

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

こうざい いたばしきぶんか 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

2025.
がっこう
3月号



がいこくじん

アイシェフしょきゅうにほんごきょうしつ

① 外国人のためのICIEF初級日本語教室

ぜんき
～前期～

げつ もくこーす 4/10 (木) ～9/18 (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 4/11 (金) ～9/19 (金) 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 4/16 (水) ～9/17 (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: ①②は40名、③は各20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(土)申込開始、3/31(月)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。

い。

がいこくじん

むりようほうりつそうだん

よやくせい

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(金) 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。

① ICIEF Japanese Language Classes for Foreign Residents (Beginners), the 1st half of the Year 2025

① Mon. & Thu. Course: Apr. 10(Thu) ~ Sep. 18 (Thu), every Mon & Thu, 10:00~12:00

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

③ Wednesday Conversation Salon: Apr. 16(Wed) ~ Sep. 17 (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(Sat). Closes on Mar. 31 (Mon).
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 Free Legal Consultation for International Residents 【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:30, March. 21 (Fri)

*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 問合せ・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 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 FAX 03-3579-2295

✉ 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...4/10(周四)~9/18(周四)

每周周一·周四 10:00~12:00

④周二·五班...4/11(周五)~9/19(周五) 每周周二·

周五 18:30~20:30

④周三会话沙龙...4/16(周三)~9/17(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(周六) 开始报名, 截至 3/31(周一)。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(周五) 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 4/10(목)~9/18(목)의

매주 월요일·목요일, 10:00~12:00

④화·금 코스 4/11(금)~9/19(금)의

매주 화요일·금요일, 18:30~20:30

④수요회화샬롱:4/16(수)~9/17(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(토) 신청개시,

3/31(월)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(금) 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/>



桜まつりの開催について

3月22日(土)、23日(日)、30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...3/22(土)、No.2~6...3/23(日)、No.7~9...3/30(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 ★	板橋 ☎03-3963-5049
3	10:00~14:00 板橋交通公園 ★	仲町 ☎03-3958-1101
4	10:00~15:00 小豆沢野球場 ★	志村坂上 ☎03-3969-7577
5	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
6	10:30~15:00 前野公園・エコポリスセンター※雨のときはエコポリスセンター	前野 ☎03-3969-0307
7	10:00~15:00 板橋区平和公園 ★	常盤台 ☎03-3559-6560
8	10:00~15:30 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
9	11:00~15:40 西徳第一公園 ★	徳丸 ☎03-3932-5370

※問合せは、各地区の地域センターまでお願いします。

国際交流サロン「なかま」

いつ: 3/8(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。

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>

Sakura Matsuri Cherry Blossom Festival

Sakura Matsuri Festivals are held at nine places as below on weekends, March 22, Sat, 23 and 30 Sundays. Why don't you bring your family and enjoy a moment of spring?

Time & Venues: (1) Mar. 22, Sat, (2)~(6) Mar.23, Sun, (7)~(9) Mar.30, 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 Itabashi Daigo Junior High School ★	Itabashi ☎03-3963-5049
3	10:00 ~ 14:00 Itabashi Kotsu Park★	Nakacho ☎03-3958-1101
4	10:00~15:00 Azusawa Baseball Field★	Shimurasakaue ☎03-3969-7577
5	10:00 ~ 15:00 Johoku Park Baseball Field *In case of rain, shifted to Hasune Regional Center	Hasune ☎03-3969-5723
6	10:30 ~ 15:00 Maeno Park and Ecopolis center *In case of rain, shifted to Ecopolis center	Maeno ☎03-3969-0307
7	10:00 ~ 15:00 Itabashi Peace Park ★	Tokiwadai ☎03-3559-6560
8	10:00 ~ 15:30 Ukima Park*In case of rain, the event will be canceled or scaled down.	Funado ☎03-3558-4193
9	11:00 ~ 15:40 Nishitoku Daiichi Park★	Tokumaru ☎03-3932-5370

※ For inquiries, please contact the local Community Center in each district.

International Exchange Salon "Nakama"

Date: 14:30-16:30, March. 8(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.

Fee: 200 yen **Inquiries:** Friendship Club Nakama

☎: 2021nakama@gmail.com

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

桜花节

3月22日(周六)、23日(周日)、30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...3/22(周六) No.2~6...3/23(周日)
No.7~9...3/30(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 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 板橋第五中学校 ★	いたばし 板橋 ☎03-3963-5049
3	10:00~14:00 いたばしこうつこうえん 板橋交通公園 ★	なかちよう 仲町 ☎03-3958-1101
4	10:00~15:00 あずさわやきゅうじょう 小豆沢野球場 ★	しむらさかうえ 志村坂上 ☎03-3969-7577
5	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	はすね 蓮根 ☎03-3969-5723
6	10:30~15:00 まえのこうえん 前野公園・ エコポリスセンター ※雨天 改在 えこぼりすせんたー エコポリスセンター	まえの 前野 ☎03-3969-0307
7	10:00~15:00 いたばしへいわこうえん 板橋区平和公園 ★	ときわだい 常盤台 ☎03-3559-6560
8	10:00~15:30 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
9	11:00~15:40 にしとくだいちこうえん 西徳第一公園 ★	とくまる 徳丸 ☎03-3932-5370

※请向各地区的地域活动中心进行咨询。

国际交流沙龙“朋友”

时间: 3/8(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

参加费: 200 日元 **咨询:** 友好俱乐部「朋友」

☎: 2021nakama@gmail.com

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

벚꽃축제 개최

3월 22 일(토), 23 일(일), 30(일)에 구내 9 개 장소에서 벚꽃축제가 개최됩니다. 봄철의 한때를 즐겨보세요.

언제・어디서: No.1...3/22(토), No.2~6...3/23(일), No.7~9...3/30(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 중학교 ★	이타바시 ☎03-3963-5049
3	10:00 ~ 14:00 이타바시교통공원 ★	나카초 ☎03-3958-1101
4	10:00 ~ 15:00 아즈사와야구장 ★	시무라사카우에 ☎03-3969-7577
5	10:00~15:00 구립조호쿠공원야구장 ※우천시 하수네지역센터	하수네 ☎03-3969-5723
6	10:30 ~ 15:00 마에노공원・에코폴리스센터 ※우천시 에코폴리스센터	마에노 ☎03-3969-0307
7	10:00 ~ 15:00 헤이와공원 ★	토키와다이 ☎03-3559-6560
8	10:00 ~ 15:30 도립우키마공원 ※우천시 중지 또는 축소 실시	후나도 ☎03-3558-4193
9	11:00 ~ 15:40 니시토쿠제 1 공원 ★	토쿠마루 ☎03-3932-5370

※문의는 각 지구 지역센터로 부탁 드립니다.

국제교류살롱「나카마(벗)」

언제: 3/8 (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.

비용: 200 엔 **문의:** 프렌드십 나카마

☎: 2021nakama@gmail.com

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

総合防災訓練をおこないます

この訓練は東京都内で震度6強の大地震がおり、一部の家が倒れたり、火が発生しているという想定でおこないます。家族や近所の方と一緒に訓練を行うことで、災害に強いまちを作りましょう。

いつ・どこで：3/9(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。

地区	ところ	時間
板橋	ひがしいたばしこうえんうんどうじょう 東板橋公園運動場	9:30-11:50
熊野	いたばしだいごしょうがっこう 板橋第五小学校 いたばしだいごしょうがっこう 板橋第七小学校	9:30-11:45
仲宿	いたばしだいさんちゅうがっこう 板橋第三中学校	9:00-11:30
仲町	やよいしょうがっこう 弥生小学校	9:00-11:30
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
大谷口	おおやぐちしょうがっこう 大谷口小学校	8:50-10:45
常盤台	へいわこうえん 平和公園	10:00-12:00
清水	しむらだいごしょうがっこう 志村第一小学校	8:30-11:30
志村坂上	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
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	9:20-10:40
蓮根	じょうほくうんどうやきゅうじょう 城北運動野球場	8:30-11:05
舟渡	ふなどしょうがっこう 舟渡小学校	8:00-12:00
前野	まえのしょうがっこう 前野小学校	8:00-12:15
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
成増	あかつかだいにちゅうがっこう 赤塚第二中学校 なりますがおかしょうがっこう 成増ヶ丘小学校	9:30-11:20
徳丸	とくまるしょうがっこう 紅梅小学校 きたのしょうがっこう 北野小学校 とくまるしょうがっこう 徳丸小学校 あかつかだいいちちゅうがっこう 赤塚第一中学校	9:00-10:15 9:00-11:35 9:00-11:00 9:00-11:00
高島平	とくまるがはらこうえんやきゅうじょう 徳丸ヶ原公園内野球場	9:00-11:20

内容：避難訓練、備蓄倉庫見学、消火訓練など（会場ごとに内容が異なります）

※雨天の場合は、時間や会場が変更になることがあります。

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 will be conducted based on the scenario of a level 6-upper earthquake on the JMA seismic intensity scale occurring in Tokyo, causing some houses to collapse and fires to break out. Join us in building a disaster-resilient community by participating in the drill together with your family and neighbors!

Time & Venues: March 9, Sun *Hours vary from community to community. See the Itabashi City Website for details.

Regions	Venues	Time
Itabashi	Higashi Itabashi Park Athletic Field	9:30-11:50
Kumano	Itabashi 5 th ES, Itabashi 7 th ES	9:30-11:45
Nakajuku	Itabashi 3 rd JHS	9:00-11:30
Nakacho	Yayoi Elementary School	9:00-11:30
Fujimi	Itabashi Friend Center	9:00-12:00
Oyaguchi	Oyaguchi ES	8:50-10:45
Tokiwadai	Peace park	10:00-12:00
Shimizu	Shimura 1 st ES	8:30-11:30
Shimurasakaue	Azusawa Park Baseball Field	8:45-11:30
Nakadai	Wakagi ES, Shimura 5 th ES	9:20-10:40
Hasune	Johoku Baseball Field	8:30-11:05
Funado	Funado ES	8:00-12:00
Maeno	Maeno ES	8:00-12:15
Shimoakatsuka	Shimoakatsuka ES	8:00-11:00
Narimasu	Akatsuka 2 nd JHS, Narimasugaoka ES	9:30-11:20
Tokumaru	Kobai ES	9:00-10:15
	Kitano ES	9:00-11:35
	Tokumaru ES	9:00-11:00
	Akatsuka 1 st JHS	9:00-11:00
Takashimadaira	Baseball field, Tokumarugahara	9:00-11:20

Programs: Evacuation drill, tour to emergency supply storages, fire extinguishing drill, 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

这次训练是设想东京都内发生了6级以上的强烈地震，造成部分房屋倒塌并发生了火灾的状况下展开的。通过与家人或近邻一起参加训练，培养我们所在地区的抗灾能力。

时间・地点：3/9(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
いたばし 板橋	ひがしいたばしこうえんどうじょう 東板橋公園運動場	9:30-11:50
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 いたばしだいなしょうがっこう 板橋第七小学校	9:30-11:45
なかじゅく 仲宿	いたばしだいさんちゅうがっこう 板橋第三中学校	9:00-11:30
なかちよう 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	8:50-10:45
ときわだい 常盤台	へいわこうえん 平和公園	10:00-12:00
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	8:30-11:30
しむら 志村 さかうえ 坂上	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、しむらだいご しょうがっこう 志村第五小学校	9:20-10:40
はすね 蓮根	じょうほうくんだりやきゅうじょう 城北運動野球場	8:30-11:05
ふな 舟渡	ふなどしょうがっこう 舟渡小学校	8:00-12:00
まえの 前野	まえのしょうがっこう 前野小学校	8:00-12:15
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 なりますがおかしょうがっこう 成増ヶ丘小学校	9:30-11:20
とくまる 徳丸	ごうばいしょうがっこう 紅梅小学校	9:00-10:15
	きたのしょうがっこう 北野小学校	9:00-11:35
	とくまるしょうがっこう 徳丸小学校	9:00-11:00
	あかつかだいいちちゅうがっこう 赤塚第一中学校	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ないやきゅうじょう 徳丸ヶ原公園内野球場	9:00-11:20

内容：具体活动有：避难训练、参观储备物资的仓库、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

이 훈련은 동경에 진도 6 이상의 대지진이 일어나, 일부 집들이 무너지고, 화재가 발생했다는 것을 상정하고 실시됩니다. 가족이나 가까운 분들과 함께 훈련에 참가해 재난에 강한 거리를 만듭시다.

언제・어디서：3/9(일)

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

지구	장소	언제
이타바시	히가시이타바시공원운동장	9:30-11:50
구마노	이타바시제 5 초등학교 이타바시제 7 초등학교	9:30-11:45
나카주쿠	이타바시제 3 중학교	9:00-11:30
나카초	야요이초등학교	9:00-11:30
후지미	이타바시프렌드센터	9:00-12:00
오야구치	오야구치초등학교	8:50-10:45
토키와다이	헤이와공원	10:00-12:00
시미즈	시무라제 1 초등학교	8:30-11:30
시무라사카우에	아즈사와공원야구장	8:45-11:30
나카다이	와카키·시무라제 5 초등학교	9:20-10:40
하수네	조호쿠운동야구장	8:30-11:05
후나도	후나도초등학교	8:00-12:00
마에노	마에노초등학교	8:00-12:15
시모아카츠키	시모아카츠키초등학교	8:00-11:00
나리마수	아카츠키제 2 중학교 나리마수가오카초등학교	9:30-11:20
토쿠마루	코우바이초등학교	9:00-10:15
	키타노초등학교	9:00-11:35
	토쿠마루초등학교	9:00-11:00
	아카츠키제 1 중학교	9:00-11:00
타카시마다이라	토쿠마루가하라야구장	9:00-11:20

내용：피난훈련, 비축창고견학, 소화훈련 등 (행사장마다 내용이 다릅니다)

※비가 올 경우, 시간과 장소가 변경될 수 있습니다.

문의：위기관리실 지역방재지원과 지역지원계

☎03-3579-2152

① 日帰り温泉施設を割引料金で利用できます

いつ：4/1（火）～2026.3/31（火）

どこで：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<フロント11階>、☎03-5979-8924）

いくら（安くなった後の料金）：2,900円（18歳以上のみ）

※土日・祝日は料金が高くなることがあります。くわしくは施設に問合せください。

だれが：板橋区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：割引利用券に必要事項を記入のうえ、上記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。

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（火）～2026.3/31（火）

だれが：

①板橋区国民健康保険に加入している 1950.4/2～

1961.4/1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（火）～2026.3/31（火）に、はがきに

（1）施術割引券申込 （2）被保険者記号・番号、または被

保険者番号 （3）郵便番号・住所 （4）名前（ふりがな）（5）

生年月日・年齢 （6）電話番号を書いて、下記へ申込

●窓口…4/1（火）～2026.3/31（火）に、国保年金課

または後期高齢医療制度課で申込（いずれも持ち物は

本人確認書類）

●電子申請…板橋区のホームページを見てください。

① You can use the day-use hot spring facility at a discounted rate.

Time: April 1, (Tue) ~ March 31, (Tue) 2026

Applied facilities:

Times Spa Resta (Times Station Ikebukuro 10-12F 4-25-9 Higashi-ikebukuro, Toshima-ku <Reception on 11F> ☎03-5979-8924)

Discounted Admission:

¥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: Please fill in the required information on the discount coupon and submit it to the facility above.

The coupons are available below.

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

Time: April 1 (Tue) ~ March 31 (Tue), 2026

Eligibility: ①Those born between April 2, 1950 and April 1, 1961 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 March, 2026

(1) "Treatment Coupons Application", (2) NHI Card or Latter-Stage Elderly Healthcare Card number, (3) Address & postal code, (4) Name (with *furigana*), (5) Date of Birth, age, (6) Phone. Send to address below

●In person: Apply at the National Health Insurance & Pension Section or the Latter-Stage Elderly Healthcare System Section between Tue., April 1, and Tue., March 31, 2026. (Please bring an ID document.)

●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

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可以以优惠价利用一日游温泉设施

期间：4/1（周二）～2026. 3/31（周二）

温浴设施：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<前台在11楼>、☎03-5979-8924）

门票（优惠后金额）：

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：请在优惠券上填写必要的事项之后，提交给上面所写的设施。

※优惠券在下记窗口或区民事务所可以领到。

~~~~~

## ②针、灸、按摩、指压疗法优惠券申请

利用期间：4/1（周二）～2026. 3/31（周二）

对象：①生于 1950. 4/2～1961. 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（周二）～2026. 3/31（周二），  
用明信片写明以下内容申请（1）申请针灸按摩优惠券  
（2）各保险证的记号・番号、及被保险者番号（3）邮编・住址（4）姓名（假名）（5）出生年月日・年龄（6）  
电话号码 ●窗口…在 4/1（周二）～2026. 3/31（周二）  
期间之内，前往国保年金课或后期高龄医疗制度课进行申请（以上两处都需要出示本人身份证件）●  
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

## ①하루코스 온천을 할인요금으로 이용할 수 있습니다.

언제: 4/1(화) ~ 2026.3/31(화)

장소: 타이무즈 스파·레스타 (토시마구

히가시이케부쿠로 4-25-9 타이무스테이션 이케부쿠로  
10~12 층<프론트 11 층>, ☎03-5979-8924)

할인 된 각 시설의 금액 :

2,900 엔(18 세 이상)

※토일・경축일은 요금이 비싸질 수 있습니다.

자세한 내용은 시설에 문의 해 주세요.

대상: 국민건강보험 또는 후기고령자의료제도에  
가입하 고 계신 분과 그 가족

신청: 할인이용권에 필요 사항을 기입하신 위에,  
각 시설에 제출해 주십시오.

※할인이용권은, 아래 문의처와 구민사무실에  
있습니다.

~~~~~

②침, 뜸, 맛사지・지압시술 할인권 신청

사용 가능 기간 : 4/1(화) ~ 2026.3/31(화)

대상 :

①국민건강보험에 가입해 있는 1950.4/2~1961. 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(화)~2026.3/31(화) 사이, 엽서에
(1) 시술할인권 신청 (2)각 보험증의 기호・번호, 또는
피보험자 번호(3)우편번호・주소 (4)이름(발음) (5)생년
월일・연령 (6)전화번호 쓰셔서 를아래 연락처로
신청.

●창구…4/1 (화) ~2026.3/31 (화) 사이에
국보연금과 또는 후기고령의료제도과에서 신청
(지참물은 본인확인서류)

●전자신청…이타바시구 홈페이지를 보시가 바랍니다.

신청・문의（①&②）：〒173-8501 이타바시 2-66-1
국민연금과 관리계 (구청남관 2 층 안내창구)

☎03-3579-2401

후기고령의료제도과(구청 북관 2 층 13 번창구)

☎03-3579-2327