



# TAITO CITY LIFE NEWS

2022.09 Vol. 28

발행 타이토구 총무부 인권·다양성추진과 우 110-8615 타이토구 히가시 우에노 4-5-6 전화: 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)

※이번 게재 내용에 대해서는 신종 코로나 바이러스 감염 확대 상황에 따라 내용이 변경될 수도 있습니다. 미리 양해를 바랍니다.

구청에서는 통역 태블릿을 통한 다국어 대응을 하고 있습니다. 수속하는 창구에서 상담해 주십시오. 또한 언어에 따라 대응할 수 있는 시간대가 다릅니다.

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

대응 언어: 영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 베트남어, 네덜어, 필리핀어 (타갈로그어), 태국어, 프랑스어, 러시아어, 힌디어, 인도네시아어



시간대는 이곳에서 확인해 주십시오



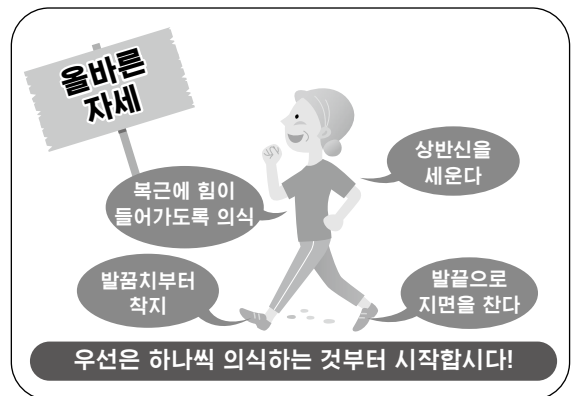
## 시니어 세대가 되더라도 언제나 젊은 신체 만들기!

시니어 세대가 되더라도 친구와 만나거나 좋아하는 곳을 찾아가거나 맛있는 음식을 먹는 등, 즐겁고 활기치게 생활하기 위해서는 건강한 신체를 유지하는 것이 중요합니다. 매일 꾸준히 작은 일부터 지속해 봅시다!

### 이런 일부터 시작해보면 어떨까요?

#### ① 날씨가 좋은 날에는 워킹을 위해 외출해 봅시다.

워킹은 가장 간단하면서도 친숙한 운동입니다. 하반신의 근력이 향상되고 체력, 지구력을 기를 수 있습니다. 또한 유산소 운동이므로 전신의 혈행이 좋아지고 뇌를 활성화하여 치매를 예방할 수 있다고 알려져 있습니다. 하루 20 분 정도부터 시작해 봅시다!

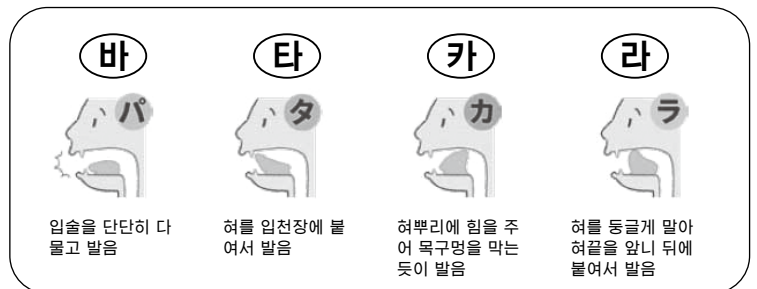


#### ② 단백질을 충분히 섭취합니다.

근육은 몸을 지탱하거나 장기를 보호하는 등 중요한 역할을 수행합니다. 근육은 손 놓고 있으면 나이가 들면서 줄어듭니다. 근육의 재료는 단백질 (고기·생선·달걀·대두 제품)입니다. 단백질을 충분히 섭취하고 균형 잡힌 식사를 위해 노력합니다.

#### ③ 매일 사람과 대화합니다.

누구와도 만나지 않고 대화를 나누지 않으면 기분이 가라앉기 쉬워지거나 인지 기능 저하로 이어집니다. 또한 말할 기회가 줄어 입을 움직이지 않으면 혀나 입 주변의 근육이 쇠퇴하여 삼키기 힘들어지거나 사레들기 쉬워집니다. 입 체조를 소개하겠습니다.



【문의】 개호예방·지역지원과 전화: 03-5246-1295

# 쓰레기 배출 규칙을 준수합시다!

## ▶쓰레기 배출 방법

- ① ‘자원’, ‘태우는 쓰레기’, ‘태우지 않는 쓰레기’, ‘대형 쓰레기’ 로 분리하여 배출합니다.
  - ② 요일을 준수합니다. 쓰레기 종류·거주 지역에 따라 배출하는 요일이 다릅니다.
  - ③ 지정된 장소·시간에 배출합니다. 거주하고 있는 곳에 따라 배출하는 장소가 다릅니다.  
배출하는 요일의 당일 아침 8 시까지 배출합니다. 전날부터 배출할 수는 없습니다.  
‘자원’ 은 집적소에 배출합니다. ‘쓰레기’ 는 각 건물별 개별 수거입니다.
- ※ 청소 사무소에 연락하면 ‘쓰레기 배출 일정표’ 를 받을 수 있습니다.

			<p><b>대형 쓰레기 가구 등</b></p>
<p>자원</p>	<p>태우는 쓰레기</p>	<p>태우지 않는 쓰레기</p>	<p>배출할 때는 ‘대형 쓰레기 접수 센터’ 에 신청합니다.</p>

## ▶비용

가정에서 배출되는 ‘자원’ 및 ‘태우는 쓰레기’ · ‘태우지 않는 쓰레기’ 는 무료로 배출할 수 있습니다.  
 ※ 45 ℓ 봉투로 4 번째 봉투부터는 비용이 듭니다.  
 ※가게나 사무소, 회사에서 배출되는 ‘자원’ · ‘쓰레기’ 는 모두 비용이 듭니다.

## ▶대형 쓰레기 (가정에서 배출되는 것만 해당)

배출하기 위해서는 예약이 필요합니다. 비용도 듭니다. ‘대형 쓰레기 접수 센터’ 에서 예약할 수 있습니다. 인터넷으 또는 전화로 신청해 주십시오. 인터넷 신청은 일본어·영어·중국어·한국어에 대응하고 있습니다.

대형 쓰레기 처리권을 구입하여 부착합니다

견본



## ●대형 쓰레기 접수 센터

전화 : 03-5296-7000( 월요일 ~ 토요일 8:00~19:00)

인터넷 : <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

【문의】 타이토 청소 사무소 전화 : 03-3876-5771

청소재활용과 전화 : 03-5246-1018



이곳을 통해서도 접속할 수 있습니다.



자세한 내용은 이곳의 동영상으로도 볼 수 있습니다 (영어만)

# 일본어를 배우고 싶은 분

타이토구에는 일본어 학습을 지원하고 있는 자원 봉사 서클이 있습니다.

단체명	장소	요일·시간
서클 야마토고토바	팽생학습센터 니시 아사쿠사 3-25-16	매주 수요일 19:00~21:00
타이토 일본어 레슨	겐샤 센터 키타 우에노 1-8-8	매주 목요일 10:00~11:30
친화적인 일본어	겐샤 센터 키타 우에노 1-8-8	매주 토요일 9:30~11:30
일본어 학습 시장	샤카이교이쿠 센터 히가시 우에노 6-16-8	매주 화요일 13:30~15:30
		매주 목요일 13:30~15:30
	팽생학습센터 니시 아사쿠사 3-25-16	매주 화요일 18:00~20:00
		매주 토요일 13:30~15:30
타노시이일본어 광장	샤카이교이쿠 센터 히가시 우에노 6-16-8	매주 금요일 14:00~16:00
아사쿠사 일본어 도장	팽생학습센터 니시 아사쿠사 3-25-16	매주 토요일 13:30~16:30 (15:00 에 휴식 있음)

※ 신종 코로나 바이러스 감염 확대 방지를 위해 활동 중지 또는 시간을 단축하여 활동하는 경우가 있습니다.  
현재 활동 상황에 대해서는 아래 문의처로 연락해 주십시오.



일본어 학습지원  
서클

【문의】 인권·다양성추진과 전화: 03-5246-1116

## 아동관에 대해

아동관은 18 세 미만의 어린이와 그 보호자를 위한 시설입니다. 놀이실과 도서실이 있으며 즐겁게 놀 수 있습니다.  
이용 시간은 오전 9 시 30 분부터 오후 6 시까지입니다. 일요일과 공휴일 (5/5 제외) 은 휴무입니다.

※ 신종 코로나 바이러스 감염증 예방을 위해 시설 이용을 제한하는 경우가 있습니다.  
자세한 내용은 각 아동관에 문의해 주십시오.

명 칭	주 소	전화 번호
센조쿠 아동관	타이토구 센조쿠 3-20-6	03-3874-1714
타마히메 아동관	타이토구 키요카와 2-22-13	03-3874-6571
타이토 아동관	타이토구 타이토 1-11-5	03-3832-8493
이케노하타 아동관	타이토구 이케노하타 2-3-3	03-3823-6644
마츠가야 아동관	타이토구 마츠가야 4-15-11	03-3841-6734
이마도 아동관	타이토구 이마도 1-3-6	03-3876-1656
코토부키 아동관	타이토구 코토부키 1-4-5	03-3844-8602
야나카 아동관	타이토구 야나카 5-6-5	03-3824-4043

【문의】 아동보육과 방과 후 대책 담당 전화: 03-5246-1235  
타이토구 사회복지사업단 아동과 전화: 03-5603-2229

【문의 시간】 토요일·일요일·공휴일·연말연시를 제외한 8:30~17:00( 별도 기재되어 있는 경우를 제외)

## 매월 둘째 일요일에 창구를 개설하여 일부 업무를 취급하고 있습니다

시간대 : 9시부터 17시까지

장소 : 구청 1층

취급 업무 :

- ◎호적 신고
- ◎주민표·인감 등록 증명서·호적 증명서의 교부
- ◎전출입·국민 건강 보험 가입 등의 신고
- ◎인감 등록·폐지
- ◎세금·보험료의 납부, 원동기 장치 자전거의 등록 등
- ◎육아에 관한 각종 수당·어린이 의료비 지원의 신청
- ◎마이 넘버 카드 교부·신청 등
- ◎특별 영주자 증명서의 신청·교부
- ◎세금·보험료의 납부 상담
- ◎주민세 과세(비과세) 증명서 등의 교부
- ◎모자 건강 수첩의 교부
- ◎타이토구 순환 버스 '메구린'의 1개월권, 회수권, 1일권의 판매

## 병원을 찾을 수 있습니다

'히마와리'에서 병원을 찾을 수 있습니다(도쿄도의 서비스입니다).

장소, 전화번호, 시간, 진찰 내용을 알려 줍니다.

**[전화]**

언어 : 영어·중국어·한국어·태국어·스페인어

시간 : 9:00~20:00

전화 : 03-5285-8181

●인터넷(영어·중국어·한국어)

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



이곳을 통해서도 접속할 수 있습니다.

## 타이토구 준야간·휴일 어린이 클리닉

갑작스러운 발병으로 치료하면 귀가할 수 있을 정도의 증상인 15세 이하의 어린이를 진료합니다.

**[장소]**

타이토구 히가시 우에노 2-23-16 에이주 종합병원 내

전화 : 03-3833-8381

※ 1층 구급 외래 접수처로 방문해 주십시오.

**[접수 시간]**

평일 월요일~토요일(공휴일·연말연시 등 제외)

오후 6시 45분~오후 9시 45분

(진료는 오후 7시~오후 10시)

휴일 일요일·공휴일·오봉 기

간(8/14~16)·연말연시

(12/29~1/3)

오전 8시 45분~오후 9시 45분

(진료는 오전 9시~오후 10시)

※ 신종 코로나 바이러스 감염증 대책으로 시간 간격을 두고 방문을 부탁드리는 경우나 전문 의료 기관을 안내하는 경우가 있으므로 반드시 사전에 전화해 주십시오.



이곳을 통해서도 접속할 수 있습니다.

## 매주 수요일에 일부 창구에서 연장 업무를 실시하고 있습니다

연장 시간 : 19:00 까지

실시 창구 : [구청] (타이토구 히가시 우에노 4-5-6)

1층 : ◎호적주민서비스과

2층 : ◎개호보험과 ◎개호예방·지역지원과

◎고령복지과 ◎장애복지과 ◎국민건강보험과

3층 : ◎구민과 국민연금계 ◎수납과 ◎세무과

6층 : ◎육아·청년지원과 ◎방과 후 대책 담당

◎아동보육과

**[구민 사무소]**

◎서부 구민 사무소 (타이토구 시타야 3-1-30)

◎남부 구민 사무소 (타이토구 코토부키 1-10-12)

◎북부 구민 사무소 (타이토구 아사쿠사 4-48-1)

## 타이토구의 홈페이지를 다양한 언어로 볼 수 있습니다

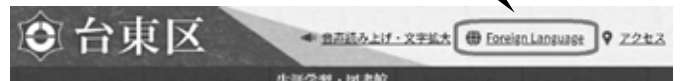
타이토구의 홈페이지를 108개 언어로 볼 수 있습니다.

언어 : 영어, 중국어(간체), 중국어(번체), 한국어, 프랑스어, 인도네시아어, 말레이어, 태국어 등

**▶방법**

- ① 홈페이지의 오른쪽 위에 있는 'Foreign Language' 버튼을 누른다

'Foreign Language' 버튼을 누른다



- ② 언어를 선택한다.

**[문의]** 홍보과 전화 : 03-5246-1021

## 일본 생활에 대해 상담할 수 있습니다

**▶외국인 상담 창구**

곤란한 사항 및 고민이 있을 때는 '외국인 상담 창구'에서 상담해 주십시오.

아래의 요일·시간에는 상담원에게 직접 상담할 수 있습니다.

언어	상담 요일	시간
중국어	첫째·둘째·셋째 목요일	10:00~12:00
영어	첫째·셋째 목요일	10:00~12:00
한국어	첫째·셋째 목요일	14:00~16:00

장소 : 구민 상담실 (타이토 구청 1층)

**[문의]** 생활상담과 구민 상담실

전화 : 03-5246-1025

**[문의 시간]** 토요일·일요일·공휴일·연말연시를 제외한 8:30~17:00(별도 기재되어 있는 경우를 제외)

# YouTube ‘타이토구 공식 채널’ 을 참조해 주십시오

타이토구가 제작한 홍보 프로그램 (뉴스) 이나 영상을 YouTube 를 통해 배포하고 있습니다. YouTube 의 자동 번역 기능을 사용하여 자막을 표시할 수 있습니다.



1 동영상 오른쪽 아래에 있는 자막 버튼을 누른다



2 버튼에서 자막→자동 번역을 선택하고 언어를 선택한다



※스마트폰 등에서 재생할 경우는 영어 번역만 가능합니다.

※YouTube 의 자동 번역 기능을 사용하고 있으므로 올바르게 번역되지 않는 곳이 있습니다.

※동영상에 따라서는 자동 번역 기능을 사용할 수 없는 경우가 있습니다.

**【문의】** 홍보과 전화: 03-5246-1041

## ‘홍보지 타이토’ 를 확인해 주십시오!



‘홍보지 타이토’ 에는 구청에서 전해 드리는 다양한 소식이 실려 있습니다.

타이토구의 홈페이지 및 스마트폰 어플리케이션 ‘카탈로그 포켓’ 을 이용하면 영어, 중국어 (간체), 중국어 (번체),

한국어, 태국어, 인도네시아어 등 다양한 언어로 확인할 수 있습니다.

※ ‘카탈로그 포켓’ 을 이용하기 위해서는 2 차원 코드를 인식하여 어플리케이션을 다운로드한 후 ‘타이토구’ 라고 검색해 주십시오.

**【문의】** 홍보과  
전화: 03-5246-1021



Android



iOS

## 타이토구 소비 생활 센터 안내

### 이럴 때 상담해 주십시오!

- 계약이나 쇼핑할 때 곤란한 일이나 이상하다고 생각한 적이 있었다.
- 엉뚱한 청구서가 날아왔을 때.
- 제품을 사용하다가 사고가 발생했을 때.

### ●상담할 수 있는 사람

- 타이토구에 거주하는 사람
- 타이토구에서 일하는 사람
- 타이토구의 학교에 다니는 사람

### ●상담 가능 시간

월요일부터 금요일 9:00~16:00

### ●상담 방법

전화 또는 소비 생활 센터를 방문해 주십시오.

**전화번호:** 03-5246-1133

**장소:** 타이토 구청 9층 7번 창구

●상담은 무료입니다. 비밀은 지켜 드립니다.

**【문의】** 생활상담과 전화: 03-5246-1144

## 구립 초등학교 · 중학교 입학에 대해

타이토구에 주민 등록을 한 외국 국적의 자녀로, 타이토 구립 초등학교 · 중학교에 입학하고자 하는 분은 타이토 구청의 6층 학무과 학사계 (2번 창구)로 방문해 주십시오. 자녀와 보호자의 체류 카드를 지참해 주십시오.

### 【주의】

- ① 타이토구에 주민 등록이 되어 있고 타이토 구립 초등학교에 재학하고 있는 분은 타이토 구립 중학교 입학을 위한 수속은 필요하지 않습니다.
- ② 타이토 구립 이외의 초등학교에 재학 중이며, 타이토 구립 중학교에 신입생으로 입학하고 싶은 분은 초등학교 졸업 예정 증명서를 지참해 주십시오.

궁금한 점이 있으면 아래의 전화번호로 연락해 주십시오.

【문의】 학무과 학사계  
전화: 03-5246-1412



## 자전거를 안전하게 이용하기 위해

### ◆타이토구에서는 다음 사항이 의무화되어 있습니다!

- 자전거 보험에 가입할 것
- 자전거 점검 · 정비를 실시할 것

### ◆자전거를 안전하게 이용하기 위해서

#### ▶ 자전거의 규칙 · 매너를 지킵시다

- 차도와 인도가 있는 도로에서는 원칙적으로 차도를 통행합니다  
인도를 통행하는 경우에는 보행자 우선으로 차도 쪽을 서행합니다
- 교차로에서는 일단 멈추고 좌우 및 후방의 안전을 확인합니다
- 차도를 통행할 때는 왼쪽을 통행합니다
- 야간에는 라이트를 켭니다
- 13세 미만의 어린이는 헬멧을 착용합니다

#### ▶ 다음과 같은 행위는 하지 않습니다

- 운전 중에 스마트폰 · 휴대 전화 사용
- 운전 중에 이어폰 · 헤드폰 사용
- 우산을 쓰고 운전
- 음주 운전
- 2명 탑승 운전
- 병렬 주행 운전

【문의】 교통대책과 교통 대책 담당  
전화: 03-5246-1288

## 구립 유치원 · 인정 어린이원 · 인가 보육원 입소에 대해

구립 유치원 · 인정 어린이원 · 인가 보육원은 각각 신청 방법이 다릅니다. 입소를 생각한다면 빠른 시일 내에 정보를 수집해 주십시오. 4월 입소 모집 시기 이외에도 수시 입소 신청을 접수합니다. 자세한 내용은 하기 담당자에게 문의해 주십시오.

### ●구립 유치원 · 인정 어린이원 (단시간 보육)

3세부터 5세의 어린이가 통원하며 1일 5시간 정도 시간을 보냅니다. 여름 방학이 있습니다. 4월 입소는 11월 중순에 모집할 예정입니다. 10월 하순경에 신년도 모집 안내 등을 배부합니다. 홈페이지에서 다운로드할 수 있습니다.

### 【문의】

구립 유치원: 학무과 학사계 전화: 03-5246-1412  
인정 어린이원 (단시간 보육): 학무과 어린이원 담당  
전화: 03-5246-1414

### ●보육원 · 인정 어린이원 (장시간 보육)

보호자가 취업 · 질병 등의 이유로 가정에서 보육할 수 없는 경우에 보호자 대신 보육하는 시설입니다. 0세부터 5세의 어린이가 통원하며 1일 11시간 정도 시간을 보냅니다. 4월 입소는 10월 초순에 신청 접수를 시작할 예정입니다.

자세한 내용은 9월 하순경에 홈페이지 및 창구에서 확인해 주십시오.

【문의】 아동보육과 보육상담계 전화: 03-5246-1234

## 어린이 클럽에 대하여

어린이 클럽은 초등학생이 방과 후의 시간을 보내는 놀이 및 생활의 장입니다. 오후 6시까지 이용할 수 있습니다. (연장의 경우는 오후 7시까지)

타이토구에 거주하는 초등학생 중, 방과 후에 보육할 보호자가 없는 아동이 대상입니다.

2022 년도의 이용 신청은 수시 접수합니다. 정원이 있으며 만원인 경우는 대기해야 합니다.

자세한 내용은 문의해 주십시오.

【문의】 아동보육과 방과 후 대책 담당  
전화: 03-5246-1235

