

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



アイシェフ・ボード

ICIEF BOARD 아이셰프 보드

2021.
がっこう
3月号

こうざい いたばしぶんか こくさいこうりゅうざいだん
(公財)板橋区文化・国際交流財団

Itabashi Culture and International Exchange Foundation



しんがたころなういん すかんせんしやう かくだいぼうし ちゆうし へんこう ばあい
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。

These events can be subject to cancellation/change to prevent the spread of Coronavirus infection.

防止新型コロナウイルスの不断蔓延有可能変更或取消。

코로나 19 감염증의 확산 방지를 위해 중지 또는 변경이 될 수도 있습니다.

① 外国人のための初級日本語教室～前期～

コース：①月・木コース…4/8 (木)～9/16 (木)の
毎週月曜・木曜、10:00～12:00 ②火・金コース…4/9
(金)～9/17 (金)の毎週火曜・金曜、18:30～20:30
③水曜会話サロン…4/14 (水)～9/15 (水)の毎週
水曜、10:00～11:30/18:30～20:00

※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：グリーンホールほか(栄町36-1)

人数：各コース30名(申込順)

いくら：①②5,400円+テキスト代 ③2,700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(月)申込開始、3/31(水)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してください。

① Japanese Language Lessons for Non-Japanese residents (Beginners), the 1st half of the Year 2021

Courses: ① Mon. & Thu. Course: Apr. 8(Thu) ~ Sep. 16 (Thu), every Mon & Thu, 10:00~12:00 ② Tue. & Fri. Course: Apr. 9(Fri) ~ Sep. 17(Fri) every Tue & Fri, 18:30~20:30

③ Wednesday Conversation Salon: Apr. 14(Wed) ~ Sep. 15 (Wed), every Wed. 10:00~11:30/ 18:30~20:00

*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: 30 persons, 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(Mon). Closes on Mar. 31 (Wed).
Apply by sending Application Form on the ICIEF website or Email the following information: ① Your choice of course Name with *Hiragana* ③ Sex ④ Nationality ⑤ Address ⑥ Phone number ⑦ Email 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：3/18(木) 13:30～16:00 (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。

② Free Legal Consultation for International Residents【Reservation required】

※Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:00, Mar. 18 (Thu) *30 min a session

To Apply: Reserve by email or through Website within a week in advance. Details will be informed to each applicant in person.

①&② 問合せ・申込：(公財)板橋区文化・国際交流財団 国際交流係 (区役所北館8階13番窓口)

①&② Itabashi Culture and International Exchange Foundation (8F, #13, City Office North Bldg.)

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1 2-66-1, Itabashi, Itabashi-ku ☎03-3579-2015 FAX03-3579-2046

✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp Facebook @itabashi.icief <https://www.itabashi-ci.org/int/>



① 面向外国人的初级日语教室～前期～

课程: ①周一・四班...4/8(周四)~9/16(周四)
 每周周一・周四 10:00~12:00 ②周二・五班...4/9(周五)
 ~9/17(周五) 每周周二・周五 18:30~20:30
 ③周三会话沙龙...4/14(周三)~9/15(周三) 每周
 周三 10:00~11:30 / 18:30~20:00

※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) 或其它场所

人数: ①②③各 30 名 (按报名顺序)

费用: ①②5,400 日元 (学费) + 教科书费 ③2,700
 日元 (③和①或者②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(周一) 开始报名, 截至 3/31(周三)。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: 3/18(周四) 13:30~16:00
 (每人 30 分钟)

申请: 请提前一周通过官方网站 或邮件预约。

① 外国인을 위한 초급일본어교실 ~전기~

코스: ①월・목코스 4/8(목)~9/16(목)의
 매주 월요일・목요일, 10:00~12:00

②화・금 코스 4/9(금)~9/17(금)의
 매주 화요일・금요일, 18:30~20:30

③수요회화살롱:4/14(수)~9/15(수)의
 매주 수요일 10:00~11:30/18:30~20:00

※공휴일, 연말연시 제외.

대상: 15 세 이상의 외국인 ※어린이동반 불가

장소: 그린홀 회의실 외(사카에초 36-1)

인원: ①②③ 각각 ③30 명 (선착순)

비용: ①② 5,400 엔(수강료) + 교재비

③ 2,700 엔 (A 또는 B와 동시신청시 1000 엔)

신청: 3/1(월) 신청개시,

3/31(수)까지, 홈페이지 신청폼

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: 3/18(목) 13:30~16:00 (상담시간 30 분)

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

がいこくじん ぼうさいが い ど
外国人のための防災ガイド
 ざいだん ほーむぺーじ から だうんろーど
 財団ホームページからダウンロードできます。

<https://www.itabashi-ci.org/int/disaster-prevention/>

Disaster Prevention Guide for Foreign Residents

It can be downloaded from ICIEF's homepage. <https://www.itabashi-ci.org/int-en/disaster-prevention/>

为外国人准备的防灾手册

可以从财团的网站上下载。 <https://www.itabashi-ci.org/int-ch/disaster-prevention/>

외국인을 위한 재해 가이드

재단 홈페이지를 이용하십시오. <https://www.itabashi-ci.org/int-kr/disaster-prevention/>



①~②咨询・申请: (公财) 板桥区文化・国际交流财团国际交流係 (板桥区役所 8 楼⑬窗口)

①~②문의: (공재) 이타바시구문화・국제교류재단 국제교류계 (이타바시구청 8 층 13 번 창구)

〒173-8501 板桥区板橋 2-66-1 이타바시구 이타바시 2-66-1 ☎03-3579-2015 FAX03-3579-2046

✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp 🇺🇸Facebook @itabashi.icief 🌐 <https://www.itabashi-ci.org/int/>



いつ：3/6(土) 13:00~14:30

申込：①氏名 ②住所 ③国籍 ④メールアドレス

⑤電話番号 をメールで送ってください。

問合せ：フレンドシップクラブ仲間

✉：2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

Date: 13:00-14:30, Mar. 6 (Sat)

Email to Apply: (1)Name, (2)Address, (3)Nationality, (4) Email address, (5)Phone No.

Inquiries: Friendship Club Nakama

✉：2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

いたばしシェイクアウト(1分間防災訓練)

シェイクアウト訓練は、地震の揺れを感じたらすぐに身を守る訓練です。区内の防災無線による訓練開始の合図が聞こえたら、イラストのように今いる場所で姿勢を低くし、机の下に身をかくし、揺れが収まるまで待ちましょう。

いつ：2021.3/11(木)11:00

※この時間に区内で放送があります。

どこで：訓練時にそれぞれがいるところ

<身を守る行動の例>



Itabashi ShakeOut (1-Minute Emergency Drill)

ShakeOut Drill is a drill to protect yourself as soon as you feel the shaking from an earthquake. Once you hear the notice to start the drill through the emergency radio system of Itabashi City, stoop down on the spot, get under a desk and wait until the shakes stop, as illustrated below.

Date: 11:00, Mar.11(Thu), 2021

※The notice goes out around Itabashi City.

Venue: On the spot you are then and there

<How to protect yourself>



おうちで備えるキャンペーン

区内のショッピングセンターで、備蓄におすすめの商品を集めた特設コーナーの設置や、「おうちで出来る災害への備え」を紹介する展示を実施します。いつもの買物のときに、災害への備えも考えてみませんか。

いつ・どこで：

2/27(土)・2/28(日)

・セブントウン小豆沢(小豆沢3-9-5)

3/1(月)~3/21(日)

・イオンスタイル板橋(徳丸2-6-1)

・イオンスタイル板橋前野町(前野町4-21-22)

Preparation-At-Home Campaign

Shopping centers in Itabashi City provide special counters for stockpile items and hold exhibitions on “What you can do at home to prepare for disasters”. Why not think about disaster preparation during your everyday shopping?

Time & Venues:

Feb.27(Sat), Feb.28(Sun)

・Seven Town Azusawa (3-9-5 Azusawa)

Mar.1(Mon)~Mar.21(Sun)

・AEON STYLE Itabashi (2-6-1 Tokumaru)

・AEON STYLE Itabashi Maeno-cho(4-21-22 Maenocho)

[See Itabashi City website](#)

[for details.](#) →



くわしくは区のホームページを

見てください。→



問合せ：地域防災支援課地域支援グループ

☎03-3579-2152

Inquiries: Regional Disaster Prevention Support Section,
☎03-3579-2152

国际交流沙龙~网上~「朋友」

时间: 3/6 (周六) 13:00~14:30

报名: 请发来以下信息

①姓名 ②住址 ③国籍 ④邮箱号码 ⑤电话号码

咨询: 友好俱乐部「朋友」

✉: 2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

板桥防震 (一分钟训练)

所谓防震训练, 感到地震立刻采取自我保护的训练。当听到区的防震无线广播时, 按照图画所示, 就地蹲下躲在桌子下面直到摇动停止。

时间: 2021/3/11 (周四) 11:00

※ 到时区立有广播。

地点: 到时各自就地进行

<几个防身动作的例子>



有备无患, 平常在家里就做好准备

区内的购物中心设有防灾推荐用品专柜, 同时设置“平常在家能做到的防灾准备”的展台, 什么时候前来买东西时, 我们顺便想一想吧, 自己的防灾准备做得怎么样。

时间·地点:

2/27 (周六) · 2/28 (周日)

セブータウン小豆沢(小豆沢3-9-5)

3/1 (周一)~3/21 (周日)

イオンスタイル板橋(徳丸2-6-1)

イオンスタイル板橋前野町(前野町4-21-22)

详情请查阅区的网页→



咨询: 地域防災支援課地域支援グループ

☎03-3579-2152

국제교류온라인살롱 「나카마」

언제 : 3/6 (토) 13:00 ~ 14:30

신청 : (1)이름 (2)주소 (3)국적 (4)메일주소 (5)전화번호 등을 메일로 보내주세요.

문의 : 프렌드십 나카마

✉ : 2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

이타바시 셰이크 아웃 (1 분간 방재훈련)

셰이크 아웃 훈련은 지진의 흔들림을 느꼈을 때 그 자리에서 몸을 지키는 훈련입니다.

구내 방재무선으로 훈련 개시 사인이 들리면, 아래 그림처럼 그 있는 장소에서 자세를 낮추고, 테이블 밑에 몸을 숨긴 채, 흔들림이 잦아들 때까지 기다립니다.

언제 : 2021.3/11(목)11:00

※이 시간, 구내 전역에 방송이 나옵니다.

어디서 : 훈련 시 각자가 있는 장소

<몸을 지키는 행동의 예>



집안에 비축하기 캠페인

구내 쇼핑센터에서 비축 추천 상품을 모은 특설코너와 “집에서 할 수 있는 재난대비”를 소개하는 전시를 실시합니다. 쇼핑을 하시면서 재난 준비도 함께 생각해 보시는 건 어떠세요?

언제·어디서 :

2/27(토)·2/28(일)

· 세븐타운아즈사와 (아즈사와 3-9-5)

3/1(월)~3/21(일)

· 이온스타일 이타바시 (토쿠마루 2-6-1)

· 이온스타일 이타바시마에노초(마에노초 4-21-22)

자세한 내용은 구청 HP 를

보시기 바랍니다 →



문의: 위기관리실 지역방재지원과, 지역지원그룹

☎03-3579-2152

いたばしちゅうおうとしょかん
板橋区中央図書館が

りにゅーあるおーぶん
リニューアルオープンします！！

ちゅうおうとしょかん けんせつ ねん けいか しせつ ぶる
中央図書館は建設から50年が経過し、施設が古くなつたため、板橋区平和公園内の新しい建物に移転します。



おーぶにんぐいべんと
オープニングイベント

いつ：3/28（日）

どこで：板橋区立中央図書館
（常盤台四丁目3番1号）

なに すぎうたいよう よ き かい じかんていど
何を：杉浦太陽さんによる読み聞かせ（1回1時間程度の読み聞かせを午前・午後1回ずつ開催予定）・展示（9:00～20:00）

もうしこみ よ き どうじつせんちやくじゅん
申込：読み聞かせは当日先着順

といあわ ちゅうおうとしょかん
問合せ：中央図書館 ☎03-6281-0291

✉ky-lb-hoshi@city.itabashi.tokyo.jp

Central Library Reopens !!

As Central Library is 50 years old and its facilities are outdated, it will move in the new building completed in Itabashi Peace Park.



Opening Event

Date: Mar.28(Sun)

Venue: Itabashi Central Library, 4-3-1, Tokiwadai

Event: Reading to children by Taiyo Sugiura (once each in

the morning and afternoon, each for about 1 hour & Exhibition (9:00~20:00)

Application: For the reading, first-come-first-served basis

✉ky-lb-hoshi@city.itabashi.tokyo.jp

にりんそうげっかん
ニリンソウ月間

にりんそう みごろ むか
～ニリンソウが見頃を迎えます～



にりんそうは、1本の茎に白い花を2輪ずつ咲かせる春の花で、サクラが咲き始める頃から2週間くらいまでが見頃です。区は、ニリンソウを区の花に選び、周りの野草や木々も

ふく にりんそう せいいくかんきょう たいせつ
含めたニリンソウの生育環境を大切にしています。

く にりんそう たの せいきん にりんそうげっかん
区では、ニリンソウを楽しめる期間をニリンソウ月間

と定め、都立赤塚公園と合同でいろいろなイベントを

開催しています。くわしくはお問い合わせください。

いつ：3/20(土)～4/18(日)

問合せ：

都立赤塚公園サービスセンター ☎03-3938-5715

みどり公園課緑化推進グループ ☎03-3579-2533

Nirinso (soft windflower) Month

～Nirinso Will Be in Full Bloom～



Nirinso is a spring flower with two blossoms on a stem. It comes into full bloom around the same time as cherry tree and is enjoyable for about 2 weeks. Itabashi City has chosen Nirinso as the official flower

of the city and is attentive to conserve the habitat of Nirinso including surrounding wild grasses and trees. Itabashi City names the period we can enjoy Nirinso's blossoms as Nirinso Month and holds various events in cooperation with Akatsuka Park. Don't hesitate to inquire for details.

Time: Mar. 20(Sat)~Apr. 18(Sun)

Inquiries:

Akatsuka Park Service Center ☎03-3938-5715

Parks & Greenery Section ☎03-3579-2533

さくら かいさいちゅうし
桜まつりの開催中止について

3/27(土)、3/28(日)に区内9か所(桜川・板橋・仲町・常盤台・志村坂上・蓮根・舟渡・前野・徳丸)

で桜まつりを開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すべての地区

で中止になりました。

問合せ：地域振興課 ☎03-3579-2163

Sakura Matsuri: Cancelled

Sakura Matsuri was to be held at 9 venues (Sakuragawa, Itabashi, Nakacho, Tokiwadai, Simurasakaue, Hasune, Funado, Maeno and Tokumaru) on Mar. 27(Sat) and Mar.28(Sun), but was cancelled completely to prevent spread of Covid-19.

Inquiries: Regional Promotion Section ☎03-3579-2163



板桥区中央图书馆 改装后隆重重新开张!!

于 50 年前建立的中央图书馆因设备陈旧不堪, 将被迁移到板桥区平和公园内的新楼里。



开张纪念活动

时间: 3/28 (周日)

地点: 板桥区中央图书馆
(常盤台四丁目 3 番 1 号)

内容: a. 听杉浦太阳为大家朗读 (1 次大约 1 个小时, 上下午各 1 次) b. 展览 (9: 00~20: 00)

报名: 朗读会场以到达顺序优先, 人满为止

咨询: 中央图书馆 ☎03-6281-0291

✉ky-lb-hoshi@city.itabashi.tokyo.jp

이타바시구중앙도서관이

리뉴얼 오픈합니다!!

현 중앙도서관 건물의 노후화로 인해, 이타바시구 헤이와공원 안의 새건물로 이전합니다.



오프닝이벤트

연제: 3/28 (일)

어디서: 구립중앙도서관
(토키와다이 4-3-1)

내용: 수기우라타로씨의 낭독회 (1 회 1 시간 정도의 낭독회를 오전·오후 1 회씩 개최예정) ·

전시(9: 00~20: 00)

신청: 낭독회는 당일 선착순

문의: 중앙도서관 ☎03-6281-0291

✉ky-lb-hoshi@city.itabashi.tokyo.jp

鹅掌草月

~即将迎来观赏鹅掌草花的时节了~



鹅掌草—春天的信使。春回大地之时, 每个枝头都会开放出两朵白色小花, 樱花花蕾初乍到开花后两周之内, 也是观赏鹅掌草花的最佳时节。板桥区选择鹅掌草花作为区

花, 对鹅掌草以及周围的野草树木的生长环境加以爱护。将观赏鹅掌草花的月份定为鹅掌草月, 与都立赤塚公园共同企划了各种有关活动。欢迎大家问询。

时间: 3/20(周六)~4/18(周日)

咨询:

都立赤塚公園サービスセンター ☎03-3938-5715

みどり公園課緑化推進グループ ☎03-3579-2533



니린소의 달

~니린소가 제철을 맞이했습니다~

니린소는 한개의 줄기에 2 송이의 꽃이 피는 봄꽃으로, 벚꽃이 피기 시작하는 무렵부터 2 주간 정도가 제철입니다. 구에서는, 니린소를 구의 꽃으로 정하고, 주변의 야초와

나무들도 포함 한 니린소의 생육환경을 소중히 하고 있습니다. 구에서는, 니린소를 즐길 수 있는 기간을 니린소기간으로 정하고, 도립아카츠키카 공원과 합동으로 여러가지 이벤트를 개최하고 있습니다.

자세한 내용은 문의 해 주십시오.

연제: 3/20(토)~4/18(일)

문의: 도립아카츠키카공원 서비스센터 ☎03-3938-5715

자연과 공원과 녹화진흥그룹 ☎03-3579-2533

有关中止樱花节的通知

原本定于 3 月 27 日 (周六)、3 月 28 日 (周日) 在以下九个地点 (桜川·板橋·仲町·常盤台·志村坂上·蓮根·舟渡·前野·徳丸) 举行樱花节

的活动, 但是, 为了防止新冠病毒肺炎感染的漫延, 这次活动全部中止了。

咨询: 地域振興課 ☎03-3579-2163



벚꽃축제 개최중지에 대해

3/27 (토)、3/28 (일) 에 구내 9 개 장소에서 벚꽃축제를 개최 할

예정으로 있었습니다만, 신종 코로나 바이러스 감염 확산방지를 위해, 모든 지구에서 개최가 중지 되었습니다.

문의: 지역진흥과 ☎03-3579-2163

① 日帰り温泉施設が安くなります

いつ：4/1(木)～2022.3/31(木)

どこで：①天然温泉施設スパディオ

(宮本町49-4、☎03-3967-1126)

②東京染井温泉Sakura(豊島区駒込

5-4-24、☎03-5907-5566)、

③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1,840円、

②中学生以上1,100円 ③2,550円(18歳以上のみ)

※土日・祝日は料金が上がることがあります。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,(Thu) ~ March 31,(Thu) 2022

Applied facilities: ①Natural Hot Spring Spadio (49-4 Miyamoto-cho, Itabashi-ku ☎03-3967-1126)

②Tokyo Somei Hot Spring Sakura

(5-4-24 Komagome, Toshima-ku

☎03-5907-5566) ③Times Spa

Resta (Times Station Ikebukuro 10-

12F 4-25-9 Higashi-ikebukuro,

Toshima-ku ☎03-5979-8924)

Discounted Admission: ①¥1,840 Older than Junior

High School students ②¥1,100 Older than JHS

students ③¥2,550 (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 (Thu.) ~ March 31 (Thu.), 2022

Eligibility: ①Those born between April 1, 1946 and April

1, 1957 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, 2022

(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 (Thu.) to March 31 (Thu), 2022,

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.

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(木)～2022.3/31(木)

だれが：

①国民健康保険に加入している 1946.4/2～1957.4/1

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(木)～2022.2/28(月)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(木)～2022.3/31(木)に、国保年金課

(持ち物…国民健康保険証) 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。

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

申込・問合せ (①&②) : 〒173-8501 板橋2-66-1

国保年金課 管理グループ (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(周四)~2022.3/31(周四)

温浴设施：①天然温泉施設スパディオ

(宮本町 49-4、☎03-3967-1126)

②東京 染井温泉 Sakura (丰岛

区 驹込 5-4-24、☎03-5907-

5566)、③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 1,840 日元、

②中学生以上 1,100 日元、③2,550 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(목) ~ 2022.3/31(목)

장소: ①천연온천시설 스파디오

(미야모토초 49-4, ☎03-3967-1126),

②토쿄소메이온천 Sakura

(토시마구코마고메 5-4-24,

☎03-5907-5566), ③타임즈 스파·레스타

(토시마구 히가시이케부쿠로 4-25-9 타임스테이션

이케부쿠로 10~12 층, ☎03-5979-8924)

할인된 각 시설의 금액: ①중학생 이상 1,840 엔,

②중학생 이상 1,100 엔 ③2,550 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 针、灸、按摩、指压疗法优惠券申请

利用期间：4/1(周四)~2022.3/31(周四)

对象：①生于 1946.4/2~1957.4/1 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(周四)~2022.2/28(周一), 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(周四)~2022.3/31(周四), 国保年金课(请携带...国民健康保险证)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

国保年金课 管理系(区役所南馆 2 楼案内窗口)

☎03-3579-2401

后期高龄医疗制度课(区役所北馆 2 楼 13 号窗口)

☎03-3579-2327

② 침, 뜸, 맛사지·지압시술 할인권 신청

사용 가능 기간：4/1(목)~2022.3/31(목)

대상：

①국민건강보험에 가입해 있는 1946.4/2~1957.4/1 태어나신 분 ②후기고령자 의료제도에 가입하신분

※양쪽 모두 구내에 거주하고 보험료 체납이 없는 분

장수：7 장(1 인 1 세트)

신청：●우송...4/1(목)~2022.2/28(월) 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(목)~2022.3/31(목)사이에, 국민연금과(지참물...국민건강보험증) 또는 후기고령자 의료제도와(지참물...후기고령자의료 피보험자증)으로 신청

●전자신청...이타바시구 홈페이지를 보시가 바랍니다.



신청·문의(①&②)：〒173-8501 이타바시 2-66-1

국민연금과 관리그룹(구청남관 2 층 안내창구)

☎03-3579-2401

후기고령의료제도와(구청 북관 2 층 13 번창구)

☎03-3579-2327