

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

2023.
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



しんがたころなうい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.

①外国人のためのICIEF初級日本語教室～前期～

げつもくこーす
①月・木コース…4/10(月)～9/28(木)の
まいしゅうげつようもくよう
毎週月曜・木曜、10:00～12:00

かきんこーす
②火・金コース…4/11(火)～9/19(火)の毎週火曜・
きんよう
金曜、18:30～20:30

すいようかいわさろん
③水曜会話サロン…4/12(水)～9/20(水)の毎週水曜、
a10:00～11:30/b18:30～20:00 (aまたはbのどちら
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:各コース35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(水)申込開始、3/31(金)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。

①ICIEF Japanese Language Classes for Foreign Residents (Beginners), the 1st half of the Year 2023

① Mon. & Thu. Course: Apr. 10(Mon) ~ Sep. 28 (Thu), every Mon & Thu, 10:00~12:00

② Tue. & Fri. Course: Apr. 11(Tue) ~ Sep. 19(Tue) every Tue & Fri, 18:30~20:30

③ Wednesday Conversation Salon: Apr. 12(Wed) ~ Sep.20 (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: 35 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(Wed). Closes on Mar. 31 (Fri).
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

②ICIEF International Exchange Subsection, ICIEF, moves to a new location

On and after April 1, 2023, the International Exchange Subsection of Itabashi Culture and International Exchange Foundation, ICIEF, changes its location, FAX number, and email address as below.

New location: 1F Green Hall, 36-1 Sakae-cho

FAX: 03-3579-2295, itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org

②国際交流係の場所が変わります

2023年4月から(公財)板橋区文化・国際交流財団
国際交流係の場所とFAX・メールアドレスが変わります。

どこに:グリーンホール(栄町36-1)1階

新しい連絡先:FAX:03-3579-2295

✉: itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org

①～③ 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)

①～③ 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/>



防止新型冠状病毒的不断蔓延有可能变更或取消。

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

①面向外国人开办的 ICIEF 初级日语班

~ 前期 ~

㉠周一·四班...4/10 (周一) ~ 9/28 (周四)

每周周一·周四 10:00~12:00

㉡周二·五班...4/11 (周二) ~ 9/19 (周二) 每周周二·

周五 18:30~20:30

㉢周三会话沙龙...4/12 (周三) ~ 9/20 (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: ㉠㉡㉢各 35 名 (按报名顺序)

费用: ㉠㉡5,400 日元 (学费) + 教科书费 ㉢2,700

日元 (㉢和㉠或者㉡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(周三) 开始报名, 截至 3/31 (周五)。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国际交流系的办公地点变更通知

从 2023 年 4 月开始, (公财) 板桥区文化·国际交流

财团 国际交流系的办公地点以及 FAX·邮箱变更如

下:

地点: グリーンホール (绿色礼堂) (栄町 36-1) 1 楼

新的 FAX: 03-3579-2295

新的邮箱号码✉: itabashi-ci-kokusai@itabashi-

ci.org

①외국인을 위한 ICIEF 초급 일본어교실 ~전기~

㉠월·목코스 4/10(월)~9/28(목)의

매주 월요일·목요일, 10:00~12:00

㉡화·금 코스 4/11(화)~9/19(화)의

매주 화요일·금요일, 18:30~20:30

㉢수요회화살롱:4/12(수)~9/20(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 15세 이상의
외국인

※어린이동반 불가

장소: 그린홀 회의실 (사카에초 36-1)

인원: 각 코스 35명 (선착순)

비용: ㉠㉡ 5,400 엔(수강료) + 교재비

㉢ 2,700 엔 (㉠또는 ㉡와 동시신청시 1000 엔)

신청: 3/1(수) 신청개시,

3/31(금)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.



②국제교류계 장소가 바뀝니다

2023년 4월부터 (공재) 이타바시구·국제교류재단

국제교류계의 장소와 FAX·이메일 주소가 바뀝니다.

어디로: 그린홀 (사카에초 36-1) 1층

새 연락처: FAX: 03-3579-2295

✉: itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org

①~③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㉠窗口)

①~③문의: (공재) 이타바시구문화·국제교류재단 국제교류계 (이타바시구청 8층 13번 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/>



がいこくじん むりようほうりつそうだん よやくせい
③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：3/16(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。

こくさいこうりゆうさろん
国際交流サロン「なかま」

いつ：3/11(土) 14:30~16:30
どこで：グリーンホール504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。
問合せ：フレンドシップクラブ仲間
 ☎：2021nakama@gmail.com
<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

③Free Legal Consultation for International Residents【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.
Time: 13:30~16:30, Mar. 16(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.

International Exchange Salon "Nakama"

Date: 14:30-16:30, Mar. 11(Sat)
Place: 504 conference room, Green Hall (36-1 Sakae-cho)
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>

Sakura Matsuri Cherry Blossom Festival

Join us enjoy full-bloomed Sakura cherry blossoms in spring!
Time & Venues: (1) Mar. 25, Sat, (2)~(9) Mar.26, Sun
 *ES: Elementary School, JHS: Junior High School
 ★Cancelled in case of rain



さくら
桜まつり

まんかい さくら はる
 満開の桜のもと、春のひとときを
 楽しみましょう。

いつ・どこで：No.1...3/25(土)、No.2~9...3/26(日)
 ★雨のときは中止

No.	とき・ところ	問合せ (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	9:30~12:30 平和公園 ★	常盤台 ☎03-3559-6560
5	10:00~15:00 小豆沢公園野球場 ★	志村坂上 ☎03-3969-7577
6	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
7	10:00~14:30 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
8	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
9	11:00~15:00 西徳第一公園 ★	徳丸 ☎03-3932-5370

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	9:30 ~ 12:30 Peace Park ★	Tokiwadai ☎03-3559-6560
5	10:00 ~ 15:00 Azusawa Park Baseball Field★	Shimurasakaue ☎03-3969-7577
6	10:00 ~ 15:00 Johoku Park Baseball Field *In case of rain, shifted to Hasune Regional Center	Hasune ☎03-3969-5723
7	10:00 ~ 14:30 Ukima Park*In case of rain, the event will be canceled or scaled down.	Funado ☎03-3558-4193
8	10:30 ~ 15:00 Maeno Park *In case of rain, shifted to Ecopolis center	Maeno ☎03-3969-0307
9	11:00 ~ 15:00 Nishitoku Daiichi Park★	Tokumaru ☎03-3932-5370

③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: 3/16(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。详情随后通知。

国际交流沙龙“朋友”

时间: 3/11 (周六) 14:30~16:30

地点: グリーンホール504 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

咨询: 友好俱乐部「朋友」

✉ : 2021nakama@gmail.com

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

樱花节

在盛开的樱花下, 来感受春天的气息~

时间地点: No.1...3/25 (周六)

No.2~9...3/26 (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 いたばしだいがちゅうがっこうこうてい 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	9:30~12:30 へいわこうえん 平和公園 ★	ときわだい 常盤台 ☎03-3559-6560
5	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
6	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 ※雨天改在蓮根地域中心	はずね 蓮根 ☎03-3969-5723
7	10:00~14:30 とりつうきまこうえん 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
8	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
9	11:00~15:00 にしとくだいいちこうえん 西徳第一公園 ★	とくまる 徳丸 ☎03-3932-5370

③외국인을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

언제: 3/16 (목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

신청: 1주일전까지, 재단 홈페이지 또는 메일로 예약해 주십시오. 자세한 사항은 신청하신 분들께 알려드립니다.

국제교류살롱「나카마(벗)」

언제: 3/11 (토) 14:30 ~ 16:30

장소: 그린홀 504 회의실 (사카에초 36-1)

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

문의: 프렌드쉽 나카마

✉ : 2021nakama@gmail.com

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

벚꽃축제

만개 한 벚꽃 아래서, 봄의 한 때를 즐겨보세요.

언제·어디서: No.1...3/25(토), No.2~9...3/26 (일)

★우천시 중지

No	언제·어디서	문의 (지역센터)
1	10:30~15:00 사쿠라가와초등학교교정 ★	사쿠라가와 ☎03-3974-3180
2	11:00~15:00 이타바시제5중학교교정 ★	이타바시 ☎03-3963-5049
3	9:20~14:00 이타바시교통공원 ★	나카초 ☎03-3958-1101
4	9:30~12:30 헤이와공원 ★	토키와다이 ☎03-3559-6560
5	10:00~15:00 아즈사와공원야구장 ★	시무라사카우에 ☎03-3969-7577
6	10:00~15:00 구립조호쿠공원야구장 ※우천시 하수네지역센터	하수네 ☎03-3969-5723
7	10:00~14:30 도립우키마공원 ※우천시 중지 또는 축소 실시	후나도 ☎03-3558-4193
8	10:30~15:00 마에노공원 ※우천시 에코폴리스센터	마에노 ☎03-3969-0307
9	11:00~15:00 니시토쿠제1공원 ★	토쿠마루 ☎03-3932-5370

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 しんと きょう おお じしん
東京で震度6強の大きな地震がおり、家が倒れたり、
かじ はっせい
火事が発生しているという想定でおこないます。

いつ・どこで：3/12(日) ※時間は地区ごとに違います。
にんずうせいげん
人数制限があるところもあります。詳しくは板橋区の
ホームページを見てください。

ちく 地区	ところ ところ	じかん 時間
いたばし 板橋	かなざわしょうがっこう 金沢小学校	8:30-12:00
くまの 熊野	いたばしだいごしょうがっこう 板橋第五小学校	9:30-11:45
なかしゆく 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
なかつちやう 仲町	やよいしょうがっこう 弥生小学校	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
ときわだい 常盤台	かみいたばしだいさんちゅうがっこう 上板橋第三中学校	9:00-11:30
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	8:30-11:30
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	9:00-11:30
なかつち 中台	わかぎしょうがっこう 若木小学校、 しむらだいごしょうがっこう 志村第五小学校	8:00-10:40
はすね 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
ふなど 舟渡	ふなどしょうがっこう 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	8:00-11:00
さくらがわ 桜川	さくらがわしょうがっこう 桜川小学校	8:10-11:10
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	8:00-11:00
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	9:00-12:30
とくまる 徳丸	こうばいしょうがっこう 紅梅小学校	9:40-10:30
	きたのしょうがっこう 北野小学校	10:00-11:30
	とくまるしょうがっこう 徳丸小学校	9:00-11:00
たかしまだいら 高島平	とくまるがはらこうえんやきゅうじょう 徳丸ヶ原公園野球場・公園 ないしゅうかいじよ たかしまだいらいしょうがっこう 内集会所、高島第一小学校	9:00-11:40

ないやう ひなんくねん しょうかくくねん おうきゅうきゅうてくくねん
内容：避難訓練、消火訓練、応急救護訓練など
といあわ きまかんりしつ ちいきぼうさいしえんか ちいましえんがかり
問合せ：危機管理室 地域防災支援課 地域支援係

☎03-3579-2152

Emergency Disaster Drill: March 8

This drill is based on the premise of an earthquake with an intensity of over 6, followed by fire outbreaks and the housing destructions.

Time & Venues: March 12, Sun *Hours vary from community to community. Some may apply a limit on the number of participants. See the Itabashi City Website for details.

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

Programs: Drills for Evacuation, Fire Extinguish, Emergency Relief, etc.

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 6 级强的大地震, 住宅倒塌、火灾发生时的训练。

时间·地点 : 3/12(周日) ※举办的时间各地区不同, 有的地区还有人数限制。详细情况请查阅板桥区的主页。

地区	场所	时间
板橋	金沢小学校	8:30-12:00
熊野	板橋第五小学校	9:30-11:45
仲宿	板橋第三中学校	8:15-11:30
仲町	弥生小学校	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	上板橋第三小学校	9:00-11:30
清水	志村第一小学校	8:30-11:30
志村坂上	小豆沢公園野球場	9:00-11:30
中台	若木小学校、志村第五小学校	8:00-10:40
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	8:00-11:00
桜川	桜川小学校	8:10-11:10
下赤塚	下赤塚小学校	8:00-11:00
成増	赤塚第二中学校	9:00-12:30
徳丸	紅梅小学校	9:40-10:30
	北野小学校	10:00-11:30
	徳丸小学校	9:00-11:00
高島平	徳丸ヶ原公園野球場・公園 内集会所、高島第一小学校	9:00-11:40

内容 : 避难训练、灭火训练、急救救护训练等

问询 : 危機管理室 地域防災支援課 地域支援係

☎03-3579-2152

종합방재훈련을 실시합니다

동경에 진도 6 강 의 지진이 일어나, 집이 무너지고, 화재가 발생했다는 상정하에 실시됩니다.

언제·어디서 : 3/12(일)

※시간은 지역마다 다릅니다. 인원제한이 있는 곳도 있습니다. 자세한 것은 구청 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.

지구	장소	언제
이타바시	카나자와초등학교	8:30-12:00
구마노	이타바시제 5 초등학교	9:30-11:45
나카주쿠	이타바시제 3 중학교	8:15-11:30
나카초	야요이초등학교	9:00-11:30
후지미	이타바시프렌드센터	9:00-12:00
오야구치	오야구치초등학교	8:20-10:45
토키와다이	카미이타제 3 중학교	9:00-11:30
시미즈	시무라제 1 초등학교	8:30-11:30
시무라사카우에	아즈사와공원야구장	9:00-11:30
나카다이	와카키·시무라제 5 초등학교	8:00-10:40
하수네	시무라제 6 초등학교	8:30-11:05
후나도	후나도초등학교	8:00-11:00
마에노	마에노초등학교	8:00-11:00
사쿠라가와	사쿠라가와초등학교	8:10-11:10
시모아카츄카	시모아카츄카초등학교	8:00-11:00
나리마수	아카츄카제 2 중학교	9:00-12:30
토쿠마루	코우바이초등학교	9:40-10:30
	키타노초등학교	10:00-11:30
	토쿠마루초등학교	9:00-11:00
타카시마다이라	토쿠마루가하라공원야구장·공원 내 집회소, 타카시마 제 1 초등학교	9:00-11:40

내용 : 피난훈련, 소화훈련, 응급조치훈련 등

문의 : 위기관리실 지역방재지원과 지역지원계

☎03-3579-2152

① 日帰り温泉施設が安くなります

いつ：4/1(土)～2024.3/31(日)

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2,000円、

②中学生以上1,100円 ③2,900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,(Sat) ~ March 31,(Sun) 2024

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¥2,000 Older than Junior

High School students ②¥1,100 Older than JHS

students ③¥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 (Sat) ~ March 31 (Sun), 2024

Eligibility: ①Those born between April 1, 1948 and April

1, 1959 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 29, 2024

(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 3 (Mon) to March 29 (Fri), 2024,

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(土)～2024.3/31(日)

だれが：

①国民健康保険に加入している 1948.4/2～1959.4/1

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(土)～2024.2/29(木)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…4/3(月)～2024.3/29(金)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 (周六) ~ 2024.3/31 (周日)

温浴设施：①天然温泉施設スパディオ

(宫本町 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)：♠中学生以上 2,000 日元、

Ⓑ中学生以上 1,100 日元、Ⓒ2,900 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(토) ~ 2024.3/31(일)

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 타임스스테이션 이케부쿠로 10~12 층, ☎03-5979-8924)

할인 된 각 시설의 금액 : ①중학생 이상 2,000 엔,

②중학생 이상 1,100 엔 ③2,900 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 针、灸、按摩、指压疗法优惠券申请

利用期间：4/1 (周六) ~ 2023.3/31(周日)

对象：①生于 1948.4/2 ~ 1959.4/1 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(周六) ~ 2024.2/29(周四),

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...4/3(周一)

~ 2024.3/29(周五), 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

② 침, 뜸, 마사지·지압시술 할인권 신청

사용 가능 기간 : 4/1(토) ~ 2023.3/31(일)

대상 :

①국민건강보험에 가입해 있는 1948.4/2~ 1959. 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(토)~2024.2/29(목) 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...4/3(월)~2024.3/29(금)사이에, 국민연금과 (지참물...국민건강보험피보험자증)

또는 후기고령자 의료제도와

(지참물...후기고령자의료

피보험자증)으로 신청

●전자신청...이타바시구

홈페이지를 보시가 바랍니다.



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