

暮らしのしおり わたしの便利帳2026



	台東区のプロフィール	3
	施設ガイド	6
	相談	19
	防災・防犯	23
	届出と証明	28
	保険と年金	40
	税金	50
	健康・医療	53
	住まい	59
	暮らし	65
	ごみ・リサイクル・環境	72
	高齢者の方に	77
	障害のある方に	84
	子育て・教育・若者	92
	生涯学習・スポーツ	106
	仕事と産業	110
	選挙・区議会・監査	115
	広報・広聴・情報公開	118
	索引	120

区民の皆さまへ



区民の皆さまには、日ごろから区政にご理解とご協力をいただき、心からお礼申し上げます。

近年、少子高齢化の進展や気候変動に伴う自然災害の激甚化、さらにはデジタル技術の急速な進展など、私たちの暮らしを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした中、本区では、防災力の強化や地域福祉の充実、行政手続きのデジタル化の推進など、安心・安全で利便性の高いまちづくりに取り組んでいます。引き続き、誰一人取り残さない社会の実現に向け、地域のつながりを大切にした施策を推進してまいります。

本区では、平成28年4月に「花の心 たいとう宣言」を行い、「花の心プロジェクト」を開始して本年度で10周年を迎えました。花は、人の心を豊かにし、安らぎやゆとりをもたらし、地域に温かいつながりを生み出しています。今後も、花を慈しむ心とおもてなしの心を育み、「花の心」を広げてまいります。

また、本年7月に、上野恩賜公園内にある国立西洋美術館が、「ル・コルビュジエの建築作品―近代建築運動への顕著な貢献―」の構成資産の一つとして、東京都初の世界文化遺産に登録されてから10周年の節目を迎えました。国立西洋美術館は、都内で唯一の世界文化遺産です。今後とも地域と一体となって、この貴重な世界遺産を大切に守り、次の世代へしっかりと継承してまいります。

この「暮らしのしおり～わたしの便利帳2026～」は、各種手続きや施設案内など、区民の皆さまの暮らしに役立つ情報を1冊にまとめたものです。日々の暮らしの様々な場面で、ご活用いただければ幸いです。

令和8年8月

台東区長 服部 征夫

暮らしのしおり

わたしの便利帳 2026 INDEX

※掲載情報に変更が生じる場合があります。

最新の情報は区公式ホームページをご覧ください、直接お問合せください。



▲区公式HP

救急指定医療機関マップ・

夜間・休日診療 2

暮らしのしおりの使い方 3



台東区のプロフィール

区のあらまし 3

区章・区の木、花 4

台東区循環バス「めぐりん」 4

姉妹都市・友好都市・連携都市 5



施設ガイド

区役所・区民事務所・

地区センター 6

子供の施設・学校・教育施設 8

校外施設 10

区民施設 10

図書館 13

スポーツ施設 15

指定保養施設 16

主な文化施設 16

その他の施設 17



相談

相談 19



防災・防犯

防災対策 23

防災マップ 26

防犯対策 27



届出と証明

引越しガイド 29

印鑑登録 32

便利なサービス 33

戸籍 34

お亡くなりになったとき 39

(参考) 委任状の書き方 39



保険と年金

国民健康保険 40

後期高齢者医療制度 42

介護保険 43

国民年金 47

恩給 49



税金

税金 50



健康・医療

健康づくり（相談） 53

医療費の助成 56

休日診療等 58



住まい

まちづくり 59

公園に関すること 61

住宅 62



暮らし

消費生活 65

生活 66

交通 66

動物 69

生活衛生 69

ボランティアなど 70



ごみ・リサイクル・環境

ごみ・リサイクル 72

環境 74



高齢者の方に

高齢者の生活 77

高齢者の医療福祉 80

介護予防事業 80

高齢者の施設・住まい 81

高齢者の相談・介護サービス 81



障害のある方に

障害者（児）に対するサービス 84

手帳・手当・生活援助 86

訓練、社会参加など 90



子育て・教育・若者

育児 92

教育 102

若者 104



生涯学習・スポーツ

生涯学習 106

スポーツ 109



仕事と産業

仕事と産業 110



選挙・区議会・監査

選挙のしくみ 115

区議会 115

監査 117



広報・広聴・情報公開

広報・広聴 118

情報公開 119



索引

索引 120



3



6



19



23



28



40



50



53



59



65



72



77



84



92



106



110



115



118



120

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

救急指定医療機関マップ



休日診療等 救急医療ガイド

便利帳
コード tbc1003

台東区の夜間・休日診療当番医等のご案内

平日の準夜間や日曜・祝日・お盆(8月14日～16日)・年末年始(12月29日～1月3日)に診療等を行っています。当番医が食事等のため、離席することがありますので、ご了承ください。当番医等は、下記でご案内しています。受診される際は、必ず、事前に電話してください。

- ▶ 広報たいう (毎月5日号) ▶ 夜間・休日診療案内電話 TEL 03-5246-1277
- ▶ 台東区公式ホームページ (夜間・休日診療案内/医療・介護情報検索システム)

診療科目	診療日	診療時間 (最終受付は診療終了15分前までです)	医療機関
小児科	月曜から土曜	19時～22時	準夜間・休日子どもクリニック 台東区東上野2-23-16 永寿総合病院内 TEL 03-3833-8381 ※お盆・年末年始は受付時間に変更になることがあります。
内科	日曜・祝日	9時～22時	2診療所
歯科		9時～17時	1診療所
接骨(ほねつぎ)の施術		9時～19時	1施術所

医療機関案内サービス ひまわり

TEL 03-5272-0303 聴覚障害者向け専用FAX 03-5285-8080
夜間や休日などに、診療を行っている近くの医療機関をご案内(24時間、コンピュータによる自動応答サービス)します。

医療情報ネット(ナビイ)

パソコンやスマートフォンで、医療機関・薬局について検索・情報収集ができるサービスです。



▲ 詳しくはこちら

東京消防庁救急相談センター

TEL #7119 TEL 03-3212-2323

急な病気やけがで「救急車を呼んだほうがいいか」など迷った際の相談窓口です。医師・看護師・救急隊経験者などの相談医療チームが、24時間対応で、病状に基づく緊急性の有無や受診の必要性についてアドバイスします。

東京都
診療案内



暮らしのしおりの使い方

●便利帳コードについて

暮らしのしおり（わたしの便利帳）に掲載されている『便利帳コード』を区公式ホームページの検索ボックスに入力し、検索すると、より詳細な情報が掲載されたページへ簡単にたどり着くことができます。

Step

1 区公式ホームページの
サイト内検索で便利帳コードを入力



Step

2 検索結果に詳細ページが
表示される



●オンライン申請 について

オンライン申請 マークがついている項目は、ご自宅からパソコンやスマートフォンで申請ができます。パソコンから申請が可能なものについては、区公式ホームページ>トップページ>区政情報・施設案内>オンラインサービス等から申請ができます。



▲オンライン申請の
トップページ

区のあらまし

台東区のプロフィール

位置と面積

便利帳
コード **tbc1001**

台東区は、東京23区部の中心よりやや東側に位置し、西は上野の山と、東は隅田川に接しています。23区中でもっとも小さく、区部全面積の1.6%にあたります。

区の面積

10.11平方キロメートル

23区中最小区

東京都全体の0.46%

台東区民憲章

便利帳
コード **tbc1002**



平成18年12月14日「台東区民憲章」が策定されました。

区民憲章とは、区民生活の目標や願いであり、区民の皆様が主人公となって、それを実践していくものです。

公募区民の方々を中心とする「台東区区民憲章策定区民会議」において、多くの皆様のご意見を参考にしながら、幅広い視点で検討を行いました。

この台東区民憲章には、子供から高齢者まで、みんなで台東区をよりよいまちにしていこうという思いが込められています。

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、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18年12月14日 策定)

区章・区の木、花



区のマーク

【区名の由来】

『台』は「台覧」や「台臨」という言葉のように、もともと気品の高い文字です。『東』は「日出ずるところ」であり、日の出の若さや力強さを象徴します。

また『台』は上野の高台、『東』は上野台の東に位置する浅草といった区の地勢を表しています。

区のマークは『台』と『東』を重ね合わせたデザインで、昭和26年4月18日に制定されました。



区の木「さくら」

【バラ科・落葉高木】

台東区では、昔から上野、谷中、隅田川のサクラが有名です。

「花の雲 鐘は上野か 浅草か」 松尾芭蕉

俳人・芭蕉は、春の台東区を見事に詠いあげています。

特に、上野公園には現在、約1,200本のサクラがあり、シーズンにはたくさんの花見客でにぎわっています。



区の花「あさがお」

【ヒルガオ科・つる性一年草】

アサガオは庶民の花といわれ、江戸の昔から、御徒町、入谷あたりで多く栽培されてきました。

育てやすく、学校でも理科用教材としてよく使われます。

毎年7月6日～8日の3日間にわたって開かれる入谷鬼子母神の朝顔まつりは、下町の代表的なお祭りの一つとして、多くの人々に親しまれています。

台東区循環バス「めぐりん」



▲詳しくはこちら

・ルートの 区公式ホームページまたは上記二次元コードからご確認ください。

・運行間隔 10分～30分間隔

・料金 100円（大人・子供とも）

※お客様1人に同伴された未就学児は2人まで無料

※シルバーパスおよび割引運賃の適用はありません。

※五千円札・一万円札は使用できません。

※PASMOやSuicaなどの交通系ICカードが利用できます。

※お得な乗車券もあります。詳しくは下記へお問合せください。

・問合せ 交通対策課 TEL 03-5246-1361



姉妹都市・友好都市

姉妹区

東京都 墨田区

S52.4.10提携 隅田川をはさんで隣接し、また、同じ東京の下町として密接な繋がりを持つ両区が、共に協調し交流と相互協力を深めることにより、区民生活の向上をはかります。

姉妹都市

宮城県 大崎市
(旧古川市)

S59.1.14提携 東北新幹線の開通を機縁として生まれた信頼と友情の絆をゆるぎないものとし、一層の相互交流を行うことにより互いの繁栄と発展を目指します。

友好都市

長野県 諏訪市

S59.7.10提携 四半世紀にわたる「霧ヶ峰学園」の運営、そして新たな少年自然の家「霧ヶ峰学園」建設を通じて育んできた友情の絆を一層深いものとし、両都市相互の発展をはかります。

友好都市

栃木県 日光市
(旧藤原町)

S60.5.10提携 東武鉄道によって直結という関係を背景として培ってきた住民同士の交流を一層促進し、友情の絆を深め、両都市の進展に寄与することを目指します。

友好都市

福島県 南会津町
(旧田島町)

S61.10.8提携 昭和61年の会津鬼怒川線の開通により浅草と直結しました。これを契機として友情と連帯の絆を結び、もって相互の繁栄と住民生活の一層の向上を目指します。

友好都市

福島県 会津美里町
(旧会津高田町)

S61.11.21提携 学童疎開を機縁として育んできた友情と信頼を基に、一層の交流を進め、住みよい地域社会と豊かな住民生活のため惜しみない努力を行います。

友好都市

大分県 豊後大野市
(旧朝地町)

S62.12.10提携 台東区名誉区民である故朝倉文夫の芸術を介して育んできた友情と信頼を一層深め、豊かな地域社会の発展と住民生活向上のため、たゆまぬ努力を誓います。

友好都市

山形県 村山市

H20.10.25提携 浅草寺への大わらじ奉納を機縁として育んできた友情と信頼を礎に、互いに活力に満ちた豊かな地域社会の発展と住民生活向上のため、惜しみない努力を行います。

姉妹都市

オーストラリア
ノーザンビーチ市(旧マンリー市)

S57 (1982) .8.14提携 昭和55年 (1980) のマンリー美術館での日本美術展の開催、昭和57年 (1982) の日豪民際シンポジウムをきっかけに、住民相互の異文化交流の発展を目指し提携しています。平成28年 (2016) 5月にマンリー市は、ワリンガー市、ピットウォーター市と合併し、ノーザンビーチ市となりました。

姉妹都市

オーストリア ウィーン市
第1区イネレシュタット

H元 (1989) .4.5提携 音楽の都ウィーン市の行政区の1つです。シュテファン大聖堂やオペラ座など歴史的建築物や文化遺産が点在し、世界中から多くの観光客が訪れています。歴史と文化の街という共通点があり、区内小学校音楽部の訪問をきっかけに、文化や人的交流の発展を目指し提携しています。

姉妹都市

デンマーク
グラスサクセ市

H12 (2000) .4.17提携 福祉先進国デンマークの首都コペンハーゲンの北西にある緑豊かな都市です。ボート競技が盛んで、平成21年 (2009) にはカヌーのワールドカップが開催されました。福祉ボランティア研修や中学生教育使節団の相互訪問をしていたことから、福祉・教育等で互いの発展を目指し提携しています。

連携都市

連携期間 平成29年度～令和10年度

連携都市

北海道 鹿追町

H29.3.22締結 鹿追町の児童派遣事業や中学生の修学旅行の受け入れなどの交流実績があります。また、バイオガスプラントによる環境保全や「花と芝生のまちづくり」に積極的に取り組んでおり、環境・産業分野で連携しています。

連携都市

滋賀県 長浜市

H29.3.22締結 長浜市の観音像と文化を紹介する施設「びわ湖長浜 KANNON HOUSE」の区内における設置や、東京藝術大学と共同で特別展を開催した実績があります。区内で積極的に事業展開をしていることから、文化・観光・産業分野で連携しています。

連携都市

茨城県 筑西市

H29.3.22締結 区内における農産物のPR活動や、小学校児童を招待し、里山体験を行うなど、積極的に交流を行っています。地理的にも比較的本区に近く、区内におけるイベント参加等を通じた産業分野で連携しています。