

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 ほ ー ど

アイシェフ・ボード

ICIEF BOARD 아이셰프 보드

2023. がつごう 12月号



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



①日本語スピーチ大会

日本語を勉強しているみなさん、日本語のスピーチに挑戦しませんか。

いつ：2024.2/18 (日) 14:00~17:00

どこで：区立グリーンホール 2階ホール (栄町36-1)

何を：1人3分の日本語スピーチ (テーマは自由)

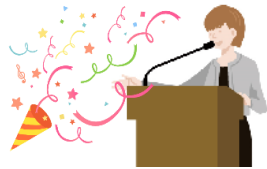
※日本語のレベルは問いませ

ん。

誰が：区内在住・在学・在勤の外国人 30人

申込：2023.12/22 (金) までに、財団ホームページ

の申込フォーム・メール・はがき・FAXで(1)「日本語スピーチ大会」申込 (2)名前・ふりがな (3)郵便番号・住所 (4)電話番号 (5)メールアドレス (6)年齢 (7)性別 (8)国籍 (9)学校名・勤務先名 (10)日本語を勉強している期間を書いて申し込んでください。



①Japanese Speech Contest

Japanese language learners, won't you try to make a speech in Japanese?

Time: 14:00-17:00, February 18 (Sun), 2024

Venue: 2F Hall, Green Hall (36-1 Sakae-cho)

Contents: 3 minutes speech in Japanese (title of your choice) *All levels are welcome.

Targets: Non-Japanese living, schooling and working in Itabashi, 30 people

To Apply : By Dec. 22 (Fri),2023, Apply with application form at the Foundation Website, email, FAX or by post below with details of apply to "Japanese Speech Contest" , (2) Name with Furigana,(3)Address, (4)Phone No., (5)Email address, (6)Age, (7)Gender, (8)Nationality, (9) Name of school or company you attend, (10)Period of your Japanese language learning



②外国人のための初めての日本舞踊講座

日本の伝統文化を体験したい方、日本舞踊に挑戦してみませんか？

いつ：【練習】(1)2024.2/2(金)、(2)2/9(金) (3)2/17(土) 14:30~16:30【本番】(4)2/18(日) 12時

頃集合、発表は15:00頃を予定 ※「日本語スピーチ大会」のハーフタイムショーで、踊りを発表します

どこで：(1) (2)区立文化会館 (大山東町51-1) (3) (4)区立グリーンホール (栄町36-1)

誰が：外国人 20人 (抽選) ※すべての日程に参加できる人 申込：財団HPの申込フォームよりご応募ください。

②Japanese Classical Dance Lessons for Beginners

Won't you try Japanese Classical Dance, "Nihon Buyoh" ?

Time: 【Lessons】(1)14:30~16:30. Feb 2 (Fri), (2)Feb 9 (Fri), (3)Feb 17 (Sat), 2024

【Main Stage】(4)Feb. 18 (Sun), 2024 12:00 to assemble, 15:00 to dance on stage (Scheduled)

*The Main Stage is the halftime event as a part of Japanese Speech Contest.

Venue: (1)(2) Itabashi Culture Hall (51-1 Oyamahigashi-cho), (3)(4)Green Hall (36-1 Sakae-cho)

Eligibility: Non-Japanese, 20 people (by lot) ,

* Participants are requested to join in all of lessons

To Apply: Use the application form on the ICIEF website.

①~② (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)

①~② Itabashi 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日语演讲大会

学习日语的各位, 要不要挑战用日语进行演讲。

时间: 2024. 2/18 (周日) 14:00~17:00

地点: 区立グリーンホール 2楼礼堂 (栄町36-1)

形式: 每人3分钟用日语演讲(内容自由)

*日语水平不限。

对象: 区内在住・在学・在勤的外国人 30名

报名: 截止 2023. 12/22 (周五)、用财团主页的申请表・邮件・明信片・传真等任一方式报名。请写明

(1)「日语演讲大会」(2)姓名・假名(3)住址(4)电话(5)e-mail 地址(6)年龄(7)性别(8)国籍(9)学校名・工作单位(10)学习日语期间。

②面向外国人的日本舞蹈初次体验

要不要来挑战一下日本的传统舞蹈呢?

时间:【练习】(1)2024. 2/2 (周五)、(2)2/9 (周五)、(3)2/17 (周六) 14:30~16:30

【汇报演出】(4)2024. 2/18 (周日) 12点左右集合, 发表预定在3点左右。

※将在外国人「日语演讲大赛」的中场休息时间进行汇报演出

地点: (1)(2) 区立文化会馆 (大山東町51-1)
(3)(4) 区立グリーンホール (栄町36-1)

对象: 外国人 20名 (抽签)

※要求所有日程都能参加的人

报名: 请使用财团主页上的报名表格进行应征。



①일본어 스피치대회

일본어를 공부하시는 여러분, 일본어 스피치에 도전해보세요.

언제: 2024.2/18(일) 14:00~17:00

장소: 구립 그린홀 2층 홀(사카에초 36-1)

내용: 1인 3분 정도의 일본어스피치 (내용은 자유)
※일본어레벨 상관 없음.

대상: 구내 거주・재학・근무중인 외국인 30명

신청: 2023.12/22(금)까지 재단 홈페이지 신청포맷・메일・엽서・FAX 중 한가지를 이용하셔서

(1)「일본어스피치대회」신청 (2) 이름 및 발음 (3)주소 (4)전화번호 (5)메일주소 (6)연령 (7)성별 (8)국적 (9)학교명 or 근무처명 (10)일본어를 공부한 기간을 적어서 신청 해 주세요.

②외국인을 위한 초급 일본무용강좌

일본의 전통문화를 체험해 보고 싶으신가요? 일본 무용을 도전해 보시면 어떨까요?

언제:【연습】(1) 2024.2/2 (금), (2) 2/9 (금), (3) 2/17 (토) 14:30~16:30

【공연】(4) 2024.2/18 (일) 12시 집합, 발표는 15:00 경 예정.

※"일본어 스피치대회" 하프타임 쇼시간에 발표합니다.

장소: (1)(2) 구립 문화회관 (오오야마히가시초 51-1)
(3)(4) 구립 그린홀(사카에초 36-1)

대상: 외국인 20명(추첨)

※모든 일정에 참가 가능하신 분

신청: 재단 HP 에 있는 신청 양식을 이용해 신청해 주세요.



①~② (公財) 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(공재) 이타바시구문화・국제교류재단 국제교류계 (그린홀 1층)

〒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/>



こくさいこうりゅうさろん
国際交流サロン「なかま」

いつ：12/23(土) 14:30~16:30
どこで：区立グリーンホール 601会議室(栄町36-1)
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。
いくら：200円 問合せ：フレンドシップクラブ仲間
✉：2021nakama@gmail.com
<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

International Exchange Salon "Nakama"

Date: 14:30-16:30, December.23(Sat)
Place: 601 conference room, Itabashi Green Hall (36-1 Sakae-cho)
Email to Apply: (1)Name, (2)Address, (3)Nationality, (4)Email address, (5)Phone No.
Fee: 200 yen
Inquiries: Friendship Club Nakama
✉ : 2021nakama@gmail.com
<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>



はたち
二十歳のつどい

20歳になる人をお祝いする式典です。

いつ：2024.1/8 (月・祝)

だれが：2003.4/2~2004.4/1

生まれの人

※あてはまる人には、案内状を郵送します。

どこで：区内18か所

詳しくは、ホームページを見てください。

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/profile/event/seijin/1044727.html>)

※手話通訳(日本語のみ)が必要な人は問い合わせてください。

問合せ：地域振興課地域振興係

☎03-3579-2163 FAX 03-3579-2046

✉kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp



Gathering for the 20-year-olds

Ceremony to celebrate 20 years old

Time: January 8, Mon. (national holiday), 2024

Targets: Those born between April 2, 2003 and April 1, 2004 (The City will send the invitation to those living in Itabashi)

Venues: 18 places, please note the venues on Website Visit Website below for detail.

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/profile/event/seijin/1044727.html>)

※Should you require sign language interpreter (only in Japanese), please contact the office below.

Inquiries: Regional Promotion Subsection, Regional Promotion Section

☎03-3579-2163 FAX 03-3579-2046

✉kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp

Join the National Pension

Eligible: Age 20-59, who have residence registry in Itabashi

*Except people in the Employees' Pension plan.

*Excluding people staying in Japan with its Resident status as "for Medical Stay" in the Designated Activities category or his/her accompanying personnel in the category.

Requirements: Residence card, Pension Handbook or Basic Pension Number Notification Document (if available), Passport

Premium: 16,520 yen/month (FY2023)

Payment: Payment slip, Bank transfer, Credit card

*If you pay according to the Payment Instruction Slip, electronic payment (Pay-easy) and electronic payment on your smartphone App are also available.

*Exemption and postponement of payment are available for students and those who have difficulties in paying premiums due to a financial burden.

*You are expected to receive annual pension from age 65 onward if premiums of the National and Employees' Pension for more than 120 months in total are paid.

Inquiries: National Health Insurance & Pension Section (South Building 2F#25, City Office) ☎ 03-3579-2431

こくみんねんきん はい
国民年金に入りましょう

だれが：板橋区に住所を登録している20歳~59歳

※会社の厚生年金に入っている人をのぞく

※在留資格が特定活動で医療滞在または医療滞在者の付添人の人などをのぞく

もちもの：在留カード、年金手帳(持っている人のみ)、パスポート、学生証(学生のみ)

いくら：1か月16,520円(2023年度)

支払方法：納付書・口座振替・クレジットカード

※納付書払いでは、電子納付(Pay-easy)やスマートフォンアプリによる電子決済も利用できます。

※学生や、所得が少なく支払いが難しい人は、保険料が免除されたり、支払いを先延ばしにできたりする制度があります。

※厚生年金と合わせて120月以上支払った場合、65歳から年金をもらうことができます。

問合せ：国保年金課 国民年金係

(区役所南館2階25番窓口) ☎03-3579-2431

国际交流沙龙“朋友”

时间: 12/23 (周六) 14:30~16:30

地点: ぐりーんほーる601 会议室
(荣町 36-1)

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

费用: 200 日元

咨询: 友好俱乐部「朋友」

☎ : 2021nakama@gmail.com

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



국제교류살롱「나카마(벗)」

언제 : 12/23 (토) 14:30 ~ 16:30

장소 : 그린홀 601 회의실
(사카에초 36-1)

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

비용: 200 엔

문의: 프렌드쉽 나카마

☎ : 2021nakama@gmail.com

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



二十岁的聚会

为迎来二十岁的人举行的祝贺典礼

时间: 2024. 1/8 (周一·节假日)

对象: 2003. 4/2~2004. 4/1 出生者

※该当者会受到区里邮寄的通知书。

会场: 区内设有 18 处。详情请见下述网站。

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/profile/event/seijin/1044727.html>)

※需要配备哑语翻译的人请联系我们

咨询: ちいしんこうがちいしんこうがかり
地域振興課地域振興係

☎03-3579-2163 FAX 03-3579-2046

☎kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp



스무살의 모임

20 살이 되신 분들을 축하하는
행사입니다.

언제 : 2024.1/8 (월·축)

대상 : 2003.4/2 ~ 2004.4/1
태어나신 분

※해당되시는 분께는 안내장을 보내 드립니다.

장소 : 구내 18 장소. 자세한 내용은 HP 를 보세요.

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/profile/event/seijin/1044727.html>)

※수화통역(일본어)이 필요한 분은 문의해 주십시오.

문의 : 지역진흥과 지역진흥계

☎03-3579-2163 FAX 03-3579-2046

☎kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp



加入国民年金

对象: 板桥区住所登记, 20 岁~59 岁的区民

※加入公司的厚生年金者除外

※在留资格为特定活动, 持有医疗签证的或者是医疗签证者的陪同等除外。

所需材料: 在留卡、年金手册或基础年金号码通知单
(持有者)、护照

年金缴纳额: 每月 16,520 日元 (2023 年度)

支付方法: 缴纳单·银行转账·信用卡

※用缴纳单支付时, 可以利用电子支付 (Pay-easy)、
也可用手机软件进行电子支付。

※学生或低收入人群, 可享受免除保费或延期支付制度。

※和厚生年金加起来, 如果支付期间超过 120 个月,
从 65 岁起可以领到年金。

咨询: こくほねんきんが こくみんねんきんがかり
国保年金課 国民年金係

(区役所南馆 2 楼 25 号窗口) ☎03-3579-2431

국민연금에 가입합시다

대상: 이타바시구에 주소를 등록하고 있는 20~59 세

※회사의 후생연금에 가입한 사람은 제외

※재류자격이 특정활동으로 의료체류 또는 의료
체류자의 대리인 등은 제외

지참물: 재류카드, 연금수첩 또는 기초연금 번호
통지서 (있는 사람만), 여권

비용: 1 개월에 16,520 엔(2023 년도)

지불방법: 납부서·계좌이체·신용카드

※납부서 지불에는 전자납부 (Pay-easy) 와
스마트폰 앱을 이용한 전자납부도 가능합니다.

※학생이나 소득이 적어 지불하기 어려운 분은
보험료가 면제되거나, 지불을 미룰 수 있는 제도가
있습니다.

※후생연금과 합쳐 120 개월 이상 지불한 경우,
65 세부터 연금을 받을 수 있습니다.

문의: 국보연금과 국민연금계

(구청 남관 2 층 25 번 창구) ☎03-3579-2431

ねんまつねんし しげん しゅうしゅうび
年末年始の資源・ごみの収集日

しげん 資源とごみは、まいしゅうき 毎週決まった曜日(ごみを出す曜日)に集めます。ごみを出す曜日の当日朝8:00までに、ごみ集積所(ごみを出す場所)に出してください。年末年始のごみを出す日は、いつもと変わることがあります。詳しくは、ホームページを見てください。

※ホームページの他にも、広報いたばし、ごみを出す場所の看板でお知らせしています。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/shigen/1035547.html>

問合せ:

① 収集・分け方出し方に関すること
 資源循環推進課 清掃事業係 ☎



03-3579-2218

② 赤塚・赤塚新町・新河岸・大門・高島平・徳丸・中台・成増・西台・三園・四葉・若木地域
 板橋西清掃事務所 ☎03-3936-7441

③ ②以外の地域
 板橋東清掃事務所 ☎03-3969-3721

Collection dates for Recyclables and Waste at Year-end and New Year's period

Recyclables and waste are collected regularly on designated weekly dates of collection. Please deliver the bags to the Collection Point by 8:00 a.m. on the morning of the day of collection.



Collection dates for this period may change. Please refer to Itabashi City Website, Koho-Itabashi or notice board at each collection point.

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/s-higen/1035547.html>

Inquiries: 1) Regarding collection and separation of waste Sanitation Subsection, Resource Recycling Promotion Section ☎ 03-3579-2218



2) Itabashi Nishi Sanitation Office ☎ 03-3936-7441
 Areas in charge: Akatsuka, Akatsukashinmachi, Shingashi, Daimon, Takashimadaira, Tokumaru, Nakadai, Narimasu, Nishidai, Misono, Yotsuba, Wakagi 3) Itabashi Higashi Sanitation Office ☎03-3969-3721 Areas in charge: outside of the areas mentioned in 2)above

Enroll in the National Health Insurance (NHI)

Eligibility: Non-Japanese residents completed resident registration in Itabashi unless otherwise covered by workplace health insurance.

- ▼Except those with the following residence status
- Those entering or residing in Japan for medical care under "Designated Activities" (*tokutei katsudo*, 「特定活動」)status or his/her accompanying caregiving persons)
 - Those people whose residence status is "Temporary Stay" (*Tanki taizai* 「短期滞在」)

To Bring: Resident Card & passport

Premium for a year (per person):

- ① 0 to 39 years old, 65 to 74 years old: ¥60,100
- ② 40 to 64 years old: ¥76,300

*Premium vary on the income in the previous year and number of enrolled dependents. Reduction of Premium is applied to preschool children. (Application is not required.)

*Once enrolled NHI, you pay only 30% of medical fees at medical facilities.

How to pay: Account transfer payment

*City Office sends Payment Slip by post to an applicant without bank account.

Inquiries: NHI Qualifications Subsection, NHI & Pension Section (#22, 2F, South Bldg.)

☎03-3579-2406

こくみんけんこうほけん はい
国民健康保険に入りましょう

だれが: 板橋区に住所を登録している外国籍の人で、他の健康保険に入っていない人

▼次のAまたはBにあてはまる人は、入ることができません。

A 在留資格が「特定活動」で、医療を受ける活動、またはそれを行う人の日常生活の世話をするために日本に来た人

B 在留資格が「短期滞在」の人

持ちもの: 在留カード、パスポート

1年間に払う保険料:

- ① 0歳~39歳の人、65歳~74歳の人…60,100円
- ② 40歳~64歳の人…76,300円

※①②どちらも、世帯の中で国民健康保険に入っている人数や、前の年の所得の状況などで金額が変わります。未就学児は保険料の減額があります。(申請は不要です。)

※国民健康保険料を支払うことで、病院に行ったときに支払うお金が、医療費の30%になります。

支払方法: 口座振替 ※口座登録をしていない人は、納付書を郵送します。

問合せ: 国保年金課 国保資格係

(区役所南館2階22番窓口) ☎03-3579-2406

年末・年始期间的资源・垃圾的收集日



资源和垃圾每周都有固定的收集日（垃圾扔弃日）。收集日当天，在早上 8：00 之前扔弃在所定的地方（垃圾扔弃点）。在年末・年始期间，资源・垃圾

的收集日和地点等会与平常不同，请通过主页、板桥区广报以及垃圾收集点的通知公告板加以确认。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/shigen/1035547.html>

咨询：

①关于资源和垃圾的回收、分类以及投放的问题

しげんじゅんかんすいしんか せいそうじぎょうがかり
資源循環推進課 清掃事業係 ☎03-3579-2218

②赤塚・赤塚新町・新河岸・大门・高岛平・徳丸・中台・成増・西台・三园・四叶・若木地区

いたばしにしせいそうじむしょ
板橋西清掃事務所 ☎03-3936-7441

③②以外的地域

いたばしひがしせいそうじむしょ
板橋東清掃事務所 ☎03-3969-3721



연말연시 자원・쓰레기 수집일



자원과 쓰레기는 매주 정해진 요일（쓰레기 수거일）에 수거합니다. 쓰레기 수거일, 당일 아침 8：00 까지, 쓰레기 수거 장소에 내 놓으시기

바랍니다. 연말연시 쓰레기를 내는 날은 평소와 달라질 수 있습니다. 홈페이지, 홍보이타바시, 쓰레기 내는 곳 간판을 보시기 바랍니다.

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/shigen/1035547.html>

문의：

① 수집・구분 해 내 놓는 방법에 관해서

자원순환추진과 청소사업계 ☎03-3579-2218

② 아카츠키·아카츠키신마치·신가시·다이몽·타카시마다이라·나카다이·토쿠마루·나리마수·니시다이·미소노·요츠바·와카기지역

지역 이타바시 서청소사무소 ☎03-3936-7441

③ ②이외의 지역

이타바시 동청소사무소 ☎03-3969-3721



加入国民健康保险

对象：在板桥区住所登记的外国籍人士、未加入其它健康保险的人士

▼以下情况无法加入国民健康保险

- 在留资格为“特定活动”，以“接受治疗”或者“照顾接受医疗者的日常生活”为目的来日本
- 在留资格为“短期滞在”

申请时请携带：在留卡、护照

年度缴纳保费金额：

- ① 0岁~39岁、65岁~74岁...60,100日元
- ② 40岁~64岁...76,300日元

※上述①②，根据同一世带中加入国民健康保险的人数、前一年的收入情况保费会发生变化。就学前儿童的保险费是有减额的。（不需申请）

※缴纳国民健康保险费后，医院就诊时只需承担 30% 的医疗费。

缴纳方法：银行转账 ※对没有登记银行账号的人，邮寄纳付书，收到后自行缴纳。

咨询：こくほねんきんか こくほしかくがかり 国保年金課 国保資格係

（区役所南馆 2 楼 22 号窗口）☎03-3579-2406

국민건강보험에 가입합니다

대상： 이타바시구에 주소 등록을 하신 외국국적의 분으로, 다른 건강보험에 가입하지 않으신 분.

▼다음 사항에 해당되시는 분은 국민건강보험에 가입하실 수 없습니다.

- 재류자격이 「특정활동」으로, 의료를 받는 활동, 또는 이를 행하는 사람의 일상생활을 돕기 위해 일본에 온 사람.
- 재류자격이 「단기체류」인 사람

지참물： 재류카드, 여권

1년간 지불하는 보험료：

- ① 0세~39세, 65세~74세 ... 60,100엔
- ② 40세~64세 ... 76,300엔

※ 양쪽 모두, 세대 구성원 중 국민건강보험에 들어 있는 인원수와, 전년도 소득 여부에 따라 금액이 달라집니다. 미취학 아동은 보험료가 감액됩니다. (별도의 신청은 필요 없습니다)

※국민건강보험료를 지불하는 것으로, 병원에 갔을 때 지불하는 금액은 의료비의 30%가 됩니다.

지불방법： 계좌이체 ※계좌등록을 하지 않은 분께는 납부서를 우송합니다.

문의： 국보연금과 국보자격계

（구청 남관 2층 22번창구）☎03-3579-2406

こくみんけんこうほけんりょう しはら
国民健康保険料を支払しましょう

こくみんけんこうほけんりょう のうふしょ しはら かた がつ
国民健康保険料を納付書でお支払の方には 11月に、
ねんど がつき がつき のうふしょ おく
2023年度11月期～3月期の納付書をお送りします。
のうふしょ しはら かた ぎんこう ゆうびんきょく
納付書でお支払いの方は、銀行、郵便局、
こんびにえんすたあ こくほねんきんか くみんじむしょ しはら
コンビニエンスストア、国保年金課、区民事務所で支払
ってください。

【スマートフォンアプリで支払うこともできます！】
みのう ほあい ざいりゆうしかくへんこう ざいりゆう
未納がある場合には在留資格変更・在留
きかんこうしん しんせい きよか
期間更新の申請が許可されないこともあり
ちゅうい
ますので、ご注意ください。
のうふきげんない しはら むすか かた でんわ そうだん
納付期限内に支払うことが難しい方は、電話で相談し
てください。



とくあわ こくほねんきんか こくほしゆうのうがかり
問合せ：国保年金課 国保収納係
くやくしよみなみかん かい ほんまどぐち
(区役所南館2階23番窓口) ☎03-3579-2409

かいがいしまいゆうこうとし とししよかい
海外姉妹友好都市5都市紹介イベント

いたばしこく かなだ ばーりんとんし もんごるこく
板橋区はカナダのバーリントン市、モンゴル国の
ぶんかしよう きょういくかがくしよ ちゅうごくべきんし せつけいざんく
文化省・教育科学省、中国北京市の石景山区、
まれーしあ べなんしよくぶつえん いたりあ ぼろーにやし
マレーシアのペナン植物園、イタリアのポローニヤ市
いつ しまい ゆうこうかんけい くに
という5つの姉妹・友好関係があります。それらの国の
ぶんか こうりゆうけいし しょうかい いべん おこな
文化や交流経緯を紹介するイベントを行います。

いつ：2023.12/18 (月)～2024.1/5 (金)
くやくしよかいちようび じ じ
区役所開庁日の9時～17時

いいたばしこく やくしよ かい
どこで：板橋区役所1階
ないよう ふおとすほつ とすほーとすたんぶらりー かいがい
内容：フォトスポット、パスポートスタンプラリー、海外
しまいゆうこうとし てがみ か こく えほんてんじ
姉妹友好都市にお手紙を書こう！、5か国の絵本展示、
ばーりんとんし こ さくひんてんじ
バーリントン市の子どものたちの作品展示など
きかんちゅう とくべついべんと れすとらんふえあ
期間中の特別イベント：レストランフェア

2023.12/18 (月)～12/22 (金)に、区役所の食堂で、
とし いめーじ ひが りよりたの
5都市をイメージした日替わり料理を楽しめます！
かくじつ じ げんてい しょく
各日11時～限定30食。

とくあわ ぶんか こくさいこうりゆうか
問合せ：文化・国際交流課 ☎03-3579-2018

しょうひしゃとらぶる そうだんまどぐち あんない
消費者トラブル相談窓口の案内

しょうひん さーびす をめぐる けいやくとらぶる そうだん うけつ
商品やサービスをめぐる契約トラブルの相談を受け付
ています。トラブル解決のための助言、情報提供
をおこな
を行っています。

しょうだんまどぐち にほんご いたばしこくしょうひしゃせんたー
相談窓口：【日本語】板橋区消費者センター
☎03-3962-3511 月～金 9:00～16:30 (祝日・
ねんまつねんし のぞ
年末年始を除く)

がいくこくご そうだん
【外国語での相談】
とうきょうとしょうひせいかつそうごうせんたー
東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155

- ① 英語・中国語・韓国語・タガログ語
げつ と 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
- ② ベトナム語 土曜日のみ 9:00～17:00 (祝日・
ねんまつねんし のぞ
年末年始を除く)

Payment is due for National Health Insurance

Payment notice for the period of November-March
FY2023 to be sent in November.
If you pay with the Slip, please pay at a bank, post office,
convenience store, NHI & Pension Section, City Office or
City Residents' Office.

【You can also pay on a smartphone App!】
Please be aware that if the premium was
unpaid, your application for change of
resident status or renewal of resident period
may not be approved.



In the case of difficult to pay within the period, feel free to
call and consult with office below.

Inquiries: NHI Receiving Subsection,
NHI & Pension Section
(#23, 2F, South Bldg.) ☎03-3579-2409

**Introducing Five Sister Cities and Organizations
Abroad**

Itabashi City has five sister and friendship relationships
with Burlington, Canada; Ministry of Culture, Education
and Science, Mongolia; Shijingshan District, Beijing, China;
Penang Botanical Gardens, Malaysia; and Bologna, Italy.
We will introduce the cultures of those institutions and
municipalities of the country and each history of
exchanges.

Duration: 09:00-17:00, Dec. 18, Mon, 2023 -Jan 5 Fri, 2024,
Open during the office hours (09:00-17:00)

Venue: 1F, City Office

Programs: Photogenic spot displays, collecting stamps of
each country on the passport, "Let's write letters to sister
and friendship cities abroad!", Picture books exhibition
representing the 5 countries, exhibition of children's
drawings from Burlington, etc.

**Special related event at the Restaurant during the
exhibition:**

From Dec.18 (Mon.) to Dec.22 (Fri.), you can enjoy daily
special dishes inspired by the five organizations at the
cafeteria in the City Office! Limited to 30 servings from
11:00 a.m. each day.

Inquiries: Culture and International Exchange Section
☎ 03-3579-2018

Inquiry on Consumer Affairs

We accept inquiries on troubles of purchasing
commodities and services contracts. We provide advice
and information to resolve problems.

Counselling services:

【Japanese】Itabashi Consumer Affairs Center
☎03-3962-3511 9:00-16:30 Mon to Fri (except Public
Holidays and Year-end and New Year's holidays)

【Foreign languages】

- ① 【English, Chinese, Korean, and Tagalog】
Tokyo Metropolitan Comprehensive Consumer Center
☎03-3235-1155 Mon to Sat 9:00-17:00 (except Public
Holidays and Year-end and New year's holidays)
- ② 【Vietnamese】09:00-17:00 only for Sat (except Public
Holidays and Year-end and New year's holidays)

积极缴纳国民健康保险费

2023 年度 11 月分~3 月分的缴纳单, 将于 11 月寄给你。用缴纳单支付的人, 请在银行、邮局、便利店、国保年金课以及区民事务所支付。

【也可用手机软件进行电子支付!】

请注意: 如果不按时纳税, 在办理在留资格或在留期间的更新时被拒签。

如果纳付期限内支付有困难, 请来电咨询商量。

咨询: 国保年金课 国保収納係

(区役所南馆 2 楼 23 号窗口) ☎03-3579-2409



介绍 5 个国际友好城市的活动

板桥区与加拿大的巴林顿市、蒙古的文化部·教科部、中国北京市的石景山区、马来西亚的培南植物园以及意大利的博洛尼亚市的 5 个区域结为姊妹城市, 建立了友好关系。这次活动的内容就是向大家介绍这些国家的文化以及友好交流的历程。

时间: 2023. 12/18 (周一) ~2024. 1/5 (周五)

区役所工作日的 9 点~17 点

地点: 板桥区役所 1 楼

内容: 拍照景点、收集护照图章拉力赛、5 个国家的图画书展、巴林顿市儿童作品展以及给姊妹友好城市写信的活动。

活动期间特设: 餐饮集市。

2023. 12/18 (周一)~12/22 (周五) 期间, 在区役所食堂提供体现 5 城市情调的餐食, 并且是一天一换, 不重复的。请来品尝。每天 11 点开始, 限量每日 30 份。

咨询: 文化·国际交流课 ☎03-3579-2018

关于消费者纷争咨询窗口的介绍

如果您因签订购买商品或购买服务商品合同而遇到麻烦, 可以来咨询。提供有助于解决麻烦或避免冲突的建议和信息。

咨询窗口: 【日语】

板桥区消费者中心 ☎ 03-3962-3511 周一~周五

9:00~16:30 (节假日·年末年始除外)

【用外语进行的咨询】

① 【英语·汉语·韩语·塔加洛语】

东京都消费生活综合中心 ☎ 03-3235-1155

周一~周六 9:00~17:00 (节假日·年末年始除外)

② 【越南语】

只限周六 9:00~17:00 (节假日·年初年末除外)

国民健康保险费 지불합시다

国民健康保险费를 납부서로 지급하시는 분께 11 월에, 2023 년도 11 월기 ~ 3 월기 납부서를 보내 드립니다. 납부서로 지불하시는 분은 은행, 우체국, 편의점, 국민연금과, 구민사무소에서 지불해 주세요.

【스마트폰 앱으로도 지불하실 수 있습니다!】

미납이 있는 경우에는 재류자격변경 및 재류기간 갱신의 신청 허가가 나오지 않을 수도 있으니 주의하시기 바랍니다.

납부 기간 내에 지불이 어려우신 분은 전화로 상담해 주시기 바랍니다.

문의: 국보연금과 국보수납계

(구청 남관 2 층 23 번 창구) ☎03-3579-2409



해외자매우호도시 5 도시 소개이벤트

이타바시구는 캐나다의 배링턴시, 몽골국의 문화성·교육과학성, 중국 북경시의 석경산구, 말레이시아의 페낭식물원, 이탈리아의 보로나시 등 5 개의 자매·우호관계를 맺은 곳이 있습니다. 이들 나라들의 문화와 교류경위를 소개하는 이벤트를 엽니다.

연제: 2023.12/18 (월) ~2024. 1/5 (금)

구청 업무일 9시~17시

장소: 이타바시구청 1 층

내용: 포토스팟, 여권 스탬프 랠리, 해외 자매결연 우호도시에 편지를 쓰자!, 5 개국 그림책전시, 배링턴시 어린이들의 작품전시 등

기간중 특별이벤트: 레스토랑 페어

2023. 12/18 (월)~12/22 (금) 의 5 일간 구청 식당에서 매일 한 도시를 모티브로 만든 요리를 즐길 수 있습니다. 11 시~ 한정 30 개.

문의: 문화·국제교류과 ☎03-3579-2018



소비자 트러블 상담창구 안내

상품이나 서비스를 둘러싼 계약 트러블의 상담을 받고 있습니다. 트러블 해결을 위한 조언과 정보제공을 받으실 수 있습니다.

상담창구: 【일본어】

이타바시구 소비자센터 ☎03-3962-3511

월~금 9:00~16:30 (공휴일·연말연시 제외)

【외국어가 가능한 상담창구】

동경도 소비생활 종합센터 ☎03-3235-1155

① 영어·중국어·한국어·타갈로그어

월~토 9:00~17:00 (공휴일·연말연시 제외)

② 베트남어 토요일 한정 9:00~17:00 (공휴일·연말연시 제외)