

がいこくじん

げっかんじょうほうし

外国人のための月刊情報紙 Monthly Living Guide



あいしえふ ぼーど
アイシェフ・ボード

ICIEF BOARD 아이셰프 보드

2024.
がっこう
3月号

(公財) 板橋区文化・国際交流財団 Itabashi Culture and International Exchange Foundation



① 外国人のためのICIEF初級日本語教室～
前期～

①月・木コース…4/8 (月)～9/19 (木) の
毎週月曜・木曜、10:00～12:00
②火・金コース…4/9 (火)～9/17 (火) の毎週火曜・
金曜、18:30～20:30
③水曜会話サロン…4/10(水)～9/18(水)の毎週水曜、
a10:00～11:30/b18:30～20:00 (aまたはbのどち
らかを選ぶ) ※いずれも祝日・年末年始を除く。
だれが: 区内在住・在勤・在学の15歳以上の外国人
※子どもを連れて参加することはできません
どこで: グリーンホール会議室 (栄町36-1)
人数: ①②は40名、③は各20名 (申込順)
いくら: ①②¥5,400円+テキスト代 ③¥2,700円 (①ま
たは②と一緒に申し込むとき③は1,000円)
申込: 3/1(金) 申込開始、3/31 (日) までに、
ホームページの申込フォームまたはメールに(1)希望
コース (2)名前・ふりがな (3)性別 (4)国籍 (5)住所
(6)電話番号 (7)メールアドレスを書いて申込くださ
い。

①ICIEF Japanese Language Classes for Foreign
Residents (Beginners), the 1st half of the Year 2024

①Mon. & Thu. Course: Apr. 8(Mon) ~Sep. 19 (Thu), every
Mon & Thu, 10:00~12:00
②Tue. & Fri. Course: Apr. 9(Tue) ~Sep. 17(Tue) every Tue
& Fri, 18:30~20:30
③Wednesday Conversation Salon: Apr. 10(Wed) ~ Sep.18
(Wed), every Wed. a 10:00~11:30/ b 18:30~20:00(Choose
"a" or "b")
*Except public holidays and Year-end, New Year holidays.
Eligibility: Non-Japanese residents aged 15 and above
*Children are not allowed to the class.
Venue: Meeting Room, Green Hall, 36-1, Sakae-cho
Capacity: Courses ① and ② accept 40 persons each,
and Course ③ takes in 20, first-come-first-served basis
Tuition: ①②¥5,400 (lesson) Textbook fee is not included.
③¥2,700(In case you apply ① or ② as well, special rate
¥1,000 applies)
Application: Starts on Mar.1(Fri). Closes on Mar. 31 (Sun).
Apply by sending Application Form on the ICIEF website
or Email the following information: ①Your choice of
course Name with Hiragana ③Sex ④Nationality ⑤
Address ⑥Phone number ⑦Email address

②外国人のための無料法律相談【予約制】

※電話またはオンラインで相談を行います。
いつ: 3/21(木) 13:30～16:30 (1人30分)
申込: 1週間前までに、財団のホームページまたは
メールで予約してください。詳しくは申込者にお知ら
せします。

②Free Legal Consultation for International
Residents【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.
Time: 13:30~16:30, March. 21 (Thu)
*30 min a session
To Apply: Appointment by email or through Website
within a week in advance. Details will be informed to each
applicant in person.

① ②問合・申込: (公財) 板橋区文化・国際交流財団 国際交流係 (グリーンホール 1階)

① ②Itabashi Culture and International Exchange Foundation (1F, Green Hall)

〒173-0015 板橋区栄町36-1 36-1, Sakae-cho, Itabashi-ku ☎03-3579-2015 FAX03-3579-2295

✉ itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org 📱Facebook @itabashi.icief 🌐 https://www.itabashi-ci.org/int/



①面向外国人开办的 ICIEF 初级日语班

~前期~

④周一·四班...4/8(周一)~9/19(周四)

每周周一·周四 10:00~12:00

④周二·五班...4/9(周二)~9/17(周二)每周周二·

周五 18:30~20:30

④周三会话沙龙...4/10(周三)~9/18(周三)每周

周三 a 10:00~11:30 / b 18:30~20:00 (从 a 或 b 中
选一项)

※除节假日·年末年初

对象: 15 岁以上外国人 ※不可带小孩听课

地点: グリーンホール (绿色会堂) 会议室
(栄町 36-1)

人数: ④、④班 40 名、④班 20 名 (按报名顺序)

费用: ④④5,400 日元 (学费) + 教科书费 ④2,700
日元 (④和④或者④的任一课程同时报名时学费由
2,700 日元降到 1,000 日元)

报名: 3/1(周五) 开始报名, 截至 3/31(周日)。写明
以下内容后用财团主页里的报名表直接报名或通过邮
件报名都可以。

(1) 希望参加哪个班 (2) 姓名·假名 (3) 性别 (4) 国籍
(5) 住址 (6) 电话号码 (7) 邮件地址

②面向外国人的小型法律咨询【预约制】

※可电话或在线咨询。

时间: 3/21(周四) 13:30~16:30 (每人 30 分钟)

申请: 请提前一周通过官方网站或邮件预约

① 외국인을 위한 ICIEF 초급 일본어교실 ~전기~

④월·목코스 4/8(월)~9/19(목)의

매주 월요일·목요일, 10:00~12:00

④화·금코스 4/9(화)~9/17(화)의

매주 화요일·금요일, 18:30~20:30

④수요회화살롱:4/10(수)~9/18(수)의

매주 수요일 a 10:00~11:30/ b 18:30~20:00

(a 또는 b 중 선택)

※공휴일, 연말연시 제외.

대상: 구내 거주·근무·재학 중인 15 세 이상의
외국인

※어린이동반 불가

장소: 그린홀 회의실 (사카에초 36-1)

인원: ④④는 40 명、④는 20 명 (선착순)

비용: ④④ 5,400 엔(수강료) + 교재비

④ 2,700 엔 (④또는 ④와 동시신청시 1000 엔)

신청: 3/1(금) 신청개시,

3/31(일)까지, 홈페이지 신청양식

또는 메일로 (1)희망코스 (2)이름

및 발음 (3)성별 (4)국적 (5)주소

(6)전화번호 (7)메일주소를 적어서

신청 해 주시기 바랍니다.



②외국인을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

언제: 3/21(목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

신청: 1 주일전까지, 재단 홈페이지 또는 메일로 예약
해 주십시오. 자세한 사항은 신청하신 분들께 알려
드립니다.

① ②咨询·申请: (公财) 板桥区文化·国际交流财团国际交流係 (グリーンホール (色绿礼堂) 1 楼)

① ② 문의: (공재) 이타바시구문화·국제교류재단 국제교류계 (그린홀 1 층)

〒173-0015 板桥区栄町 36-1 이타바시구 사카에초 36-1 ☎03-3579-2015 FAX03-3579-2295

✉ itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org 👍 Facebook @itabashi.icief 🌐 <https://www.itabashi-ci.org/int/>



新型コロナワクチン

3月31日(土)で新型コロナワクチンの無料接種が終わります。
 接種券を持っていない人は、板橋区新型コロナワクチンコールセンターに電話してください。英語の接種証明書が必要な人は早めに申請してください。どこで：板橋区保健所予防対策課(板橋区保健所3階)(大山東町32-15)必要書類:パスポート、接種済証(接種したときにワクチンのステッカーを貼った紙)※本人以外が申請に来るときは委任状が必要です。※板橋区から発行できる接種証明書は、板橋区に住んでいるときの接種だけです。板橋区以外に住んでいたときの接種証明書は、その区市町村に聞いてください。

問合せ：板橋区新型コロナワクチンコールセンター(3月31日まで) ☎ 0120-985-252 毎日午前9時から午後6時まで(土日祝日も営業)(英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ミャンマー語)

桜まつりの開催について

3月23日(土)、24日(日)、31日(日)に区内9か所で桜まつりを開催します。ご家族そろって春のひとときを楽しみましょう。

いつ・どこで：No.1…3/23(土)、No.2~6…3/24(日)、No.7~9…3/31(日)★雨のときは中止

No.	とき・ところ	問い合わせ (地域センター)
1	10:30~15:00 桜川小学校校庭 ★	桜川 ☎03-3974-3180
2	11:00~15:00 板橋第五中学校校庭 ★	板橋 ☎03-3963-5049
3	9:20~14:00 板橋交通公園 ★	仲町 ☎03-3958-1101
4	10:00~15:00 平和公園 ★	常盤台 ☎03-3559-6560
5	10:30~15:00 前野公園 ※雨のときは エコポリスセンター	前野 ☎03-3969-0307
6	11:00~15:00 西徳第一公園 ★	徳丸 ☎03-3932-5370
7	10:00~15:00 小豆沢公園野球場 ★	志村坂上 ☎03-3969-7577
8	10:00~15:00 区立城北公園野球場 ※雨の ときは蓮根地域センター	蓮根 ☎03-3969-5723
9	10:00~15:00 都立浮間公園 ※雨のときは 中止または縮小して実施	舟渡 ☎03-3558-4193

COVID-19 Vaccination

Free vaccination against Covid-19 will end on March 31. Those who do not have a Vaccination Voucher should call the Itabashi City Corona Vaccination Call Center. Those who need a Vaccination Certificate in English need to apply for it at your earliest convenience.

Venue: Preventive Measures Section, Itabashi City Public Health Center (3F, Itabashi City Public Health Center, 32-15, Oyama Higashi-cho) Documents required: Passport, Vaccination Certificate (the document with the vaccination sticker attached when you were vaccinated) *A Letter of Proxy is required if someone other than the applicant comes to apply. *The Vaccination Certificate that can be issued by Itabashi City is only for the injection when you live in Itabashi. If you lived in a municipality outside Itabashi City, please inquire the City where you lived for the vaccination. **Inquiries:** Itabashi City Covid-19 Vaccination Call Center (until March 31) ☎ 0120-985-252 between 9:00 and 18:00 everyday (including weekends and public holidays) (English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Tagalog, Vietnamese, Nepali, and Myanmar)

Sakura Matsuri Cherry Blossom Festival

Sakura Matsuri Festivals are held at nine places as below on weekends, March 23, Sat, 24 and 31 Sundays. Why don't you bring your family and enjoy a moment of spring?

Time & Venues: (1) Mar. 23, Sat, (2)~(6) Mar.24, Sun, (7)~(9) Mar.31, Sun*ES: Elementary School, JHS: Junior High School★Cancelled in case of rain

No	Time & Venues	Inquiries (Regional centers)
1	10:30 ~ 15:00 School Field, Sakuragawa Elementary School ★	Sakuragawa ☎03-3974-3180
2	11:00 ~ 15:00 School Field, Itabashi Daigo Junior High School ★	Itabashi ☎03-3963-5049
3	9:20 ~ 14:00 Itabashi Kotsu Park★	Nakacho ☎03-3958-1101
4	10:00 ~ 15:00 Peace Park ★	Tokiwadai ☎03-3559-6560
5	10:30 ~ 15:00 Maeno Park*In case of rain, shifted to Ecopolis center	Maeno ☎03-3969-0307
6	11:00 ~ 15:00 Nishitoku Daiichi Park★	Tokumaru ☎03-3932-5370
7	10:00 ~ 15:00 Azusawa Park Baseball Field★	Shimurasakaue ☎03-3969-7577
8	10:00 ~ 15:00 Johoku Park Baseball Field *In case of rain, shifted to Hasune Regional Center	Hasune ☎03-3969-5723
9	10:00 ~ 15:00 Ukima Park*In case of rain, the event will be canceled or scaled down.	Funado ☎03-3558-4193

新冠病毒疫苗

新冠病毒疫苗的免费接种将于 3 月 31 日结束。没有接种券的人，请打电话给板桥区新冠病毒疫苗呼叫中心。需要英文接种证明书的人请尽早申请。**地点：**板桥区保健所预防对策课（板桥区保健所 3 楼）（大山东町 32-15）**所需材料：**护照、已接种证（接种时有贴纸的那张）※本人以外的人来申请时，需要出示由本人写的委托书。※板桥区能发行的接种证明书，只有住在板桥区时的接种内容记载。关于在板桥区外接受的接种内容，请向该区进行咨询。**咨询：**板桥区新冠病毒疫苗呼叫中心（截止 3 月 31 日）

☎ 0120-985-252 每天上午 9 点至下午 6 点（周六、周日、节假日也上班）（英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、他加禄语、越南语、尼泊尔语、缅甸语）

樱花节

3 月 23 日（周六）、24 日（周日）、31 日（周日），板桥区内有 9 个地方举办樱花节。请携家前往享受春天的珍贵时光。

时间地点：No. 1...3/23（周六）No. 2~6...3/24（周日）No. 7~9...3/31（周日）★雨天活动取消

No	时间・地点	问询 (地域中心)
1	10:30~15:00 さくらがわしょうがっこうてい 桜川小学校校庭 ★	さくらがわ 桜川 ☎03-3974-3180
2	11:00~15:00 いたばしだいごちゅうがっこうてい 板橋第五中学校校庭 ★	いたばし 板橋 ☎03-3963-5049
3	9:20~14:00 いたばしこうつうこうえん 板橋交通公園 ★	なかちよう 仲町 ☎03-3958-1101
4	10:00~15:00 へいわこうえん 平和公園 ★	ときわだい 常盤台 ☎03-3559-6560
5	10:30~15:00 まえのこうえん 前野公園 ※雨天改在 エコポリスセンター	まえの 前野 ☎03-3969-0307
6	11:00~15:00 にしとくだいいちこうえん 西德第一公園 ★	とくまる 徳丸 ☎03-3932-5370
7	10:00~15:00 あずさわこうえんやきゅうじょう 小豆沢公園野球場 ★	しむらさかうえ 志村坂上 ☎03-3969-7577
8	10:00~15:00 くりつじょうほくこうえんやきゅうじょう 区立城北公園野球場	はずね 蓮根 ☎03-3969-5723
9	10:00~15:00 とりつうまこうえん 都立浮間公園 ※雨天中止或 缩小规模举行	ふなど 舟渡 ☎03-3558-4193

신종코로나백신

3 월 31 일로 신종코로나백신 무료접종이 끝납니다. 접종권이 없으신 분은 이타바시구 신종코로나 백신 콜센터로 전화해 주시기 바랍니다. 영문 접종증명서가 필요하신 분은 서둘러 신청해 주시기 바랍니다.

어디로: 이타바시구 보건소 예방대책과(이타바시구보건소 3 층)(오야마히가시초 32-15) **필요서류:** 여권, 접종제증(접종을 받을 때 백신 스티커를 붙였던 종이)

※대리인이 신청 하는 경우에는 위임장이 필요합니다.

※이타바시구에서 발행하는 접종증명서는, 이타바시구에 거주 시 받은 접종에 한합니다. 그 외 지역에서 받은 접종 증명서는 해당 지역에 문의하시기 바랍니다. **문의:**

이타바시구 신종코로나백신 콜센터 (3 월 31 일까지) ☎ 0120-985-252 매일 오전 9 시부터 오후 6 시까지(휴일도 영업) (영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 타갈로그어, 베트남어, 네팔어, 미얀마어)

벚꽃축제

3 월 23 일(토), 24 일(일), 31(일)에 구내 9 개 장소에서 벚꽃축제가 개최됩니다. 봄철의 한때를 즐겨보세요.

언제・어디서:No.1...3/23(토), No.2~6...3/24 (일), No.7~9...3/31 (일) ★우천시 중지

No	언제・어디서	문의 (지역센터)
1	10:30 ~ 15:00 사쿠라가와초등학교교정 ★	사쿠라가와 ☎03-3974-3180
2	11:00 ~ 15:00 이타바시제 5 중학교교정 ★	이타바시 ☎03-3963-5049
3	9:20 ~ 14:00 이타바시교통공원 ★	나카초 ☎03-3958-1101
4	10:00 ~ 15:00 헤이와공원 ★	토키와다이 ☎03-3559-6560
5	10:30 ~ 15:00 마에노공원 ※우천시 에코폴리스센터	마에노 ☎03-3969-0307
6	11:00 ~ 15:00 니시토쿠제 1 공원 ★	토쿠마루 ☎03-3932-5370
7	10:00 ~ 15:00 아즈사와공원야구장 ★	시무라사카우에 ☎03-3969-7577
8	10:00 ~ 15:00 구립쇼호쿠공원야구장 ※우천시 하수네지역센터	하수네 ☎03-3969-5723
9	10:00 ~ 15:00 도립우키마공원 ※우천시 중지 또는 축소 실시	후나도 ☎03-3558-4193

そうごうぼうさいくねん
総合防災訓練をおこないます

とうきょう しんど おお じしん
東京で震度7の大きな地震が
たお いたばしく たてもの
倒れたり、火災が発生しているという想定でおこないます。

いつ・どこで: 3/10(日) ※時間は地区ごとに違います。

詳しくは板橋区のホームページをご覧ください。

ちく 地区	ところ ところ	じかん 時間
いたばし 板橋	ひがしいたばしこうえんらんどうじょう 東板橋公園運動場	9:30-11:40
くまの 熊野	いたばしだいななしょうがっこう 板橋第七小学校	9:30-11:45
なかじゆく 仲宿	いたばしだいさんちゅうがっこう 板橋第三中学校	8:15-11:30
なかちよう 仲町	いたばしだいにちゅうがっこう 板橋第二中学校	9:00-11:30
ふじみ 富士見	いたばしふれんどせんたー 板橋フレンドセンター	9:00-12:00
おおやくち 大谷口	おおやくちしょうがっこう 大谷口小学校	8:20-10:45
とまわだい 常盤台	へいわこうえん 平和公園	9:00-12:00
しみず 清水	しむらだいいちしょうがっこう 志村第一小学校	8:30-11:00
しむら 志村	あずさわこうえんやきゅうじょう 小豆沢公園野球場	8:45-11:30
なかだい 中台	わかぎしょうがっこう 若木小学校、 しむらだいいちしょうがっこう 志村第五小学校	9:20-10:40
はまね 蓮根	しむらだいろくしょうがっこう 志村第六小学校	8:30-11:05
ふな 舟渡	ふな しょうがっこう 舟渡小学校	8:00-11:00
まえの 前野	まえのしょうがっこう 前野小学校	8:00-11:45
さくらがわ 桜川	さくらがわしょうがっこう 桜川小学校	9:00-11:10
しもあかつか 下赤塚	しもあかつかしょうがっこう 下赤塚小学校	8:00-11:15
なります 成増	あかつかだいにちゅうがっこう 赤塚第二中学校	9:00-12:00
とくまる 徳丸	こうばいしょうがっこう 紅梅小学校	9:10-10:30
	きたのしょうがっこう 北野小学校	9:40-11:40
	とくまるしょうがっこう 徳丸小学校	9:00-11:10
	あかつかだいいちちゅうがっこう 赤塚第一中学校	9:10-11:10
たかしまだいら 高島平	とくまるがほらやきゅうじょう 徳丸ヶ原野球場	9:00-12:10

ないよう ひなんくねん しょうかくくねん かいじよう
内容: 避難訓練、消火訓練、など(会場ごとに内容が異なります)

うてん ばあい じかん かいじよう へんこう
※雨天の場合は、時間や会場が変更になることがあります。

とくいあわ しまかたりぶ ちいまいぼうさいしえんか ちいまいせんがかり
問合せ: 危機管理部 地域防災支援課 地域支援係

☎03-3579-2152

Emergency Disaster Drill

This drill is based on the premise of an earthquake with an intensity of 7, followed by fire outbreaks and the housing destructions.

Time & Venues: March 10, Sun *Hours vary from community to community. See the Itabashi City Website for details.

Regions	Venues	Time
Itabashi	Higashi Itabashi Koen Park Playground	9:30-11:40
Kumano	Itabashi 7 th ES	9:30-11:45
Nakajuku	Itabashi 3 rd Junior High School	8:15-11:30
Nakacho	Itabashi 2 nd Junior High School	9:00-11:30
Fujimi	Itabashi Friend Center	9:00-12:00
Oyaguchi	Oyaguchi ES	8:20-10:45
Tokiwadai	Peace park	9:00-12:00
Shimizu	Shimura 1 st ES	8:30-11:00
Shimurasakaue	Azusawa Park Baseball Field	8:45-11:30
Nakadai	Wakagi ES, Shimura 5 th ES	9:20-10:40
Hasune	Shimura 6 th ES	8:30-11:05
Funado	Funado ES	8:00-11:00
Maeno	Maeno ES	8:00-11:45
Sakuragawa	Sakuragawa ES	9:00-11:10
Shimoakatsuka	Shimoakatsuka ES	8:00-11:15
Narimasu	Akatsuka 2 nd JHS	9:00-12:00
Tokumaru	Kobai ES	9:10-10:30
	Kitano ES	9:40-11:40
	Tokumaru ES	9:00-11:10
	Akatsuka 1 st Junior High School	9:10-11:10
Takashimadaira	Baseball field, Tokumarugahara	9:00-12:10

Programs: Drills for Evacuation, Fire Extinguish, etc. (Programs vary from venue to venue.)

*In case of rain, the time and venue may be changed.

Inquiries: Regional Support Subsection, Regional Disaster Prevention Support Section, Crisis Management Office ☎03-3579-2152

举办综合防灾训练

假想东京发生震度 7 级的大地震，住宅倒塌、火灾发生时的训练。

时间・地点：3/10(周日) ※举办的时间各地区不同。

详细情况请查阅板桥区的主页。

地区	场所	时间
板橋	東板橋公園運動場	9:30-11:40
熊野	板橋第七小学校	9:30-11:45
仲宿	板橋第三中学校	8:15-11:30
仲町	板橋第二中学校	9:00-11:30
富士見	板橋フレンドセンター	9:00-12:00
大谷口	大谷口小学校	8:20-10:45
常盤台	平和公園	9:00-12:00
清水	志村第一小学校	8:30-11:00
志村坂上	小豆沢公園野球場	8:45-11:30
中台	若木小学校、志村第五小学校	9:20-10:40
蓮根	志村第六小学校	8:30-11:05
舟渡	舟渡小学校	8:00-11:00
前野	前野小学校	8:00-11:45
桜川	桜川小学校	9:00-11:10
下赤塚	下赤塚小学校	8:00-11:15
成増	赤塚第二中学校	9:00-12:00
徳丸	紅梅小学校	9:10-10:30
	北野小学校	9:40-11:40
	徳丸小学校	9:00-11:10
	赤塚第一中学校	9:10-11:10
高島平	徳丸ヶ原野球場	9:00-12:10

内容：避难训练、灭火训练等（各地的活动内容因会场有所不同）

※若碰上雨天，时间或场所会有所变更。

询问：危機管理部 地域防災支援課 地域支援係

☎03-3579-2152

종합방재훈련을 실시합니다

동경에 진도 7 강 의 지진이 일어나, 집이 무너지고, 화재가 발생했다는 상정하에 실시됩니다.

언제・어디서 : 3/10(일)

※시간은 지역마다 다릅니다. 자세한 것은 구청 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

지구	장소	언제
이타바시	히가시이타바시공원 운동장	9:30-11:40
구마노	이타바시제 7 초등학교	9:30-11:45
나카주쿠	이타바시제 3 중학교	8:15-11:30
나카초	이타바시제 2 중학교	9:00-11:30
후지미	이타바시프렌드센터	9:00-12:00
오야구치	오야구치초등학교	8:20-10:45
토키와다이	헤이와공원	9:00-12:00
시미즈	시무라제 1 초등학교	8:30-11:00
시무라사카우에	아즈사와공원야구장	8:45-11:30
나카다이	와카키·시무라제 5 초등학교	9:20-10:40
하수네	시무라제 6 초등학교	8:30-11:05
후나도	후나도초등학교	8:00-11:00
마에노	마에노초등학교	8:00-11:45
사쿠라가와	사쿠라가와초등학교	9:00-11:10
시모아카츠키카	시모아카츠키카초등학교	8:00-11:15
나리마수	아카츠키카제 2 중학교	9:00-12:00
토쿠마루	코우바이초등학교	9:10-10:30
	키타노초등학교	9:40-11:40
	토쿠마루초등학교	9:00-11:10
아카츠키카제 1 중학교	9:10-11:10	
타카시마다이라	토쿠마루가하라야구장	9:00-12:10

내용：피난훈련, 소화훈련 등 (행사장마다 내용이 다릅니다)

※비가 올 경우, 시간과 장소가 변경될 수 있습니다.

문의：위기관리실 지역방재지원과 지역지원계

☎03-3579-2152

ひがえ おんよくしせつ やす
① 日帰り温浴施設が安くなります

いつ：4/1 (月) ~2025.3/31 (月)

どこで：

①東京染井温泉Sakura (豊島区駒込

5-4-24、☎03-5907-5566)、

②タイムズ スパ・レスタ

(豊島区東池袋 4-25-9 タイムズステーション池袋

10~12階、☎03-5979-8924)

いくら (安くなった後の料金)：①中学生以上1,320円 ②2,900円 (18歳以上のみ)

※土日・祝日・祝日料金が高くなる場合があります。くわしくは施設に問合せください。

だれが：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人とその家族

申込：割引利用券を利用したい施設へ提出してください。

※割引利用券は、下記問合せ先と区民事務所にあります。



① Hot Spring Discount Coupons Available

Time: April 1,(Mon) ~ March 31,(Mon) 2025

Applied facilities:

①Tokyo Somei Hot Spring Sakura (5-4-24 Komagome, Toshima-ku ☎03-5907-5566) ②Times Spa Resta (Times Station Ikebukuro 10-12F 4-25-9 Higashi-ikebukuro, Toshima-ku ☎03-5979-8924)

Discounted Admission:

①¥1,320 Older than JHS students ②¥2,900 (Only for 18 years and over)

※Admission fee can be raised on Saturday, Sunday and holidays. Inquire individual facilities for details.

Eligibility: Anyone enrolled in the National Health Insurance or Latter-Stage Elderly Healthcare System and his/her family.

To Apply: Submit the coupon to each facilities.

The coupons are available below.

② Discount Coupon for Acupuncture, Moxibustion, Massage and Finger-pressure Treatment

Time: April 1 (Mon) ~ March 31 (Mon), 2025

Eligibility: ①Those born between April 2, 1949 and April 1, 1960 and enrolled in the NHI system in Itabashi, ②Those enrolled in the Latter-Stage Elderly Healthcare System in Itabashi, with no outstanding premium payments respectively

No. of Coupons: 7 sheets of booklet, per person

To Apply: ●By post: Send the following information by postcard between April 1 and February 28, 2025 (1)"Treatment Coupons Application", (2) Address & postal code, (3) Name (with furigana), (4)Date of Birth, age, (5)Phone, (6)NHI Card or Latter-Stage Elderly Healthcare Card number. Send to address below

●In person: From April 1 (Mon) to March 31 (Mon), 2025, submit the application to the National Health Insurance & Pension Section or the Latter-Stage Elderly Healthcare Section with the National Health Insurance Card or Latter-Stage Elderly Care Insurance Card with you.

●Via the Internet: Please visit the Website of Itabashi City.

To apply & inquiries (①&②):

2-66-1 Itabashi 〒173-8501

NHI & Pension Section, South Building 2F #22,

☎03-3579-2401 / Latter-Stage Elderly Healthcare System Section, North Building 2F #13, ☎03-3579-2327

②はり、きゅう、マッサージ・指圧施術割引券の申込

使える期間：4/1 (月) ~2025.3/31(月)

だれが：

①国民健康保険に加入している 1949.4/2~1960.4/1

生まれの人 ②後期高齢者医療制度に加入している人

※どちらも区内在住で保険料の滞納がない人

枚数：7枚(1人1冊)

申込：●郵送…4/1(月)~2025.2/28(金)に、はがきに

(1)施術割引券申込 (2)郵便番号・住所 (3)名前(ふりがな) (4)生年月日・年齢 (5)電話番号 (6)各保険証の記号・番号、または被保険者番号を書いて、下記へ申込

●窓口…4/1(月)~2025.3/31(月)に、国保年金課(持ち物…国民健康保険被保険者証)または後期高齢医療制度課(持ち物…後期高齢者医療被保険者証)で申込

●電子申請…板橋区のホームページを見てください。

申込・問合せ (①&②)：〒173-8501 板橋2-66-1 国保年金課 管理係 (区役所南館2階案内窓口)

☎03-3579-2401

後期高齢医療制度課 (区役所北館2階13番窓口)

☎03-3579-2327

① 当天往返温浴设施优惠券

期间：4/1（周一）～2025.3/31（周一）

温浴设施：①東京 染井温泉Sakura（丰岛区 驹込 5-4-24、☎03-5907-5566）、②タイムズ スパ・レスタ

（丰岛区 东池袋 4-25-9 タイムズステーション池袋 10～12楼、☎03-5979-8924）

门票（优惠后金额）：
①中学生以上 1,320 日元、②2,900 日元（仅限 18 岁以上）※节假日有时比平日贵。详情请向各设施咨询。

对象：国民健康保险或者后期高龄者医疗制度加入者本人或家属
利用时：向各设施提出后可享受优惠
※优惠券在下记窗口或区民事务所可以领到。



① 당일치기 온천시설이 싸집니다

연제: 4/1(월) ~ 2025.3/31(월)

장소: ①토쿄소메이온천 Sakura (토시마구코마고메 5-4-24, ☎03-5907-5566), ②타이무즈 스파·레스타 (토시마구 히가시이케부쿠로 4-25-9 타이무스테이션 이케부쿠로 10~12 층, ☎03-5979-8924)



할인 된 각 시설의 금액 :

①중학생 이상 1,320 엔②2,900 엔(18 세 이상)
※토일·경축일은 요금이 비싸질 수 있습니다.

자세한 내용은 시설에 문의 해 주세요.

대상: 국민건강보험 또는 후기고령자의료제도에 가입하고 계신 분과 그 가족

신청:할인이용권을 이용하실 시설에 제출 해 주세요.
※할인이용권은, 아래 문의처와 구민사무실에 있습니다.

② 침, 뜸, 맛사지·지압시술 할인권 신청

사용 가능 기간 : 4/1(월) ~ 2025.3/31(월)

대상 :

①국민건강보험에 가입해 있는 1949.4/2~1960.4/1 태어나신 분 ②후기고령자 의료제도에 가입하신분
※양쪽 모두 구내에 거주하고 보험료 체납이 없는 분

장수 : 7 장(1 인 1 세트)

신청 : ●우송...4/1(월)~2025.2/28(금) 사이, 엽서에 (1) 시술할인권 신청 (2)우편번호·주소 (3)이름(발음) (4)생년 월일·연령 (5)전화번호 (6)각 보험증의 기호·번호, 또는 피보험자 번호를 쓰셔서, 아래 연락처로 신청.

●창구...4/1(월)~2025.3/31(월)사이에, 국민연금과 (지참물...국민건강보험피보험자증) 또는 후기고령자 의료제도와 (지참물...후기고령자의료 피보험자증)으로 신청

●전자신청...이타바시구 홈페이지를 보시가 바랍니다.



② 针、灸、按摩、指压疗法优惠券申请

利用期间：4/1（周一）～2025.3/31（周一）

对象：①生于 1949.4/2～1960.4/1 并加入国民健康保险者 ②后期高龄者医疗制度加入者

※以上必须是按期缴纳保险费没有拖欠者

枚数：7 张(1 人 1 册)

申请：●邮寄...在 4/1（周一）～2025.2/28（周五），用明信片写明以下内容申请(1)申请针灸按摩优惠券 (2)邮编·住址 (3)姓名(假名) (4)出生年月日·年龄 (5)电话号码 (6)各保险证的记号·番号、及被保险人番号 ●窗口... 4/1（周一）～2025.3/31（周一），国保年金课（请携带...国民健康保险被保险人证）或后期高龄医疗制度课（请携带...后期高龄者医疗被保险人证）申请 ●电子申请...详见板桥区网站



申请·问询 (①&②) : 〒173-8501 板桥 2-66-1

国保年金課 管理係 (区役所南馆 2 楼案内窗口)

☎03-3579-2401

後期高齢医療制度課 (区役所北馆 2 楼 13 号窗口)

☎03-3579-2327

신청·문의 (①&②) : 〒173-8501 이타바시 2-66-1

국민연금과 관리계 (구청남관 2 층 안내창구)

☎03-3579-2401

후기고령의료제도와(구청 북관 2 층 13 번창구)

☎03-3579-2327