

外国人用生活方便手冊

外国人のための生活便利帳

在台东区生活

台東区

从这个二维码可以下载本小册子。
こちらの二次元コードから本冊子を
ダウンロードすることができます。



台東区民憲章

あしたへ

江戸の昔、「花の雲 鐘は上野か 浅草か」と詠まれたわたくしたちのまち台東区には、磨き抜かれた匠の技や気さくで人情あふれる暮らしが、今もあちらこちらに息づいています。

わたくしたちは、先人が築いてきた文化や環境を大切にして、伸びゆく住みよいまちを目指し、この憲章を定めます。

たからものを	うけつぎ	こころゆたかな	まちにします
おもてなしの	えがおで	にぎやかな	まちにします
おもいやり	ささえあい	あたたかな	まちにします
みどりを	いつくしみ	さわやかな	まちにします
いきがいを	はぐくんで	すこやかな	まちにします

(平成十八年十二月十四日 告示 第六百八十八号)

台東区民宪章

走向明天

在江戸时代称为“樱如云霞晚钟远 上野浅草孰打点”台东区上，处处可感受到老练工匠的娴熟技术和充满人情味的生活。

为了珍惜先人铸就的人文环境，建设蓬勃发展的宜居街区，特制定本宪章。

代代栽种宝藏，建设宽厚城市。

用款待的笑脸，建设繁华城市。

相互支持体谅，建设温暖城市。

珍惜绿色环境，建设爽快城市。

养育生活意义，建设健康城市。

(2006 年 12 月 14 日公告第 688 号)

致生活在台东区的所有外国公民

本手册记载了与生活在台东区的所有外国公民息息相关的台东区政府职能及设施。

有困难时、希望查阅时敬请活用。

台東区で暮らす外国人の皆様へ

本冊子は、台東区で暮らす外国人の皆様にかかわりの深い区役所の仕事や施設などについて掲載しています。

困ったときや、調べたいときに活用してください。

CONTENTS

台东区的避难中心和急救指定医院地图.....2

第1章 紧急时、防灾、防犯.....3

紧急电话.....	3
医疗.....	5
犯罪和事故.....	7
防灾、防犯.....	8
注意火灾.....	8
地震.....	9
关于水灾防备.....	11

第2章 在台东区生活.....13

台东区外语咨询.....	13
日语学习.....	14
台东区信息.....	15
垃圾和再生利用.....	16
自行车的对策.....	19

第3章 行政信息.....22

区政府.....	22
申报・证明.....	26
保险・健康・年金.....	31
税金.....	39
福利服务.....	41
育儿・教育.....	42
公共设施.....	51
外语对应的咨询窗口一览.....	57
多语种生活信息网站一览.....	59

※ 您可以从本手册中登载的二维码访问同一项目中的 URL。

目次

台東区内の緊急避難場所・
救急指定病院マップ.....2

第1章 緊急時・防災・防犯.....3

緊急電話.....	3
医療.....	5
犯罪と事故.....	7
防災・防犯.....	8
火事に注意.....	8
地震.....	9
水害への備えについて.....	11

第2章 台東区で暮らす.....13

台東区の外国語相談.....	13
日本語の学習.....	14
台東区の情報.....	15
ごみとリサイクル.....	16
自転車対策.....	19

第3章 行政情報.....22

区役所.....	22
届出・証明.....	27
保険・健康・年金.....	31
税金.....	39
福祉サービス.....	41
子育て・教育.....	42
公共施設.....	51
外国語対応の相談窓口一覧.....	57
多言語生活情報サイト一覧.....	59

※ 本冊子内に掲載している二次元コードから 同項目内の URL にアクセスすることができます。

台东区的避难中心和指定医院地图（在地震发生时）

地区避难中心

墨田公园和周围地区	清川地区和马道、雷门、寿地区的一部分
谷中墓地	谷中地区
上野公园和周围地区	其他所有地区



	避难地点
	自然灾害避难中心
	区政府
	警察署
	消防署

指定医院

No.	名称	地址	电话号码
①	浅草医院	今戸 2-26-15	03-3876-1711
②	永寿综合医院东	东上野 2-23-16	03-3833-8381
③	台东区立台东医院	千束 3-20-5	03-3876-1001
④	浅草寺医院	浅草 2-30-17	03-3841-3330
⑤	泷口外科胃肠科骨科	寿 3-2-7	03-3844-2276

2025 年 5 月

緊急電話

因火灾呼叫消防车、急病呼叫急救车时…119

消防站以24小时体制受理通报。消防署有消防车和救护车两种。以公用电话通报时，按下紧急联系用的红色按键，即可拨打119（110亦同）。

会话例

Q... 东京消防厅的问询

A... 通报者的通报内容

急病时

Q：消防厅，是火灾，是急救服务吗？(Shobocho, kaji desu ka, kyu-kyu desu ka?)

A：是急救。(Kyu-kyu desu.)

Q：请告诉我需要救护车前往的地址。(kyu-kyu-sha ga mukau jusho wo oshiete kudasai.)

A：台东区〇〇××丁目×番×号前。(Taito-ku, 〇〇-x-chome, x-ban x-go no mae desu.)

Q：发生什么事了？(Do shimashita ka?)

A：是交通事故。(Kotsu jiko desu.) (请尽可能地详尽说明内容(如被夹住了等々)。)

Q：请告诉我您的名字。(Namae wo oshiete kudasai) (视情况而异，可能询问电话号码。)

A：〇〇〇〇〇 (通报者姓名)。(〇〇〇〇〇 desu.)

Q：明白了。急救队马上赶往。(Hai, Wakarimashita. Kyu-kyu-tai ga mukaimasu.)

是否应叫急救车，请向急救咨询中心问询

东京消防厅急救咨询中心 24小时服务、全年无休

电话：#7119 (手机・PHS・音频拨号线路)

其他电话请拨 03-3212-2323 (23区)

急救咨询中心将对您“是否应叫救护车”、“是否应立即去医院”等有关就诊和应急措施给予指导，并向您介绍可以接受的医疗机构。队有经验者和护士等与医生合作，24小时全年不休地为您服务。

緊急電話

火事で消防車、急病で救急車を呼ぶ時は…119番

消防署は、24時間体制で通報を受け付けています。消防署には消防車と救急車の両方があります。公衆電話から通報する場合、緊急連絡用の赤いボタンを押してから119番にかけます（110番も同様です）。

会话例

Q... 东京消防厅の問いかけ

A... 通報者の通報内容

急病の場合

Q: 消防庁、火事ですか、救急ですか。

A: 救急です。

Q: 救急車が向かう住所を教えてください。

A: 台東区〇〇××丁目×番×号の前です。

Q: どうしましたか？

A: 交通事故です。(「はさまれている」等、できるだけ具体的な内容を言ってください。)

Q: 名前を教えてください。(場合により電話番号を聞きます。)

A: 〇〇〇〇〇 (通報者の名前) です。

Q: はいわかりました。救急隊が向かいます。

救急車を呼ぶか迷ったら救急相談センターへ
東京消防庁救急相談センター 24時間・年中無休

☎ #7119 (携帯・PHS・プッシュ回線)

その他の電話から 03-3212-2323 (23区)

救急相談センターでは、「救急車を呼んだ方がいいのか」、「今すぐ病院へ行った方がいいのか」などの受診に関するアドバイスや応急手当に関するアドバイス、診療可能な医療機関を案内します。救急隊経験者や看護師などが、医師との連携のもと、24時間・年中無休で対応します。

火事の場合

Q：消防庁、火事ですか、救急ですか。

A：火事です。

Q：消防車が向かう住所を教えてください。

A：台東区東上野4丁目5番6号の台東区役所です。

Q：何が燃えていますか。

A：3階事務室が燃えています。

Q：はい、分かりました。消防隊が向かいます。

火災時

Q：消防庁，是火灾，是急救？(Shobocho, kaji desu ka, kyu-kyu desu ka?)

A：是火灾。(Kaji desu.)

Q：请告诉消防车前往的住址。(Shobosha ga mukau jusho wo oshiete kudasai.)

A：台东区东上野4丁目5番6号的台东区役所。(Taito-ku, Higashi-Ueno yon-chome, go-ban roku-go, Taito Kuyakusho desu.)

Q：什么着火了？(Nani ga moete imasu ka?)

A：3楼办公室着火了。(Sankai jimushitsu ga moete imasu.)

Q：好，明白了。(Hai, wakarimashita.) 消防队将前往。(Shobotai ga mukai masu.)

犯罪、事故などで警察を呼ぶ時は…110番

電話で警察に通報する時は、局番無しの110番にかければ24時間体制で連絡できます。

電話する時は—

- ①事故か犯罪かといった状況を
- ②起きた場所または住所
- ③自分の氏名

—の順で伝えます。ケガ人がいる場合は、警察に通報すれば救急車の手配もしてくれます。

因犯罪、事故等呼叫警察时……110

以电话向警察通报时，拨打无局号的110，即可与24小时体制联系。

拨打电话时，按下列顺序说明：

- ①事故或犯罪的情况
- ②发生地点或地址
- ③自己的姓名

出现伤者时，向警察通报，即可安排救护车。

医療

診療所と病院

日本の医療機関可分为诊所和医院，诊所位于自家附近，可在平时就本人和家人的健康状态等进行咨询，但因规模与设备等，其治疗范围有限。医院的诊疗科目多，设备、人员充实，但每天患者较多，候诊时间较长，很难有时间受理咨询等。医疗机构各有自己的专门和特征，平时尽量了解就应对自家附近的医疗机构。

前往医疗机构时

一般的注意事項

不懂日语的人去诊所、医院时，请尽可能与懂日语的人一同前往。有时在初次前往的诊所、医院紧急时不能接受适当的诊疗。应尽可能建立平时就诊医生的联系体制，进行咨询。另外，因宗教等原因，日常生活和治疗有限制时，请在就诊前事先向医疗机构进行说明。

就诊时需要的证件等

- ① 个人编号保险证或资格确认书
※ 个人编号保险证＝作为健康保险证进行了利用登记的 personal 编号卡
- ② 现金（治疗费一般为现金支付）
※ 也有可使用信用卡的医疗机构。
- ③ 记有地址和电话号码的便条等。

日本医院的基础知识

预约制

有的诊所和医院就诊需进行预约，无预约制的诊所和医院，则按照挂号顺序就诊，有时候候诊时间很长。

检查

为了检查需采血、照 X 光片。请按医生和护士的指示来做。

药

根据医生处方开药。取药方法有两种，在诊所、医院直接取药；在院外药店凭处方购买。请向医生或护士进行确认。

医療

診療所と病院

日本の医療機関は、診療所と病院に分けることができます。診療所は、自宅の近くにあることができます。診療所は、本人や家族の健康状態について相談にのってもらうことができますが、規模や設備などから治療行為にも限界があります。病院は診療科目が多く、設備や人員も整っていますが、一日に多くの患者を扱うため待ち時間が長く、時間に余裕を持った相談などはしにくいのが現状です。医療機関にはそれぞれ専門や特徴がありますから、普段からどんな医療機関が自宅の近くにあるか調べておくといいいでしょう。

医療機関にかかる時

一般的の注意

日本語のわからない方が診療所や病院にかかる時は、できる限り日本語を話せる方と一緒にいきましょう。初めての診療所や病院では、緊急の際、適切な診療ができないことがあります。できる限り日頃からかかりつけの医師をもち、相談するようにしましょう。また、宗教上の理由などで、日常生活や治療についての制限がある場合は、受診前に医療機関へ伝えてください。

診察時に必要なもの

- ① マイナ保険証もしくは資格確認書
※ マイナ保険証＝健康保険証として利用登録したマイナンバーカード
- ② 現金（治療費の支払いは現金が一般的です）
※ クレジットカード対応の医療機関もあります。
- ③ 住所や電話番号のメモなど

日本の医療機関の基礎知識

予約制

診療所や病院によっては、診療を受けるために予約が必要なことがあります。予約制をとっていない診療所や病院では、受け付けた順に診察を行いますから、待ち時間が非常に長くなることがあります。

検査

検査のため採血したり、レントゲンを撮ったりします。医師や看護師の指示に従ってください。

薬

医師の処方に基づいて投薬します。薬は診療所や病院で渡される場合と、院外の薬局で処方箋を出して買う方法があります。医師や看護師に確認してください。

入院

手術、治療、検査などで入院をするときは事前の手続きと準備が必要です。

ほとんどの病院で入院案内書を用意していますので、日本語のわかる方の助けをかりて準備してください。パジャマやタオル、歯ブラシなどの日用品の用意も必要です。

台東区内の救急指定医療機関

■浅草病院

今戸 2-26-15 ☎ 03-3876-1711

■永寿総合病院

東上野 2-23-16 ☎ 03-3833-8381

■台東区立台東病院

千束 3-20-5 ☎ 03-3876-1001

■浅草寺病院

浅草 2-30-17 ☎ 03-3841-3330

■滝口外科胃腸科整形外科

寿 3-2-7 ☎ 03-3844-2276

休日・救急診療

日曜・祝日、年末年始の休日診療ならびに毎日の救急診療については、下記に電話して案内を受けてください。

また診療案内を受ける時は、できる限り日本語で、もしくは日本語を話せる方に頼んで電話してください。

台東区内の内科・歯科

☎ 03-5246-1277 (日本語のみ)

夜間診療

☎ # 7119 または ☎ 03-3212-2323

救急車を呼ぶ場合

☎ 119

外国語での対応が必要な時

・東京都保健医療情報センター

☎ 03-5285-8181

毎日、午前9時～午後8時まで、英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語で、医療機関、医療制度などの問い合わせに対応しています。

・東京消防庁のテレホンサービス

☎ # 7119 または ☎ 03-3212-2323

緊急の場合や、どうしても日本語を話せる方が見つからない時は、24時間、英語による対応ができます。

医療情報ネット「ナビイ」

全国の医療機関・薬局についてさまざまな方法で検索・情報収集できます。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

住院

因手术、治疗、检查等住院时，需做好事前的准备和手续。

大多数医院备有住院介绍，请在懂日语的人的协助下进行准备。需准备睡衣、毛巾、牙刷等日用品。

台東区内急救指定医疗机构

■浅草医院

今戸 2-26-15 电话：03-3876-1711

■永寿总合医院

東上野 2-23-16 电话：03-3833-8381

■台東区立台東医院

千束 3-20-5 电话：03-3876-1001

■浅草寺医院

浅草 2-30-17 电话：03-3841-3330

■滝口外科胃腸科骨科

寿 3-2-7 电话：03-3844-2276

假日、急救诊疗

星期日、节日、年末年初的假日诊疗和每天急诊的介绍，请以下列电话进行问询。

拨打诊疗指南电话时，请尽量使用日语，或请懂日语者协助。

台東区内的内科、牙科

电话：03-5246-1277 (仅限日语)

夜间诊疗

电话：# 7119 或电话：03-3212-2323

呼叫急救车时

电话：119

需要外语应对时

・在东京都保健医疗信息中心

电话：03-5285-8181

每日上午9时～下午8时，以英语、汉语、朝鲜语、泰语、西班牙语，就医疗机构、医疗制度等受理咨询。

・东京消防厅的电话服务

电话：# 7119 或电话：03-3212-2323

紧急时如实在找不到懂日语者，24小时可利用英语受理。

医疗信息网 NAVI

关于全国的医疗机构・药店，可通过各种方法检索・收集信息。

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



犯罪和事故

台東区内的警察署

■ 上野警察署

东上野 4-2-4 电话：03-3847-0110

■ 下谷警察署

下谷 3-15-9 电话：03-3872-0110

■ 浅草警察署

浅草 4-47-11 电话：03-3871-0110

■ 藏前警察署

藏前 1-3-24 电话：03-3864-0110

警察岗是日本独特的制度

在日本，警察岗是街头设置的警察常驻设施，进行地区巡逻和防止犯罪、受理家人走失、丢失物品等的申报以及迷路向导等与居民相连的各种业务。如有为难之事时，请随时前往警察岗咨询。

啊！是偷盗！

家中无人时小偷入室偷盗时，应立即与警察联系。当现金、存折、信用卡被盗时，需向银行和信用卡发行公司申报。

遇到交通事故时

遇到交通事故时，不关大小的事故也应向警察申报。有人受伤时，可叫救护车。身体受伤时，即使很轻，也应立即到医院接受医生检查，以免留下后遗症。

对于事故的对方，

- ① 请确认车牌号
- ② 请察看驾驶执照，确认其号码以及地址、姓名、年龄
- ③ 确认保险公司和保险证号码
- ④ 有目击者时
请记录其姓名、地址

犯罪と事故

台東区内的警察署

■ 上野警察署

東上野 4-2-4 ☎ 03-3847-0110

■ 下谷警察署

下谷 3-15-9 ☎ 03-3872-0110

■ 浅草警察署

浅草 4-47-11 ☎ 03-3871-0110

■ 藏前警察署

藏前 1-3-24 ☎ 03-3864-0110

交番は日本独特の制度

日本では、街角などに「交番」があり、警察官が駐在しています。地域のパトロールや犯罪の防止、家出人や落し物などの届出を受け付けたり道案内など住民に密着した様々な業務を行っています。困ったことがあったら気軽に尋ねてみましょう。

あっ、盗難だ！

留守中に泥棒に入られたり、物を盗まれた時には、すぐに警察に連絡しましょう。現金、預金通帳、クレジットカードなどを盗まれた時は、銀行やカードの発行会社にも届出が必要です。

交通事故にあった時は？

交通事故にあったら、どんな小さな事故でも警察に届け、ケガ人がいたら救急車の手配を頼みます。見た目に怪我がなかったり、小さな傷でも、後から後遺症などがでることがありますので、身体を打ったり怪我をしたら必ず病院に行き、医師の診断を受けましょう。事故の相手に対しては－

- ① 車のナンバープレートを確認する。
 - ② 免許証を見せてもらい、免許証番号、住所、氏名、年齢を確認する。
 - ③ 保険会社と保険証の番号を確認する。
 - ④ 目撃者がいる場合は、その方の氏名や住所も聞いておく。
- －などが必要です。

防災・防犯

安心・安全ハンドブック

防災・防犯に関し、区の窓口や日ごろからの備え・心構え等を掲載した「たいとう区安全・安心ハンドブック」を作成しています。ぜひご活用ください。区役所10階危機・災害対策課でお渡ししています。

※英語版、中国語版（簡体字）、韓国語版あり

火事に注意

台東区内の消防署

■上野消防署	
東上野 5-2-9	☎ 03-3841-0119
■浅草消防署	
駒形 1-5-8	☎ 03-3847-0119
■日本堤消防署	
千束 4-1-1	☎ 03-3875-0119

日頃の注意が防災の第一歩

火事を防ぐにはー

- ① タバコの投げ捨てや寝タバコはしない。
- ② 油を使った料理の最中にコンロのそばを離れない。
- ③ ストープのそばに燃えやすいものを置かない。
- ④ 外出や寝る前には必ず火の始末をする。

ーなどの注意が必要です。

東京都内では、放火（疑い含む）による火災が出火原因の上位となっています。放火されないよう、家の周りはいつも整理整頓しておき、ごみは、決められた日の朝に決められた場所に出しましょう。

火事が起きた時

火事が発生したら、すぐに119番に通報する一方、バケツ、消火器、水で濡らしたタオルなどで初期消火に努めるとともに、近所に大声で協力を求めましょう。

また、ビルなどの建物で火災から避難する際は、煙に巻かれて倒れる場合が多いので、姿勢を低くし、濡れたハンカチなどを口に当てます。

防災、防犯

安全防范手冊

区政府制作了登载有关防灾、防犯的窗口，以及平时的物质准备、心理准备等的“台东区安全防范手册”。请多加利用。在区政府10楼危机・灾害对策课发放。

※有英语版、韩语版、中文版（简体字）

注意火灾

台東区内の消防署

■上野消防署	
東上野 5-2-9	电话：03-3841-0119
■浅草消防署	
駒形 1-5-8	电话：03-3847-0119
■日本堤消防署	
千束 4-1-1	电话：03-3875-0119

平时的注意是防灾的第一歩

要防止火灾，需注意：

- ① 不要乱扔烟头、不要在床上吸
- ② 在用油烹饪时，不要离开炉台
- ③ 取暖炉旁不要放置易燃物品
- ④ 外出和睡觉前务必将火关闭等。

在东京都内，放火（含放火嫌疑）占比较多。请将房屋附近随时整理，以防被人放火。垃圾请在规定日上午送到规定的地方（垃圾站）。

发生火灾时

发生火灾时，应立即拨打119电话进行通报，同时利用水桶，灭火器，湿的毛巾等进行初期灭火，并大声叫喊，以求得近邻相助。

在大楼等处进行火灾避难时，许多都是被烟熏倒的，因而应降低身姿，以湿手绢等捂住嘴巴。

地震

从平时对地震有所防备

日本是地震较多的国家。从平时有所防备十分重要，以便遇到地震时能冷静行动。对地震防备主要有下列事项。

- ① 能够随时与大使馆取得联系。
- ② 将家具等固定，以防其倾倒。
- ③ 为紧急事态准备食品、饮料水、医药品、贵重品、其他（袖珍收音机、手电筒、火柴等），汇集一处，以便随时外出携带。
- ④ 为了在家避难，事先准备最少3天，最好1周分量的食品。
- ⑤ 从平时即在家庭里就灾害时的避难场所及避难路线和方法等进行确认。
- ⑥ 区内建立了灾害时协作为目的的居民组织。应积极参加其主办的防灾训练等，从平时即对防灾体制有所了解。

紧急地震速报

是指地震发生后，对离震源较近的地震仪所记录的观测数据进行分析，立即推定震源、地震规模（震级），依此推定各地主震的到时和烈度，并尽快加以通知的消息。

但是，消息发表到主震到时只有几秒到几十秒的时间，离震源较近的地方有可能未等发消息震波就先到了。

当您收听到紧急地震速报时，应以“根据周围情况，不要慌乱，首先确保自身安全”为基本原则。

地震时

在家时

- ① 优先保护自己和家人的生命安全。
- ② 使用明火时，在晃动减轻后关闭火源。
- ③ 不要慌乱地往外跑。
- ④ 打开门窗以确保出口。
- ⑤ 把握正确信息，切实采取行动。

外出时

- ① 要保护头部，避开危险物。
- ② 按工作人员的指示行动。
- ③ 驾车时马上在道路左侧停车。
- ④ 迅速离开危险地带避难。
- ⑤ 携带最小限度的必需品步行避难。

地震

日頃から地震に関心を

日本は地震の多い国です。日頃から地震に備えた準備が大切です。地震への備えとしては次のようなものがあります。いざという時に慌てないよう準備してください。

- ① 常に大使館と連絡を取れるようにしておく。
- ② 家具などは転倒しないように補強しておく。
- ③ 緊急事態に備えて食料、飲料水、医薬品、貴重品、その他（ラジオ、懐中電灯、マッチなど）といった品物を1つにまとめ、いつでも持ち出せるようにしておく。
- ④ 在宅避難のため、最低3日分、できれば1週間分の食料を備蓄しておく。
- ⑤ 災害の際に避難する場所、コース、方法などを普段から家族で話し確認しておく。
- ⑥ 区内には災害時に協力し合うことを目的とした住民組織がつくられています。これらの主催する防災訓練などに積極的に参加し、日頃から防災体制を把握しておく。

緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源に近い地震計でとらえた観測データを解析して、震源や地震の規模（マグニチュード）を直ちに推定し、これに基づいて各地での主要動の到達時刻や震度を推定し、可能な限り素早く知らせる情報です。

ただし、情報を発表してから主要動が到着するまでの時間は、数秒から数十秒と短く、震源に近いところでは情報が間に合わないことがあります。

緊急地震速報を見聞きした時の行動は「周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する」ことが基本です。

地震の時

家にいるとき

- ① わが身と家族の身の安全を優先する。
- ② 火を使っている時は、揺れがおさまってから、火の始末をする。
- ③ あわてて外に飛び出さない。
- ④ 戸を開けて出口の確保をする。
- ⑤ 正しい情報で行動する。

外出先では

- ① 頭を保護し、危険なものを避ける。
- ② 係員の指示に従って行動する。
- ③ 自動車はすぐに左に停車させる。
- ④ 危険地域からは即座に避難する。
- ⑤ 最小限の持ち物と徒歩で避難する。

避難する時の注意

家を出て避難するのは自宅が安全でない時です。自宅が倒壊したり、近隣から出火したり、区役所、警察、消防署などの職員やラジオ、テレビなどが指示した場合は速やかに避難してください。

台東区では、避難する所として一時集合場所、避難所、避難場所を定めています。

避難の方法は

- ① 自宅（被災現場）から一時集合場所に集まる。
 - ② 一時集合場所から被災状況により避難所または避難場所へ避難する。
 - ③ 避難所またはその周辺が延焼している場合は、避難場所へ避難する。
 - ④ 延焼火災が鎮静化した後は、区が指定する避難所へ避難する。
- ※ 避難所等を記載した「防災地図（地震編）」を作成しています。ぜひご利用ください。
区役所 10 階 危機・災害対策課でお渡ししています。

避難する場所

【一時集合場所】

火災の延焼などで危険が迫った場合、町会単位で集団を形成し、避難所や避難場所に避難するために、一時的に集合する場所。公園や学校の校庭、大通り路上など各町会単位で決まっています。

在宅避難のすすめ

避難所には多くの被災者が避難するため、大変混み合います。プライバシーがなく、一人当たりの面積も 1.65 m²です。倒壊や火災のリスクがない場合は、自宅在宅避難しましょう。食料などの買い置きのほか、携帯トイレなどを備蓄しましょう。

【避難所】

災害により住居が倒壊・焼失するなどの被害を受けた住民を受け入れ、宿泊、給食などの救援を行う施設。区立小・中学校や都立高等学校など 43 施設を指定しています。

避難時の注意事項

离家避難是自己家不安全时的手段。当自己家倒塌、近邻着火，或区政府、警察、消防署等的职员和收音机、电视等发出指示时，请尽快避难。

台東区确定临时集合场所、避难所、避难场所，作为避难之所在。

避难の方法は：

- ① 从自家（受灾现场）向临时集合地点集聚。
 - ② 从临时集合地点根据受灾情况到避难所或避难场所避难。
 - ③ 火灾蔓延到避难所或周边时，请到避难场所避难。
 - ④ 火灾蔓延大致稳定后，请到区指定的避难所避难。
- ※ 区政府制作了记载避难所的“防灾地图（地震编）”。请多加利用。在区政府 10 楼危机・灾害对策课发放。

避难地点

【临时集合地点】

这是火灾蔓延等危险迫近时，以町会为单位形成团体，到避难所和避难地点避难而临时集合的地点。公园和学校的校园、大路上等以各町会为单位决定。

建议在家避难

避难所因有很多受灾者避难，非常拥挤，也没有隐私，人均面积只有 1.65 m²。如果没有倒塌或火灾的风险，请在家避难。除了事先买好食物等外，还要准备便携式厕所等。

【避难所】

这是对因灾害住房倒塌、烧毁等的居民进行接待，给与住宿、供食等的救援设施。现指定区立初中、小学和都立高中等 43 个设施。



【避難場所】

这是在火灾蔓延时，东京都指定的要确保居民安全的公园等开放的空间。台东区的避难场所指定为上野公园一带、谷中墓地、隅田公园一带3处。

防灾应用程序

- ・ 可以查看“回家困难者用支援候补设施”和“回家困难者防灾指南”。
- ・ 除了提供“防灾地图（地震编）”和“水灾避难地图”等资料外，还可链接东京都等的防灾信息，在平时就可以浏览防灾信息。
- ・ 应对多语种（英语、中文〔简体字、繁体字〕、韩语）。
- ・ 可以通过在线地图和GPS定位功能掌握现在位置。
- ・ 即使无线电波中断，也可通过离线地图支援避难行动。

咨询：危机・灾害对策课（电话：03-5246-1093）



【避難場所】

火災の延焼から住民の安全を確保する公園などのオープンスペースで、東京都が指定した場所。台東区の避難場所は、上野公園一帯、谷中墓地、隅田公園一帯の3か所が指定されています。

防災アプリ

- ・ 「帰宅困難者用支援候補施設」や「帰宅困難者防災ガイド」を確認できます。
- ・ 「防災地図（地震編）」や「水害ハザードマップ」などの資料を提供しているほか、東京都等の防災情報にリンクしており、平時から防災に関する情報が閲覧できます。
- ・ 多言語（「英語」「中国語（繁体字・簡体字）」「韓国語」）に対応しています。
- ・ オンラインマップとGPS機能により、現在地の把握ができます。
- ・ 電波が途切れても、オフラインマップにより、避難行動を支援します。

問合せ：

危機・災害対策課（☎ 03-5246-1093）

关于水灾防备

在台东区可能发生如下5种水灾：大雨引发的内涝（因下水处理能力不足，雨水倒灌）、荒川・神田川洪水泛滥（因大雨等因素导致河水泛滥）、高潮水灾、泥石流灾害（被指定为泥石流警戒区的部分地区）。上述5种水灾的避难方法各异。请定期查看防灾地图，确认发生水灾时的避难方法。除荒川泛滥・泥石流灾害的情况外，居住2层以上的住户在家中避难反而更安全。

相关避难注意事项

各灾害的避难场所及避难行动有所不同。

▷ 大雨引发的内涝、神田川泛滥・高潮（相关内容：台东区内水泛滥防灾地图、台东区神田川水灾防灾地图、台东区高潮水灾防灾地图）

最深处积水达3米左右，预计洪水将于几小时后退去。神田川泛滥时，除河岸侵蚀地区外，居住于坚固建筑2层以上的住户，无需撤离至紧急避难场所，请在家中避难。居住于1层的住户，请前往

水害への備えについて

台東区で発生する恐れのある水害は、大雨による内水氾濫（下水処理能力の不足により雨水が溢れること）と荒川・神田川の外水氾濫（大雨などで河川が溢れること）、高潮水害、土砂災害（土砂災害警戒区域に指定されている一部地域）の5種類があり、それぞれ避難方法が異なります。普段からハザードマップを確認し、水害時の避難方法を確認しておきましょう。なお、荒川氾濫・土砂災害の場合を除き、2階以上にお住まいの方は、在宅での避難が安全です。

避難に関する注意点

災害ごとに避難場所や避難行動は異なります。

▷ 大雨による内水氾濫・神田川の氾濫・高潮（関連：台東区内水氾濫ハザードマップ・台东区神田川水害ハザードマップ・台东区高潮水害ハザードマップ）

最も深い浸水は3m程度で、水は数時間で引くことが想定されています。神田川の氾濫における河岸浸食地域を除き、頑強な建物の2階以上にお住まいの方は、緊急避難場所へ

の避難が必要ありませんので、在宅避難をしてください。1 階にお住まいの方は、緊急避難場所に避難してください。

▷ 荒川の氾濫（関連：台東区荒川水害ハザードマップ）

最も深い浸水は 5 m 程度で、水が引くまで 2 週間以上かかる可能性があります。高層階にお住まいでも孤立の危険性があるため、台東区から自主広域避難情報が発令された場合、早期に浸水域外へ避難をしてください。

▷ 土砂災害（関連：台東区土砂災害ハザードマップ）

台東区の谷中・池之端の一部地域では、台風や大雨による地盤の緩みや地震の影響により、がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）が発生する恐れがあります。土砂災害警戒区域にお住まいの方は、緊急避難場所へ避難してください。

避難する場所

▷ 自主避難場所

避難情報の発令がされていない場合に、自主的な避難を希望する方に、区が場所を解放するものです。

▷ 緊急避難場所

避難情報の発令や、風水害の状況により、命を守るために、一時的に避難する場所として開設します。土砂災害により自宅が被害を受ける場合は、緊急避難場所への避難を原則とします。

自主避難場所・緊急避難場所共に、生命の確保を最優先とするため、生活の拠点となる避難所とは異なりますので、食事や生活に必要な物資等は、ご自身でお持ちください。

問合せ：

危機・災害対策課（☎ 03-5246-1092）

緊急避難場所避難。

▷ 荒川氾濫（相关内容：台東区荒川水灾防灾地图）

最深处积水达 5 米左右，洪水退去时间可能超过两周。洪水期间，居住于高层的住户可能陷入孤立危险状态。因此，在台東区发布自主广域避难信息时，请及早前往浸水区域以外避难。

▷ 泥石流灾害（相关内容：台東区泥石流防灾地图）

台東区谷中・池之端的部分地区可能因台风、大雨造成的土壤松弛，或地震影响发生悬崖塌陷灾害（陡峭斜坡崩塌）。居住于泥石流警戒区域的住户，请前往紧急避难场所避难。

避难场所

▷ 自主避难场所

尚未发布避难信息时，为了有自主避难意愿者，区政府开放的避难场所。

▷ 紧急避难场所

发布避难信息或发生风灾、水灾时，为保障生命安全，区政府将设立临时避难场所。住宅因泥石流损毁时，原则上需前往紧急避难场所避难。

自主避难场所、紧急避难场所均以确保生命安全作为最优先事项，故不同于可作为生活据点使用的避难所。请自行携带饮食及生活相关必需物资。

咨询：危机・灾害对策课（电话：03-5246-1092）

台東区外语咨询

云端视频口译服务

台東区引进云端视频口译服务进行咨询。请在办理手续的窗口咨询。

应对语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾（他加禄）语，尼泊尔语，泰语，印地语，法语，俄语

对于合计 12 种以上的语言，可通过视频口译对应

外国人咨询窗口

台東区开设了外国人咨询窗口。如果您对日常生活有任何疑问或烦恼，请随时咨询。区政府也会协助您办理必要的手续。所有咨询均严格保密。咨询为免费。

应对语言：英语，中文，韩语

咨询时间：

英语：每月第 1、3 个星期四
上午 10 时～中午 12 时

中文：每月第 1、2、3 个星期四
上午 10 时～中午 12 时

韩语：每月第 1、3 个星期四
下午 2 时～下午 4 时

※ 但是，节假日、年末年初休息。

地点：台東区政府 1 楼区民咨询室
外国人咨询窗口

电话：03-5246-1025



台東区の外国語相談

クラウド型ビデオ通訳サービス

台東区では、クラウド型ビデオ通訳サービスを導入し相談を行っています。手続きを行う窓口でご相談ください。

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、フィリピン（タガログ）語、ネパール語、タイ語、ヒンディー語、フランス語、ロシア語

計 12 言語以上についてビデオ通訳により対応可

外国人相談窓口

台東区では、外国人相談窓口を開設しています。日常生活に関する相談や悩みなどがありましたら、お気軽にご相談ください。また、区役所で必要な手続きのサポートもいたします。相談者の秘密は守ります。相談料は無料です。

対応言語：英語、中国語、韓国語

開催日時：

英語 毎月第 1・3 木曜日
午前 10 時～正午

中国語 毎月第 1・2・3 木曜日
午前 10 時～正午

韓国語 毎月第 1・3 木曜日
午後 2 時～午後 4 時

※ただし、祝日・年末年始は開催いたしません

場所：台東区役所 1 階区民相談室
外国人相談窓口

電話：03-5246-1025

日本語の学習

外国人のための日本語教室

生活に必要な日本語を学びながら、日本語で近くに住む人と日常的なコミュニケーションがとれるようになることを目指します。

受講対象：台東区に在住または在勤の高校生相当の年齢以上の方

費用：受講料・無料 教材費・(別途)

詳しくは区ホームページ

https://www.city.taito.lg.jp/index/kurashi/foreigner/jigyoannai/japanese_class.htmlをご覧ください。

問合せ：

人権・多様性推進課 (☎ 03-5246-1116)

子供日本語教室

日本語が母語ではない小学生・中学生に、基本的な日本語を教えることを目的として、子供日本語教室を開講しています。

受講対象：台東区に在住または在学中、小学校1年生から中学校3年生までの年齢のお子さん。

費用：受講料・無料

詳しくは区ホームページ

<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/foreigner/jigyoannai/kodomonihongo.html>をご覧ください。

問合せ：

人権・多様性推進課 (☎ 03-5246-1116)

日本語学習支援ボランティアサークル

区内で活動している日本語学習支援サークルがあります。詳しくは区ホームページ https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/foreigner/jigyoannai/Volunteer_J.html をご覧ください。

問合せ：

人権・多様性推進課 (☎ 03-5246-1116)

オンライン日本語学習

オンラインで日本語学習できるホームページをご紹介します。一部有料のサイトもありますので、各HP内をご確認ください。

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

問合せ：

人権・多様性推進課 (☎ 03-5246-1116)

日语学习

为外国人举办日语学习班

学习生活中所需的日语，努力使用日语和居住在附近的人进行日常交流。

上课对象：在台东区居住或工作的相当于高中生年龄以上的人士。

费用：学费・免费 教材费(另收)

详情请浏览区主页

https://www.city.taito.lg.jp/index/kurashi/foreigner/jigyoannai/japanese_class.html

咨询：人权・多样性推进课

(电话：03-5246-1116)



儿童日语教室

对于母语不是日语的小学生、初中，以教授基础日语为目的，开设有儿童日语教室。

上课对象：在台东区居住或上学，小学1年级至初中3年级以内年龄的儿童。

费用：学费・免费

详情请浏览区主页

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

咨询：人权・多样性推进课

(电话 03-5246-1116)



日语学习支援志愿者小组

台东区内有日语学习支援小组。详情请查看台东区网站。

https://www.city.taito.lg.jp/index/kurashi/foreigner/jigyoannai/Volunteer_J.html

咨询：人权・多样性推进课

(电话：03-5246-1116)



在线日语学习

介绍可在线学习日语的主页。部分网站会收费，请确认各主页内容。

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

咨询：人权・多样性推进课

(电话：03-5246-1116)



台東区信息

台東宣传报

台東区每月发行 2 次介绍区内信息的“台東宣传报”。

发行日：每月 5 日和 20 日

来自区内的重要通知、育儿・教育、福利、健康、活动、讲座、咨询会相关的信息等

发放方式：发放给所有家庭。区政府、各区民事务所、事务所分室、地区中心等也在发放。

外语翻译：免费 APP “Catalog Pocket” 上可进行多语言阅读及语音阅读。

应对语言：英语、中文（简体・繁体）、韩国语、越南语、泰国语、印度尼西亚语、西班牙语、葡萄牙语



ios



Android

台東区主页

台東区主页可使用各种语言浏览。

语言：英语、中文（简体・繁体）、韩语、法语、印度尼西亚语、马来语、泰语等 共 109 种语言

使用方法：请点击主页上方的“Foreign Language”按钮使用



YouTube “台東区官方频道”

可以在 YouTube 浏览台東区的新闻、视频。可以使用 YouTube 的自动翻译以您国家的母语阅读。



AI 聊天机器人

关于台東区的行政手续等，可以 365 天 24 小时提问。

使用方法：

① 点击所打开页面右上方的“Language（语言）”按钮，选择要使用的语言。

② 通过下方的输入框提问。

对应语言：英语、中文（简体・繁体）、韩语、越南语、菲律宾语（他加禄语）、尼泊尔语、泰语、法语、缅甸语、乌兹别克语、印度尼西亚语、俄语、蒙古语、乌克兰语



台東区の情報

広報たいとう

台東区では区の情報をお届けする「広報たいとう」を月に 2 回発行しています。

発行日：毎月 5 日と 20 日

区からの大切なお知らせ、子育て・教育、福祉、健康、催しもの、講座・相談会に関する情報など

配布方法：全世帯に配布しています。区役所や各区民事務所・同分室・地区センター等でも配布しています。

外国語翻訳：無料アプリ「カタログポケット」で、多言語での閲覧や音声読み上げが可能です。

対応言語：英語、中国語（简体・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

台東区のホームページ

台東区のホームページは、さまざまな言語で見ることができます。

対応言語：英語、中国語（简体・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 全 109 言語

使い方：ホームページ上部にある、「Foreign Language」ボタンからご利用ください。

YouTube「台東区公式チャンネル」

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。

AI チャットボット

台東区の行政手続き等について、24 時間 365 日質問ができます。

使い方：

① 開いたページの右上にある「Language」ボタンをクリックし、使用したい言語を選択します。

② 下にある入力ボックスから質問をします。

対応言語：英語、中国語（简体・繁体）、韓国語、ベトナム語、フィリピン語（タガログ語）、ネパール語、タイ語、フランス語、ミャンマー語、ウズベク語、インドネシア語、ロシア語、モンゴル語、ウクライナ語

ごみとリサイクル

「資源」と「プラスチック」と「燃やすごみ」と「燃やさないごみ」に分けて収集します。ご家庭であらかじめ分けておいてください。

資源、プラスチック、燃やすごみ、燃やさないごみ、粗大ごみなどの分類表	
資源 (集積所)	新聞(広告・チラシを含む)、雑誌類、段ボール、紙パック、びん、缶、ペットボトル
プラスチック	プラスチックのみでできているもの(汚れているものは燃やすごみ)
燃やすごみ	紙くず、生ごみ、紙おむつ、生理用品など、革製品、ゴム製品
燃やさないごみ	ガラス類、陶磁器類、金属類、ライター、スプレー缶、カセットボンベ
粗大ごみ (申込制 P17 へ)	家具、電化製品など一番長い部分の長さが 30cm を超えるもの

収集日は資源、プラスチックが週 1 回、燃やすごみが週 2 回、燃やさないごみが月 2 回で、収集曜日は地域によって決められています。資源・ごみは指定の曜日の朝 8 時までに、定められた場所へ出してください。

資源・ごみは正しい出し方で

「資源」は、古紙類はそれぞれひもで束ねて集積所へ、びんは黄色、缶は青色、ペットボトルは緑色のコンテナ(マンションの場合は、緑色のネット)に出してください。コンテナは回収日前日の午後(回収日が月曜の地区は、土曜日の午後)、集積所に設置します。

「プラスチック」と「燃やすごみ」と「燃やさないごみ」は、ふた付きのごみ容器か、透明または半透明の袋に入れて定められた場所へお出しください。

竹串等の先が鋭く刺さりやすいものは、紙などに包んで「危険」と表示し、「燃やすごみ」にお出しください。紙おむつ等に付いた汚物はなるべく取り除いてから「燃やすごみ」にお出しください。

スプレー缶、カセットボンベ、ライターは使い切ってから他のごみと分け別の袋に入れて「燃やさないごみ」の日に出します。穴あけは不要です。割れたガラスなど危険物を出す場合には、包装した上に「危険」と表示して「燃やさないごみ」の日に出します。

蛍光灯などの水銀を含むごみを「燃やさないごみ」として出す場合は、別袋に入れてお出しください。※蛍光灯は購入時の外箱に入れて出すこともできます。(P18 参照)

事業所から出るごみと資源

会社やお店から出る資源・ごみは全て有料です。民間の許可業者に委託するなどして処理してください。許可業者をお探しの方は、下記へお問い合わせください。

垃圾和再生利用

按照资源、塑料、可燃垃圾和不可燃垃圾分类回收，请在自家事先分门别类。

资源、塑料、可燃垃圾、不燃垃圾、大件垃圾等的分类表	
资源 (收集所)	新闻 (包括广告、传单)、杂志类、瓦楞纸箱、纸盒、瓶、罐、塑料瓶
塑料	仅限由塑料制造的物品 (脏污的物品为可燃垃圾)
可以焚烧的垃圾 (可燃垃圾)	纸屑、生鲜垃圾、纸尿布、卫生巾等、皮革制品、橡胶制品
不能焚烧的垃圾 (不燃垃圾)	玻璃类、陶瓷类、金属类、打火机、喷雾罐、卡式燃气罐
大件垃圾 (采用申请制，见第 17 页)	主要为家具、电器等单边最长部分的长度超过 30cm 的物品

収集日：资源、塑料每周 1 次、可燃垃圾每周 2 次、不可燃垃圾每月 2 次、根据地区确定日期。可回收资源和垃圾请在规定星期的早上 8 时之前置于指定的地点。

资源・垃圾的正确丢弃方法

请将“资源”中的旧纸张分别用绳子捆好放至回收站，玻璃瓶、易拉罐、塑料瓶、请分别放入黄色、蓝色、绿色(公寓则是绿色网袋)的回收箱中。回收箱会在回收日前一天下午(回收日为星期一的地区，于星期六下午)置于回收站内。

“塑料”、“可燃垃圾”和“不燃垃圾”请装入带盖子的容器或透明、半透明袋中，然后放置在指定的地点。

竹签等末端尖锐容易伤人的物品请用纸包裹后注明“危险”字样，然后作为“可燃垃圾”扔出。请尽量将纸尿布中的污物清理干净后作为“可燃垃圾”扔出。

喷雾罐、卡式燃气罐及打火机等请完全使用干净后，装入其他塑料袋中，于“不燃垃圾”收集日扔出。不必钻孔。扔出碎玻璃等危险物品时，在包装上注明“危险”字样，在“不燃垃圾”收集日扔出。

将荧光灯等含有水银的垃圾作为“不可燃垃圾”扔出时，请装入另一个袋子。※也可将荧光灯装入购买时的外盒扔出。(参照 P18)

商户垃圾的回收

公司或商店中扔出资源・垃圾时全部需要付费。请委托持有正规资格的民办单位处理。寻找相关单位请向下述部门咨询。

- 東京廃棄物事業協同組合
電話：03-3232-6249
- 東京都産業資源循環協会
電話：03-5283-5455
- 東京清潔再生利用協会
電話：090-2470-9688

但是，区政府可回收粘贴垃圾券的少量垃圾。请在台东区内贴有“出售垃圾券”的店铺或者台东清扫事务所购买商户垃圾券，并按照垃圾袋大小粘贴相应的垃圾券。

垃圾券咨询处：

台东清扫事务所（电话：03-3876-5771）

关于按户回收垃圾・塑料

现在在台东区内都是按户收集。至于垃圾・塑料的存放位置，请咨询台东清扫事务所。另外，“资源”在回收站回收，回收站请向清扫再利用课咨询。

咨询：台东清扫事务所 电话：03-3876-5771

清扫再利用课 电话：03-5246-1291

具有有害性、危险性、导火性的物品（石油类、药品类、轮胎、液化气罐等）不收集。请咨询专业的处理单位。

家电再生利用法对象商品。如：空调、显像管电视机、液晶、有机EL及等离子电视机、冰箱、洗衣机、衣物烘干机不收集。请联系销售店回收。不清楚具体销售店时，请致家电再生利用受理中心（电话：0570-087-200）或者从网站 <https://kaden23rc.jp/> 申请回收。

另外，电脑也不予回收，所以请向制造商问讯。



大件垃圾提前预约后回收

边长大于 30cm 的废弃家具、电气产品视为大件垃圾，其废弃步骤如下所示。

- ①通过电话或互联网向大件垃圾受理中心提出申请。
- ②购买台东区大件垃圾券，其中填写姓名（或者预约号码）和回收日期后粘贴在垃圾的显眼位置上。
- ③在预定的回收日，早上 8 时之前将垃圾存放在正门前（不需会面回收员）。

【大件垃圾受理中心】

电话：03-6747-5111

<https://ecolife.e-tumo.jp/taitosodai-u/>



- 東京廃棄物事業協同組合
☎ 03-3232-6249
- 東京都産業資源循環協会
☎ 03-5283-5455
- 東京クリーンリサイクル協会
☎ 090-2470-9688

ただし、排出量が少量の場合のみ有料ごみ処理券を貼って区の収集に出すことができます。台東区内の「有料ごみ処理券取扱所」の表示があるお店や台東清掃事務所で事業系有料ごみ処理券をお求めのうえ、ごみ袋の容量に応じた処理券を貼ってお出してください。

問合せ：ごみ処理券に関すること 台東清掃事務所 ☎ 03-3876-5771

ごみ・プラスチックの戸別収集について

現在区内全域で戸別収集となっています。ごみ・プラスチックを出す場所は台東清掃事務所へお問い合わせください。なお、「資源」は集積所での回収になります。資源の集積所の場所は、清掃リサイクル課へお問い合わせください。

問合せ：

台東清掃事務所（☎ 03-3876-5771）

清掃リサイクル課（☎ 03-5246-1291）

有害性、危険性、引火性のあるもの（石油類、薬品類、タイヤ、ガスボンベ等）は収集できません。専門の取扱業者にご相談ください。

家電リサイクル法対象製品のエアコン、ブラウン管式テレビ、液晶式・有機EL式及びプラズマ式テレビ、冷蔵（凍）庫、洗濯機、衣類乾燥機は収集できません。販売店に引き取ってもらってください。販売店が不明の場合には、家電リサイクル受付センター（☎ 0570-087-200）またはホームページ <https://kaden23rc.jp/> からお申し込みください。

なお、パソコンは収集できませんので、製造メーカーに問い合わせてください。

粗大ごみは事前に予約して収集

家具、電化製品などの、一番長い部分の長さが 30 cm を超えるごみは、粗大ごみとして別途、有料で収集します。手順は次のとおりです。

- ①粗大ごみ受付センターへ、電話またはインターネットで申し込む。
- ②台東区の有料粗大ごみ処理券を購入し、名前（または予約番号）と収集予定日を記入して見やすい所に貼る。
- ③予約した収集日の朝 8 時までに玄関先へ出しておく（立ち合いは不要です）。

【粗大ごみ受付センター】

☎ 03-6747-5111

<https://ecolife.e-tumo.jp/taitosodai-u/>

拠点（区立施設）での資源の回収

家庭から出た紙パック、乾電池、廃食油、古布、ビデオテープ類、インクカートリッジ、使用済み小型家電、ハブラシの拠点回収

区内の公共施設に設置してある回収ボックス等に入れてください。乾電池（※）、ビデオテープ類、インクカートリッジ、使用済み小型家電、ハブラシは、設置施設の開館時間内であれば常時出せます。古布は第1・第3木曜日の午前中、廃食油は第4木曜日の午前中にお出しください。

※ボタン型、ニカド、ニッケル水素、リチウムイオンの各種乾電池・充電電池は販売店に引き取ってもらうか、端子部分を絶縁した後、別袋に入れて「燃やさないごみ」として出してください。

家庭から出た蛍光灯の拠点回収

電器店などの協力店舗に設置してある回収ボックスに入れてください。店舗の営業時間内であれば常時出せます。（白熱電球・割れている蛍光灯は回収できません。燃やさないごみとして紙に包んで出してください。）

問合せ：

清掃リサイクル課（☎ 03-5246-1291）

環境ふれあい館ひまわり

所在地：蔵前 4-14-6

☎ 03-3866-8050（代）

全館休館日：

毎月第4月曜日、年末年始。ただし、上記のほか毎週月曜日（祝日の場合は翌日）は下記施設は休館となります。

リサイクル活動室（2階）：

ごみ減量・リサイクルに関する学習や、身近な不用品のリサイクルを体験できます。

☎ 03-3866-8094

生活家電ごみ持込窓口（3階）：

一部の粗大ごみは、持ち込むことができます。（事前申込制 - 有料）

☎ 03-3866-8361

環境学習室（4・5階）：

専門の解説員が常駐し、環境に関する展示や体験コーナーを設けています。

☎ 03-3866-8098

指定网点（区立施設）の資源回収

家庭的紙盒、電池、廃食用油、旧布、录像带、墨盒、使用完的小家电、牙刷由网点回收

请放入设置在区内公共设施的回收箱等。电池（※）、录像带、墨盒、使用完的小家电、牙刷在网点所在机构的开放时间内随时回收。旧布的回收在第1、第3星期四的上午，废食油在第4星期四的上午。

※ 钮扣型电池、镍镉电池、镍氢电池、锂电池等各类干电池・充电电池请由销售店回收，或将端子部分绝缘后，放入其他袋中作为“不可燃垃圾”扔出。

从家中扔出的荧光灯的网点回收

请放入电器商店等协作店铺所设的回收箱内。可在该店的营业时间范围内随时扔出。（不予回收白炽灯泡、破碎的荧光灯。请用纸张包裹后，作为不可燃垃圾扔出。）

咨询：清扫再利用课 电话：03-5246-1291

台東再生利用广场

所在地：蔵前 4-14-6

电话：03-3866-8050（总机）

全馆休馆日：

毎月第4星期一、元旦前后。但是，除上述时间以外，每星期一（节假日时改为第二天）下列设施不开放。

再生利用活动室（2楼）：

可学习垃圾减量和再生利用有关的知识，体验对不用物品的再生利用。

电话：03-3866-8094

生活家电垃圾搬入窗口（3楼）：

部分大件垃圾可搬入。（事先申请制 - 收费）

电话：03-3866-8361

环境学习室（4・5楼）：

有专业解说员，并设有与环境相关的展览和体验区。

电话：03-3866-8098

自行车的对策

自行车除了比较环保外，还是上班・上学与购物等时一种相当便捷的交通工具。但另一方面，在道路上等公共场所乱停乱放自行车会妨碍行人与车辆通行，有损街道美观，这已经成为一个全国性的问题。

作为针对自行车乱停乱放现象的对策，本区将主要采取一

- ①自行车等停车场的开办・管理、
 - ②自行车存放点的开办・管理、
 - ③乱停乱放自行车的撤走・收缴。
- 一我正在执行。

自行车等停车场的开办・管理

区立自行车等停车场一览表

【自行车等（定期利用）】

- ①蔵前（蔵前 3-13-11）
- ②驹形（驹形 1-1-5）

【自行车等（定期・一日利用）】

- ①莺谷（根岸 1-5 前）
- ②御徒町（台東 4-8 前）
- ③御徒町站南口（上野 5-21）
- ④三之轮（三之轮 1-27-11）
- ⑤隅田公园（花川戸 1-1）
- ⑥入谷（入谷 1-17）
- ⑦新御徒町站（小島 2-21 前）
- ⑧仲御徒町站（东上野 1-14 前）
- ⑨筑波快线浅草站北（浅草 2-13 前）
- ⑩筑波快线浅草站南（浅草 1-25 前）
- ⑪御徒町南口站前广场（上野 3-26 前）

【自行车等（一日利用）】

- ①上野站南（上野 6-7 前）
- ②不忍池（上野公园 2-1 前）
- ③入谷站南（北上野 1-15 前）
- ④稻荷町（东上野 5-1 前、东上野 3-33 前）

【摩托车等（计时利用）】

- ①上野公园大街 助动车（上野公园 1-50 前）
- ②入谷站南 助动车及摩托车（北上野 1-15 前）

【（参考）民间自行车存放处】

- ① Hulic 浅草桥大厦（浅草桥 1-22-16）

自転車対策

自転車は環境にやさしい上、通勤・通学や買い物などの際、とても便利な乗り物です。その一方で、道路上など公の場所に放置される自転車は、歩行者や車両の通行を妨げたり、まちの景観を損ねたりして、全国的な問題となっています。

こうした放置自転車への対策として、区では主に一

- ①自転車等駐車場の整備・運営
- ②自転車置場の整備・運営
- ③放置自転車の移送・撤去一を実施しています。

自転車等駐車場の整備・運営

区立自転車等駐車場一覧

【自転車等（定期利用）】

- ①蔵前（蔵前 3-13-11）
- ②駒形（駒形 1-1-5）

【自転車等（定期・一日利用）】

- ①鶯谷（根岸 1-5 先）
- ②御徒町（台東 4-8 先）
- ③御徒町駅南口（上野 5-21）
- ④三ノ輪（三ノ輪 1-27-11）
- ⑤隅田公園（花川戸 1-1）
- ⑥入谷（入谷 1-17）
- ⑦新御徒町駅（小島 2-21 先）
- ⑧仲御徒町駅（東上野 1-14 先）
- ⑨つくばエクスプレス浅草駅北（浅草 2-13 先）
- ⑩つくばエクスプレス浅草駅南（浅草 1-25 先）
- ⑪御徒町南口駅前広場（上野 3-26 先）

【自転車等（一日利用）】

- ①上野駅南（上野 6-7 先）
- ②不忍池（上野公園 2-1 先）
- ③入谷駅南（北上野 1-15 先）
- ④稻荷町（東上野 5-1 先、東上野 3-33 先）

【バイク等（時間利用）】

- ①上野公園通り・原動機付自転車（上野公園 1-50 先）
- ②入谷駅南・原動機付自転車から自動二輪まで（北上野 1-15 先）

【（参考）民間駐輪場】

- ①ヒューリック浅草橋ビル（浅草橋 1-22-16）

●自転車駐車場の定期利用料金

自転車駐車場	期間	利用者	使用料
隅田公園	1ヶ月	区内一般	¥1,500
鶯谷第5		区内高校生以下	¥1,000
御徒町		区外一般	¥2,500
つくばエクスプレス浅草駅北	3ヶ月	区内一般	¥4,000
つくばエクスプレス浅草駅南		区内高校生以下	¥2,500
入谷（3F相当）		区外一般	¥6,000
上記以外	1ヶ月	区内一般	¥2,000
		区内高校生以下	¥1,500
		区外一般	¥3,000
	3ヶ月	区内一般	¥5,000
		区内高校生以下	¥4,000
		区外一般	¥7,500

●自行车存放处月票收费标准

自行车存放处	期间	存放者区分	存放费
隅田公園	1个月	本区内成人	¥1,500
鶯谷第5		本区内高中生以下	¥1,000
御徒町		本区外成人	¥2,500
筑波特快浅草站北	3个月	本区内成人	¥4,000
筑波特快浅草站南		本区内高中生以下	¥2,500
入谷（3楼）		本区外成人	¥6,000
其它存放处	1个月	本区内成人	¥2,000
		本区内高中生以下	¥1,500
		本区外成人	¥3,000
	3个月	本区内成人	¥5,000
		本区内高中生以下	¥4,000
		本区外成人	¥7,500

●自転車駐車場の1日利用料金

【自転車駐車場の1日利用料金一覧】

自転車駐車場	使用料
隅田公園	¥100
鶯谷第5	
御徒町	
つくばエクスプレス浅草駅北	
つくばエクスプレス浅草駅南	
上記以外	¥150

【駐輪後2時間まで無料の自転車駐車場一覧】

自転車駐車場	使用料
つくばエクスプレス浅草駅北	利用開始から 2時間まで無料
つくばエクスプレス浅草駅南	
入谷	
入谷駅南	
御徒町	
仲御徒町駅	
稻荷町	

※2時間以降は、【自転車駐車場1日利用料金一覧】の料金となります。

【自転車等駐車場のバイク時間貸利用料金】

自転車駐車場	使用料
入谷駅南	30分ごと50円
上野公園通り	1日上限500円

●自行车存放处一日收费标准

【日使用费为自行车停车场】

自行车存放处	存放费
隅田公園	¥100
鶯谷第5	
御徒町	
筑波特快浅草站北	
筑波特快浅草站南	
其他	¥150

【免费停放2小时的自行车存放处一览表】

自行车存放处	存放费
筑波特快浅草站北	2小时免费存放
筑波特快浅草站南	
入谷	
入谷站南	
御徒町	
仲御徒町站	
稻荷町	

* 2小时后收取“自行车存放处一日收费标准”上规定的费用。

【自行车停车价格的摩托车】

自行车存放处	存放费
入谷站南	每30分钟50日元
上野公園大道大道	一日上限为500日元

自転車置場の整備・運営

次の11か所の自転車置場を開設しています。毎年1月末に利用の募集を行い、申込み多数の場合は3月に抽選します。その後、手続きを行った方が、その年の4月から翌年3月までご利用になれます。料金は年度3,000円です。なお、空きがある場合には、4月以降でも随時お申込みになれます。

区立自転車置場一覧

- ①日暮里駅西口（谷中 7-15・16・21 先）
- ②三ノ輪（三ノ輪 2-15 先）
- ③厩橋（駒形 2-1 先）
- ④隅田公園（花川戸 1-1）
- ⑤上野駅中央口前（上野 7-1 先）
- ⑥上野駅浅草口前（上野 7-3 先）
- ⑦上野駅地下鉄本社前（東上野 3-19 先）

自行车存放点的开办・管理

本区设有以下11个自行车存放点。毎年1月底左右招收利用人，如申请的人比较多，将于3月份进行抽签。然后，办好手续的人便可从这一年的4月份利用到第二年的3月份。费用为每年3,000日元。并且，如有空车位，4月份之后可随时申请。

区立自行车存放点一览

- ①日暮里站西口（谷中 7-15/16/21 前）
- ②三之轮（三之轮 2-15 前）
- ③厩桥（驹形 2-1 前）
- ④隅田公園（花川戸 1-1）
- ⑤上野站中央口前（上野 7-1 前）
- ⑥上野站浅草口前（上野 7-3 前）
- ⑦上野站地铁本社前（东上野 3-19 前）

- ⑧上野站南（上野 6-7 前）
- ⑨池之端（池之端 1-1 前）
- ⑩上野站西（上野 6-16 前）
- ⑪上野站东（东上野 3-18 前）

无主自行车的撤走・收缴

如自行车乱停乱放在道路上，会出现妨碍行人与紧急车辆通行、有损街道美观等问题。所以，本区于 1985 年 4 月 1 日出台了《有关东京都台东区防止自行车等乱停放及开办自行车等停车的条例》。

根据这一条例，目前莺谷、御徒町、浅草桥、三之轮、浅草、入谷、新御徒町、藏前、上野、筑波特快浅草站、日暮里站西口、稻荷町站和不忍池周边地区禁止存放自行车。本区将撤走・收缴乱停乱放在这些区域公共道路等处的自行车。领回被收缴的自行车时车主必须支付撤走费 5,000 日元。

并且，在除此之外的田原町站周边与除车站周边的其他地区，乱停乱放自行车有时也会被提出警告，并被收缴掉自行车。请大家不要在道路上与公园内等公共场所乱停乱放自行车，为建设一个便于所有人居住的城市而承担自己的一份责任，对该项工作予以理解与支持。

咨询：交通对策课・自行车对策负责

电话：03-5246-1305

区民交通伤害保险

指投保人因车辆交通事故造成伤害的情况下，根据住院、看病的治疗天数和治疗期间来支付保险金的单年合同保险。此外在该保险中，可以追加“自行车赔偿责任计划”来补偿因自行车骑行中的伤害事故而产生法律上的损害赔偿等。

加入申请

网上申请时，申请期间为每年 2 月 1 日至次年 1 月 31 日。在区内的金融机构、区民课、区民事务所、事务所分室进行加入申请时，仅限每年 2 月、3 月。加入对象为截至保险期间生效时在台东区拥有住所（居民登记）的人，保险期间为每年 4 月 1 日凌晨 0 点（中途加入时为申请次月 1 日凌晨 0 点）至次年 3 月 31 日凌晨 0 点的一年。※中途加入时保险的结束期也为 3 月 31 日凌晨 0 点。

咨询：区民课区民系

（电话：03-5828-6446）



- ⑧上野駅南（上野 6-7 先）
- ⑨池之端（池之端 1-1）
- ⑩上野駅西（上野 6-16 先）
- ⑪上野駅東（東上野 3-18 先）

放置自転車の移送・撤去

道路上に自転車が放置されると、歩行者や緊急車両の通行妨害になったり、街の景観を損ねたりなどの問題が生じます。そこで、区では昭和 60 年 4 月 1 日に「東京都台東区自転車等の放置防止及び自転車等駐車場の整備に関する条例」を施行しました。

この条例に基づき、現在では、鶯谷・御徒町・浅草橋・三ノ輪・浅草・入谷・新御徒町・蔵前・上野・つくばエクスプレス浅草駅・日暮里駅西口、稻荷町駅と、不忍池周辺を、自転車の放置禁止区域に指定しています。これらの区域の公道上などに放置された自転車は、区によって移送・撤去されます。撤去された自転車を引き取る際には、移送料 5,000 円が必要です。

なお、これ以外の田原町駅周辺や、駅周辺以外の地域でも、自転車を放置すると警告の上撤去されることがあります。道路上や公園内など、公の場所に自転車を放置せず、誰もが住みやすいまちづくりの一端を担えるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

問合せ：交通対策課 自転車対策担当

（☎ 03-5246-1305）

区民交通傷害保険

加入者が車両による交通事故によりけがをされた場合に、入院・通院の治療日数と治療期間に応じて保険金をお支払いする単年契約の保険です。また、この保険に、自転車運転中の加害事故で発生した法律上の損害賠償等を補償する「自転車賠償責任プラン」を追加して加入することができます。

加入申込

Web 申込みの場合、申込期間は、毎年 2 月 1 日から翌年 1 月 31 日です。区内の金融機関や区民課、区民事務所、同分室で加入申込みを行う場合、毎年 2 月、3 月のみです。加入対象者は、保険期間開始時点で台東区に住所（住民登録）のある方で、保険期間は毎年 4 月 1 日午前 0 時から（中途加入の場合は申込翌月 1 日午前 0 時から）翌年 3 月 31 日午後 12 時までの 1 年間です。※中途加入の場合も、保険の終期は 3 月 31 日午後 12 時までです。

問合せ：区民課 区民係（☎ 03-5828-6446）

区役所

台東区役所

所在地：〒110-8615 東上野 4-5-6
☎ 03-5246-1111 (代)
<https://www.city.taito.lg.jp/>

交通：

JR 上野駅下車徒歩 8 分
東京メトロ日比谷線上野駅下車徒歩 5 分
東京メトロ銀座線稲荷町駅下車徒歩 5 分
都バス「下谷神社前」下車徒歩 2 分
南めぐりん 20・34 番停留所「台東区役所」
東西めぐりん 1・25 番停留所「台東区役所」
ぐるーりめぐりん 31 番停留所「台東区役所」

住民登録に関するものなどは、区役所 1 階の戸籍住民サービス課及び区民事務所・分室で行っています。

ただし手続きの種類によっては、戸籍住民サービス課のみとなります。

区役所の休み

区役所や区民事務所などの窓口は土曜、日曜、祝日、年末年始が休みです。ただし、第2日曜日については、区役所 1 階窓口において一部の業務を取り扱います。利用する際は、事前に確かめてください。また、図書館や文化・スポーツ施設などは、休みが異なりますので、利用する際は事前に確かめてください。



区政府

台東区政府

所在地：邮编 110-8615 東上野 4-5-6
电话：03-5246-1111 (总机)
<https://www.city.taito.lg.jp/>



交通：

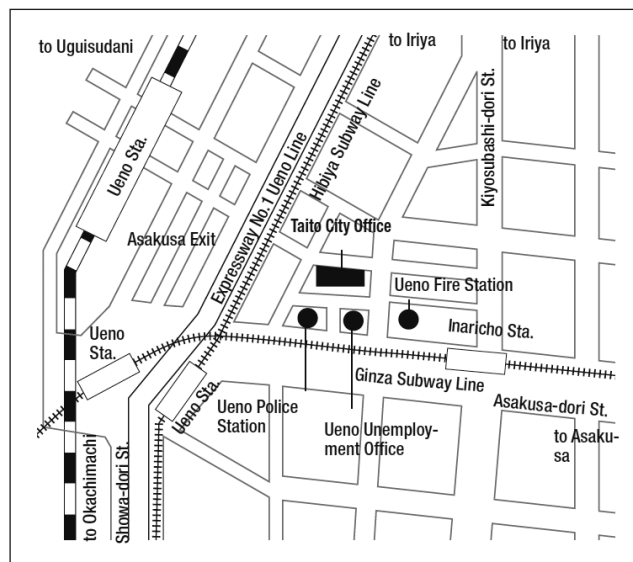
JR 上野站下车步行 8 分
東京 Metro 日比谷線上野站下车步行 5 分
東京 Metro 銀座線稲荷町站下车步行 5 分
都公共汽车“下谷神社前”下车步行 2 分
南环线巴士 20/34 号车站“台東区政府”
东西环线巴士 1/25 号车站“台東区政府”
一周环线巴士 31 号车站“台東区政府”

有关居民登记等事宜，在区政府 1 楼的户籍居民服务课及区民事务所・分室办理。

但部分手续种类仅限在户籍居民服务课办理。

区政府的休息日

区政府与区民事务所等窗口，星期六、星期日、节日、年末年初休息。但是，第2星期日区役所 1 楼的窗口可办理部分业务。利用之际，请事前予以确认。另外，图书馆与文化、体育设施等的休息日各有不同，利用之际，请事前予以确认。



区的工作和结构

区的工作

行政担负着各种责任。国家从事社会秩序维持和外交、经济安定等工作，地方政府则从事与居民生活相关的公路和垃圾处理、警察、消防、福利、卫生、教育等适合地区实际情况的工作。

“都”和“区”都是地方政府，都里从事与国家的联系和调整、都整体的工作；区里则从事与地区居民生活直接相关的工作。

区民事务所

区内设有三处区民事务所、两处区民事务所分室、六处地区中心。在这些分支处进行如下业务。

●区民事务所及区民事务所分室

西部区民事务所	下谷 3-1-30 电话：03-3876-2651
南部区民事务所	寿 1-10-12 电话：03-3842-2651
北部区民事务所	浅草 4-48-1 电话：03-3876-2284
西部区民事务所 谷中分室	谷中 5-6-5 电话：03-3828-9291
北部区民事务所 清川分室	清川 1-23-8 电话：03-3876-3566

●地区中心

台东地区中心	台东 1-25-5 电话：03-3834-4406
东上野地区中心	东上野 3-24-6 电话：03-5688-3633
上野地区中心	池之端 1-1-12 电话：03-5815-8623
入谷地区中心	入谷 1-15-6 电话：03-3876-1821
浅草桥地区中心	浅草桥 2-8-7 电话：03-3851-4500
雷门地区中心	浅草 1-37-3 电话：03-3841-7924

区の仕事と仕組み

区の仕事

行政は様々な役割を担っています。国は、社会秩序の維持や外交、経済の安定などの仕事を、地方自治体は、住民の生活にかかる道路やごみ処理、警察、消防、福祉、衛生、教育など地域の実情に合わせた仕事を行っています。

「都」や「区」が地方自治体にあたりますが、都は、国との連絡や調整、都全体に関わる仕事を行い、区は、地域住民の生活に、より直接的に関わる仕事を行います。

区民事務所

区内には3つの区民事務所、2つの区民事務所分室、6つの地区センターがあります。

これらの支所では、次のような業務を行っています。

●区民事務所及び区民事務所分室

西部区民事務所	下谷 3-1-30 ☎ 03-3876-2651
南部区民事務所	寿 1-10-12 ☎ 03-3842-2651
北部区民事務所	浅草 4-48-1 ☎ 03-3876-2284
西部区民事務所 谷中分室	谷中 5-6-5 ☎ 03-3828-9291
北部区民事務所 清川分室	清川 1-23-8 ☎ 03-3876-3566

●地区センター

台東地区センター	台東 1-25-5 ☎ 03-3834-4406
東上野地区センター	東上野 3-24-6 ☎ 03-5688-3633
上野地区センター	池之端 1-1-12 ☎ 03-5815-8623
入谷地区センター	入谷 1-15-6 ☎ 03-3876-1821
浅草橋地区センター	浅草橋 2-8-7 ☎ 03-3851-4500
雷門地区センター	浅草 1-37-3 ☎ 03-3841-7924

■区民事务所・分室、地区中心的业务内容

主要业务		区民事务所	区民事务所分室	地区中心
		三处	两处	六处
证明书的发行	居民证复印件	○	○	△*注 2
	印鉴登记证明	○	○	△*注 2
	户籍全部事项证明	○	○	×
	户籍个人事项证明	○	○	×
	户口本副本	○	×	×
	身份证明	○	×	×
	课税、纳税证明书（区民税・都民税）	○	○	△*注 2
缴纳	特别区民税・都民税	○	○	×
	轻型汽车税	○	○	×
	国民健康保险费	○	○	×
	看护保险费	○	○	×
	后期高龄者医疗保险	○	○	×
申报	迁入・迁出・变更地址申报	○	○	×
	印鉴登记	○	○	×
	国民健康保险加入・丧失	○	○	×
	国民年金加入・丧失	○	○	×
	母子健康手册	○	○	×
其他	窗口夜间延长业务	○*注 1	×	×
	区民馆的登记	○	○	○
	与各町会、团体等的联络和协调	○	○	○
	灾害应急对策	○	○	○
	汽车临时驾驶证（临时牌号）的受理和交付	○	×	×
	个人编号的申请等	○	○	×

*注 1 每周星期三延长到晚上 7 点。但是，延长业务期间有些业务不能办理，比如需要其他市区町村与相关机构进行确认的业务（例：迁入申报等），详情请咨询相关单位。

*注 2 转交交付（东上野地区中心除外）时，窗口处将无法于即日交付。如您需要我们转交交付，请事先向区政府（户籍居民服务课、税务课）提出申请，并于下一个开放日到相应的地区中心领取居民证与课税证明书等。

●区民事務所・分室、地区センターの業務内容

主な業務		区民事務所	区民事務所分室	地区センター
		3カ所	2カ所	6カ所
証明書の発行	住民票の写し	○	○	△*注2
	印鑑登録証明	○	○	△*注2
	戸籍全部事項証明	○	○	×
	戸籍個人事項証明	○	○	×
	戸籍附票	○	×	×
	身分証明	○	×	×
	課税、納税証明書（区民税・都民税）	○	○	△*注2
納付	特別区民税・都民税	○	○	×
	軽自動車税	○	○	×
	国民健康保険料	○	○	×
	介護保険料	○	○	×
	後期高齢者医療保険料	○	○	×
届け出	転入・転出・転居届	○	○	×
	印鑑登録	○	○	×
	国民健康保険加入・喪失	○	○	×
	国民年金加入・喪失	○	○	×
	母子健康手帳	○	○	×
その他	窓口夜間延長	○*注1	×	×
	区民館の受付	○	○	○
	町会、団体等との連絡、調整	○	○	○
	災害応急対策	○	○	○
	自動車臨時運行許可（仮ナンバー）の受付・交付	○	×	×
	マイナンバーカードの申請等	○	○	×

*注1 毎週水曜日午後7時まで。ただし、他の市区町村や関係機関に確認等が必要な業務（例：転入届など）については、できないものもありますのでお問合せ下さい。

*注2 取次ぎによる交付（東上野地区センターを除く）について窓口での即日交付はできません。取次ぎによる交付希望の方は、あらかじめ区役所（戸籍住民サービス課・税務課）へ申し込み、翌開庁日の午後にご希望の地区センターで住民票や課税証明書等をお受け取りください。

申报・证明

居民登记

电话：03-5246-1164

●住址的登记、变更

(1) 入境后新登记住址时	○请在确定住址后的 14 天以内申报。 ○申报地点：区政府户籍居民服务课 ○必要资料：入境时交付的在留卡、或特别永住者证明和护照（「在留卡」日后交付的人士则为附有该旨意的护照） * 可能需要提供与户主的关系证明文书及其日语翻译。 * 可能需要提供租赁合同的复印件。
(2) 区内地址变更时	○请在住址变更后的 14 天以内申报。 ○申报地点：区政府户籍居民服务课，区民事务所及分室也可申报。 ○必要资料：在留卡或特别永住者证明、持有个人编号卡的人为个人编号卡，加入了国民健康保险、后期高龄者医疗制度的人为其资格确认书或保险证，加入了看护保险的人士则出具其保险证。 ○持有居民基本台账卡或个人编号卡的人，请出示。 * 可能需要提供与户主的关系证明文书及其日语翻译。 * 可能需要提供租赁合同的复印件。
(3) 从区外迁入台东区时	○请在迁入后的 14 天以内申报。 ○申报地点：区政府户籍居民服务课，区民事务所及分室也可申报。 ○必要资料：迁出证明书（以前住的地址地的市区町村开具的证明书）、持有个人编号卡的人为个人编号卡、在留卡或特别永住者证明 * 可能需要提供与户主的关系证明文书及其日语翻译。 * 可能需要提供租赁合同的复印件。
(4) 迁出至台东区外（日本国内）时	○请在转出之前的 30 日或迁出后的 14 天以内申报。 ○申报地点：区政府户籍居民服务课，区民事务所及分室也可申报。 ○必要资料：在留卡或特别永住者证明，加入了国民健康保险、后期高龄者医疗制度的人为其资格确认书或保险证，加入了看护保险的人士则出具其保险证。 ○持有居民基本台账卡或个人编号卡的人，请出示。
(5) 迁出至日本国外时	
居住地维持现状时	○属于在留卡或特别永住者证明交付对象的人士，将迁出至日本国外超过 1 年时，请进行迁出申报。 ○属于在留卡交付对象超过 1 年的人士、属于特别永住者超过 2 年的人士需要在东京出入境在留管理局 办理“再入境许可”的申请。 * 但应继续履行居民税、国民健康保险、后期高龄者医疗制度的缴纳义务。 * 可能需要指派纳税管理人。详情请向税务课、问询。
搬出居住地出国时	○即使办理了“视同再入境”或“再入境许可”后出国，也必须进行迁出申报。 ○申报地点、必要资料与 (4) 相同。
(6) 户主改变时 ・新建家庭时 ・合并家庭时 ・变更家庭时	○请在变更日后的 14 日以内申报。 ○申报地点：区政府户籍居民服务课 区民事务所・分室 ○必要资料：在留卡或特别永住者证明，加入了国民健康保险、后期高龄者医疗制度人为其资格确认书或保险证，加入了看护保险的人士则出具其保险证。 * 可能需要提供与户主的关系证明文书及其日语翻译。

届出・証明

住民登録

(☎ 03-5246-1164)

●住所の登録・変更

(1) 入国後新規に住所を登録するとき	○住所を定めてから 14 日以内に届け出てください。 ○届出場所：区役所戸籍住民サービス課 ○必要なもの：入国の際に交付された在留カードまたは特別永住者証明書、パスポート（「在留カード」が後日交付となっている方は、その旨が記載されたパスポート） * 世帯主との続柄を証する文書とその日本語訳が必要になる場合があります。 * 賃貸契約書の写しなどが必要になる場合もあります。
(2) 区内で住所が変わったとき	○住所が変わってから 14 日以内に届け出てください。 ○届出場所：区役所戸籍住民サービス課、区民事務所・分室でも届出できます。 ○必要なもの：在留カードまたは特別永住者証明書、マイナンバーカードを持っている方はマイナンバーカード、国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方は、その資格確認書や保険証、介護保険に加入している方は、その保険証 ○住民基本台帳カードまたはマイナンバーカードをお持ちの方は、提示してください。 * 世帯主との続柄を証する文書とその日本語訳が必要になる場合があります。 * 賃貸契約書の写しなどが必要になる場合もあります。
(3) 区外から台東区に転入したとき	○転入してから 14 日以内に届け出てください。 ○届出場所：区役所戸籍住民サービス課、区民事務所・分室でも届出できます。 ○必要なもの：転出証明書（前住所の市区町村で発行されたもの）、マイナンバーカードを持っている方はマイナンバーカード、在留カードまたは特別永住者証明書 * 世帯主との続柄を証する文書とその日本語訳が必要になる場合があります。 * 賃貸契約書の写しなどが必要になる場合もあります。
(4) 台東区外（国内）に転出するとき	○転出する 30 日前からまたは転出してから 14 日以内に届け出てください。 ○届出場所：区役所戸籍住民サービス課、区民事務所・分室でも届出できます。 ○必要なもの：在留カードまたは特別永住者証明書、国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方は、その資格確認書や保険証、介護保険に加入している方は、その保険証 ○住民基本台帳カードまたはマイナンバーカードをお持ちの方は、提示してください。
(5) 国外に転出するとき	
住居は現在のままであるとき	○在留カードまたは特別永住者証明書交付対象者の方で、1 年を超えて国外に転出される場合は転出の届出をしてください。 ○在留カード交付対象者で 1 年を超える方、特別永住者で 2 年を超える方は、出入国在留管理庁で「再入国許可」の申請が必要です。 * ただし、住民税や国民健康保険・後期高齢者医療制度の納付義務などは継続されます。 * 納税管理人の設定などが必要になる場合があります。詳しくは税務課にお問い合わせ下さい。
住居を引き払って出国するとき	○「みなし再入国」や「再入国許可」をとって出国する場合でも、必ず転出の届出をしてください。 ○届出場所、必要なものは (4) と同じです。
(6) 世帯主が変わったとき ・世帯を新設したとき ・世帯を合併したとき ・世帯を変更したとき	○変更した日から 14 日以内に届け出てください。 ○届出場所：区役所戸籍住民サービス課、区民事務所・分室 ○必要なもの：在留カードまたは特別永住者証明書、国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方は、その資格確認書や保険証、介護保険に加入している方は、その保険証 * 世帯主との続柄を証する文書とその日本語訳が必要になる場合があります。

住民票の写しの交付

住民票の写しを請求する場合は、区役所 1 階の戸籍住民サービス課の窓口、または区民事務所・分室の窓口で、在留カード、または特別永住者証明書を提示し、本人が申請してください。代理人が請求する場合は、本人の自署による委任状が必要です。交付手数料は 300 円です。

住民基本台帳カード

住民基本台帳カードとは、IC チップが搭載されたカードです。住民基本台帳カードの交付は、平成 27 年 12 月をもって終了しました。ただし、既に交付された住民基本台帳カードは、カードの券面に記載された有効期限まで使用することができます。

マイナンバーカード

マイナンバーは、住民票を有する全ての方が持つ 12 桁の番号で、社会保障や税、災害対策の分野で使われます。

マイナンバーカードは、IC チップが搭載された写真付きのカードで、身分証明書として使用できるほか、台東区ではマイナンバーカードに搭載された電子証明書をを用いて、コンビニエンスストアで「住民票の写し」や「印鑑登録証明書」が交付できるサービスを実施しています。コンビニエンスストアでの交付手数料は 250 円です。

公的個人認証

公的個人認証とは、インターネットを通じて、安全で確実な行政手続きを行うために必要な電子証明書の発行を行うサービスです。

マイナンバーカードには、2 種類の電子証明書が搭載されています。

- ① 署名用電子証明書 e-Tax 等の電子申請で電子文書を送信する際に利用。
- ② 利用者証明用電子証明書 証明書のコンビニ交付等の際に利用。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は、発行日から 5 回目の誕生日までです。ただし、有効期限までの間に氏名や住所の変更があった場合は、区役所 1 階の戸籍住民サービス課の窓口、または区民事務所・分室の窓口で手続きが必要です。

在留カードの記載内容の変更、再交付、更新

在留カード券面の記載内容（居住地を除く）に変更が生じた場合や、紛失し再交付する場合、有効期限を更新する場合などは、東京出入国在留管理局（☎ 03-5796-7112）に変更等の申請をしてください。

特別永住者証明書の記載内容の変更

特別永住者証明書の記載内容に変更が生じた場合は、特別永住者証明書のほか、変更事項を証明する文書、写真 1 枚、有効な旅券（所持している場合）を提出して、14 日以内に区役所 1 階の戸籍住民サービス課の窓口で変更の申請をしてください。

居民证复印件的交付

申请居民证的复印件时，在区政府 1 楼的户籍居民服务课窗口或区民事务所・分室窗口提示在留卡或特别永住者证明，由本人进行申请。若代理人进行申请时，需要提供本人签字的委托书。交付手续费 300 日元。

居民基本台账卡

居民基本台账卡是指内装 IC 芯片的卡。居民基本台账卡的交付已于平成 27 年（2015 年）12 月结束。但是，已交付的居民基本台账卡，可以使用至卡上面记载的有效期限为止。

个人编号卡

个人编号是所有持有居民证的人所拥有的 12 位编号，用于社会保障、税收、灾害对策等领域。

个人编号卡是内装 IC 芯片且贴有照片的卡，除了可作为身份证明文件使用之外，在台东区，可享受使用个人编号卡内装的电子证明书在便利店交付“居民证复印件”和“印鉴登记证明书”的服务。便利店的交付手续费是 250 日元。

个人公共认证

个人公共认证是指，通过互联网发行可安全且确实地办理行政手续的电子证明书服务。

个人编号卡内装二种电子证明书。

- ① 签名用电子证明书 用于在 e-Tax 等的电子申请发送电子文件时。
- ② 使用者证明用电子证明书 用于在便利店交付证明书等之时。

个人编号卡的电子证明书有效期限为，自发行日起至第 5 次的生日为止。但是，在有效期内，如有变更姓名或地址的情况，必须到区政府 1 楼的户籍居民服务课的窗口，或者区民事务所、分室的窗口办理手续。

在留卡记载内容的变更、再交付、更新

在留卡证面的记载内容（居住地除外）发生改变时、遗失后再交付时、更新效期时，请至东京出入国在留管理局（电话：03-5796-7112）进行变更申请。

特别永住者证明记载内容的变更

特别永住者证明的记载内容发生改变时，除特别永住者证明外，请在 14 天以内提交证明变更事项

的文书、照片一张、有效的护照（持有时）至区政府 1 楼的户籍居民服务课窗口办理变更申请。

16 岁以下的人士由同住的父母任意一方申请。（16 岁以下的人士不需要照片。）

特别永住者证明有效期的更新

更新特别永住者证明的有效期时，请在有效届满日之前的 2 个月间办理更新申请。请携带特别永住者证明、照片一张、有效的护照（持有时）至区政府 1 楼的户籍居民服务课窗口申请。仅限在有效期为 16 岁生日时，可从 6 个月前申请。

申报

出生申报

在日本国内生子时，自出生之日起 14 天以内（含），由父亲或母亲向现住所或者出生地的政府机关提交出生申报单（本书附页的出生证明书上医生签名的文件）。

此时，应携带申报者的在留卡（或者特别永住者证明）、护照、结婚证、母子健康手册。提交了出生申报单后，还需要办理以下手续。

- ① 出生后 30 天以内至东京出入国在留管理局（电话：03-5796-7112）申请在留资格等
- ② 本国关系的手续（护照的申请等）

若父母任意一方是日本人，出生婴儿可获得日本国籍；若父母双方是外国人，根据父母本国的法律决定婴儿的国籍。

死亡申报

在日本国内死亡时，请在明确事实的 7 天以内，由亲人或同住的家人将死亡申报书（该申报书死亡诊断书栏附有医生证明）提交至现住址或死亡地区管辖政府。

提交死亡申报时同时提交死亡者及提交者的在留卡或特别永住者证明以及护照。

结婚申报、离婚申报

外国人与日本人结婚或离婚时，请向居住地或日本人的户籍所在地政府提交申报书。不同国籍人士的必要文件不尽相同，详情请向区政府户籍居民服务课申报负责人（电话：03-5246-1162）问询。

关于加入日本国籍的申请请向东京法务局（东京都千代田区九段南 1-1-15 电话：03-5213-1234）问询。

16 歳未満の場合は、同居の父または母が申請してください。（16 歳未満の場合は、写真は不要です。）

特別永住者証明書の有効期間の更新

特別永住者証明書の有効期限を更新する場合は、有効期限の 2 ヶ月前から、有効期限の日までの間に、更新の申請をしてください。特別永住者証明書、写真 1 枚、有効な旅券（所持している場合）を持参し、区役所 1 階の戸籍住民サービス課の窓口で申請してください。なお、有効期限が 16 歳の誕生日になっている場合のみ、6 カ月前から申請することができます。

届出

出生届

日本国内でお子さんが生まれた時は、生まれた日から 14 日以内に、父または母が出生届書（同書に添付されている出生証明書欄に医師の証明があるもの）を、現住所または出生地の役所に提出してください。

その際は、届出に来る人の在留カードまたは特別永住者証明書とパスポート、父母の婚姻証明書、母子健康手帳を持参してください。また、出生届の提出後は、下記の手続きも必要です。

- ① 出生日から 30 日以内に東京出入国在留管理局（☎ 03-5796-7112）に在留資格取得等の申請。

- ② 本国関係の手続き（パスポートの申請など）

なお、父母のどちらかが日本人であれば、生まれたお子さんも日本国籍を取得できますが、父母の双方が外国人である場合は、父母の本国の法律によって、お子さんの国籍が決まります。

死亡届

日本国内で死亡した時は、死亡の事実を知った日から 7 日以内に、親族または同居している方が、死亡届書（同書に添付されている死亡診断書欄に医師の証明があるもの）を、現住所、または死亡地の役所に提出してください。

死亡届を提出する際には、死亡した方及び届出人の在留カードまたは特別永住者証明書およびパスポートを持参してください。

婚姻届、離婚届

外国人が日本人と婚姻、または離婚する場合は、住所地、または日本人の本籍地の役所で届書を提出してください。必要な書類は国籍によって異なりますので、詳細は区役所戸籍住民サービス課届出担当（☎ 03-5246-1162）に問合せってください。

なお、帰化申請については東京法务局（東京都千代田区九段南 1-1-15 ☎ 03-5213-1234）に問合せってください。

印鑑登録

日本ではサインと同じ意味で印鑑が用いられ、確認したことを示すために押す認印と、公的な重要書類に押す実印を使い分けます。

認印には特に規定はなく、ハンコ店だけでなく文房具店などでも既製品として売られています。ただ、認印のなかでも銀行に届ける「銀行印」と呼ばれる印鑑は大切です。通帳を利用して預金を引き出す場合や帰国などで口座を閉めるときには、開設時に届けた印鑑が必要になりますので、大事に保管しておきましょう。

重要な書類などに用いる実印は、ハンコ店に注文して作ってもらい区役所に自分の印影を登録しておき、必要に応じてその印鑑が登録済みであることを証して（印鑑登録証明書）もらいます。

印鑑登録

印鑑登録ができるのは、台東区内に住み、住民登録をしている15歳以上の方です。登録したい印鑑（ただし登録できる印鑑はサイズ、材質、印影、氏名の組み合わせなどに一定の制限がありますのでお問い合わせください。）と在留カードまたは特別永住者証明書を持参して、本人が区役所1階の戸籍住民サービス課の窓口または、区民事務所・分室の窓口で申請してください。代理人が申請する場合は、本人の自署による委任状が必要です。印鑑登録証を交付します。印鑑登録は、一人1個だけできます。

印鑑登録証交付手数料は50円です。この印鑑登録証は印鑑登録証明書の交付を申請する時に必要ですので、大切に保管してください。

台東区以外から転入してきた場合には、それまでの印鑑登録は廃止され、新たに台東区で登録申請を行ってください。区外に転出するときは、転出日（予定日）をもって登録が抹消となります。印鑑登録証は破棄または窓口でご返却ください。

印鑑登録証明書

区役所1階の戸籍住民サービス課または区民事務所・分室の窓口に印鑑登録証（印鑑を持ってくる必要はありません）を提示して申請してください。印鑑が登録済みであることを証する印鑑登録証明書を交付します。交付手数料は1通300円です。

印鑑登記

日本一般使用印鑑、与签名一样使用。有表示意思确认的认印和在重要文件上使用的实印。

认印没有特别的规定，不仅印鉴店，文具店等也有现成品销售。认印中有银行申报用的“银行印”很重要。利用存折取款和因回国等废除帐户时，都需要开设时申报用的印鉴，请保管好。

重要文件等所用的实印，是在印鉴店定制，在区政府进行印影登记，需要时由区政府发行印鉴登记证明书证明印鉴的真实性。

印鑑登記

在台东区内居住，进行了居民登记、15岁以上的人士，印鉴登记由本人进行，请携带在留卡或特别永住者证明在区政府1楼户籍居民服务课或者区民事务所・分室的窗口申请印鉴登记（因登记印鉴在尺寸、材质、印影、姓名组合等有一定限制，请予以问询），代理人申请时，应提交本人签名的委托书。领取印鉴登记证。印鉴登记一人只限1个。

印鉴登记证交付手续费为50日元。印鉴登记证在印鉴登记证明书的交付申请时需要出示，请保管好。

从台东区外迁入时，过去的印鉴登记即废止，需重新在台东区办理登记申请。迁出至区外时，以迁出日（预定日）为准删除登记。印鉴登记证请作废或返还至窗口。

印鑑登記証明書

请向区政府1楼户籍居民服务课或区民事务所・分室出示印鉴登记证（不必持印鉴）进行申请。可领取证明印鉴登记的印鉴登记证明书。交付手续费1份300日元。

保険・健康・年金

国民健康保険和后期高齢者医疗制度

在日本，为了人们在患病和受伤时能够及时在医疗机构接受治疗而制定了医疗保险制度。这种保险制度分：

- ① 在工作单位加入的“工作单位的医疗保险”、
- ② 在居住地区的市区町村加入的“以都道府县为单位的国民健康保险”
- ③ 年满 75 岁或以上者（含 65 岁或以上、75 岁以下具有一定残疾的人）加入的“后期高齢者医疗制度”等三种。日本在住的人必须加入①～③中的任何一种。

国民健康保険和后期高齢者医疗制度是以根据加入者的收入决定负担的保险费和国家及地方自治体的支出金为财源，在加入者患病、受伤、分娩、死亡时，作为医疗保险可以领取的制度。

国民健康保険

加入国民健康保険

在台东区居住，进行了居民登记者（下列者除外），即成为台东区国民健康保険的加入者。（不得以个人的想法和意愿随意加入、退出。）

※ 日本和一部分国家签订了社会保障协定。详情
 请见日本年金机构网页 <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



不能加入国民健康保険者

- ① 旅游者等短期带留的人、外交官、超过在留期限的人、在留卡期间不满 3 个月的人。（但是，因演出、技能培训、家族滞留、特定活动等将在日本滞留 3 个月以上的人除外。这种情况下需要活动内容、家属的在留卡、证明滞留期间等文件。）
- ② 在留资格为“特定活动”，因接受医疗服务、或对接受医疗服务的人提供日常生活上的照顾的人，或者进行观光、养疗、其他类似活动的人，以及伴随这活动的配偶。
- ③ 加入工作单位的健康保険的人及其加入该加入的人。
- ④ 作为家属加入工作单位的健康保険者及其该加入的人。
- ⑤ 接受生活保护者。
- ⑥ 75 岁以上者。

加入手続

加入申报应在 14 天以内。申报迟缓时，保险费追溯到应加入国民健康保険的时点（2 年以内）进行计算。

保険・健康・年金

国民健康保険と後期高齢者医療制度

日本では、人々が病気やケガの治療を医療機関で受けるための医療保険制度があります。この制度は—

- ① 勤務先で加入する「職場の健康保険」
- ② 住んでいる市区町村で加入する「都道府県を単位とする国民健康保険」
- ③ 75 歳以上の方（65 歳以上 75 歳未満で一定の障害のある方を含む）が加入する「後期高齢者医療制度」

—があります。日本に住んでいる方は①～③のいずれかに必ず入ることになります。

国民健康保険と後期高齢者医療制度は、加入者が収入に応じて負担する保険料と、国や地方自治体の支出金を財源にして、加入者が病気、ケガ、出産、死亡した場合に医療保険として給付する制度です。

国民健康保険

国民健康保険への加入

台東区に住んでいて、住民登録をしている方（下記の方を除く）は、台東区の国民健康保険の加入者となります。（個人の考えや意思で加入・脱退することはできません。）

※ 社会保障協定が、日本と一部の国とで締結されています。詳しくは日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> をご覧ください。

国民健康保険に加入できない方

- ① 旅行者等の短期滞在者、外交官、在留期限を過ぎている方、および在留期間が 3 カ月以下の方。（ただし、興行、技能実習、家族滞留、特定活動で 3 カ月を超えて日本に滞在すると認められる方は除きます。その場合は活動内容、扶養者の在留資格、期間を明らかにする資料が必要です。）
- ② 在留資格が「特定活動」となっている方で、医療を受ける活動を行う方、およびその活動を行う方の日常生活上の世話をする活動を行う方、または観光、保養その他これらに類似する活動を行う方、およびこの方に同行する配偶者の方。
- ③ 職場の健康保険に加入している方、および加入すべき方。
- ④ 職場の健康保険に家族として加入している方、および加入すべき方。
- ⑤ 生活保護を受けている方。
- ⑥ 75 歳以上の方。

加入手続

加入の届出は、14 日以内に。届出が遅れますと、保険料を国民健康保険に加入する時点まで（2 年間まで）さかのぼって納めていただくことになります。

喪失手続き

次の項目に該当する場合は、国民健康保険の資格を喪失する手続きを 14 日以内に届出しなければなりません。

もしお手元に台東区から発行された資格確認書がある場合は返す必要があります。

- ①台東区から区外へ転出するとき（新しい市区町村で転入手続きをして国民健康保険に加入してください）
- ②勤務先の健康保険に加入したとき（勤務先から交付された資格情報のお知らせとマイナンバーカードまたは資格確認書を持参してください。もしお手元に台東区から発行された資格確認書がある場合は返す必要がありますので、持参してください）
- ③加入者が死亡したとき
- ④加入者が国内での滞在を終えて出国するとき
（注）留学生保険や医療給付付き生命保険、旅行傷害保険に加入した場合でも、国民健康保険を喪失する理由にはなりません。（これらの保険は、日本における公的医療保険ではありません）

その他の手続き

次の項目に該当する場合は、14 日以内に届出をしなければなりません。

- ①区内で住所が変わったとき
- ②世帯主や氏名が変わったとき
- ③国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせをなくしたとき
- ④子供が生まれたとき

手続きの窓口

手続きは国民健康保険課（2 階 12 番窓口 ☎ 03-5246-1252）、区民事務所・分室で行います。地区センターでは手続きできません。

区役所からのお願い

国民健康保険課から様々なお知らせをしています。確実に受け取れるように郵便受けには必ず世帯主と同じ名前を表示しておきましょう。

資格確認書等の注意事項

医療機関の受診にはマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）もしくは資格確認書が必要です。

医療機関にかかるときは必ず持参して受付に提示してください。入院などで医療機関に預けた場合、治療が済んだら必ず返してもらいましょう。

紛失したり破れた時は、必ず再交付の手続きをしてください。

自分で書き直したり、加えたりコピーしたもの、保険者印のないものは使えません。

マイナ保険証や資格確認書は加入者以外使えません。他人に貸したりすると法律により罰せられます。

喪失資格手続

符合下列项目时，必须在 14 日以内申报丧失国民健康保险资格的手续。

如您持有台東区发行的资格确认书，则需要返还。

- ①迁出台東区时（请在新的市区町村重新进行加入国民健康保险的申报）
- ②加入工作单位的健康保险时（请持公司交付的资格信息通知和个人编号卡或资格确认书。如您持有台東区发行的资格确认书，则需要返还，敬请携带）
- ③加入者死亡时
- ④加入者在日本国内的滞在结束将出国时
（注）即使是加入留学生保险和医疗给付生命保险、旅行伤害保险，也不能成为丧失国民健康保险的理由（这些保险不是日本的公共医疗保险）。

其他手続

符合以下情况时，必须在 14 天以内办理申报手续。

- ①在区内住址变更时
- ②户主和姓名变更时
- ③国民健康保险资格确认书或资格信息的通知丢失时
- ④子女出生时

手続窓口

手续在国民健康保険課（2 楼 12 号窗口 电话：03-5246-1252）及区民事務所・分室办理。在地区中心不能办理手续。

区政府的请求

国民健康保険課会发出各种通知。为了保证收到，请在自家邮箱上务必标示与户主相同的姓名。

资格确认书等的注意事项

医疗机构就诊时需要个人编号保险证（作为健康保险证进行了利用登记的个人编号卡）或资格确认书。

去医疗机构就诊时请务必向挂号处出示。住院等存放在医疗机构时，治疗结束后必须要求返还。

遗失或损坏时请务必办理补领手续。

擅自涂改、复印以及没有盖保险者印章的保险证不能使用。

个人编号保险证和资格确认书除加入者以外的人不能使用，借给他人使用将受法律受罚。

国民健康保険保险费

保险费由根据加入者人数而产生的“均等比例额”和根据所得而产生的“所得比例额”合计构成。“均等比例额”金额与“所得比例额”的保险费费率将根据医疗费和加入人数的变化情况每年改变。

国民健康保险费的计算在确定上年所得的6月进行。支付从6月至次年3月为止分10次进行。缴纳单在6月中旬寄送。

搬迁转入人士的保险费先通知收入均等比例额。一旦确定前居住地的所得内容后，另行计算均等比例额后择日寄送保险费变更通知书。

咨询：国民健康保险课（电话：03-5246-1252）

保险费的缴纳方法

① 普通征收

使用区政府寄来的缴费单或通过账户转账进行缴纳。此外，也可用智能手机的摄像头读取印在缴费单上的条形码，无现金缴纳结算。

【缴费单】

请在每月月底前至区政府窗口、最近的区民事务所及分室、银行等（邮政储蓄银行营业厅及邮局为东京都、山梨县和关东各县所在店铺）、便利店等指定的交易机构缴纳。

【账户转账】

在金融机构或区政府、区民事务所及分室办理账户转账手续后，每月月底自动扣缴。

② 特别征收

加入国民健康保险的户主领取退休金，符合一定条件时，将从年金中扣缴保险费。

详情请向国民健康保险课（电话：03-5246-1252）询问。

后期高龄者医疗制度

加入后期高龄者医疗制度

年满75岁以上（具有一定残疾需年满65岁以上），住在台东区（以下人员除外）成为后期高龄者制度的加入者。因此，不能根据个人的想法或意愿随便加入・退出。

此外，65岁以上，75岁以下且有一定残疾的人可以通过领取残疾证书加入。该残疾证明可以在75岁之前撤销。在这种情况下，您需要加入工作中的健康保险或台东的国民健康保险。

※日本和一部分国家签订了社会保障协定。详情请见日本年金机构网页 <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



国民健康保険の保険料

保険料は、加入者の人数に応じてかかる「均等割額」と所得に応じてかかる「所得割額」を合計したものです。なお、「均等割額」の金額と「所得割額」にかかる保険料の料率は、医療費や加入数などの推移によって毎年変わります。

国民健康保険料の計算は、前年中の所得が確定する6月に行います。支払いは6月から翌年3月までの10回となります。納付書は6月中旬にお送りします。

転入した方の保険料は、均等割額分を先に通知します。前住所地での所得内容がわかり次第、後日、所得割額分を計算したうえで、保険料変更通知書をお送りします。

問合せ：

国民健康保険課（☎ 03-5246-1252）

保険料の納め方

① 普通徴収

区役所から送付されてくる納付書や口座振替により納めていただけます。また、納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのカメラで読み取り、キャッシュレス決済での納付もできます。

【納付書の場合】

毎月、末日までに、区役所の窓口、最寄りの区民事務所・分室、銀行等（ゆうちょ銀行の営業所及び郵便局は、東京都、山梨県及び関東各県所在の店舗）、コンビニエンスストアなど指定の取扱機関に納めてください。

【口座振替の場合】

金融機関または区役所、区民事務所・分室で口座振替のお手続き後、毎月末日に引き落としになります。

② 特別徴収

国民健康保険に加入されている世帯主が年金を受給し、一定条件に該当する場合は、保険料が年金から差し引かれます。

詳しくは国民健康保険課（☎ 03-5246-1252）へ。

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度への加入

台東区に住んでいて、住民登録をしている方（下記の方を除く）で、75歳以上の方は、後期高齢者医療制度の加入者となります。したがって、個人の考えや意思で加入・脱退することはできません。

また、同じく65歳以上75歳未満で一定の障害のある方は、障害認定を受けることで加入できます。この障害認定は、75歳になるまで撤回することができます。この場合は、職場の健康保険か、台東区の国民健康保険に加入する必要があります。

※社会保障協定が、日本と一部の国とで締結されています。

詳しくは日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> をご覧ください。

後期高齢者医療制度に加入できない方

- ①旅行者等の短期滞在者、外交官。在留期限を過ぎている方、在留期間が3カ月以下の方。（ただし、就労や留学などで3カ月を超えて日本に滞在すると認められる方は除きます。その場合は就労先等の証明書が必要です。）
- ②在留資格が「特定活動」となっている方で、医療を受ける活動および、その活動を行う者の日常生活上の世話をする活動を行う方、または観光・保養その他これらに類似する活動を行う方、およびこの方に同行する配偶者の方。
- ③生活保護を受けている方。

喪失手続き

次の項目に該当する場合は、後期高齢者医療制度の資格を喪失する手続きを14日以内に届出しなければなりません。

もしお手元に台東区から発行された後期高齢者医療資格確認書がある場合は返す必要があります。

- ①台東区から区外へ転出するとき（新しい市区町村で転入手続きをして後期高齢者医療制度に加入してください）
- ②65歳以上75歳未満の障害認定者が障害の状態に該当しなくなったとき
- ③加入者が死亡したとき
- ④加入者が国内での滞在を終えて出国するとき

（注）医療給付付き生命保険や留学生保険、旅行障害保険に加入した場合でも、後期高齢者医療制度を喪失する理由にはなりません。（これらの保険は、日本における公的医療保険ではありません）

その他の手続き

次の項目に該当する場合は、14日以内に届出をしなければなりません。

- ①区内で住所が変わったとき
- ②氏名が変わったとき

手続きの窓口

手続きは、国民健康保険課（区役所2階15番窓口 ☎ 03-5246-1254）で行います。

区役所からのお願い

国民健康保険課から様々なお知らせをしています。確実に受け取れるように郵便受けには必ず保険証と同じ名前を表示しておきましょう。

資格確認書等の注意事項

医療機関の受診にはマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）もしくは資格確認書が必要です。医療機関にかかるときは必ず持参して受付に提示してください。入院などで医療機関に預けた場合、治療が済んだら必ず返してもらいましょう。紛失したり破れた時は、必ず再交付の手続きをしてください。自分で書き直したり、

不能加入后期高齢者医疗制度者

- ① 旅游の人等短期逗留の人、外交官。已超过在留期限的人、在留期间不满3个月的人。（但是，因留学和就职等将在日本滞留3个月以上者 除外。届时需要公司学校等开具证明书。）
- ② 在留资格为“特定活动”，因受医疗服务以及对接受医疗服务的人提供日常生活上的照顾的人，或者进行观光、疗养等其他类似活动的人，以及伴随这活动的配偶。
- ③ 接受生活保护者。

喪失手続

符合以下情况时，必须在14天以内提交后期高齢者医疗资格的注销申请。

如您持有台東区发行的后期高齢者医疗资格确认书，则需要返还。

- ① 从台東区迁出时（请在新的市区町村办理迁入手续并加入后去高齢者医疗制度）
- ② 接65岁以上75岁以下的残疾认定者不符合残疾的状态时
- ③ 加入者死亡时
- ④ 加入者在日本国内的逗留结束出国时

（注）即便是加入了医疗给付生命保险或学生保险、旅行伤残保险，也不能成为丧失后期高齢者医疗制度的理由。（这些保险不属于日本的公共医疗保险）

其他手続

符合以下情况时，必须在14天以内提交申报。

- ① 区内居住地发生变化时
- ② 姓氏改变时

办手续的窗口

手续在国民健康保険課（区政府2楼15号窗口 电话：03-5246-1254）办理。

区役所の請求

从国民健康保険課会发出各种通知。为确保能够及时收到，请务必在信箱上标明与保险证相同的名字。

资格确认书等の注意事項

医疗机构就诊时需要个人编号保险证（作为健康保险证进行了利用登记的个人编号卡）或资格确认书。去医疗机构就诊时请务必向挂号处出示。住院等存放在医疗机构时，治疗结束后必须要求返还。

遗失或损坏时请务必办理补领手续。

擅自涂改、复印以及没有盖保险者印章的保险证

不能使用。

个人编号保险证和资格确认书除加入者以外的人不能使用，借给他人使用将受法律受罚。

后期高齢者医疗保险费

- 每一个被保险者要行缴纳。
- 保险费每隔 2 年重新设定。
- 保险费额由均等比例额和所得比例额合计构成，每年限额 80 万日元。

保险费的缴纳方法

① 普通征收

使用区政府寄来的缴费单或通过账户转账进行缴纳。此外，也可用智能手机的摄像头读取印在缴费单上的条形码，无现金缴纳结算。

【缴费单】

请在每月月底前至区政府窗口、最近的区民事务所及分室、银行等（邮政储蓄银行营业厅及邮局为东京都、山梨县和关东各县所在店铺）、便利店等指定的交易机构缴纳。

【账户转账】

在金融机构或区政府、区民事务所及分室办理账户转账手续后，每月月底自动扣缴。

② 特别征收

投保人领取年金，符合一定条件时，将从年金中扣缴保险费。

详情请向国民健康保险课（电话：03-5246-1491）问询。

看护保险

看护保险制度

看护保险制度是随着年龄的增长在需要看护时，结合本人的状态制定计划，并根据此计划享受医疗、保健、福利服务的一种制度。

看护保险的对象

进行了居民登记，且有永住资格、特别永住资格者或者在留时间一般超过 3 个月的人。

- 在台东区居住的下列人为对象。
 - ① 65 岁以上者（第 1 号被保险者）
 - ② 40 ~ 64 岁、加入了医疗保险者（第 2 号被保险者）
- ※ 医疗保险 ... 国民健康保险和工作单位的健康保险
- 非看护保险对象
 - ① 在留期限过期，违法滞在的人
 - ② 在留期间不满 3 个月的人

咨询：看护保险课 资格・保险费负责人（电话：03-5246-1246）

加えたりコピーしたもの、保険者印のないものは使えません。マイナ保険証や資格確認書は加入者以外使えません。他人に貸したりすると法律により罰せられます。

後期高齢者医療保険料

- 被保険者一人ひとりに、納めていただきます。
- 保険料は、2 年ごとに見直します。
- 保険料額は、年額 80 万円を限度として均等割額と所得割額を合計したものとなります。

保険料の納め方

① 普通徴収

区役所から送付されてくる納付書や口座振替により納めていただきます。また、納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのカメラで読み取り、キャッシュレス決済での納付もできます。

【納付書の場合】

毎月、末日までに、区役所の窓口、最寄りの区民事務所・分室、銀行等（ゆうちょ銀行の営業所及び郵便局は、東京都、山梨県及び関東各県所在の店舗）、コンビニエンスストアなど指定の取扱機関に納めてください。

【口座振替の場合】

金融機関または区役所、区民事務所・分室で口座振替のお手続き後、毎月末日に引き落としになります。

② 特別徴収

被保険者本人が年金を受給し、一定条件に該当する場合は、保険料が年金から差し引かれます。

詳しくは国民健康保険課（☎ 03-5246-1491）へ。

介護保険

介護保険制度

介護保険制度は、加齢等により介護が必要となった場合に、本人の状態に合わせた計画に基づいて医療・保健・福祉のサービスを利用するしくみです。

介護保険の対象者

住民登録している方で、永住資格や特別永住資格がある方または在留期間がおおむね 3 カ月を超える方です。

- 台東区にお住まいの、次の方が対象です。
 - ① 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）
 - ② 40 ~ 64 歳の方で、医療保険に加入している方（第 2 号被保険者）
- * 医療保険…国民健康保険や職場の健康保険
- 介護保険の対象ではない方
 - ① 在留期限が切れていて、不法滞在になっている方
 - ② 在留期間がおおむね 3 カ月以下の方

問合せ：介護保険課 資格・保険料担当（☎ 03-5246-1246）

介護保険のサービスを利用できる方

要介護認定により日常生活で介護や支援が必要であると認定された方です。

- ① 65 歳以上の方…介護や支援が必要になった原因を問わず利用できます。
- ② 40 ～ 64 歳の方…特定の 16 種類の病気が原因で、介護や支援が必要になった場合に利用できます。

介護が必要になったら

日常生活で介護や支援が必要になったら、まず、介護保険課または地域包括支援センターで、要介護認定の申請をしてください。調査・審査の後、どれくらいの介護が必要なのか認定されます。

問合せ：介護保険課 介護認定担当（☎ 03-5246-1245）

介護保険サービスの種類

在宅サービス（在宅で受けるサービス）、施設サービス（施設に入所して受けるサービス）、地域密着型サービス（住みなれた地域での生活を支えるために原則として地域の方だけが利用できるサービス）の 3 種類があります。

- ① 在宅サービス
ホームヘルパーによる訪問介護や、デイサービス、住宅改修などがあります。
- ② 施設サービス
特別養護老人ホーム、老人保健施設などがあります。
- ③ 地域密着型サービス
認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）などがあります。

問合せ：介護保険課 給付担当（☎ 03-5246-1249）

介護保険サービスの利用料

サービスを利用すると、サービス費用の「1 割～3 割」を所得に応じて自己負担します。また、サービスの種類によっては食費、居住費（滞在費）などの費用もかかります。

ただし、認定された要介護度によって、介護保険で受けられるサービス費用の上限額が決められています。上限額を超えたサービスの利用は、全額自己負担となります。

問合せ：介護保険課 給付担当（☎ 03-5246-1249）

介護保険の保険料

介護保険では、年齢が 40 歳以上の方が加入し、保険料を納めます。

- ① 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）
保険料は、所得などに応じて決定されます。納める方法は、受け取っている年金の額によって 2 通りあります。
 - ・老齢・退職年金等を年額 18 万円以上受け取っている方は、その年金から保険料があらかじめ差し引かれます。個人での手続きは必要ありません。

可利用看护保险服务者

根据要看护认定，认定日常生活需要看护和支援的人。

- ① 65 岁以上的人 ... 无论原因，需要看护和支援的人即可以利用。
- ② 40 ～ 64 岁的人 ... 长患有 16 种疾病之一而需要护理时。

需要看护时

日常生活中需要看护和支援时，首先，请向看护保险课或地区总括支援中心进行要看护的认定申请。调查、审查后，就需要看护的程度进行认定或。要支援、要看护的时，不能利用看护保险的服务。

咨询：看护保险课 看护认定看护的负责人（电话：03-5246-1245）

看护保险服务的种类

有在家庭看护服务（在家接受服务）、设施服务（进入设施接受服务）和地域紧密型服务（为了维持在住惯了的地域生活而提供的服务）。

- ① 家庭看护服务
在家接受服务。
家庭服务员访问看护和白天服务、住宅改修等。
- ② 设施服务
进入特别养老人家、老人保健设施等接受服务。
- ③ 地域紧密型服务
认知症对应型上门服务看护、认知症对应型共同生活看护（团体之家）等。

咨询：看护保险课 给付负责人（电话：03-5246-1249）

看护保险服务的利用费

利用服务时，根据收入水平承担“1 成至 3 成”的服务费。另外，根据服务类型，有时要承担伙食费、居住费（滞留费）等。

但是，根据认定的要看护水平，规定看护保险可接受的服务费用上限额。利用超过上限额的服务时，全额由自己负担。

咨询：看护保险课 给付负责人（电话：03-5246-1249）

看护保险的保险费

40 岁以上者加入看护保险，缴纳保险费。

- ① 65 岁以上的人（第 1 号被保险者）
保险费根据收入而定。
缴纳方法根据领取年金的金额分为 2 种。
 - ・养老金、年金全年领取额为 18 万日元以上者，从该年金中预先扣除保险费。无需个人办理手续。

- ・其他的人以区里寄送的缴纳单个别支付（可利用转帐・智能手机等的 APP 结算）。
- 具体请向看护保险课 资格・保险费负责人（电话：03-5246-1246）问询。

② 40 ~ 64 岁的人（第 2 号被保险者）

与加入的医疗保险保险费一并缴纳。个人不必办理手续。详情请向加入的医疗保险单位咨询。

国民年金

国民年金是在保险者进入老龄时、因伤病成为残疾人时或死亡时，对于符合一定条件者给付养老金，以保证生活稳定不受损害的制度。

国民年金的对象：除在公司等就职加入厚生年金者之外，20 岁以上不满 60 岁的所有人，在日本居住的外国人也成为对象。

缴纳年金保险费的月数与免除保险费等的月数合计超过 120 个月（10 年）以上，原则上从 65 岁开始领取老龄基础年金。

具体请向区民课国民年金系（电话：03-5246-1262）问询。

退出一次性补助金制度

为了领取老龄基础年金需要缴纳一定期间的保险费，对于未达到领取要件而出国的外国人，有退出一旦性补助金的制度。

以缴纳保险费 6 个月以上等为条件，出国后 2 年以内需进行申请。

咨询：上野年金事务所（电话：03-3824-2511）

日本年金机构 web 网址：<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/kokunenseido.html>



健康咨询

台东区设有台东保健所，作为区民的健康建设基地。台东保健所保健服务课、浅草保健咨询中心都在开展与健康有关的各种咨询业务。

咨询：

台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9497）

浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8172）

区民健康检查

以 15 岁以上 39 岁以下的居民登记者为对象进行健康检查。健康检查是收费的。内容为尿检查、胸部 X 线检查、血液检查、诊察等。

咨询：台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9481）

- ・ 其他の方は、区が送付する納付書で個別にお支払いください（口座振替、スマートフォンなどのアプリ決済も利用できます）。

詳しくは、介護保険課資格・保険料担当（☎ 03-5246-1246）へ。

② 40 ~ 64 歳の方（第 2 号被保険者）

加入している医療保険の保険料といっしょに納めます。個人での手続きは必要ありません。詳しくは、加入している医療保険者に問い合わせてください。

国民年金

国民年金は、被保険者が老齢になった時、ケガや病気によって障害者となった時、死亡した時に一定の条件を満たしていれば年金を支給して、生活の安定が損なわれないようにする制度です。

国民年金の対象者は、会社などに就職して厚生年金に加入している方を除いた 20 歳以上 60 歳未満すべての方で、日本に住む外国人も対象になります。

年金保険料を納めた月数と保険料の免除などを受けた月数を合わせて 120 月（10 年）以上あれば、原則 65 歳から老齢基礎年金の給付が受けられます。

詳しくは、区民課国民年金係（☎ 03-5246-1262）へ。

脱退一時金制度

老齢基礎年金を受けるためには一定の期間保険料を納付することが必要ですが、受給要件を満たさずに出国する外国人には、脱退一時金の制度があります。

保険料の納付が 6 か月以上あることなどの条件があり、出国後 2 年以内に請求することが必要です。

問合せ：上野年金事務所（☎ 03-3824-2511）

日本年金機構 web サイト：<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/kokunenseido.html>

健康相談

台東区では、区民の健康づくりの拠点として、台東保健所があります。台東保健所保健サービス課、浅草保健相談センターでは、健康に関する各種相談に応じています。

問合せ：

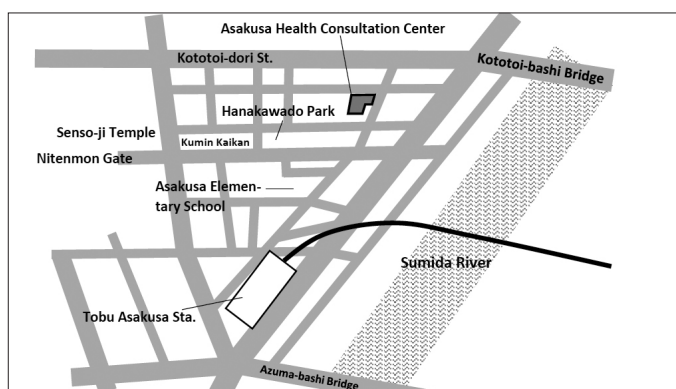
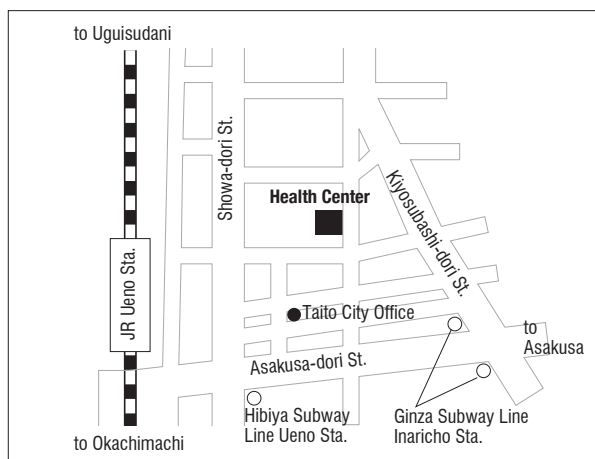
台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9497）

浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8172）

区民健診

15 歳以上 39 歳以下の住民登録をしている健診機会のない方を対象に健康診断を行っています。健康診断は無料です。内容は、尿検査、胸部 X 線、血液検査、診察等です。

問合せ：台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9481）



歯科基本健康診査

住民登録をしている年度内に 30 歳、35 歳、40 歳～55 歳、60 歳、65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳になる方を対象に実施しています。該当者には区から受診票を送付しますので、区内協力歯科医療機関で受診してください。健診は無料ですが、健診の結果、治療を要する場合は有料となります。

詳しくは台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9449）

20 歳（はたち）の歯科健診

住民登録をしている年度内に 20 歳になる方を対象に実施しています。該当者には区から受診はがきを送付しますので、区内協力歯科医療機関で受診してください。健診と前歯のクリーニングが無料で受けられます。健診の結果、治療を要する場合は有料となります。

詳しくは台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9449）

がん検診

住民登録をしている偶数年齢になる方を対象に子宮頸がん検診（20 歳以上の女性）、乳がん検診（40 歳以上の女性）、胃がん検診（50 歳以上）を実施しています。該当者にはチケットを送付します。

住民登録をしている年度内に 40 歳以上になる方を対象に肺がん検診、大腸がん検診を実施しています。チケットは不要で、直接医療機関に予約します。

問合せ：台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9481）

牙科基本健康检查

以办理了居民登记手续，年龄为 30 岁、35 岁、40～55 岁、60 岁、65 岁、70 岁、75 岁、80 岁、85 岁者为对象实施。区里将向符合条件的人员发出就诊单，请接到就诊单的人员到区内合作牙科医疗机构接受检查。健康诊断是免费的。但是，健康检查的结果若需要治疗时，将收取一定费用。

详情请咨询台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9449）

20 岁的牙科检查

针对进行了居民登记，年度内满 20 岁的人实施。并将向符合条件者寄送就诊明信片，请在区内合作牙科医疗机构就诊。可以免费接受健康检查和门牙清洁。检查结果如需要治疗将收费。

详情请咨询台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9449）

癌症检查

以办理了居民登记且属偶数年龄的人为对象，实施宫颈癌检查（20 岁以上的女性）、乳癌检查（40 岁以上的女性）、胃癌检查（50 岁以上）。并向符合条件者送票。

以办理了居民登记且当年在 40 岁以上的人为对象，实施肺癌检查、大肠癌检查。不需要票，请直接向医疗机构预约。

咨询：台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9481）

综合健康检查

针对已办理居民登记且加入国民健康保险或后期高龄者医疗制度的人、享受生活保护的人（40 岁或以上）实施综合体检。免费。检查项目为问诊、身体测量、血压、血液检查、尿检查、心电图、胸部 X 光等。

生辰月份起一年分 3 次邮寄就诊票。加入社会保险、健保组合等的人员，特定健康检查部分以外的心电图、胸部 X 光检查则另行进行。

详情请咨询台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9481）。

総合健康診査

住民登録をしている国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者の方（40 歳以上）を対象に総合健康診査を行っています。費用は無料です。検査項目は問診・身体測定・血圧・血液検査・尿検査・心電図・胸部 X 線等です。

受診票は誕生月により年 3 回に分けて郵送します。なお社会保険・健保組合等の方は、特定健診部分以外的心電図・胸部 X 線を上乗せで行います。

詳しくは、台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9481）へ

税金

居民税

税金，分为向国家缴纳和向地方政府缴纳的两种。向国家缴纳的税金对 1 年所得课税的“所得税”等，向地方政府缴纳的税金是对 1 年间所得于翌年课税的“居民税”等。

其中，向台东区缴纳的居民税（特别区民税、都民税、森林环境税），当年的 1 月 1 日在台东区有住处，前一年有一定的收入者为对象。符合上述要件者，原则上请在每年 3 月 15 日之前，向区政府的税务课课税股（3 楼 电话：03-5246-1103～5）提出“特别区民税、都民税申告书”。

但是，向税务署提出“所得税确定申报表”的人，以及前一年中的所得仅限工资，已从工作单位扣除缴纳居民税者不必进行申报。

居民税的纳付

- ① 特别征收＝公司职员等工资收入者是由单位预先从每月工资中扣除征收税金的方法。
- ② 普通征收＝是特别征收以外的方法，一般是一年分为 4 期，由区政府寄送纳税通知书，在区政府、区民事务所及其分室或银行、信用金库、信用组合、邮局等金融机构、便利店缴纳。
税金在规定期限未完全缴纳时，将以督促状和催告书等催促纳税。届时，除税金之外，请一并缴纳“滞纳”。

出国时

在确定居民税赋课的 6 月上旬之前出国时，请指定纳税管理人。在赋课决定后出国时，则请指定纳税管理人，或将 4 期分全额缴纳。

税金

住民税とは

税金には、国に納めるものと、地方公共団体に納めるものと 2 種類があります。国に納める税金は 1 年間の所得に対して課税される「所得税」等、地方公共団体に納める税金は、1 年間の所得に対して翌年に課税される「住民税」等があります。

このうち、台東区に納める住民税（特別区民税・都民税・森林環境税）は、その年の 1 月 1 日現在、台東区に住所があり、前年中に所得のあった方が対象になります。これらの要件に該当する方は、原則として毎年 3 月 15 日までに区役所の税務課課税係（3 階 ☎ 03-5246-1103～5）に「特別区民税・都民税申告書」を提出していただきます。

ただし、税務署へ「所得税の確定申告書」を提出した方、および前年中の所得が給与所得だけで、勤務先から住民税を差し引かれている方は申告の必要がありません。

住民税の納付

- ① 特別徴収＝会社員などの給与所得者の場合は、勤務している事業所が毎月の給料から税額を差し引いて、納める方法です。
- ② 普通徴収＝特別徴収以外の方が、区役所からの納税通知書によって、年 4 回に分けて個人で納める方法です。納める場所は、区役所、区民事務所及び同分室、または銀行、信用金庫、信用組合、郵便局などの金融機関、コンビニエンスストアで取り扱っています。
税金を定められた期限までに完納しない時は、督促状や催告書などで納税の催促を行います。この場合、税金の他に「延滞金」も合わせて納めていただくことになります。

出国時

住民税の賦課が決まる 6 月上旬までに出国される場合は、納税管理人を決めてください。また、賦課決定後に出国される場合も納税管理人を定めるか、4 期分全額を納めてください。

口座振替制度

住民税の普通徴収分を納める方法として「口座振替（自動払込）」を利用すると大変便利です。口座振替（自動払込）の手続きは税務課・各区民事務所に、納付書と通帳および口座に使用している印鑑を持って申込んでください。

詳しくは、税務課税務係（3階 ☎ 03-5246-1114）へ。

スマートフォンを利用した納付

住民税の普通徴収分を納める方法として、スマートフォンを利用した納付ができます。納付する時は、事前にスマートフォンに専用アプリをダウンロードしてください。詳しくは、納付書同封のチラシをご覧ください。

問合せ：税務課 税務係（3階 ☎ 03-5246-1114）

税に関する証明書

住民税の課税証明書や納税証明書が必要な時は、区役所税務課または区民事務所および同分室に在留カード、特別永住者証明書などの本人確認ができる書類を持参のうえ、本人が申請してください。なお、当該年度の1月1日現在の住所地で発行されますので、その住所が台東区外の場合は該当区市町村へお問い合わせください。

詳しくは、税務課税務係（3階 ☎ 03-5246-1101）へ。

自動車などの所有者にかかる税金

毎年4月1日現在、自動車を所有している方に対して自動車の種類によって軽自動車税または自動車税が課税されます。毎年5月に納税通知書を送りますので、納期限までに納めてください。

① **軽自動車税（種別割）**＝原動機付自転車（125CC以下）・軽自動車（660CC以下）・小型特殊自動車・二輪の小型自動車（125CC超）等にかかる税金です。

問合せ：税務課 税務係（3階 ☎ 03-5246-1101）

② **自動車税**＝「①」で対象となっている車輛以外の自動車にかかる税金です。

問合せ：台東都税事務所（台東区雷門 1-6-1 ☎ 03-3841-1271）

自動車などを所有しなくなったとき

軽自動車税（種別割）などは当該年度の4月1日現在の所有者に課税されますので、車両の登録と廃車の手続きを確実に行ってください。車両を廃棄・譲渡した場合、あるいは盗難にあった場合等、車両の所有者でなくなったときは、15日以内に廃車の手続きをしてください。

原動機付自転車の登録

本人確認ができる書類（在留カード・特別永住者証明書・運転免許証等）と一

① 販売店から購入の時は販売証明書

② 譲り受けた時は前所有者の廃車証明書と譲渡証明書

一を持参して区役所1階の戸籍住民サービス

転帳制度

住民税の普通徴収分を納める方法として「戸頭転帳（自動転帳）」方法。請持納付書と存折及存折使用章に税務課・各区民事務所或有存款の金融機関、郵便局に提出してください。

具体請向税務課税務系（3楼 电话：03-5246-1114）询问。

利用智能手机缴纳

作为缴纳居民税普通征收部分的方法，可以使用智能手机缴纳。缴纳时，请事先在智能手机中下载专用APP。详情请浏览缴纳单同附的宣传夹页。

咨询：税務課税務系（3楼 电话：03-5246-1114）

有关税的证明书

需要居民税的课税证明书和纳税证明书时，请由本人持在留卡或特别永住者证明等可确认本人身份的证件到区政府税務課或区民事務所及同一分室进行申请。因在该年度1月1日所在住处地区发行，在台东区居住者，请向该区市町村询问。

具体請向税務課税務股（3楼 电话：03-5246-1101）询问。

汽车等所有者的税金

对每年4月1日时拥有汽车者，根据汽车种类进行轻型汽车税或汽车税的课税。每年5月寄送纳税通知书，请按期缴纳。

① **轻汽车税（分类征收标准）**＝对附原动机的自行车（125cc以下）、轻型汽车（660cc以下）、小型特殊汽车、二轮小型汽车（125cc以上）等课征的税金。

咨询：税務課税務股（3楼 电话：03-5246-1101）

② **汽车税**＝对①对象车辆以外的汽车课征的税金。

咨询：台東都税事務所（台東区雷門 1-6-1 电话：03-3841-1271）

不再拥有汽车等时

轻型汽车税（分类征收标准）等是对每年4月1日时拥有汽车者的课税，请必需进行车辆的登记和废车手续。车辆废弃、转让或被盗等，不再是车辆的所有者时，请在15日以内办理废车的手续。

附原动机自行车的登记

请持在留证或特别永住者证明等可确认本人身份的证件（在留卡、特别永住者证明、驾驶证等）和

① 从销售店购买时开的销售证明书、

② 接受转让时为原所有者的废车证明书和转让证明书提示

在区政府 1 楼的户籍居民务课（2 号窗口）或 3 楼的税务课（10 号窗口）办理申请手续。

附原动机自行车的废车

请提示在留卡或特别永住者证明等可确认本人身份的证件到区政府 1 楼户籍居民服务课 2 号窗口或 3 楼的税务课（10 号窗口）办理手续。

附原动机自行车以外的废车、登记

- ① 轻型二轮、自动二轮（125cc 以上）、其他汽车
请向足立汽车检查登记事务所（足立区南花畑 5-12-1 电话：050-5540-2031）
- ② 轻型四轮、轻型三轮（660cc 以下）请向轻型汽车检查协会足立支所（足立区宫城 1-24-20 电话：050-3816-3102）
— 请问。

福利服务

高龄者福利

高龄者综合咨询

高龄者及其家庭可咨询福利、上门护理等问题。详情请联系高龄福利课综合咨询处（2 楼 电话：03-5246-1224）或者地区综合服务中心。“地区综合服务中心”是为了让高龄者在住惯的地区安心过日子而设有的、位于各区域的综合性福利管理机构。

●地区综合服务中心一览表

中心名称	地址	电话
浅草	浅草 4-26-2	03-3873-8088
【主要主管地区】浅草・千束・花川戸		
谷中	谷中 2-17-20	03-3822-1556
【主要主管地区】池之端・上野公園・上野櫻木・谷中		
龙泉	龙泉 2-10-8	03-6458-1507
【主要主管地区】下谷（3 丁目）・日本堤・根岸（4・5 丁目）・三之輪・龙泉		
藏前	藏前 2-11-3	03-3862-2175
【主要主管地区】浅草橋・雷門・藏前・小島・寿・駒形・鳥越・三筋・柳橋		
松谷	松谷 4-4-3	03-3845-6505
【主要主管地区】入谷・北上野・下谷（1・2 丁目）・西浅草・根岸（1・2・3 丁目）・松谷		
台东	台东 1-25-5	03-5846-4510
【主要主管地区】秋葉原・上野・台東・東上野・元浅草		
蓬萊	清川 2-14-7	03-5824-5626
【主要担当地区】清川・橋場・今戸・東浅草		

※ 任何地区综合服务中心均受理福利设备供给、上门护理等事宜。

残疾人福利

接受残疾人及其家属有关福利等相关事宜的咨询。
有关身体残疾、智力障碍等事宜请向残疾福利课综合咨询（2 楼 电话：03-5246-1202）问询。
有关心理障碍、疑难病等事宜请向保健预防课精神保健负责咨询（台东保健所 5 楼 电话：03-3847-9405）。

課（2 番窓口）または 3 階の税務課（10 番窓口）で申請手続きをしてください。

原動機付自転車の廃車

在留カードまたは特別永住者証明書などの本人確認ができる書類とナンバープレート、標識交付証明書を区役所 1 階の戸籍住民サービス課（2 番窓口）または 3 階の税務課（10 番窓口）へ持参してください。

原動機付自転車以外の廃車・登録

- ① 軽二輪・自動二輪（125cc 超）、その他の自動車は足立自動車検査登録事務所（足立区南花畑 5-12-1 ☎ 050-5540-2031）
- ② 軽四輪・軽三輪（660cc 以下）は軽自動車検査協会足立支所（足立区宮城 1-24-20 ☎ 050-3816-3102）
— におたずねください。

福祉サービス

高齢者福祉

高齢者総合相談

高齢者やその家族を対象に、福祉サービスや在宅介護等に関する相談に応じます。高齢福祉課（2 階 ☎ 03-5246-1224）または地域包括支援センターへ。地域包括支援センターとは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域における総合的な福祉のマネジメントを行う機関です。

・地域包括支援センター一覧

センター名	所在地	電話
あさくさ	浅草 4-26-2	03-3873-8088
【主な担当区域】浅草・千束・花川戸		
やなか	谷中 2-17-20	03-3822-1556
【主な担当区域】池之端・上野公園・上野櫻木・谷中		
りゅうせん	竜泉 2-10-8	03-6458-1507
【主な担当区域】下谷（3 丁目）・日本堤・根岸（4・5 丁目）・三ノ輪・竜泉		
くらまえ	蔵前 2-11-3	03-3862-2175
【主な担当区域】浅草橋・雷門・蔵前・小島・寿・駒形・鳥越・三筋・柳橋		
まつがや	松が谷 4-4-3	03-3845-6505
【主な担当区域】入谷・北上野・下谷（1・2 丁目）・西浅草・根岸（1・2・3 丁目）・松が谷		
たいとう	台東 1-25-5	03-5846-4510
【主な担当区域】秋葉原・上野・台東・東上野・元浅草		
ほうらい	清川 2-14-7	03-5824-5626
【主な担当区域】清川・橋場・今戸・東浅草		

※ 福祉用具等の給付申請や在宅介護の相談等は、どちらの地域包括支援センターでも受け付けます。

障害者福祉

障害のある方やその家族を対象に福祉サービス等の相談に応じます。
身体障害・知的障害については、障害福祉課総合相談（2 階 ☎ 03-5246-1202）へ。
精神障害・難病については、保健予防課精神保健担当（台東保健所 5 階 ☎ 03-3847-9405）へ。

生活保護

病気や障害などのために、生活や医療に困り、他の方法がないときは、生活保護法による保護が受けられます。保護には、生活、教育、住宅、医療、介護、出産、生業、葬祭の8つの種類があり、収入が厚生労働大臣の定めた最低生活の基準に達しないとき、その不足額が支給されます。

外国人の方も、永住者や定住者、永住者の配偶者等の資格で在留する場合には、日本国民に準じた保護が行われます。

問合せ：保護課（2階 ☎ 03-5246-1183）

子育て・教育

妊娠したら

妊娠した場合は、戸籍住民サービス課及び区民事務所（分室もふくむ）または保健所、浅草保健相談センターに妊娠の届出をしてください。「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」を差し上げます。バッグの中には妊婦健康診査受診票が入っています。母子健康手帳は妊産婦や乳幼児の健康診査や予防接種を受ける際に必要になります。

問合せ：浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8171）

妊婦健康診査受診票

住民登録をしている方は、この受診票で問診・尿検査・貧血検査やB型・C型肝炎ウィルス検査などの妊婦健診が受けられます（※都内契約医療機関で利用できます。受診票の再発行はできません）。また、妊婦が妊娠高血圧症候群等で入院したとき、医療費を助成する制度があります。所得制限などの条件がありますので、詳しくは台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9447）へ。

ゆりかご・たいとう面接

保健師等の専門職が妊婦の相談を受けたり、妊娠期からのサービスや支援について、案内します。面接をした人には育児パッケージ（1万円分）を渡し、妊婦支援給付金のご案内をします。

問合せ：

浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8172）
台東保健所 保健サービス課（☎ 03-3847-9497）

入院助産（出産費用の助成）

出産のため入院する必要がある、経済的にその費用を支払うことが困難な場合、指定の病院に入院して出産することができます。所得制限などがあり、健康保険からの出産一時金等が出る方の場合、受けられないこともあります。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1237）

生活保護制度

因疾病や残疾等原因而陷入困境，找不到其它方法时，依据《生活保护法》提供生活保护。生活保护分为生活、教育、住宅、医疗、护理、分娩、职业、殡葬等8类，当收入没达到厚生劳动大臣规定的最低生活标准时，则补充相应的缺口。

至于外国人，永住者、定住者以及永住者配偶可享受相当于日本国民的保障。

咨询：保护课（2楼 电话：03-5246-1183）

育儿・教育

妊娠时

妊娠时，请到户籍居民服务课及区民事务所（也包括分室）或保健所、浅草保健咨询中心进行妊娠申报。领取“母子健康手册”和“母子保健包”。包中有孕妇健康检查受诊票。母子健康手册在孕妇和婴幼儿接受健康检查和预防接种时需要提出。

咨询：浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8171）

孕妇健康检查就诊券

办理了居民登记的人，可使用该就诊券接受问诊、尿检查、贫血、乙型肝炎病毒等孕妇健康检查。（*可在都的合同医疗机构使用。就诊券不能补发。）孕妇因妊娠高血压综合症等住院时，可就医疗费进行补助。有所得限制等的资格条件，具体请向台東保健所保健服务课（电话：03-3847-9447）问询。

摇篮・台東面谈

保健师等专业人士接受孕妇的咨询、或引导孕妇了解怀孕期间的服务和支援。对面谈的人发一份育儿包（1万日元份）、孕妇支援给付金。

咨询：

浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8172）

台東保健所保健服务课（电话：03-3847-9497）

分娩费用补助

当住院分娩且经济上难以支付其费用时，可在指定医院住院生产。但是，若从健康保险以支付一次性出产费的话，有时不能受到补助金。

咨询：育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1237）

产前产后助手（温暖帮手）

从获得母子健康手册时到产后3年以内的孕产妇、婴幼儿，家庭内没有照顾人员时，本区派遣育儿助手做家务和看护婴儿。※ 需要事先申请。

咨询：浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8171）

产后关怀

分娩后，可在助产师等的指导建议下学习育儿方法，接受育儿咨询。

咨询：浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8177）

育儿

预防接种

需要接种小儿麻痹、白喉、百日咳、破伤风、麻疹、风疹、BCG、日本脑炎、HIB、小儿肺炎球菌疫苗、水痘、乙型肝炎等疫苗时、轮状病毒感染症等会进行通知。

咨询：台东保健所保健预防课（电话：03-3847-9471）

访问所有婴幼儿家庭

孩子出生时，请向保健所提交“出生通知书”（跟“出生申报”不同）。此时，保健师、助产师会上门育儿咨询或提供信息。上门后将发放孕妇支援给付金。

咨询：

浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8172）

台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9497）

婴幼儿健康检查

以居民登记者为对象，就4个月婴儿、1岁6个月幼儿及3岁幼儿在保健所确定时间，实施免费健康检查。6个月婴儿及9个月婴儿健康检查在都内签约医疗机构实施。

咨询：

浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8171）

台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9447）

养育医疗

出生时体重2,000克以下等医师诊断需住院养育的婴儿，在指定的医疗机构可承担其费用。（仅限指定医疗机构）

咨询：台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9447）

自立支援医疗（育成医疗）

未满18周岁儿童因身体・内脏功能障碍，预计需要通过手术才能够恢复功能时，可以到指定的育成医疗机关接受治疗。有所得限制等的资格条件，具体请向台东保健所保健服务课（电话：03-3847-9447）问询。

産前産後支援ヘルパー（あったかハンド）

母子健康手帳取得時から生後3年未満の妊産婦や乳幼児を介助する人がいない家庭に、ヘルパーを派遣し、家事や育児のお手伝いをします。※事前申請が必要です。

問合せ：浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8171）

産後ケア

出産後、助産師などのアドバイスを受けながら育児方法を学んだり、育児相談ができます。

問合せ：浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8177）

育児

予防接種

ポリオ、ジフテリア、百日咳、破傷風、麻疹、風しん、BCG、日本脳炎、Hib 感染症、小児の肺炎球菌感染症、水痘、B型肝炎、ロタウイルス感染症等について、該当する方にはご案内いたします。

問合せ：台東保健所 保健予防課（☎ 03-3847-9471）

乳児家庭全戸訪問

お子さんが生まれたら「出生通知書」を保健所に提出してください（「出生届」とは異なります）。保健師または助産師がご家庭に訪問し、育児相談や情報提供をします。訪問後、妊婦支援給付金のご案内をします。

問合せ：

浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8172）

台東保健所 保健サービス課（☎ 03-3847-9497）

乳幼児健康診査

住民登録をしている4か月児、1歳6か月児および3歳児の無料健康診査を保健所で実施します。なお、6か月児および9か月児健康診査は都内契約医療機関で実施します。

問合せ：

浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8171）

台東保健所 保健サービス課（☎ 03-3847-9447）

養育医療

体重2,000グラム以下で生まれた赤ちゃんなど、医師が入院養育が必要と診断した乳児に、その費用を給付します。（指定医療機関に限る）

問合せ：台東保健所 保健サービス課（☎ 03-3847-9447）

自立支援医療（育成医療）

18歳未満のお子さんに身体・内臓障害があり手術などによって機能の回復が見込まれる方に、医療の給付を行います（指定医療機関に限る）。所得制限などの条件がありますので詳しくは、台東保健所保健サービス課（☎ 03-3847-9447）へ。

出産費用助成制度

経済的負担を軽減することで、出産や育児に対する不安を和らげ、安心して出産ができる環境を整えるため、出産した全ての区民の方へ一律で5万円を助成します。

対象：出産し、かつ、出産日当日に区内に住民票がある産婦

申請方法等：台東区のホームページをご参照ください。

問合せ：

浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8171）

子ども医療費助成

高校3年生までの児童を対象に「医療証」が発行されます。病気やけがで健康保険による診療を受けたとき、医療機関の窓口で医療証を提示すると、自己負担金が助成されます。また入院の際の食事代についても助成されます。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1232）

弱視等治療用眼鏡助成

健康保険の適用になった弱視等治療用眼鏡等の更新や修理にかかる費用の一部を助成します。9歳未満の児童が、保険制度で認められる期間が経過していない時期の買換えや修理をした場合に限りです。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1232）

にぎやか家庭応援プラン

第3子以降の子供の出生、小・中学校入学時に祝品を贈呈します。祝品は、こども商品券等から選択いただけます。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1232）

いっとき保育

保護者がリフレッシュしたいときなどに、ほうらい子育てサポートセンターまたは谷中子ども家庭支援センターで時間単位でお子さんを預かります。対象は区内に居住する満6ヶ月から小学校就学前の健康な児童。利用時間は午前9時～午後5時。※事前登録・申請が必要です。※0歳児はほうらい子育てサポートセンターのみ

問合せ：

ほうらい子育てサポートセンター（☎ 03-5824-5624）

谷中子ども家庭支援センター（☎ 03-3824-5531）

ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）

保護者がリフレッシュしたいときなど、ベビーシッターの派遣による保育サービスを受けた際の保育利用料の一部を助成します。対象は0歳から小学3年生になるまでの児童。請求される料金のうち、保育料のみが対象です。利用上限は児童1人あたり年間144時間まで。1時間あたりの補助の上限金額は、7時～22時は2,500円、22時～7時は3,500円です。※クーポン等の助成を受けている場合は、その額を保育料から差し引いた後の金額が補助金額となります。

問合せ：日本堤子ども家庭支援センター（☎ 03-6458-1566）

分娩費用補助制度

为了减轻经济负担，缓解对分娩和育儿的不安，营造能够安心分娩的环境，将对分娩的所有区民一律补助5万日元。

対象：分娩且分娩当日持有区内居民票的产妇

申请方法等：请参照台东区主页。

咨询：浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8171）

儿童医疗费补助

以高中三年级以下的儿童为对象，发行“医疗证”。因疾病、受伤使用健康保险接受诊疗时，在医疗机构窗口出示医疗证后，自己负担金便可享受补助。另外住院期间的伙食费也可享受补助。

咨询：育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1232）

弱视镜等医用镜补贴

关于健康保险适用范围之内的弱视镜等医用镜，提供一部分更新或修理费用。但是，限于小于9岁的儿童未能享受保险制度期间内的更换或修理。

咨询：育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1232）

多子家庭支援计划

第3子以后的孩子出生、上小学、初中时，将赠送祝贺礼品。礼品可从儿童商品券等进行选择。

咨询：育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1232）

临时保育

当保护人想散心等情况下，可向蓬莱育儿支援中心或谷中儿童家庭支援中心按小时托管孩子，适用对象是区内居住的满6个月至小学入学前的健康儿童，服务时间是上午9时到下午5时。※需要事先登记。

咨询：

蓬莱育儿支援中心（电话：03-5824-5624）。

谷中儿童家庭支援中心（电话：03-3824-5531）

保姆利用支援事业（临时托管利用支援）

监护人希望放松休息时，将对利用派遣保姆的保育服务提供保育使用费的部分补助。对象为0岁到小学3年级的儿童。请求的费用中仅限保育费为对象。利用上限为每名儿童1年间144小时以内。每小时的补助上限金额为7点～22点为2500日元，22点～7点为3500日元。※领取了优惠券等补助时，补助金额为从保育费中扣除其额后的金额。

咨询：日本堤儿童家庭支援中心（电话：03-6458-1566）

育儿短期支援（短期居留、暮光居留）

保护人因工作或疾病（感染症除外）等原因而一时无法照顾孩子时，可托管孩子，对象是短期居留为居住在本区内的满2岁到满18岁以后首个3月31日以内的儿童。暮光居留为在区内居住的满2岁到小学6年级的儿童。“短期居留”是包含住宿的托管，在儿童养护设施圣诞节之森实施。“暮光居留”是下午5时至下午10时，在蓬莱育儿支援中心实施。* 需要事先登记（仅限暮光居留）・申请。

咨询：

日本堤儿童家庭支援中心（电话：03-6458-1565）

台东儿童家庭支援中心（电话：03-3834-4497）

育儿短期支援（婴幼儿短期居留）

保护人因工作或疾病（感染症除外）等原因而一时无法照顾孩子时，可向日本红十字会医疗中心附属婴儿院托管孩子。对象是居住在本区内的0岁到2岁未满足的婴幼儿。※ 需要事先申请。

咨询：

日本堤儿童家庭支援中心（电话：03-6458-1565）

台东儿童家庭支援中心（电话：03-3834-4497）

单亲家庭

对单亲家庭提供各种补助的支援。

- ① 对单亲等的医疗费补助制度＝对养育满18岁后最初的3月31日（如儿童有中等程度以上残疾，则放宽到20岁）以前儿童的单亲家庭，以养育儿童的父亲或母亲发行“单亲家庭医疗证（圆亲医疗证）”。因疾病、受伤使用健康保险接受诊疗时，在医疗机构窗口出示医疗证后，可部分或全部补助自己负担金额。领取圆亲医疗证，应为在规定的所得限制以内者。
- ② 单亲家庭服务员服务＝有初中生以下儿童的单亲家庭，因病等日常生活有困难时，可派遣家庭服务员。需进行事先申请，有时根据所得情况需由自己负担。
- ③ 单亲家庭的休闲活动＝实施巴士一日游活动。从4岁到初中三年级学生的儿童及其家长均可参加。具体请见“台东”报的通知。
- ④ 单亲家庭的父母就业、自立支援：设有以下各类补助、支援项目。需要事先咨询，分别设有条件。
 - ・自力更生支持教育培训福利（技能和资格补贴）
 - ・给予高等职业训练补助（补助技能、资格的培训费用）
 - ・自立支援项目的制定（就职咨询）
 - ・支援获得高中毕业水平认定（补助为参加考试的上课费用，孩童亦为补助对象）
- ⑤ 单亲家庭福利：抚养未满20岁子女的母子家庭或父子家庭可获得低利息或者无利息的就学贷款，该服务需要事前咨询。

子育て短期支援（ショートステイ・トワイライトステイ）

保護者が仕事や病気（感染症を除く）などで、一時的に子供の面倒をみることができないときに、お子さんを預かります。対象はショートステイは区内に居住する満2歳から18歳に達した日以降の最初の3月31日までの間にある児童。トワイライトステイは、区内に居住する満2歳から小学校6年生までの児童。ショートステイは宿泊を伴う預かりで、児童養護施設クリスマス・フォレストで実施。トワイライトステイは午後5時～午後10時で、ほうらい子育てサポートセンターで実施。※事前登録（トワイライトステイのみ）・申請が必要です。

問合せ：

日本堤子ども家庭支援センター（☎ 03-6458-1565）

台東子ども家庭支援センター（☎ 03-3834-4497）

子育て短期支援（乳幼児ショートステイ）

保護者が仕事や病気（感染症を除く）などで、一時的に子供の面倒をみることができないときに、日本赤十字社医療センター附属乳児院でお子さんを預かります。対象は区内に居住する0歳から2歳未満の乳幼児。※事前申請が必要です。

問合せ：

日本堤子ども家庭支援センター（☎ 03-6458-1565）

台東子ども家庭支援センター（☎ 03-3834-4497）

ひとり親家族

ひとり親家庭に各種の助成や支援を行っています。

- ① ひとり親家庭等医療費助成制度＝18歳になった最初の3月31日まで（児童に中度以上の障害がある場合は20歳まで）の児童を養育しているひとり親家庭には、その児童と養育している親を対象に「ひとり親家庭医療証（マル親医療証）」が発行されます。病気やけがで健康保険による診療を受けたとき、医療機関の窓口で医療証を提示すると、自己負担金の一部または全部が助成されます。マル親医療証の交付を受けられるのは、定められた所得制限以内の方です。
- ② ひとり親ホームヘルプサービス＝中学生以下の子供がいるひとり親家庭で病気などで日常生活にお困りのとき、ホームヘルパーを派遣します。事前申請が必要で、所得によって自己負担が生じる場合があります。
- ③ ひとり親家庭のレクリエーション＝日帰りバスハイクを実施しています。4歳から中学3年生までの子供とその保護者が参加できます。詳しくは広報「たいとう」でお知らせします。
- ④ ひとり親家庭の父・母の就業・自立支援＝次の助成・支援があります。事前相談が必要でそれぞれ要件があります。
 - ・自立支援教育訓練給付（技能・資格の受講費用を助成）

- ・高等職業訓練促進事業（資格取得の生活支援）
- ・自立支援プログラムの策定（就職相談）
- ・高等学校卒業程度認定取得支援（試験に向けた受講費用を助成、子供も対象）

- ⑤ 母子および父子福祉資金＝20歳未満の子供を扶養している母子又は父子家庭に対し、就学等に必要となる資金を低金利または無利子で貸し付けています。事前相談が必要です。
- ⑥ 母子生活支援施設＝母子家庭のために自立に向けて必要な支援を行う施設です。入所に関することは直接お問い合わせください。費用は収入の状況により異なります。

問合せ：子育て・若者支援課

①④⑤について（☎ 03-5246-1232）

②③⑥について（☎ 03-5246-1237）

育児相談（一部予約制）

赤ちゃんや小さなお子さんの育児相談を自宅近くの各会場で行っています。母子健康手帳を持参しておでかけください。

※開催日時は変更になる可能性があります。

問合せ：

浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8172）

台東保健所 保健サービス課（☎ 03-3847-9497）

対象年齢：0歳～おおむね1歳5か月

会場 / 所在地	開催日	受付時間
谷中こども家庭支援センター 谷中 2-9-21	第1 火曜日	午前10時～ 午前11時
日本堤こども家庭支援センター 日本堤 2-25-8	第1 木曜日	午前10時～ 午前11時
台東こども家庭支援センター 台東 1-25-5	第2 水曜日	午前10時～ 午前11時
寿こども家庭支援センター 寿 1-10-10	第2 金曜日	午前10時～ 午前11時
浅草保健相談センター 花川戸 2-11-10	第3 火曜日	午後1時30分～ 午後2時30分
台東保健所 東上野 4-22-8	第3 水曜日	午前9時30分～ 午前10時30分

対象年齢：おおむね1歳6か月～就園前まで

会場 / 所在地	開催日	受付時間
浅草保健相談センター 花川戸 2-11-10	第3 水曜日	午前10時～ 午前10時15分
台東保健所 東上野 4-22-8	第4 火曜日	午前10時～ 午前10時15分

1～3か月児の育児相談（予約制）

身長と体重を計測します。子育ての情報交換、保健師による育児相談ができます。

会場 / 所在地	開催日	受付時間
浅草保健相談センター 花川戸 2-11-10	第3 火曜日	午前9時45分～ 午前10時
台東保健所 東上野 4-22-8	第3 水曜日	午後1時15分～ 午後1時45分

⑥ 母子生活支援施設＝是为母子家庭针对自立提供必要援助的设施。有关入住事宜，请直接咨询支援设施工作人员。费用因收入而异。

咨询：育儿・青少年支援课

①④⑤（电话：03-5246-1232）

②③⑥（电话：03-5246-1237）

育儿咨询（部分为预约制）

在自家附近的各会场进行婴幼儿的育儿咨询。请持母子健康手册前往。

※ 时间可能有变。

咨询：

浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8172）

台東保健所保健服务课（电话：03-3847-9497）

対象年齢：0歳～約1歳5か月

会場 / 地址	举办日	受理时间
谷中儿童家庭支援中心 谷中 2-9-21	第1 星期二	上午10时～ 11时
日本堤儿童家庭支援中心 日本堤 2-25-8	第1 星期四	上午10时～ 11时
台東儿童家庭支援中心 台東 1-25-5	第2 星期三	上午10时～ 11时
寿儿童家庭支援中心 寿 1-10-10	第2 星期五	上午10时～ 11时
浅草保健咨询中心 花川戸 2-11-10	第3 星期二	下午1时30分～ 2时30分
台東保健所 东上野 4-22-8	第3 星期三	上午9时30分～ 10时30分

対象年齢：约大于1歳6个月～上幼儿园前

会場 / 地址	举办日	受理时间
浅草保健咨询中心 花川戸 2-11-10	第3 星期三	上午10时～ 10时15分
台東保健所 东上野 4-22-8	第4 星期二	上午10时～ 10时15分

1～3个月婴儿的育儿咨询（预约制）

测量身高和体重。可交流育儿信息，由保健师提供育儿咨询。

会場 / 地址	举办日	受理时间
浅草保健咨询中心 花川戸 2-11-10	第3 星期二	上午9时45分～ 10时
台東保健所 东上野 4-22-8	第3 星期三	下午1时15分～ 1时45分

养育儿童咨询

就育儿的不安和烦恼，由保育園园长和保育师、护士、营养师受理咨询。

■咨询时间：星期一～星期五

上午 10 时～中午和下午 1 时～3 时

■咨询方法：直接前来、电话

■咨询地点：区立的保育園

具体请向儿童保育课（电话：03-5246-1692）问询。

育儿助手

根据用户需要，由专门工作人员对应提供有关保育園、幼儿园、养育、福利、保险等方面的信息和咨询服务，咨询时间是上午 9 时至下午 5 时。事先预约后可方便进行介绍。

咨询：育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1237）

台东亲子手册 APP

可记录怀孕期到育儿期的孩子成长日记，并在家庭之间共享。关于怀孕、分娩、育儿期的事业，区内将通过 APP 推送通知或电子邮件告知。

咨询：浅草保健咨询中心（电话：03-3844-8171）

养育费的领取支援

对于关于养育费决定的公证书等制作费用进行补助。对象为养育有满 18 岁首个 3 月 31 日以内儿童的人，并申请制作公证书、家事调停、家事审判利用 ADR（非诉讼纠纷解决机制）的人。但过去领取过该补助金的人不属于对象。另有补助对象的条件和补助上限（各 3 万日元），需要预约进行事前咨询。

咨询：育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1232）

保育園

监护人因工作或患病等，白天不能照顾时，对家庭内儿童（0 岁～5 岁幼儿）进行保育的设施。现在区内有区立的保育園 11 个、儿童园 3 个、私立的保育園 36 个、儿童园 2 个。保育園的费用，根据家庭的收入等有所不同。

咨询：儿童保育课（电话：03-5246-1234）

临时保育

因母亲分娩、双亲疾病、上班等情况，临时不能照看儿童时，坂本保育園、东上野保育園、临时浅草桥保育室、寿保育園可受理保育、台东保育園代替父母托管。对象为区内居住的 1 岁（根据托管理由，

子育て相談

子育ての不安や悩みについて、保育園の園長や保育士、看護師、栄養士が相談に応じます。

■相談日時：月曜～金曜

午前 10 時～正午と午後 1 時～午後 3 時

■相談方法：来所・電話

■相談場所：区立の保育園

詳しくは、児童保育課（☎ 03-5246-1692）へ

子育てアシスト

相談者のニーズに合わせた、保育園・幼稚園などの施設や、各種子育て支援サービス・福祉・保健等の情報提供や利用相談に専任の相談員が対応します。相談時間は午前 9 時～午後 5 時。事前にご予約いただくとスムーズにご案内できます。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1237）

たいとうおやこ手帳アプリ

妊娠期から子育て期までお子さんの成長日記を記録でき、家庭間で共有することができます。区から妊娠・出産・子育て期における事業について、アプリによるプッシュ通知や、メール配信等でお知らせしています。

問合せ：浅草保健相談センター（☎ 03-3844-8171）

養育費の受け取り支援

養育費の取り決めに関する公正証書等の作成のための費用を補助します。18 歳になった最初の 3 月 31 日までの児童を養育している方で、公正証書作成や家事調停・家事審判の申し立て、ADR（裁判外紛争解決手続）の利用を行う方が対象です。ただし、過去にこの補助金の交付を受けたことがある方は対象外です。補助の対象となる条件・補助上限（各 3 万円）があり予約制の事前相談が必要となります。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1232）

保育園

保護者が働いていたり、病気のため、昼間面倒を見る方がいない家庭の児童（0 歳～5 歳児）を保育する所です。現在区内には、区立の保育園が 11 園、こども園が 3 園、私立の保育園が 36 園・こども園が 2 園あります。保育園の費用は、家庭の収入の状況によって異なります。

問合せ：児童保育課（☎ 03-5246-1234）

一時保育

親の出産・病気・就労などで、一時的に児童の面倒をみるのができないとき、坂本保育園、東上野保育園、一時保育室あさくさば

し、ことぶきこども園、たいとうこども園でお預かりします。区内に居住する1歳（預ける理由によっては生後8ヶ月）から小学校就学前の健康な児童。保育時間は午前9時～午後5時。

問合せ：児童保育課（☎ 03-5246-1234）

児童の手当等

次の手当を受けるには、所得制限などの資格条件があります。

問合せ：子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1232）

児童手当

18歳になった最初の3月31日までの児童を養育している方に支給されます。

児童育成手当

【育成手当】死亡・離婚などで、父または母がいないか、父または母に重度の障害がある家庭で、18歳になった最初の3月31日までの児童を養育している方に支給されます。

【障害手当】心身に中度以上の障害のある20歳未満の児童を養育している方に支給されます。

児童扶養手当

死亡や離婚などで父または母がいないか、父または母が重度の障害者で、18歳になった最初の3月31日まで（児童に中度以上の障害がある場合は20歳まで）の児童を養育している方に支給されます。

特別児童扶養手当

児童育成手当の障害手当とほぼ同様で、心身に中度以上の障害のある20歳未満の児童を養育している方に支給されます。

児童館

児童の健康を増進し、あわせて情操を豊かにすることを目的として設けられた児童のための施設です。児童館には専任の指導員が配置され、遊びや音楽、絵画、工作などの指導をし、映画会その他各種の催しを行います。

千束児童館	千束 3-20-6	☎ 03-3874-1714
玉姫児童館	清川 2-22-13	☎ 03-3874-6571
台東児童館	台東 1-11-5	☎ 03-3832-8493
池之端児童館	池之端 2-3-3	☎ 03-3823-6644
松が谷児童館	松が谷 4-15-11	☎ 03-3841-6734
今戸児童館	今戸 1-3-6	☎ 03-3876-1656
寿児童館	寿 1-4-5	☎ 03-3844-8602
谷中児童館	谷中 5-6-5	☎ 03-3824-4043

最新の情報については台東区ホームページをご覧ください。

也可放宽至出生后8个月）至小学就学前健康的児童。保育时间为上午9时～下午5时。

咨询：児童保育課（电话：03-5246-1234）

児童补贴等

接受下列补贴时，有所得限制等资格条件。

咨询：育儿・青少年支援課（电话：03-5246-1232）

児童补贴

支付给满18岁后首个3月31日以内的孩子养育监护人。

児童育成补贴

【育儿补贴】对因死亡、离婚等，无父亲或无母亲、父亲或母亲有严重残疾的家庭，养育满18岁后最初的3月31日以前的儿童者支付。

【残疾补贴】对养育20岁以下、中度以上身心残疾的儿童者支付。

児童抚养补贴

对因死亡、离婚等无父亲或母亲，又或者父亲或母亲有严重残疾的家庭、养育满18岁后最初的3月31日以前的（如儿童有中等程度以上残疾，则放宽至20岁）儿童者支付。

特別児童抚养补贴

与児童抚养补贴中的残疾补贴基本相同，向养育20岁未満、有身心中等程度以上残疾的儿童者支付。

児童館

是为了增进児童健康，培养丰富的情绪为目的开设的児童设施。児童館配置专任指导人员，进行游戏、音乐、绘画、手工等指导，还举办电影会及各种活动。

千束児童館	千束 3-20-6	电话:03-3874-1714
玉姫児童館	清川 2-22-13	电话:03-3874-6571
台東児童館	台東 1-11-5	电话:03-3832-8493
池之端児童館	池之端 2-3-3	电话:03-3823-6644
松谷児童館	松谷 4-15-11	电话:03-3841-6734
今戸児童館	今戸 1-3-6	电话:03-3876-1656
寿児童館	寿 1-4-5	电话:03-3844-8602
谷中児童館	谷中 5-6-5	电话:03-3824-4043

关于最新信息，请浏览台東区主页。



儿童俱乐部

这是因保护人工作或患病等，不能在家照顾放学后的小学儿童，代替保护人就儿童进行培育的设施。请向各儿童俱乐部问询。

关于最新信息，请浏览台东区主页。



放学后儿童教室

是以实施小学的所有儿童为对象，上课结束后直接留在学校，利用校园、体育馆、特别教室等学校设施确保安全、放心的场所，同时在地区居民的协助下创造学习、运动、各种体验・交流活动等机会的事业。关于利用方法，请向各放学后儿童教室咨询。

关于最新信息，请浏览台东区主页。



儿童家庭支援中心

儿童家庭支援中心中设有供正养育着孩子的父母与孩子自由游玩，加深交流的“游玩广场”。那里还将举办由父母与孩子一同参加的幼儿游戏活动，邀请专家出演讲、课程等。

【育儿综合咨询】

养育0～18岁子女的家庭如有忧虑或烦恼，由专业咨询员提供咨询服务。

利用方法等具体情况请向儿童家庭支援中心问询。

■日本堤儿童家庭支援中心（微笑广场）

电话：03-5824-2571

■台东儿童家庭支援中心（欢欣雀跃广场）

电话：03-3834-4497

■寿儿童家庭支援中心（Nobi Nobi 广场）

电话：03-3841-4631

■谷中童家庭支援中心（Poka Poka 广场）

电话：03-3824-5540

台东区儿童保护网络

为了解决虐待孩子之类的问题，本区有关机关、东京都儿童咨询中心、民生委员・儿童委员协议会、警察署等提供必要的联合援助。

详情请咨询日本堤儿童家庭支援中心（电话：03-5824-2571）。

こどもクラブ

保護者が働いていたり、病気などのため、放課後帰宅しても面倒をみてもらえない小学校の児童を預かり、育成するところです。問い合わせは各こどもクラブへ。

最新の情報については台東区ホームページをご覧ください。

放課後子供教室

実施小学校の全ての児童を対象に、授業終了後そのまま学校に残り、校庭、体育館、特別教室などの学校施設を活用して安全・安心な居場所を確保するとともに、地域住民の協力を得ながら学習やスポーツ、様々な体験・交流活動等の機会を与える事業です。利用方法については各放課後子供教室へお問合せください。

最新の情報については台東区ホームページをご覧ください。

子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センターには、子育て中の親子が自由に遊び、交流を広げる場所として、「あそびひろば」があります。親子で参加する親子遊びプログラムや専門家を招いてのイベント・講座なども行っています。

【子育て総合相談】

0～18歳未満の子供と家族に関する心配や悩みごとなどの相談に専門相談員が応じます。利用方法等詳しくは、子ども家庭支援センターへ。

■日本堤子ども家庭支援センター（にこにこひろば） ☎ 03-5824-2571

■台東子ども家庭支援センター（わくわくひろば） ☎ 03-3834-4497

■寿子ども家庭支援センター（のびのびひろば） ☎ 03-3841-4631

■谷中子ども家庭支援センター（ぽかぽかひろば） ☎ 03-3824-5540

台東区要保護児童支援ネットワーク

子供の虐待問題などの解決に向けて、区内の関係機関、東京都児童相談センター、民生委員・児童委員協議会、警察などが連携し、必要な援助を行っています。

詳しくは、日本堤子ども家庭支援センター（☎ 03-5824-2571）へ。

日本の教育制度

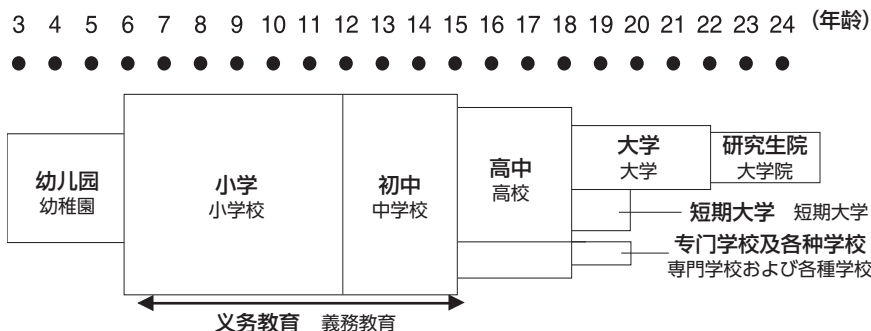
日本の教育制度は小学校 6 年（1 年生～6 年生）、中学校 3 年（1 年生～3 年生）、高等学校 3 年（1 年生～3 年生）、大学 4 年（1 年生～4 年生）が基本です。学校は 4 月から始まり、翌年の 3 月で 1 学年が修了します。小学校と中学校は義務教育で、小学校入学はその年の 4 月 1 日までに満 6 歳になる児童が対象になります。

日本の教育制度

日本の教育制度は小学 6 年（1 年生～6 年生）、初中 3 年（1 年生～3 年生）、高中 3 年（1 年生～3 年生）、大学 4 年（1 年生～4 年生）。所有学校都从 4 月至翌年 3 月为一学年。小学和初中为义务教育，小学入学以该年 4 月 1 日满 6 岁的儿童为对象。

日本の学校制度

日本の学校制度



入学手続き

区立幼稚園

区内には区立の幼稚園が 10 園あります。
入園資格は、幼児（3 歳児、4 歳児、5 歳児）で、区内に住んでいる方です。毎年 11 月中旬に園児を募集します。
問合せ：幼稚園または学務課（6 階 ☎ 03-5246-1411）

私立幼稚園

区内には私立の幼稚園が 7 園あります。入園資格等については直接幼稚園にお問い合わせください。
問合せ：幼稚園または庶務課（6 階 ☎ 03-5246-1236）

認定こども園

認定こども園は幼稚園と保育園の機能を併せ持つ施設です。区内には区立の認定こども園が 3 園、私立の認定こども園が 2 園あります。
問合せ：各認定こども園、学務課（☎ 03-5246-1414）

小・中学校への就学

お子さまの入学について、区立小・中学校を希望する方は、お子さま及び保護者のパスポートを持参のうえ、教育委員会学務課学事係（☎ 03-5246-1412）までご相談ください。
区立の小・中学校では、授業料や教科書は無料ですが、宿泊行事など費用がかかるものもあります。
国公立小・中学校へ通う区内在住の児童・生徒の保護者で、生活保護を受けている方や所得が一定基準以下で、経済的事情により就学が困難なため援助が必要な方は、学校でかかる費用

入学手续

区立幼儿园

区内有区立幼儿园 10 个。
入园资格为幼儿（3 岁儿、4 岁儿、5 岁儿）及保护人均在区内居住。每年 11 月中旬进行招生。
咨询：幼儿园或学务课（6 楼 电话：03-5246-1411）

私立幼儿园

区内有 7 个私立幼儿园。关于入园资格等请直接向幼儿园咨询。
咨询：幼儿园或总务课（6 楼 电话：03-5246-1236）

认定儿童园

认定儿童园是兼幼儿园和保育园两个功能为一体的设施。区内有 3 家区立认定儿童园、2 家私立认定儿童园。
咨询：各认定儿童园、学务课（电话：03-5246-1414）

初中、小学的就学

有关孩子入学事宜，希望进入区立的小学、初中者可到教育委员会学务课学事股（电话：03-5246-1412）进行咨询。请持本人及保护人的护照前往。
区立的初中、小学，学费和课本等免费，但住宿、活动等会收费。
国公立中小学的学生保护人享受生活保护的人或者收入低于一定标准的情况下，如果子女因经济

原因而辍学可能性时，可补贴一部分学业费用，详情请咨询学校或者学务课学事系。

希望编入、进入私立学校时，请向各私立学校直接申咨询。

補助金

对于在外国人学校学习的儿童的保护人给与补助。对象为在台东区进行了居民登记者，在根据学校教育法认可的各种学校中面向外国人的学校里，教育基本法规定义务教育年龄的儿童、学生的保护人。

具体请向总务课（电话：03-5246-1082）问询。

助学金

对于因为经济的原因而不能让孩子升入高中等的人，补助部分入学费用。有关申请等详情，请咨询育儿・青少年支援课（电话：03-5246-1232）

の一部について援助が受けられます。詳しくは学校または学務課学事係へ。

私立学校への入学を希望する場合は、各私立学校に直接お問い合わせください。

補助金

外国人学校に児童・生徒を通学させている保護者に補助金を交付しています。台東区に住民登録をしている方で、学校教育法に基づき認可を受けた各種学校のうち、外国人を対象として教育を行う学校に、教育基本法で定める義務教育相当年齢の児童・生徒を通学させている方です。

詳しくは、総務課（☎ 03-5246-1082）へ。

奨学給付金

経済的な事由により、児童を高等学校等に進学させることが困難な方に対し、入学にかかる費用の一部を助成します。申請等について、詳しくは子育て・若者支援課（☎ 03-5246-1232）へ。

公共施設

体育施設

■台東河边体育中心

所在地：今戸 1-1-10 电话：03-3872-3181

施設概要：体育馆（第1竞技场、第2竞技场、第1武道场、第2武道场、弓道场、相扑场、气枪射击场、健身室、乒乓球场、会议室）

网球场（附夜间照明的全天候场地5面）

棒球场（附夜间照明场地2面）

少年棒球场（1面）

游泳场（大游泳池 50×19m、小游泳池 20×15m、幼儿游泳池）

田径场（1周200m跑道、全天候塑胶跑道6条）

休息日：每周星期一（第1星期一和星期一为节日时开馆）、年末年初。游泳场夏季以外休息。

利用时间：上午9时～晚上10时（第1星期一和假日的星期一至晚上6时为止）

利用方法和利用费用，各设施有所不同，请以电话（日语）向体育中心问询。



台東河边体育中心 台東リバーサイドスポーツセンター

公共施設

スポーツ施設

■台東リバーサイドスポーツセンター

所在地：今戸 1-1-10

☎ 03-3872-3181

施設概要：

体育館（第1竞技场、第2竞技场、第1武道場、第2武道場、弓道場、相撲場、エアライフル場、トレーニング室、卓球場、会議室）

庭球場（夜間照明付きのオムニコート5面）

野球場（夜間照明付き2面）、少年野球場（1面）

水泳場（大プール 50×19m、小プール 20×15m、幼児プール）

陸上競技場（1周200mトラック、全天候ウレタン6コース）

休場日：毎週月曜日（ただし、第1月曜日と祝日にあたる月曜日は開館日）、年末年始。水泳場は夏期以外は休場。

利用時間：午前9時～午後10時（第1月曜日と祝日に当たる月曜日は午後6時まで）

利用の仕方や利用料金は、施設によって異なりますので電話（日本語）でスポーツセンターにおたずねください。



清島温水游泳池 清島温水プール

＜プール利用にあたって＞

- ① プール内での飲食はできません。
- ② 定期的な休憩時間が設けてありますので、利用中に休憩時間の案内があったらプールからでて休憩をとってください。
- ③ スイミングキャップを必ず着用してください。
- ④ サンオイルの使用、時計、眼鏡、ネックレスなどの着用はできません。
- ⑤ 刺青・タトゥーは見えないようにしていただきますようご協力ください。

■清島温水プール

所在地：東上野 6-16-8 ☎ 03-3842-5353
 施設概要：温水プール（25m × 15m、7 コース）
 休場日：第 1・3・5 週の月曜日（月曜日が祝日のときは開館）、年末年始、機械器具点検日など
 利用時間：午前 9 時～午後 9 時。利用区分の詳細はお問い合わせください。
 フリータイム制
 使用料：年齢、対象により異なりますので、詳細はお問い合わせください。
<https://www.taito-shakyo.com/pool-tk>

＜利用游泳池之际＞

- ① 大游泳池内禁止飲食。
- ② 设有定时休息，利用中出现休息时间标示时，请从池中上来休息。
- ③ 必须戴游泳帽。
- ④ 泳池不得着用晒肤油、手表、眼镜、项链等。
- ⑤ 请勿露出刺青、纹身之类。

■清島温水游泳池

所在地：東上野 6-16-8 电话：03-3842-5353
 施設概要：温水游泳池（25m × 15m、7 泳道）
 休息日：毎月の第 1、3、5 个星期一、（星期一为节日时则开放）年末年初 机械器具检查日等
 利用时间：上午 9 时～晚上 9 时。
 利用方法，详情请咨询
 使用费：根据年龄、对象而不同，详情请咨询。
<https://www.taito-shakyo.com/pool-tk>



利用時間

星期 时间	一 (第2・4周)	二	三	四	五	六	日・节假日
上午9时～上午11时	个人	团体	团体	团体	团体	个人	幼儿与家长
上午11时30分～下午1时30分		个人	团体	个人	团体		幼儿与家长
下午2时～下午4时			团体		团体		
下午4时30分～6时30分			团体		团体	个人	
下午7时～9时			个人		个人		

关于游泳池的使用

分 类	＜幼児与家长的时间＞ 星期六 下午 2 時～下午 4 時 星期日・节假日 上午 9 時～ 上午 11 時 (水深 80cm)	＜个人利用时＞ 下午 7 時～下午 9 時 (水深 120cm)	＜其他个人利用时＞ (水深 120cm)
满 3 岁～学龄前儿童	必须有家长陪同，方可进入	不可进入	不可进入
小学 1 年级～小学 3 年级	2 人以上结伴，方可进入	必须有家长陪伴，方可进入	必须有家长陪伴，方可进入
小学 4 年级～小学 6 年级	可以进入	必须有家长陪同或接送，方可进入	2 人以上结伴，方可进入

利用時間

時間	曜日	月(第2・4週)		火	水	木	金	土	日・祝
午前9時～午前11時	個人	個人	個人	団体	団体	団体	団体	個人	幼児と保護者
午前11時30分～午後1時30分				団体	個人	団体	個人	幼児と保護者	個人
午後2時～午後4時				団体		団体			
午後4時30分～午後6時30分				団体		団体			
午後7時～午後9時				個人		個人			

プールのご利用について

区分	＜幼児と保護者の時間＞ 土曜日 午後 2 時から午後 4 時 日曜日・祝日 午前 9 時から午前 11 時 (水深 80cm)	＜個人利用＞ 午後 7 時から午後 9 時 (水深 120cm)	＜その他の個人利用時＞ (水深 120cm)
満 3 歳から小学校入学前	保護者が付添う条件で入場できます	入場できません	入場できません
小学校 1 年生から 3 年生	2 人以上のグループの場合入場できます	保護者が付添う条件で入場できます	保護者が付添う条件で入場できます
小学校 4 年生から 6 年生	入場できます	保護者が付添うか送迎があれば入場できます	2 人以上のグループの場合入場できます

■柳北运动广场

所在地：浅草桥 5-1-8

施設概要：网球场（硬地场地）、体育馆（25m×20m）、游泳池（仅限 6 月～9 月）（25m×11m）

休馆日：每月第 1 个星期一（逢节日时则是下一个平日）、年末年初

开放时间：上午 9 时～晚上 9 时。分类开放详情请询问。

使用费：各使用设施收费不同，详情请询问。

咨询：

柳北运动广场 电话：03-3865-2614

体育振兴课（西浅草 3-25-16） 电话：03-5246-5853

■柳北スポーツプラザ

所在地：浅草橋 5-1-8

施設概要：庭球場（ハードコート）、体育館（25m×20m）、プール（6 月～9 月のみ）（25m×11m）

休館日：每月第 1 月曜日（ただし祝日にあたる場合は翌平日）、年末年始

利用時間：午前 9 時～午後 9 時。利用区分詳細はお問い合わせください。

使用料：使用する施設により異なりますので、詳細はお問い合わせください。

問合せ：

柳北スポーツプラザ ☎ 03-3865-2614

スポーツ振興課（西浅草 3-25-16） ☎ 03-5246-5853

关于游泳池的使用（仅限 6 月～9 月）

年齢	利用	親子時間（水深 60～80cm）	普通利用（水深 120cm）
満 3 歳～小学入学前		可以进入 ※ 1	不可进入
小学 1～3 年级生		可以进入 ※ 2	可以进入 ※ 1
小学 4～6 年级生		可以进入	可以进入 ※ 3
初中生以上		不可进入	可以进入

※1…每名监护人最多可带 2 人入场。

※2…每名监护人最多可带 2 人入场（含满 3 岁～小学入学前的 2 人）。

※3…18 点以后有监护人陪伴和接送时，最多可入场 2 人。

プールのご利用について（6 月～9 月のみ）

年齢	利用	親子の時間（水深 60～80cm）	一般利用（水深 120cm）
満 3 歳～小学校入学前		入場できます※ 1	入場できません
小学校 1～3 年生		入場できます※ 2	入場できます※ 1
小学校 4～6 年生		入場できます	入場できます※ 3
中学生以上		入場できません	入場できます

※1…保護者 1 名につき 2 名まで入場できます。

※2…保護者 1 名につき 4 名（満 3 歳～小学校入学前の 2 名含む）まで入場できます。

※3…18 時以降は、保護者の付き添いまたは送迎があれば 2 名まで入場できます。

■田中体育广场

所在地：日本堤 2-25-4

施設概要

3 楼	体育馆	500 m ²	20 m X 25 m
	小体育室	128 m ²	
	会议室	64 m ²	
1 楼	小体育室	81.6 m ²	
	会议室	96 m ²	
室外	运动场		网球等

休馆日：每月第 1 个星期一（逢节日时则第一个平日），年末年初

开放时间：上午 9 时～下午 9 时，详情请咨询。

收费标准：各设施收费标准不同，详情请咨询。

■たなかスポーツプラザ

所在地：日本堤 2-25-4

施設概要

3F	体育館	500 m ²	20 m X 25 m
	小体育室	128 m ²	
	会議室	64 m ²	
1F	小体育室	81.6 m ²	
	会議室	96 m ²	
屋外	グラウンド		庭球等

休館日：第 1 月曜日（ただし祝日にあたる場合は、翌平日）・年末年始

利用時間：午前 9 時～午後 9 時 利用区分詳細はお問い合わせください。

使用料：使用する施設により異なりますので、詳細はお問い合わせください。

問合せ：

たなかスポーツプラザ ☎ 03-5808-7410
スポーツ振興課（西浅草 3-25-16） ☎ 03-5246-5853

生涯学習センター

所在地：西浅草 3-25-16 ☎ 03-5246-5827

生涯学習センターは区民の皆さんの様々な生涯学習活動を応援する施設です。会議室・研修室・リハーサル室、スタジオなどを備えた学習館。その他、ミレニアムホール、トレーニングルーム、男女平等推進プラザ、教育支援館、中央図書館等が入った複合施設です。※改修工事のため 2025 年 4 月 1 日から 2026 年 10 月 31 日まで休館中。

詳しくは生涯学習センターへ。

図書館

■中央図書館

所在地：西浅草 3-25-16（生涯学習センター 1・2F）☎ 03-5246-5911

休館日：第 3 木曜日（祝日にあたるときはその翌日）、特別整理期間、年末年始（12/31-1/2）。

開館時間：午前 9 時～午後 8 時（日曜・祝日は午後 5 時まで。ただし祝日に当たる土曜日は午後 8 時まで）

<https://www.city.taito.lg.jp/library/index.html>



※改修工事のため、2025 年 9 月から 2026 年 11 月末まで休館します。

■中央図書館浅草橋分室

所在地：浅草橋 2-8-7 ☎ 03-3863-0082

休館日：月曜日（第 2 日曜日の翌日、第 5 月曜日は開館）、第 2 日曜日、第 5 月曜日の前日・祝日・第 3 木曜日（祝日にあたるときはその翌日）、特別整理期間・年末年始（12/29-1/3）。

開館時間：午前 9 時 30 分～午後 7 時（日曜日は午後 5 時まで）

咨询：

田中体育广场 电话：03-5808-7410
体育振兴科（西浅草 3-25-16） 电话：03-5246-5853

终身学习中心

所在地：西浅草 3-25-16 电话：03-5246-5827

终身学习中心是鼓励帮助广大区民开展各种终身学习活动的设施。中心内设有会议室・研修室・彩排室、音像室等俱全的学习馆。另外，还有新世纪大厅、健身房、男女平等推进广场、教育支援馆、中央图书馆等，是一个复合型设施。※因改建工程，2025 年 4 月 1 日至 2026 年 10 月 31 日期间休馆。

详细请直接向终身学习中心问询。

图书馆

■中央图书馆

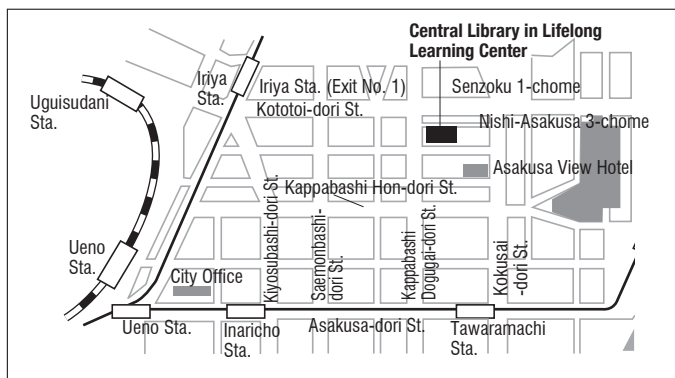
所在地：西浅草 3-25-16（终生学习中心 1、2 楼）

电话：03-5246-5911

休馆日：第 3 星期四（节日时为翌日）、特别整理期间、年末年初（12/31～1/2）。

开馆时间：上午 9 时～下午 8 时（星期天、节日至下午 5 时为止，但假日星期六至下午 8 时）

<https://www.city.taito.lg.jp/library/index.html>



※因改建工程，2025 年 9 月至 2026 年 11 月底休馆。

■中央图书馆浅草桥分室

所在地：浅草桥 2-8-7 电话：03-3863-0082

休馆日：星期一（第 2 星期天的翌日，第 5 星期一开馆）、第 2 星期天、第 5 星期一的前一日、节日、第 3 星期四（节日时为翌日）、特别整理期间、年末年初（12/29～1/3）。

开馆时间：上午 9 时 30 分～下午 7 时（星期天至下午 5 时）

■中央図書館谷中分室

所在地：谷中 5-6-5 电话：03-3824-4041

休馆日：星期一（第2星期天の翌日、第5星期一开馆）、第2星期天、第5星期一的前一日、节日、第3星期四（节日时为翌日）、特别整理期间、年末年初（12/29～1/3）。

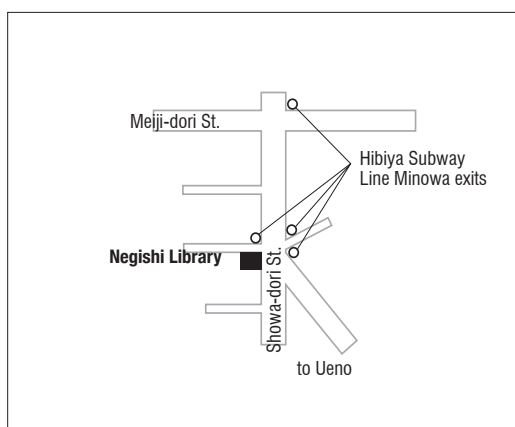
开馆时间：上午9时30分～下午9时（星期天至下午5时）

■根岸图书馆

所在地：根岸 5-18-13 电话：03-3876-2101

休馆日：星期一（但是第1星期一开馆，其前一日星期天休馆）、节日、第3星期四（节日时为翌日）、特别整理期间、年末年初（12/29～1/3）。

开馆时间：上午9时30分～下午8时（星期天至下午5时）



■石浜图书馆

所在地：桥场 1-35-16 电话：03-3876-0854

休馆日：星期一（但是第3星期一开馆，其前一日星期天休馆）、节日、第3星期四（节日时为翌日）、特别整理期间、年末年初（12/29～1/3）。

开馆时间：上午9时30分～晚上7时（星期天至下午5时）



■中央図書館谷中分室

所在地：谷中 5-6-5 ☎ 03-3824-4041

休馆日：月曜日（第2日曜日の翌日、第5月曜日は開館）、第2日曜日、第5月曜日の前日、祝日・第3木曜日（祝日にあたるときはその翌日）、特别整理期间・年末年始（12/29-1/3）。

開館時間：午前9時30分～午後9時（日曜日は午後5時まで）

■根岸図書館

所在地：根岸 5-18-13 ☎ 03-3876-2101

休馆日：月曜日（ただし第1月曜日は開館し、その前日の日曜日が休館となります）、祝日・第3木曜日（祝日にあたるときはその翌日）、特别整理期间・年末年始（12/29-1/3）。

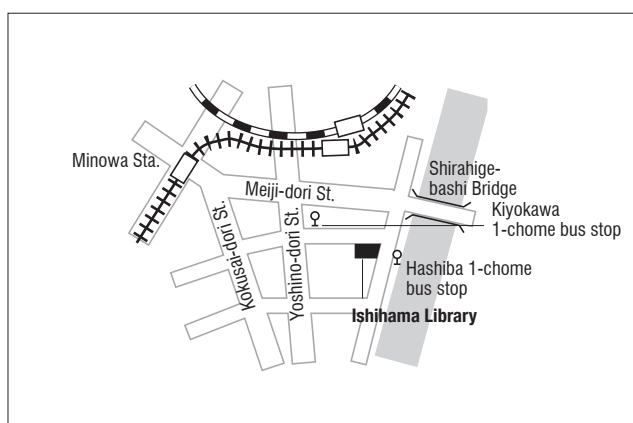
開館時間：午前9時30分～午後8時（日曜日は午後5時まで）

■石浜図書館

所在地：橋場 1-35-16 ☎ 03-3876-0854

休馆日：月曜日（ただし第3月曜日は開館し、その前日の日曜日が休館となります）、祝日・第3木曜日（祝日にあたるときはその翌日）、特别整理期间・年末年始（12/29-1/3）。

開館時間：午前9時30分～午後7時（日曜日は午後5時まで）



■くらまえオレンジ図書館

所在地：蔵前 4-14-6 ☎ 03-3865-3201
 休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）、特別整理期間・年末年始（12/29-1/3）。
 開館時間：午前 10 時～午後 6 時

■すこやかとしょつ

所在地：東上野 4-22-8 ☎ 03-3847-3087
 休館日：土曜日、日曜日、祝日、特別整理期間・年末年始（12/29-1/3）。
 開館時間：午前 9 時～午後 5 時

図書館の利用にあたって

- ①本や CD、DVD（ビデオ）を借りるには「利用カード」が必要です。
- ②「利用カード」を作るには住所が確認できるもの（在留カードなど）を持って図書館のカウンターで手続きしてください。
- ③貸出冊数・貸出期間

	貸出点数	貸出期間	延長（※）
図書・雑誌	1 人 15 冊まで	2 週間	2 週間
CD	1 人 3 点まで	2 週間	2 週間
DVD・ビデオ	1 人 2 点まで	1 週間	1 週間

- ※延長は、予約が入っていない場合に限り、1 回まで可能です。
- ④利用カードは区内のどの図書館でも使えます。
- ⑤本はどの図書館へも返せます。図書館カウンター又は、図書館の入り口に備えてあるブックポストへお返しください。（CD や DVD・ビデオは必ず直接カウンターにお返しください）。
- ⑥利用はすべて無料です。

■蔵前橙色図書館

所在地：台東区蔵前 4-14-6 電話：03-3865-3201
 休館日：星期一（逢节日时则是翌日）、特別整理期間、年末年初（12 / 29 ~ 1 / 3）
 开馆时间：上午 10 时～下午 6 时

■健康图书室

所在地：东上野 4-22-8 电话：03-3847-3087
 休馆日：星期六、星期天、节日、特別整理期間、年末年初（12 / 29 ~ 1 / 3）
 开馆时间：上午 9 时～下午 5 时

利用图书馆之际

- ① 借出图书和 CD、DVD（录像带）时，需要“利用卡”。
- ② 制作“利用卡”时，请持可确认住址的证件（在留证等）到图书馆的柜台办理手续。
- ③ 借出册数、借出期间

	借出冊数	借出期間	延長 ※
图书、杂志	1 人 15 冊	2 周	2 周
CD	1 人 3 張	2 周	2 周
DVD、录象带	1 人 2 張	1 周	1 周

- ※ 延長仅限无预约的情况，可延长 1 次。
- ④ 利用卡在区内的各图书馆均可用。
- ⑤ 在各图书馆均可还书。图书馆关闭时，请放入图书馆入口处的还书箱（CD、DVD・录像带必须直接向柜台返还）。
- ⑥ 利用均为免费。



外语对应的咨询窗口一览

東京都外国人咨询

咨询日：
 英语 = 星期一～星期五 电话：03-5320-7744
 中文 = 星期二・星期五 电话：03-5320-7766
 韩语 = 星期三 电话：03-5320-7700
 时间：上午 9 时 30 分～中午，下午 1 时～下午 5 时
 ※ 但是，节假日、年末年初休息。
 位置：新宿区西新宿 2-8-1
 東京都政府大楼 3 楼 北侧
 公民的声音部分“外国人咨询”

医疗机构・医疗制度介绍

医疗信息网 NAVI

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



東京都医疗机构介绍服务 向日葵

电话：03-5285-8181
 英语、中文、韩语、西班牙语、泰语
 上午 9 时～下午 8 时

外国人人权咨询所（人权侵犯咨询）

东京出入国在留管理局 电话：0570-013904
 电话：03-5796-7112（IP 电话、国际电话）
 英语、中文、韩语、西班牙语等
 星期一～星期五：上午 8 时 30 分～下午 5 时 15 分

外国人综合咨询支援中心（驻留的相关咨询）

电话：03-3202-5535
 英语、中文、葡萄牙语等
 星期一～星期五（年末年初、节日、每月第 2 个星期三、第 4 个星期三是闭馆日）：上午 9 时～4 时

外国人人权咨询所（人权侵犯咨询）

电话：0570-090911
 英语，中文，韩语，菲律宾语，葡萄牙语，越南语，尼泊尔语，西班牙语，印尼语，泰语
 【咨询时间】
 星期一～星期五（节假日，年末年初除外）
 上午 9 时～下午 5 时

外国語対応の相談窓口一覧

東京都外国人相談

相談日：
 英語＝月曜～金曜 電話：03-5320-7744
 中国語＝火曜・金曜 電話：03-5320-7766
 韓国語＝水曜 電話：03-5320-7700
 時間：午前 9 時 30 分～正午、午後 1 時～午後 5 時
 ※ただし、祝日・年末年始は開催いたしません
 場所：新宿区西新宿 2-8-1
 都庁第一本庁舎 3 階 北侧

医療機関・医療制度案内

医療情報ネット「ナビ」
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎ 03-5285-8181
 英語、中国語、韓国語、スペイン語、タイ語
 午前 9 時～午後 8 時

外国人在留総合インフォメーションセンター （入国・在留に関する手続き）

東京出入国在留管理局 ☎ 0570-013904
 ☎ 03-5796-7112（IP 電話・海外）
 英語、中国語、韓国語、スペイン語ほか
 月～金曜日：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

外国人総合相談支援センター （在留に関する相談）

☎ 03-3202-5535
 英語、中国語、ポルトガル語ほか
 月～金曜日（年末年始・祝祭日および毎月第 2・4 水曜日は休館）：午前 9 時～午後 4 時

外国人のための人権相談所 （人権侵害相談）

☎ 0570-090911
 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語
 【相談時間】
 月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始を除く）
 午前 9 時～午後 5 時

東京外国人雇用サービスセンター (職業相談・職業紹介)

対象:日本で就職を希望する留学生、専門的・技術的分野の在留資格所持者

☎ 03-5361-8722

通訳(英語・中国語)が必要な場合は事前に問い合わせてください。

月～金曜日:午前9時～午後5時(土・日・祝日及び年末年始は休み) <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>

新宿外国人雇用支援・指導センター (職業相談・職業紹介)

対象:就労に制限のない在留資格の方やアルバイト希望の留学生・就学生

☎ 03-3204-8609(事前予約制)

通訳(英語・中国語)が必要な場合は事前に問い合わせてください。

月～金曜日:午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日及び年末年始は休み) https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku/madoguchi_goannai/gaisen.html

東京都労働相談情報センター (外国人労働相談)

対象:東京で働いている外国人の方

☎ 03-3265-6110

(相談する時は先に電話をします。祝日及び年末年始はお休み。)

英語:月～金曜日 午後2時～4時

中国語:火～木曜日 午後2時～4時

英語・中国語以外の外国語(韓国語他11言語):月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/>

東京国税局(国税・所得税)

☎ 03-3821-9070

英語

月～金曜日:午前9時～午後5時

<https://www.nta.go.jp/english/>

郵便案内サービス(郵便案内)

☎ 0570-046-111

英語:午前8時～午後9時

<https://www.post.japanpost.jp/english>

東京外国人雇用サービスセンター(職業相談和就業安置)

対象:希望在日本就業の留学生、专业技能范畴内的在留資格持有者

电话: 03-5361-8722

需要口译(英语、中文)时,请事先询问。

星期一～五:上午9时～下午5时(星期六、星期日、节假日及年末年初休息)

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>



新宿外国人雇用支援、指导中心 (职业咨询和就业安置)

対象:持有对就业无限制的在留资格的人或希望打工的留学生。

电话: 03-3204-8609(事先预约制)

需要口译(英语、中文)时,请事先询问。

星期一～五:上午8时30分～下午5时15分(星期六、星期天、节假日及年末年初休息)

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku/madoguchi_goannai/gaisen.html



東京都劳动咨询信息中心(外国人劳动咨询)

対象:在东京工作的外国人

电话: 03-3265-6110

(咨询时请先打电话。节假日及年末年初休息。)

英语:星期一～星期五 下午2时～4时

中文:星期二～星期四 下午2时～4时

英语、中文以外的外语(韩语等其他11种语言):

星期一～星期五 上午9时～正午,下午1时～5时

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/>



东京国税局(国税、所得税)

电话: 03-3821-9070

英语=星期一～星期五 上午9时～下午5时

<https://www.nta.go.jp/english/>



邮递介绍服务(邮递介绍)

电话: 0570-046-111

英语:上午8时～下午9时

<https://www.post.japanpost.jp/english>



多语种生活信息网站一览

以多语种登载外国人住在日本所需的生活信息。

多种语言生活信息
一般財団法人自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tagengo/>



Tokyo Intercultural Portal Site
(東京都多文化共生门户网站)
東京都“TSUNAGARI”創生財団

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>



外国人生活指南
東京都“TSUNAGARI”創生財団

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide/>



多言語生活情報サイト一覧

外国人が日本で生活するために必要な生活情報が多言語で記載されています。

多言語生活情報
一般財団法人自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tagengo/>

Tokyo Intercultural Portal Site
(東京都多文化共生ポータルサイト)
公益財団法人 東京都つながり創生財団

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp>

外国人のための生活ガイド
公益財団法人 東京都つながり創生財団

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide/>

外国人用生活方便手册
发行人：東京都台東区
编辑：人权・多样性推进课
邮编110-8615 東京都台東区東上野4-5-6
电话：03-5246-1111（代替）

我正在使用废纸再生纸

台東区外国人のための生活便利帳
発行：東京都台東区
編集：人权・多样性推進課
〒110-8615 東京都台東区東上野4-5-6
電話：03-5246-1111(代)
図書登録：令和7年度 登録第20号

古紙再生紙を利用しています