

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

2025.
がっこう
4月号



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



がいこくじん

めーる そうだん う つ

①外国人のためのEメール相談を受け付けています

くやくしょ てつづ せいかつ
区役所の手続きや生活するなかで「わからないこと」、
「こまったこと」があるときは相談してください。

といあわ
問合せ：

ざいだん ウェブサイトの相談フォーム、

めーる
Eメール



①Email consultation for international residents is available

If you have any questions or problems regarding City Office procedures or daily life, please consult with us.

Inquiries: visit the ICIEF website and send the consultation via email.



がいこくじん

むりょうほうりつそうだん

よくせい

②外国人のための無料法律相談【予約制】

でんわ おん ら いん そうだん おこな
電話またはオンラインで相談を行います。

いつ：4/17(木) 13:30~16:30 (1人30分)

ちうしこみ しゅうかんまえ ざいだん ほーむ ペーじ
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。

え こ ぼ り す せ ん た ー しゅうねん
エコポリスセンター30周年

あ に ば ー さ り ー ふ え す た
アニバーサリーフェスタ

いつ：4/27 (日) 10:00~15:00

どこで：板橋区立エコポリスセンター (前野町4-6-1)

何を：サイエンスライブ、トークショー、
プログラミングワークショップ、いきものふれあい
コーナー、デジタルスタンプラリー (参加者には
記念品をプレゼント) など。一部は申込が必要です。

詳しくは板橋区立エコポリスセンター

のホームページをご覧ください。

問い合わせ：エコポリスセンター

☎03-5970-5001



②Free Legal Consultation for International Residents【Appointment required】

Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:30, Apr.17(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.



Ecopolis Center 30th Anniversary Festa

When: 10:00-15:00, April 27, Sun.

Where: Itabashi Municipal Ecopolis Center (4-6-1 Maeno-cho)

Program: Science Live Show, Talk Show, Programming Workshop, Animal Interaction Corner, Digital Stamp Rally (participants receive a souvenir), and more. Some activities require registration. Visit website of Ecopolis Center.

Inquiries: Ecopolis Center

☎03-5970-5001



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受理面向外国人的咨询电子邮件

如果你在区役所的手续方面或生活之中，遇到不明白的事或什么麻烦，请向我们进行咨询。

咨询窗口：

财团网页咨询栏、电子邮件



①외국인을 위한 이메일 상담을 받고 있습니다

구청 수속이나 생활하면서 “잘 모르겠는 일”, “곤란한 상황”이 생겼을 때 상담 해드립니다.

문의 :

재단 웹사이트의 상담문의서, 이메일



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：4/17(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。



②외국인을 위한 무료법률상담【예약제】

전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

언제 : 4/17 (목) 13:30~16:30

(상담시간 30 분)

신청 : 1 주일전까지, 재단

홈페이지 또는 메일로 예약 해

주십시오. 자세한 사항은

신청하신 분들께 알려 드립니다.



环保活动中心成立三十周年纪念活动

时间：4/27 (日) 10:00~15:00

地点：板桥区立环保活动中心 (前野町 4-6-1)

内容：科学现场表演、演讲会、编程工作坊、与生物互动体验区、数字印章集会 (参加者将获赠纪念品) 等。其中部分活动需要提前申请。详情请参阅板桥区立环保中心 (エコポリスセンター) 的官方网站。

咨询：环保活动中心

☎03-5970-5001



에코 폴리스 센터 30 주년애니버서리 페스타

언제 : 4/27 (일) 10:00~15:00

장소 : 이타바시구

에코폴리스센터 (마에노초 4-6-1)

내용 : 사이언스 라이브, 토크 쇼, 프로그래밍 워크샵, 동물과 만져보기 코너, 디지털 스탬프러리 (참가자 기념품 선물) 등. 일부는 신청이 필요합니다. 자세한 내용은 이타바시구립 에코폴리스센터 홈페이지로 확인하세요.

문 의 : 에코폴리스 센터

☎03-5970-5001



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 (绿色礼堂) 1 楼)

①~②(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/>



こくさいこうりゅうさ ろ ん
国際交流サロン「なかま」

いつ：4/12 (土) 14:30~16:30

どこで：グリーンホール703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, Apr. 12(Sat)

Place: 703 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>



Applications for Tokyo Public Housing

Time: Around the beginning of May

Targets: ①Single member household (Eligibility: residing in Tokyo longer than three years)

②Household of more than two persons (Eligibility: residing in Tokyo)

Applications: Details to be announced in late April in *Koho Itabashi*, *Koho Tokyo-To*, and Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation's website.

<https://www.to-kousya.or.jp/>

Inquiries: Application Center for Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation ☎ 03-3498-8894
Itabashi Housing Policy Promotion Subsection,
Housing Policy Section ☎ 03-3579-2187

とえいじゅうたく す ひと ぼしゅう
都営住宅に住む人を募集します

いつ：5月のはじめ

対象：①1人世帯 (東京都内に3年以上前から住ん

でいること) ②2人以上の家族世帯 (東京都内に住ん

でいること)

申込：4月のおわりに、広報いたばしや広報

「東京都」、東京都住宅供給公社ホームページ

<https://www.to-kousya.or.jp/> でお知らせします。

問合せ：東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎03-3498-8894

住宅政策課 住宅運営係 ☎03-3579-2187

じどうてあて しんせい す
児童手当などの申請はお済みですか？

子どもの養育などにかかる負担を軽減するため、対象

児童の保護者に各種手当を支給しています。詳しくは、

ホームページをご覧ください。

てあてしゅうい たいしゅう
手当種類・対象：

・児童手当…18歳になった最初の3月までの児童

・児童扶養手当、児童育成手当 (育成手当) …18歳に

なった最初の3月 (児童扶養手当で、心身に中度以上の

障害がある場合は20歳未満) までで、父または母がいない

・父または母に重度の障害がある児童

・児童育成手当 (障害手当) …20歳未満で、心身に中度

以上の障害がある、または脳性まひ・進行性筋

萎縮症の児童

・特別児童扶養手当…20歳未満で、心身に中度以上の

障害がある児童

申請・問合せ：

子育て支援課子どもの手当医療係

☎3579-2477

赤塚支所住民サービス係

☎3938-5113



Have you completed applications for such as
child allowance?

To reduce the burden of childcare, etc., various allowances are available to the guardians of eligible children. For details, visit our website or contact us.

Types of Allowances and Eligibility:

・Child allowance: For children up to the first March after turning 18 years old

・Child Rearing Allowance, Child Fostering Allowance (Fostering Allowance)...For children who have no father or mother or whose father or mother has a serious disability until the first March after they turn 18 years old (or until they turn 20 years old if they have a moderate or severe physical or mental disability as for Child Support Allowance).

・Child Fostering Allowance (Disability Allowance)...Children under 20 years of age with a physical or mental disability of moderate or severe, or with cerebral palsy or progressive muscular atrophy.

・Special Child Rearing Allowance...Children under 20 years old with moderate or severe physical or mental disabilities.

Application and Inquiries:

Child Subsidies & Medical Care Subsection, Child Care Support Section ☎3579-2477

Resident Services Subsection, Akatsuka Branch office ☎3938-5113



国际交流沙龙 “朋友”

时间: 4/12 (周六) 14:30~16:30

地点: グリーンホール703 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: 4/12 (토) 14:30 ~ 16:30

장소: 그린홀 703 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>



募集都営住宅入居者

时间: 5 月初

对象: ① 单身 (条件是要住在东京都内已满三年)

② 二人以上的家庭 (条件是住在东京都内的家庭)

申请: 详情将在4月末发行的“広報いたばし”、
“広報「東京都」”及東京都住宅供給公社の网页
(<https://www.to-kousya.or.jp/>) 进行通知。

询问: 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎03-3498-8894

じゅうたくせいさくか じゅうたくりんえいがかり
住宅政策課 住宅運営係

☎03-3579-2187



도영주택에 거주하실 분을 모집합니다

언제: 5 월 초순

대상: ①1 인세대 (동경도내에 3 년 이상 거주한
사람) ②2 인 이상 가족세대 (동경도 내에 살고 있을
것)

신청방법: 4 월 말에 홍보이타바시와 홍보 "동경도",
동경주택공사의 홈페이지

<https://www.to-kousya.or.jp/>로 알려 드립니다

문의: 동경도주택공급공사 도영주택모집센터

☎03-3498-8894

이타바시주택정책과 주택운영계

☎03-3579-2187

你已经申请了儿童津贴了吗?

为了减轻育儿的负担,对属于补贴对象的儿童的家长发
放各种津贴。有关详细内容可查阅区的主页或进行咨询。

○津贴种类・补贴对象

- ・儿童津贴...迎来 18 岁生日后的第一个三月为止
- ・儿童抚养津贴、儿童育成津贴 (育成津贴) ...迎来 18
岁生日后的第一个三月 (儿童抚养津贴: 身心有中度以
上残疾、并未满 20 岁) 为止, 单亲或者是父亲或母亲
有重度残疾的儿童。
- ・儿童育成津贴 (残疾津贴) ...20 岁未滿, 身心有中度
以上的残疾的, 或者患有大脑性麻痹・进行性肌肉萎缩
症的儿童。
- ・特别儿童抚养津贴...20 岁未滿, 身心有中度以上的
残疾的儿童。

○申请・咨询

・育儿支援课儿童津贴医疗系

☎3579-2477

・赤冢支所住民服务系

☎3938-5113



아동수당 등의 신청을 하셨습니까?

어린이 양육 등에 드는 부담을 줄여 드리기 위해
대상 아동 보호자에게 각종 수당을 지급하고
있습니다. 자세한 내용은 홈페이지를 참고 하시거나
문의해 주시기 바랍니다.

○수당 종류・대상

- ・아동수당...18 세가 되고 첫 3 월까지의 아동
- ・아동부양수당, 아동육성수당 (육성수당) ...18 세가
되고 첫 3 월 (아동부양수당으로 심신이 중도 이상의
장애가 있는 경우는 20 세 미만)까지, 아버지 또는
어머니가 안 계시거나, 아버지 또는 어머니에게
중도의 장애가 있는 아동.
- ・아동육성수당 (장애수당) ...20 세 미만으로, 심신에
장애가 있거나, 또는 뇌성마비・진행성근위축증인
아동
- ・특별아동부양수당...20 세 미만으로 심신에 중도
이상의 장애가 있는 아동

○신청・문의

・육아지원과 어린이수당 의료계

☎3579-2477

・아카츠키카지소 주민서비스계

☎3938-5113



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の人などをのぞく

もちもの：在留カード、パスポート、学生証（持っている人のみ）、基礎年金番号通知書（持っている人のみ）

いくら：1か月17,510円（2025年度）

支払方法：納付書・口座振替・クレジットカード・スマートフォンアプリ

※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

しょうひしゃせいかつそうだんまどぐちあんない

消費者生活相談窓口案内

商品やサービスをめぐる契約トラブルの相談を受け付けています。トラブル解決のための助言、情報提供を行っています。

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・年末年始を除く）

【外国語での相談】

東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155

英語・中国語・韓国語・タガログ語・ベトナム語

月～土 9:00～17:00

※ベトナム語のみ土曜日は 10:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

こそだ おうえんじどうかん きゃっぶす りよう
子育て応援児童館“CAP'S”をご利用ください

子育てについての講座や相談などをおこなっています。子どもが自由に遊べます。おもちゃを替えたり、授乳ができます。

いつ：①月曜日～金曜日…9:00～17:00

②土曜日・日曜日・祝日…9:00～12:00、13:00～

17:00（施設を自由に使うことができます。講座や相談などはおこなっていません）

※年末年始は休み。くわしくは、ホームページを見てください。

問合せ：子育て支援課 子育てサービス係

☎03-3579-2475



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, Passport, Student ID (if applicable), Basic Pension Number Notification (if applicable)

Premium: 17,510 yen/month (FY2025)

Payment: Payment slip, Bank transfer, Credit card, Smartphone App

*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

Consumer affairs consulting service

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】

Tokyo Metropolitan Government Consumer Affairs Consulting Center ☎03-3235-1155

English, Chinese, Korean, Tagalog, and Vietnamese 09:00-17:00 Mon. to Sat.

※Vietnamese only 10:00-17:00 (Except National holidays and year-end and New Year holiday period)

Support your child care at CAP'S,
Children and Parents Station

CAP'S: Conducts seminars and counseling services on child care. Freely performing play space available for infants and children. Changing diapers and breast-feeding space are also available.

Service hours: ①Mon to Fri…9:00～17:00,

②Saturday, Sunday and public holidays…9:00～12:00, 13:00～17:00, No seminars and counseling on ②.

*Closed for year-end & New Year's holidays.

Visit Website below for details.

Inquiries: Child-Raising Service

Subsection, Child-Raising Support Section

☎ 03-3579-2475



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、护照、学生证(仅限持有者)、基础年金番号通知书(仅限持有者)

年金缴纳额: 每月 17,510 日元(2025 年度)

支付方法: 缴纳单・银行转账・信用卡・手机软件

※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: 国保年金課 国民年金係

(区役所南馆 2 楼 25 号窗口) ☎03-3579-2431

消费者生活咨询窗口指南

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】

东京都消费生活综合中心 ☎03-3235-1155

英语・汉语・韩语・他加禄语(菲律宾语)・越南语
周一~周六 9:00~17:00

※越南语仅限于周六的 10:00~17:00

(节假日・年末年始除外)

欢迎利用育儿援助设施 儿童馆「CAP' S」 きやつぶす

举办育儿讲座, 接受育儿咨询。儿童可以在此自由玩耍。
还备有换尿裤喂奶的地方。

时间: ①周一~周五...9:00~17:00

②周六・周日・节假日...9:00~12:00、13:00~17:00

(设施自由使用, 但没有讲座或咨询。)

※年末年始休息。详见下面主页

问询: 子育て支援課 子育てサービス係

☎03-3579-2475



국민연금에 가입합시다

대상: 이타바시구에 주소를 등록하고 있는 20~59 세
※회사의 후생연금에 가입한 사람은 제외

※재류자격이 특정활동으로 의료체류 또는 의료체류자의 대리인 등은 제외

지참물: 재류카드, 여권, 학생증(가지고 있는 사람 한정), 기초 연금번호 통지서(있는 사람 한정)

비용: 1 개월에 17,510 엔(2025 년도)

지불방법: 납부서・계좌이체・신용카드・스마트폰 앱
※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

소비자 생활상담창구 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

영어・중국어・한국어・타갈로그어・베트남어

월~토 9:00~17:00

※베트남어 토요일 한정 10:00~17:00 (공휴일・연말연시 제외)

육아 응원 아동관 "CAP' S"를 이용 해 주세요

육아에 대한 강좌나 상담 등을 실시하고 있습니다. 아이들이 마음껏 놀 수 있으며, 기저귀를 갈아주거나, 수유가 가능한 곳도 있습니다.

연제: ①월요일~금요일...9:00~17:00 정상운영

②토요일・일요일・경축일...9:00~12:00、13:00~17:00 (②의 경우, 시설은 자유롭게 사용 하실 수 있으나, 강좌와 상담은 실시하지 않습니다.)

※연말연시 휴무. 자세한 내용은 홈페이지를 참고하세요

문의: 육아지원과 육아서비스계

☎03-3579-2475



「広報いたばし」をお読みください

いつ：毎月、第1～第4土曜日に発行

内容：板橋区の情報、講座、イベントなど

どこで：区役所、地域センター、区民事務所、図書館、区内の電車の駅、区内のスーパーマーケット（イオン板橋ショッピングセンター、イオンスタイル板橋前野町、ダイエー西台店、無印良品板橋南町22、コモディイイタ、よしや、ライフ）、区内のコンビニエンスストア（セブンイレブン、ファミリーマート）などに置いてあります。板橋区のホームページ、多言語対応アプリ「カタログポケット」、行政情報アプリ「マチイロ」、電子チラシサービス「Shufoo!（シュフー）」でも読むことができます。

問合せ：広報課 広報係 ☎03-3579-2022

“Koho-Itabashi” for you

Dates of issue: Four Saturdays (1st~4th), every month

Contents (only in Japanese): Variety of information including seminars and events in Itabashi

Available at: City Office, Regional Centers, City Residents' Office, libraries, train stations in Itabashi, supermarkets in Itabashi such as Aeon Itabashi Shopping Center, Aeon Style Itabashi Maenochō, Daiei Nishidai, MUJI 22 Itabashi Minami-cho, Comody Iida, Yoshiya, Life, Convenience stores in Itabashi such as 7-ELEVEN, Family Mart, etc. You can access the bulletin on the official website for Itabashi City and multi-lingual app “Catalog Pocket”, a smartphone app “Machi-iro”, and a digital flyer “Shufoo!”

Inquiries: Public Relations Section ☎ 03-3579-2022



公衆浴場をご利用ください

公衆浴場を1回100円で使うことができる、「入浴カード」がもらえます。

だれが：板橋区在住の1956.4/1以前に生まれた人

申込：申請書を郵送または長寿社会推進課窓口（～2026.3/17まで）に出してください。ホームページまたは申請書にある二次元コードから電子申請することもできます。

※申請書は各公衆浴場や長寿社会推進課などにあります。詳しくはホームページを見てください。

問合せ：☎173-8501 板橋2-66-1

長寿社会推進課 シニア活動支援係

（区役所北館2階16番窓口）☎03-3579-2376

敬老入浴事業専用電話（～5/30）☎03-3579-1288

Enjoy “Sento” or Public Bath

You can receive a “Bathing Card”, which allows you to use public baths for 100 yen per visit.

Eligibility: Itabashi residents born before Apr. 1, 1956.

Application: Submit the application form by mail or in person at the Longevity Society Promotion Section (until March 17, 2026). You can also apply online via the QR code on the hard-copy form or the website.

※ Application forms are available at public baths and the Longevity Society Promotion Section. For details, please check the website.

Inquiries: Senior Citizens' Activity Support Subsection, Longevity Society Promotion Section, 2-66-1 Itabashi (#16, North Bldg. City Office) ☎ 03-3579-2376, Bathing Services for Elderly (～May 30) ☎ 03-3579-1288



外国語おはなし会

中央図書館では、図書館サポーターの方々が、外国語の絵本や外国の昔話などの読み聞かせをいろいろな言語で行っています。子どもから大人まで気軽にご参加ください。

いつ：毎月第1・3日曜日 午後2時から

どこで：中央図書館1階おはなしの部屋（常盤台4-3-1）

問合せ：中央図書館ポスター・絵本係

☎03-6281-0560

✉ehon@city.itabashi.tokyo.jp



Storytelling in foreign languages

The Central Library hosts storytelling by library supporters of foreign-language picture books and folktales from different countries in various languages. Children and adults are all welcome to join.

Time: 14:00 every 1st & 3rd Sunday

Venue: The Storytelling room, Central Library(4-3-1 Tokiwadai)

Inquiries: Bologna Picture book section, Central Library

☎03-6281-0560, ✉ehon@city.itabashi.tokyo.jp



欢迎阅读「広報いたばし」

时间：毎月の第1、第4个周六发行。

内容：板桥区信息、讲座、活动等（仅有日语版）

颁发地点：区役所、地域中心、区民事务所、图书馆、区内电车车站、区内超市（永旺购物城板桥店、永旺板桥前野町店、大荣西台店、无印良品板桥南町22、こもていイッタ、よしや、らいふ）、区内便利店（7-Eleven、Family Mart）等。除了可以通过板桥区主页阅览以外，也可以下载以下软件免费阅览。

★多语种自动翻译

《カタログポケット (Catalog Pocket)》

★智能手机应用软件

《マチイロ (都市的魅力和信息)》

★电子版商品广告《Shufoo!》

询问：広報課 広報係 ☎03-3579-2022



欢迎利用公众浴场

可以领取一张“入浴卡”，使用公共浴池每次只需支付100日元。

对象：板桥在住者且生于1956.4/1前

申请：请将申请书邮寄或提交至长寿社会推进课窗口（截至2026年3月17日）。也可以通过官方网站或申请书上的二维码进行电子申请。

※ 在各公共浴池或长寿社会推进课窗口（截至2026年3月17日）都放有申请书，也可以通过官方网站或申请书上都可以领取申请书。详细内容请查阅官方网站。

询问：〒173-8501 板橋2-66-1

ちやうじゆしゃかいすいしんか し に あかつどうしえんがかり
長寿社会推進課 シニア活動支援係

（区役所北馆2楼16号窗口）

☎03-3579-2376

敬老入浴事业专用电话（～5/30）☎03-3579-1288



外语故事会

在中央图书馆，图书馆的支援者们会用多种语言朗读外国的图画书和国外的民间故事。无论儿童还是大人请大家随意参加。

时间：毎月第一・第三个周日 14:00～

地点：中央图书馆1楼 故事室（常盤台4-3-1）

询问：中央图书馆波罗尼亚儿童图画书馆 管理员

☎03-6281-0560 ✉ehon@city.itabashi.tokyo.jp

「홍보이타바시」를 읽어주세요

언제：매달, 제1~제4 토요일 발행

내용：이타바시구의 정보, 강좌, 이벤트 등

배부장소：구청, 지역센터, 구민사무소, 도서관, 구내 기차역, 구내 슈퍼마켓 (AEON 이타바시쇼핑센터, AEON 스타일 이타바시마에노초, 다이에 니시다이점, 무인양품이타바시미나미초22, 코모디이다, 요시아, 라이프), 구내 편의점(세븐일레븐, 패밀리마트) 등에 있습니다. 이타바시 홈페이지, 다언어지원 앱

「카타로그 포켓」, 행정정보 앱 「마치이로」, 전자전단지 서비스「Shufoo!」로도 읽으실 수 있습니다.

문의：공청홍보과 홍보계 ☎03-3579-2022

공중목욕탕을 이용해 주세요

공중목욕탕을 1회 100엔에 사용 하는“입욕카드”를 드립니다.

대상：이타바시구에 사시는 1956.4/1 이전에 태어나신 분

신청：신청서를 우편 또는 장수사회추진과 창구（～2026.3/17까지）에 제출 해 주십시오.

홈페이지 또는 신청서에 있는 이차원코드로 전자신청을 하셔도 됩니다.

※신청서는 각 공중목욕탕이나 장수사회추진과 등에 있습니다. 자세한 것은 홈페이지를 보시기 바랍니다.

문의：〒173-8501 이타바시 2-66-1

장수사회 진흥과

(구청 북관 2층 16번창구) ☎03-3579-2376

경로입욕사업 전용전화（～5/30）☎03-3579-1288

외국어 이야기모임

중앙도서관에서는 도서관 서포터분들이 외국어 그림책이나 외국 옛날 이야기 등을 여러가지 언어로 들려 주십니다. 어린이부터 어른까지 부담 없이 참가해 보세요.

언제：매달 제1·제3 일요일 오후 2시부터

장소：중앙도서관 1층 이야기방(토키와다이 4-3-1)

문의：중앙도서관 보로나그림책계

☎03-6281-0560 ✉ehon@city.itabashi.tokyo.jp

