談したいです。」と言いましょ。

対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、フィリピン語  
(タガログ語)、タイ語、フランス語、ロシア語、ヒンディー語、インドネシア語



## いつまでも元気でいましょう！

いつまでも元気でいるためには、健康な体が大切です。毎日運動などを続けましょう。

### まずは始めましょう！

① 晴れの日は、ウォーキングをしましょう  
ウォーキング(たくさん歩くこと)は、すぐにできる運動です。足の筋肉が増えます。元気になるります。認知症(物事を忘れる病気)になりにくいです。



1日に20分から始めましょう！

② たんぱく質が入った食べ物を食べましょう  
筋肉は、とても大切です。年を取ると、筋肉が減ります。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆に入っています。筋肉が増えますから、食べましょう。

③ 毎日話しましょう  
会話は心を元気にします。口を動かすことは、口の筋肉を強くします。食べ物を食べやすくします。

### 正しい体の形



### 口の運動を紹介します！



くちびるを閉めてから舌を動かして、声を出します



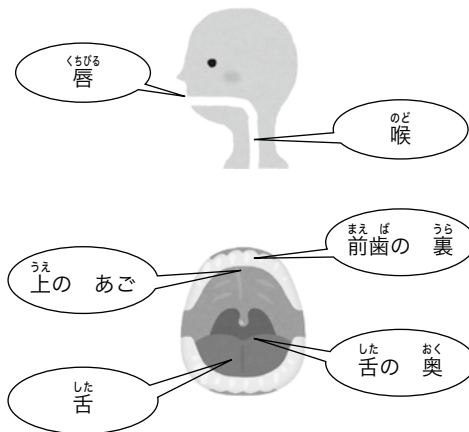
舌の上のあごにつけてから舌を出します



舌の奥と喉に力を入れてから舌を出します



舌を丸めます。舌の裏につけてから舌を出します



【問合せ】 介護予防・地域支援課 TEL 03-5246-1295

【問合せ時間】 午前8時30分から午後5時まで(土曜・日曜・祝日・年末年始は休みです。)

問合せ時間が違うところはそれぞれに書いてあります。

▶次は 2022年 12月に 出ます。

# どうやって 家の ごみを 出しますか

- ① 「資源」 「燃やすごみ」 「燃やさないごみ」 「粗大ごみ」 に 分けます。(分けて 出します)
- ② 曜日を 守りましょう。 出すもので 曜日が 違います。
- ③ 決まった 場所に 出しましょう。 その日の 朝 (午前8時まで) に 出して ください。 建物ごとで まとめてみましょう。  
「資源」 は 「集積所」 に 出します。 他の ごみと 出す 場所が 違いますから 注意して ください。

「ごみ出しカレンダー」が あります。 欲しいです。→清掃事務所 (TEL 03-3876-5771) に 電話を しましょう。

↓  
ごみを 出す 曜日が わかります。

<p>資源 (リサイクルできるごみ)</p>	<p>燃やすごみ</p>	<p>燃やさないごみ</p>	<p>粗大ごみ (イス、机、布団 など)</p> <p>出す ときは 「粗大ごみ受付センター」 に 申し込みをして ください。</p>
----------------------------	--------------	----------------	---

## ▶いくら

無料 (0円)

※45ℓの 袋が 3つより 多いです / お店や 会社の ごみです。  
→お金が かかります。

## ▶粗大ごみ (大きな ごみ) →お金がかかります。

「粗大ごみ受付センター」に 申し込みをして ください。  
電話と インターネットで 申し込みが できます。

### ●粗大ごみ受付センター

TEL03-5296-7000

(月曜日から 土曜日の 午前8時から 午後7時)

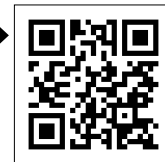
インターネット : <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/> (24時間受付)

粗大ごみに 貼ります

見本



もっと 知りたいです。→動画を 見ましょう。(英語の 動画です)



【問合せ】 ごみの こと 台東清掃事務所 TEL 03-3876-5771  
資源の こと 清掃リサイクル課 TEL 03-5246-1291

【問合せ時間】 午前8時30分から 午後5時まで (土曜・日曜・祝日・年末年始は 休みです。)  
問合せ 時間が 違う ところは それぞれに 書いて あります。

# 日本語を勉強したい人

日本語の勉強ができるサークル(会・団体)があります。

サークルの名前	どこ	いつ・時間
サークルやまとことば	生涯学習センター 西浅草 3-25-16	水曜日 午後7時から 午後9時
たいとう日本語レッスン	検査センター 北上野 1-8-8	木曜日 午前10時00分から 午前11時30分
モーニング・クラス	検査センター 北上野 1-8-8	土曜日 午前9時30分から 午前11時30分
日本語学習市場	社会教育センター 東上野 6-16-8	火曜日 午後1時30分から 午後3時30分
		木曜日 午後1時30分から 午後3時30分
	生涯学習センター 西浅草 3-25-16	火曜日 午後6時から 午後8時
		土曜日 午後1時30分から 午後3時30分
たのしい日本語ひろば	社会教育センター 東上野 6-16-8	金曜日 午後2時から 午後4時
浅草日本語道場	生涯学習センター 西浅草 3-25-16	土曜日 午後1時30分から 午後4時30分

※新しいコロナウイルスの病気が増えていますから、休みのサークルがあります。  
時間が違うサークルがあります。

→人権・多様性推進課 (TEL 03-5246-1116) に聞きましょう。

【サークルは何をしていますか?】ここで見ましょう。 →



【問合せ】人権・多様性推進課 TEL03-5246-1116

# 子供が遊ぶことができる場所があります!

児童館にきてください! 無料(0円)です。

## 【なにができますか?】

- 好きなことで遊ぶ部屋があります。
- 楽しいイベントがあります。
- 本を読めます。

## 【誰が行くことができますか?】

0歳から18歳まで(大人も一緒に行けます。)

※子供が0歳から5歳です。小学校に行っていない。

→必ず大人も一緒にきてください。

## 【いつ行くことができますか?】

午前9時30分から午後6時まで(日曜日と祝日は休みです。)

新しいコロナウイルスの病気で行けないときが

あります。行きたい児童館に聞きましょう。

## 【どこにありますか?】

児童館の名前	どこ	電話番号
千束児童館	台東区千束 3-20-6	03-3874-1714
玉姫児童館	台東区清川 2-22-13	03-3874-6571
台東児童館	台東区台東 1-11-5	03-3832-8493
池之端児童館	台東区池之端 2-3-3	03-3823-6644
松が谷児童館	台東区松が谷 4-15-11	03-3841-6734
今戸児童館	台東区今戸 1-3-6	03-3876-1656
寿児童館	台東区寿 1-4-5	03-3844-8602
谷中児童館	台東区谷中 5-6-5	03-3824-4043

## 【問合せ】

児童保育課 放課後対策担当 TEL03-5246-1235

台東区社会福祉事業団 児童課 TEL03-5603-2229

【問合せ時間】午前8時30分から午後5時まで(土曜・日曜・祝日・年末年始は休みです。)

問合せ時間が違うところはそれぞれ書いてあります。

2週目の 日曜日に 区役所が  
開いています

いつ: 午前9時から 午後5時  
どこ: 区役所の 1階

できること:

- ◎ 戸籍の 届出のこと
- ◎ 住民票、印鑑登録証明書、戸籍証明のこと
- ◎ 転出入の届出、印鑑登録・廃止、国民健康保険の 加入のこと
- ◎ 税・保険料の 支払い、原付バイクの 登録のこと
- ◎ 児童手当、子供医療費助成のこと
- ◎ マイナンバーのこと
- ◎ 特別永住証明書のこと
- ◎ 税・保険料の 納付相談のこと
- ◎ 住民税課税(非課税) 証明書等のこと
- ◎ 母子健康手帳のこと
- ◎ 台東区循環バス「めぐりん」の1か月券、回数券、1日券のこと

病院を 探すことができます

電話番号、時間、どこですか、なにを なおしますか。  
電話と インターネットで 探すことができます。

【電話】03-5285-8181

言葉: 英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語

いつ: 午前9時から 午後8時

【インターネット】

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

言葉: 英語・中国語・韓国語



子供が 病気に なりました。  
病院は 休みです

子供が 病気に なりました。夜や 土曜日、日曜日で  
病院は 休みです。困りました。

→行くことができる 病院が あります。

だれ: 0歳から 15歳

いつ:

- ・ 月曜日から 土曜日  
午後6時45分から 午後9時45分
- ・ 日曜・祝日・お盆(8/14から16)・年末年始(12/29から1/3)  
午前8時45分から 午後9時45分

※ 行く前に 必ず 電話(☎03-3833-8381)を  
してください。新しい コロナウイルスの 病気が

うつらない ように しています。専門の

病院を 案内することができます。

どこ: 台東区東上野 2-23-16

(永寿総合病院の 1階 救急外来受付)

電話: 03-3833-8381



水曜日は 午後7時まで  
開いています

開いている ところ  
【区役所】(台東区東上野 4-5-6)

- 1階: ◎ 戸籍住民サービス課
- 2階: ◎ 介護保険課 ◎ 介護予防・地域支援課  
◎ 高齢福祉課 ◎ 障害福祉課 ◎ 国民健康保険課
- 3階: ◎ 区民課国民年金係 ◎ 収納課 ◎ 税務課
- 6階: ◎ 子育て・若者支援課 ◎ 放課後対策担当  
◎ 児童保育課

【区民事務所】

- ◎ 西部区民事務所 (台東区下谷 3-1-30)
- ◎ 南部区民事務所 (台東区寿 1-10-12)
- ◎ 北部区民事務所 (台東区浅草 4-48-1)

台東区の ホームページを  
見てください!

台東区の ホームページは 108の 言葉で  
見ることができます。

何語で 見ることができますか

英語、中国語(簡体)、中国語(繁体)、韓国語、フランス語、  
インドネシア語、マレー語、タイ語 などが あります。

▶ どうやって見ますか

- ① ホームページの「Foreign Language」ボタンを  
押します。 ホームページの 右上に あります。

「Foreign Language」ボタン



② 言葉を選びます。

【問合せ】 広報課 ☎03-5246-1021

日本の 生活の ことを  
相談することができます

▶ 外国人相談窓口

日本の 生活で 困っています。悩んでいます。

→ 中国語、英語、韓国語を 話すことができる 人に  
相談を することができます。

言葉	いつ	時間
中国語	第1・第2・第3木曜日	午前10時から午前12時00分
英語	第1・第3木曜日	午前10時から午前12時00分
韓国語	第1・第3木曜日	午後2時から午後4時00分

どこ: 区民相談室 (台東区役所の 1階に あります。)

【問合せ】 暮らしの相談課 区民相談室 ☎03-5246-1025

【問合せ時間】 午前8時30分から 午後5時まで (土曜・日曜・祝日・年末年始は 休みです。)

問合せ 時間が 違う ところは それぞれに 書いて あります。

# YouTube「台東区公式チャンネル」を見てください

台東区の ニュースや 映像を YouTube で 見ることが できます。

YouTube の 自動翻訳で、あなたの 国の 言葉で 読むことが できます。



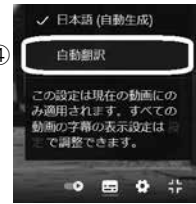
- ①動画の 右下に ある 字幕 ボタンを おします
- ② ボタンから 字幕 → 自動翻訳 → あなたの 国の 言葉を 選びます



①字幕 ボタン



②



④



⑤あなたの 国の 言葉

※スマートフォンなどで 見ると、英語の 翻訳で 見ることが できます。 他の 言語は 見ることが できません。

※YouTube の 自動翻訳は、間違えることが あります。

※自動翻訳が できない 動画も あります。

【問合せ】 広報課 ☎ 03-5246-1041

## 区役所からの お知らせを 色々な 言葉で 見ることが できます



台東区の 新聞「広報たいとう」を 色々な 言葉で 見ることが できます。

「広報たいとう」には 大切な お知らせが たくさん あります。 ぜひ 見てください！

### 【どうやって 見ますか】

「カタログポケット」という アプリを 使います。

アプリで「台東区」と 調べましょう。「広報たいとう」を 見ることが できます。

言葉：英語、中国語（簡体・繁体）、韓国語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、スペイン語、ポルトガル語

アプリは ここから 使うことが できます。

【問合せ】 広報課 ☎ 03-5246-1021



Android



iOS

## 買いものの ことで 困りました

- ・ 買いもの のとき、 困ったことが ありました。
  - ・ 買ってません。でも お金を 払って くださいと 言われました。
- 消費生活センターに 相談することが できます。

### 【誰が 相談することが できますか】

台東区に 住んでいます / 台東区で 働いています / 台東区の 学校に 行っています

### 【いつ】

月曜日から 金曜日 午前9時から 午後4時  
(土曜日と 日曜日は 休みです。)

【いくら】 無料 (0円)

### 【どうやって 相談を しますか?】

- ・ 電話で (☎ 03-5246-1133) 相談することが できます。
- ・ 消費生活センター (区役所の 9階 7番) に 行きます。

何を 相談しましたか? → 秘密に します。

【問合せ】 暮らしの相談課 ☎ 03-5246-1144

【問合せ時間】 午前8時30分から 午後5時まで (土曜・日曜・祝日・年末年始は 休みです。)

問合せ 時間が 違う ところは それぞれに 書いて あります。

# 台東区の 小学校、 中学校に 入りたい 人

台東区に 住んでいます。 子供が います。 台東区の  
小学校、中学校に 入りたいです。  
→台東区役所の 6階の 学務課 学事係 (窓口②) に  
行きましょう。

【持っていくもの】 親と 子供の 在留カード

【注意して ください】

- ① 台東区に 住民登録 (台東区へ 住所を 届けること) をしています。台東区立の 小学校に 通っています。  
→台東区立の 中学校に 入れます。手続きは ありません。
- ② 台東区立ではない 小学校に 通っています。台東区立の 中学校に 入りたいです。  
→小学校の 「卒業見込証明書」 (小学校で 発行する 証明書) を 持ってきて ください。

台東区立って 何ですか？

→小学校の 名前に 「台東区立」と 書いてあります。

わからないことが あります。

→学務課学事係 (TEL 03-5246-1412) に 電話をしましょう。

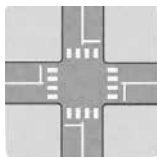


【問合せ】 学務課学事係 TEL 03-5246-1412

# 自転車に 乗るとき、 気をつけましょう！

自転車に 乗るとき、大切なことが 7つ あります。 守りましょう。

- ① 自転車の 保険に 入ります。 事故が おきたとき 安心です。
- ② 自転車の タイヤ・ブレーキなどが 安全に 動いているか、 確認します。  
\*1年に 1回は、自転車の 店で 見てもらいます。
- ③ 自転車は 車道 (車が 走る 道) の 左側を 走ります。  
歩道 (人が 歩く 道) は 走りません。
- ④ 交差点 (※右の 絵の 道路) では、止まります。  
周りを 見ます。
- ⑤ 車道が 危ない時は、歩道を 走ります。歩道を 走る時は、車道側を ゆっくり 走ります。
- ⑥ 12歳までの 子供は、ヘルメット (頭を 守るもの) を かぶります。
- ⑦ 気をつけましょう。



お酒を 飲みました。→自転車に 乗りません。

自転車に 乗るとき →傘を さしません。

携帯電話を 使いません。

音楽を 聞きません。

自転車は 1人で 乗ります。幼児 (小学校に 入る

前の 子供) は 一緒に 乗ることができます。

一列で 走ります。横に 並びません。

外が 暗いとき →ライト (光) を 必ず つけます。

【問合せ】 交通対策課 交通対策担当 TEL03-5246-1288

# 0歳から 5歳の 子供が いる人

台東区には 幼稚園、保育園、認定こども園が あります。

日本では 4月に 新年度が はじまります。

4月ではない 月に 入園 (幼稚園などに 入ること) をしたいです。

→相談して ください。

【幼稚園・認定こども園の 短時間保育について】

保護者 (お父さん・お母さんなど) が 働いています / 働いていません。

→3歳から 5歳の 子供が 行くことが できます。1日

5時間くらいです。

4月に 入園をしたいです。→10月頃に 台東区役所の

ホームページを 見て ください。

わからないことが あります。

→電話を するか、台東区役所 6階 学務課 (窓口②) へ

行きましょう。

【問合せ】 区立幼稚園・学務課学事係 TEL 03-5246-1412

認定こども園の 短時間保育・学務課こども園担当

TEL 03-5246-1414

【保育園・認定こども園の 長時間保育について】

保護者 (お父さん・お母さんなど) が 働いているとき / 病気のとき

→0歳から 5歳の 子供が 行くことが できます。1日

11時間くらいです。

4月に 入園をしたいです。→10月頃に 台東区役所の

ホームページを 見て ください。

わからないことが あります。

→電話を するか、台東区役所 6階 児童保育課 (窓口⑧) へ

行きましょう。

【問合せ】 児童保育課保育相談係 TEL 03-5246-1234

# 子供が 家で 1人です

こどもクラブが あります。

【こどもクラブって なんですか】

台東区に 住んでいます。子供は 小学生です。

小学校で 授業が 終わります。帰ります。家に 親が

いません。

親は 忙しいですから、子供は 家で 1人です。

こどもクラブは 午後7時まで 子供が いることが できます。

友達と 一緒に 宿題を します。遊びます。

いつでも 申し込みが できます。

人が いっぱいです。

→入ることが できないときが あります。今 入ることが

できますか？

児童保育課 (TEL 03-5246-1235) に 聞きましょう。

【問合せ】 児童保育課放課後対策担当

TEL 03-5246-1235



【問合せ時間】 午前8時30分から 午後5時まで (土曜・日曜・祝日・年末年始は 休みです。)

問合せ 時間が 違う ところは それぞれに 書いて あります。

▶次は 2022年 12月に 出ます。