

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

2024.  
がっこう  
9月号

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



① 外国人のためのICIEF初級日本語教室後期

①月・木コース...10/10 (木) ~2025.3/17 (月) の  
毎週月曜・木曜、10:00~12:00

②火・金コース...10/11 (金) ~2025.3/18 (火) の毎週  
火曜・金曜、18:30~20:30

③水曜会話サロン...10/16 (水) ~2025.3/19 (水) の  
毎週水曜、a10:00~11:30/b18:30~20:00 (a また  
は b のどちらかを選ぶ)

※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：9/1 (日) 申込開始、9/30 (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してください。

①ICIEF Japanese Language Classes for Foreign  
Residents (Beginners), the 2nd half of the Year 2024

①Mon. & Thu. Course: Oct. 10(Thu) ~ Mar. 17 (Mon),  
2025, every Mon & Thu, 10:00~12:00

②Tue. & Fri. Course: Oct. 11(Fri) ~ Mar. 18(Tue), 2025,  
every Tue & Fri, 18:30~20:30

③Wednesday Conversation Salon: Oct. 16 (Wed) ~ Mar.  
19 (Wed), 2025, 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 Sep.1 (Sun). Closes on Sep.30 (Mon).  
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：9/19(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。

②Free Legal Consultation for International  
Residents【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:30, September. 19 (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.

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 FAX03-3579-2295

✉ itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org 📱 Facebook @itabashi.icief 🌐 https://www.itabashi-ci.org/int/



① 面向外国人的 ICIEF 初级日语教室~后期~

④周一·四班...10/10(周四)~2025.3/17(周一)  
每周周一·周四 10:00~12:00  
⑤周二·五班...10/11(周五)~2025.3/18(周二)  
每周周二·周五 18:30~20:30  
⑥周三会话沙龙...10/16(周三)~2025.3/19(周三)  
每周周三 a 10:00~11:30 / b 18:30~20:00 (从 a 或 b 中的一项) ※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) (栄町 36-1)  
人数: ④、⑤班 40 名、⑥班 20 名 (按报名顺序)  
费用: ④⑤ 5,400 日元 (学费) + 教科书费 ⑥ 2,700 日元 (⑥和④或者⑤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: 9/1(周五) 开始报名, 截至 9/30(周六)。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: 9/19(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。

① 外国人을 위한 ICIEF 초급 일본어교실 ~후기~

④월·목코스 10/10(목)~2025.3/17(월)의  
매주 월요일·목요일, 10:00~12:00  
⑤화·금 코스 10/11(금)~2025.3/18(화)의  
매주 화요일·금요일, 18:30~20:30  
⑥수요회화살롱: 10/16(수)~2025.3/19(수)의  
매주 수요일 a 10:00~11:30/ b 18:30~20:00  
(a 또는 b 중 선택) ※공휴일, 연말연시 제외.  
대상: 15 세 이상의 외국인 ※어린이동반 불가  
장소: 그린홀 회의실 (사카에초 36-1)  
인원: ④⑤는 40 명、⑥는 20 명 (선착순)  
비용: ④⑤ 5,400 엔(수강료) + 교재비  
⑥ 2,700 엔 (④또는 ⑤와 동시신청시 1,000 엔)  
신청: 9/1(금) 신청개시, 9/30(토)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: 9/19(목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)  
신청: 1 주일전까지, 재단 홈페이지 또는 메일로 예약  
해 주십시오. 자세한 사항은 신청하신 분들께 알려  
드립니다.

国際交流サロン「なかま」

いつ: 9/7 (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

국제교류살롱「나카마(벗)」

언제: 9/7 (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

International Exchange Salon "Nakama"

Date: 14:30-16:30, September. 7(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

国际交流沙龙“朋友”

时间: 9/7 (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  
费用: 200 日元

問い合わせ/Inquiries/咨询/문의 ☒ : [2021nakama@gmail.com](mailto:2021nakama@gmail.com) HP : <https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

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 (绿色礼堂) 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/>



しょう ちゅうがっこう しえん ぼらんてい あ ぼしゅう  
小・中学校の「ことば支援」ボランティアを募集  
しています

いたばし しょう ちゅうがっこう がいこく こ どもたち が 増え  
板橋区の 小・中学校では、外国の子どもたちが 増え  
ています。板橋区教育委員会では、日本語を話せない  
外国の子どもたちや、その保護者を支援するために、  
「ことば支援員」(ボランティア)の登録者を募集し  
ています。

しやく にほんご がいこくご にちじょうかいわ つうやく  
資格：日本語・外国語ともに日常会話ができ、通訳が  
できる方

げんご ちゅうごくご べとなむご ねぱーるご ほか  
言語：中国語、ベトナム語、ネパール語、他

かどうぼしよ いたばし くりつしょうがっこう ちゅうがっこう  
活動場所：板橋区立小学校、中学校

ないよう じゆぎょうちゅう つうやく ぼごしや めんだん つうやく  
内容：授業中の通訳、保護者との面談の通訳など

しゃれい じかん えん かい じかん ない  
謝礼：1時間あたり3,000円(1回4時間以内)

もうしこみほう しょういん おうほひょう いんさつ か  
申込方法：「ことば支援員 応募票」を印刷し、書い  
たものを下の「申込・問合せ」に郵送してください。

しょういん おうほひょう  
ことば支援員 応募票

[https://www.city.itabashi.tokyo.jp/\\_res/projects/  
default\\_project/\\_page\\_/001/010/178/attach\\_303  
33\\_2.pdf](https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/010/178/attach_30333_2.pdf)

もうしこみ といいわ しどうしつがくしゅうしえんがかり  
申込・問合せ：指導室学習支援係

☎03-3579-2615 〒173-8501 板橋区板橋2-66-1

だい かい う おーきんぐ ぐたいかい さんかしゃほしゅう  
第10回いたばしウォーキング大会 参加者募集

いつ：11/3 (日・祝)

受付9:00~10:00 スタート9:00以降順次

どこで：徳丸ヶ原野球場 (高島平8-24-1)

だれが：制限なし

何人：1,200人(申込順)

コース：Aコース…4.3km、Bコース…7.4km、  
Cコース…13.0km

いくら：500円 未就学児無料

申込：10月4日(金)までに①郵便番号・住所②氏名・

ふりがな③年齢④電話・FAX番号を記入し、スポーツ  
振興課窓口・往復はがき・電子申請(板橋区の

ホームページ)のいずれかの方法で申し込んでくださ

い。複数人での申込をされる場合は、全員分の①~④に  
ついて記入ください。

※一回の申込で申し込むことができる上限人数は、5人ま  
です。

申込・問合せ：スポーツ振興課 事業推進係 (区役所

北館8階) ☎03-3579-2652

"Language Supporter" volunteers at Elementary and  
Junior High Schools Wanted!

The number of international children is increasing at  
Elementary and Junior High Schools in Itabashi City.  
Itabashi Board of Education is now accepting  
applications for Language Supporter volunteers who  
assist non-Japanese speaking international children  
and their guardians.

**Eligibility:** Those who command Japanese and foreign  
language in everyday conversation and interpret  
between those languages.

**Languages:** Chinese, Vietnamese, Nepali and others

**Activity Locations:** Itabashi City Municipal Elementary  
Schools and Junior High Schools

**Activities:** Interpretations during the class, interviews  
between teachers and guardians, and others.

**Honorarium:** 3,000yen per hour, Maximum four hours  
per session

**How to apply:** Print "Application Form for Language  
Supporters" on the page below and send the filled-in  
form to the address mentioned below:

**Application Form for Language Supporters**

[https://www.city.itabashi.tokyo.jp/\\_res/projects/default\\_  
project/\\_page\\_/001/010/178/attach\\_30333\\_2.pdf](https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/010/178/attach_30333_2.pdf)

**Applications and Inquiries:** Learning Support  
Subsection, Guidance Office, ☎03-3579-2615  
Itabashi City Office, 2-66-1, Itabashi, Itabashi-ku,  
173-8501

**The 10<sup>th</sup> Itabashi Walking: Participants wanted!**

**Time:** Nov. 3, Sun. Public Holiday

Registration 09:00 to 10:00, starting at 09:00 in order

**Venue:** Tokumarugahara Baseball Field (8-24-1

Takashimadaira) **Eligibility:** No restrictions

**Capacity:** 1,200 persons (first-come, first-served)

**Walking Courses:** Course A 4.3km, Course B 7.4km,  
Course C 13.0km **Fee:** ¥500, \*Free for Elementary  
School Students and younger

**To apply:** Please fill in (1)postal code and address,  
(2)name with furigana, (3)age, and (4)phone/fax  
numbers by Friday, October 4, and apply at the Sports  
Promotion Section counter, by reply-paid double  
postcard or on Itabashi City website. If you are  
applying for more than one person, please fill in the  
information from (1) to (4) above for all applicants.

※Up to five people can apply at one time.

**Applications and Inquiries:** Program Promotion  
Subsection, Sports Promotion Section, North Bldg.,  
City Office ☎03-3579-2652

## 募集小・中学校の语言支援志愿者

板桥区小・中学校の外国孩子在不断增加, 板桥区教育委员会为了对不会说日语的外国孩子及他们的家族进行援助, 现募集语言支援(志愿)者。

**资格:** 日语和外语都要达到日常会话水平, 有口译能力

**语言:** 中文、越南话、尼泊尔语及其他

**活动场所:** 板桥区立小学校、中学校

**内容:** 随课口译、和家長面谈的口译

**报酬:** 每小时 3,000 日元(每次工作不超过 4 小时)

**报名方式:** 打印并填写「语言支援员报名表」后, 邮寄到下記报名・咨询处。

### 语言支援员报名表

[https://www.city.itabashi.tokyo.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/010/178/attach\\_30333\\_2.pdf](https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/010/178/attach_30333_2.pdf)

**报名・咨询处:** 指导室学习支援系 ☎03-3579-2615  
〒173-8501 板桥区板桥 2-66-1

## 第 10 次板桥区徒步大会参加者募集

**时间:** 11/3(周日・假日)

**受理:** 9:00~10:00 9:00 开始, 依次受理。

**集合地点:** 徳丸ヶ原野球場 (高島平 8-24-1)

**对象:** 无限制

**人数:** 1,200 名 (按报名顺序)

**路线:** A 路线 (4.3km)、B 路线 (7.4km)、C 路线 (13.0km)

**费用:** 500 日元(未上学儿童免费)

10 月 4 日(周五)之前, 写明以下内容后用以下任何一种方法申请都行。

① 邮政编码・住址② 姓名・注音假名③ 年龄④ 电话・传真号码。

**申请方法:** ① 直接向“体育振兴课窗口”申请; ② 用往返明信片申请③ 在网上申请(板桥区官方网主页) 数人同时申请时, 要写明全体人员①~④的信息。

※ 数人同时申请时, 一次申请的人数不能超过 5 人。

**申请・咨询:** スポーツ振興課 事業推進係  
(区役所北馆 8 楼) ☎03-3579-2652

## 초・중학교 「언어지원」 자원봉사자를 모집합니다

이타바시구의 초,중학교에는 외국인 어린이가 늘어나고 있습니다. 이타바시구교육위원회에서는 일본어를 못하는 어린이들과 보호자를 지원하기 위한 「언어 지원인」(자원봉사자) 등록자를 모집하고 있습니다.

**자격:** 일본어・외국어 모두 일상회화와 통역이 가능한 사람

**언어:** 중국어, 베트남어, 네팔어, 그 외

**활동장소:** 구립 초등학교, 중학교

**내용:** 수업 내용 통역, 보호자 면담 통역 등

**사례:** 1 시간 당 3000 엔 (1 회 4 시간 이내)

**신청방법:** 「언어지원자 응모표」를 인쇄하고, 기입한 것을 아래「신청・문의」로 우송 해 주세요

### 언어 지원인 응모표

[https://www.city.itabashi.tokyo.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/010/178/attach\\_30333\\_2.pdf](https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/010/178/attach_30333_2.pdf)

**신청・문의:** 지도실 학습지원계 ☎03-3579-2615  
〒173-8501 이타바시구 이타바시 2-66-1

## 제 10 회 이타바시 워킹대회 참가자모집

**언제:** 11/3(일・공휴일)

**접수:** 9:00~10:00 출발: 9:00 부터 순차적으로

**장소:** 도쿠마루가하라야구장  
(다카시마다이라 8-24-1)

**대상:** 제한 없음

**인원:** 1,200 명(선착순)

**코스:** A 코스 ... 4.3km, B 코스 ... 7.4km,  
C ... 13.0km

**비용:** 500 엔 ※초등학생 미만은 무료

**신청:** 10 월 4 일 (금) 까지 ①우편번호・주소 ②이름・발음 ③나이 ④전화・F A X 번호를 기입하셔서, 직접 구청 스포츠진흥과 접수구 또는 왕복엽서, 전자신청 (구청 HP) 중 한가지 방법으로 신청해 주시기 바랍니다. 여러 명이 신청하시는 경우에는, ①~④를 참가자 전원 분 기입해 주시기 바랍니다.

※ 1 회 신청의 신청 가능 인원은 5 명입니다.

**신청・문의:** 스포츠진흥과 사업추진계  
(구청 북관 8 층) ☎03-3579-2652

がいこくせき こ くりつしょう ちゅうがっこう  
**外国籍のお子さんの区立小・中学校への  
新入学について**

がいこくせき こ かに くりつしょう ちゅうがっこう  
外国籍のお子さんのいる方で、区立小・中学校への  
しんにゅうがく きぼう ばあい こ  
新入学を希望する場合は、お子さんのパスポートと  
ざいりゅうか ーど じきん がくむか にゅうがくとつづ  
在留カードを持参のうえ、学務課で入学手続きをし  
てください。そのさい、なるべく日本語が分かる方と  
いっしょ てつづ き  
一緒に手続きに来てください。

なお、いたばし く じゅうしょ につづ がつくくいき がつこう  
なお、板橋区ではご住所によって通学区域の学校を  
にゅうがくよていこう き つづ がつくくいき がつこう  
入学予定校として決め、通学区域の学校への入学を  
げんそく としていいます。ただし、りゆう によつては つづ がつくくいき  
原則としていいます。ただし、理由によっては通学区域  
の学校以外の学校を希望することもできます。小学校  
のばあい つづ がつくくいき がつこう りんせつ がつこう  
の場合、通学区域の学校に隣接している学校から、中  
がっこう ばあい ぜんくくりつちゅうがっこう なか きぼう  
学校の場合は全区立中学校の中から希望することがで  
きます。にゅうがくよていこう へんこう きぼう かた にゅうがく  
入学予定校の変更を希望する方は、入学  
てつづ き  
手続きの際に相談してください。

・新入学対象児童生徒生年月日：

【小学校】2018年4月2日～2019年4月1日

【中学校】2012年4月2日～2013年4月1日

いつ：2024年9月2日～9月30日 月曜日～金曜日

(祝日を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00

ちゅうしごみ といあわ きょういっくいんかいがく むかがくじかかり いたばし く  
**申込・問合せ：教育委員会学務課学事係（板橋区  
やくしょきたかん かい ほんまどぐち  
役所北館6階⑭番窓口） ☎03-3579-2611**

**New enrolment of children of foreign nationals into Elementary  
and Junior High Schools**

If you have a child of foreign nationality and wish to enroll in a municipal elementary or junior high school, please bring your child's passport and residence card to the Educational Affairs Section to complete the enrollment procedures. If possible, please come with someone who speaks Japanese. In Itabashi City, the school in your residence area will be, in principle, designated as the school in which your child will be accepted. However, depending on the reason, you may wish to get your child into a school other than the school in your commuting zone. In the case of elementary schools, students may request to enter a school adjacent to the school in their community, and for junior high schools, they may join any junior high school in the city. If you wish to change the school you wish to send your child to, please consult with us at the time of the enrollment procedures.

・ Date of birth of children eligible for new enrollment:

Elementary school: April 2, 2018 - April 1, 2019

Junior High School: April 2, 2012 - April 1, 2013

**When:** September 2, 2024 - September 30, 2024, Monday - Friday (except holidays) 9:00 - 12:00, 13:00 - 17:00

**Application/Inquiries:** Educational Affairs Subsection, Educational Affairs Section, Board of Education (# ⑭ on the 6th Fl of Itabashi City Office, North Building) ☎ 03-3579-2611

こくみんねんきん はい  
**国民年金に入りましょう**

だれが：いたばし く じゅうしょ をとうろく している 20さい ~59さい  
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  
つきそいに  
付添人などをのぞく

もちもの：ざいりゅうか ーど きそねんきんばんごう  
もちもの：在留カード、基礎年金番号がわかるもの  
(持っている人のみ)、パスポート

いくら：1 か月 16,980円 (2024 ねんど)  
いくら：1 か月 16,980円 (2024年度)

支払方法：なうふしょ のうふしょ こうざふりかえ くれじつとカード・  
スマートフォシアプリ

※がくせい しよとく すく しはら むずか にん ほけんりょう  
※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。

※こうせいねんきん あ つきじょうしはら ばあい さい  
※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。

といあわ こくほねんきんかこくみんねんきんがかり くやくしよみなみかん かい ほん  
**問合せ：国保年金課国民年金係（区役所南館2階25番  
まどぐち  
窓口） ☎03-3579-2431**

**Why don't you join the National Pension Scheme?**

**Targets:** People aged between 20 and 59 with a registered address in Itabashi City ※Excluding those who are enrolled in the company's employee's pension scheme ※Those whose status of residence is 'Specially Designated Activities', excluding those who are staying for medical treatment or accompanying a person staying for medical treatment.

**Things to bring:** Residence card, a document showing the basic pension number (for those who have one), passport

**Premium amount:** 16,980 yen per month (FY2024)

**How to pay:** payment slip, direct debit from bank account, credit card, smartphone app ※Students and those with low income who find it difficult to pay can be exempted from paying premiums or have their payments postponed. ※If you have paid for at least 120 months together with the Employees' Pension, you are entitled to receive a pension from the age of 65.

**Inquiries:** National Pension Subsection, National Health Insurance & Pension Section (#25 2F, South Bldg. City Office) Phone03-3579-2431

## 有关外国籍儿童希望在区立小学・中学就学事宜

拥有外国国籍的儿童，希望在新学期到区立中・小学就学的家庭，请家长持该儿童的护照和在留资格卡到学务课办理入学手续。来时尽量和会日语的人一起来。

另外，板桥区根据您所住地区将该学区的学校定为就学的学校，原则上在就学的学校入学。不过，若有特殊理由也可以申请希望去此外的学校。小学，可以申请邻接的学区小学；中学，可以从全区的区立中学中申请想去的学校。希望去的学校有所变更的话，请在办理入学手续时进行咨询。

・新入学对象儿童的出生年月日：

【小学】2018年4月2日～2019年4月1日

【中学】2012年4月2日～2013年4月1日

时间：2024年9月2日～9月30日 周一～周五（节假日除外）

9：00～12：00、13：00～17：00

申请・咨询：教育委员会学务课学事系

（板桥区役所北馆6楼⑭好窗口）☎03-3579-2611

## 请加入国民年金！

对象：在板桥区登记注册了住址的20岁～59岁的区民。

※加入了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。

所需的材料：在留卡、写有基础年金号码的证书（只限持有者）、护照。

年金缴纳额：每月16,980日元（2024年度）

支付方法：缴纳单・银行转账・信用卡・手机转账

※学生或因低收入而缴纳有困难的人，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岁起可以领取年金。

咨询：国保年金課国民年金系（区役所南馆2楼25号窗口）☎03-3579-2431

## 외국 국적 어린이의 구립 초・중학교 입학에 대해

외국 국적의 자녀를 구립 초・중학교에 입학시키기를 원하시는 분은 해당 자녀의 여권과 재류카드를 지참하시고 구청 학무과에서 입학수속을 해주시기 바랍니다. 이때, 가능한 한 일본어가 가능한 분과 함께 오시기 바랍니다.

또한, 이타바시구에서는 입학예정 학교가 주거지의 주소에 따라 이미 정해져 있으며, 아이들은 통학구역의 학교를 입학하는 것이 원칙입니다. 하지만, 사정에 따라서는 통학구역 이외의 학교를 희망하실 수 있습니다. 초등학교는 통학구역의 학교와 인접해 있는 학교부터, 중학교는 모든 구립 중학교에 신청 가능합니다. 입학예정교를 변경하고 싶으신 분은 수속 시 상담해 주시기 바랍니다.

・신입학 대상 아동 생년월일：

【초등학교】2018년 4월 2일～2019년 4월 1일

【중 학교】2012년 4월 2일～2013년 4월 1일

기간：2024년 9월 2일～9월 30일 월요일～금요일（공휴일제외）9：00～12：00、13：00～17：00

신청・문의：교육위원회학무과 학무계（구청 북관 6층⑭번 창구）☎03-3579-2611

## 국민연금에 가입합니다

대상：이타바시구에 주소 등록을 한 20세～59세

※회사의 후생연금에 가입된 사람은 제외

※재류자격이 특정활동으로 의료체류 또는 의료체류자의 간병인 등은 제외

지참물：재류카드, 기초연금번호를 알 수 있는 것（소지자 한정）, 여권

비용：1개월 16,980엔（2024년도）

지불방법：납부서・계좌이체・신용카드・스마트폰 앱

※ 학생 또는 소득이 없어 지불이 어려우신 분께는 보험료 면제나, 지불을 미루는 제도가 있습니다.

※후생연금을 포함해 120개월 이상 지불하신 경우, 65세부터 연금을 받으실 수 있습니다.

문의：국민연금과 국민연금계（구청 남관 2층 25번 창구）☎03-3579-2431

けっかくよぼうしゅうかん か げつ  
**結核予防週間 <9/24(火)~9/30(月)>**

**Tuberculosis (TB) Prevention Week**

**Sep. 24, Tue. ~ 30, Mon.**

けっかく しょうじょう  
**●結核の症状とは？**

けっかく しょうじょう びょうき  
結核にかかってすぐは、はっきりした症状はありません。病気が  
すす かぜ しょうじょう つづ  
進むと、せきやたん、だるさなど、風邪のような症状が続くように  
なります。

とき はつびょう  
**●どのような時に発病しやすいのでしょうか？**

つか ふきそく せいかつ つづ めんえきりよく ひく  
疲れがたまっていたり、不規則な生活が続いたりして免疫力が低  
はつびょう かぞく ゆうじん けっかく  
くなっているときに、発病しやすくなります。家族や友人に結核に  
かかった人がいるときや、結核にかかる人が多い国から日本にきた  
ひと たいちようかんり き  
人は、体調管理に気をつけてください。

けっかく はや み たいせつ  
**●結核は早く見つけることが大切です**

ねん かい けんしん きょうぶ せん う けんこうしんだん う  
1年に1回は健診（胸部X線）を受けましょう。健康診断を受ける  
ひと くみんけっかくけんしん かつよう  
ことがない人は、「区民結核健診」をご利用ください。また、2  
しゅうかんいじょう つづ はや びょういん い  
週間以上せき・たんが続くときは、早めに病院に行きましょ  
う。

けっかく しんだん  
**●結核と診断されたら**

くすり なお びょうき く かんじや いりょうひ  
薬をきちんとのおめば、治る病気です。区では、患者さんへの医療費  
じよせい ちりようちゅう しえん くわ と あわ  
の助成や治療中の支援などをしています。詳しくは問い合わせてくだ  
さい。

といたわ  
**問合せ：板橋区保健所 予防対策課感染症対策係**

☎03-3579-2321

いたばしくみんぶんかさい はじ  
**板橋区民文化祭が始まります**

がつ がつ げつかん わた ぶんか けいじゆつ さいてん いたばしくみんぶんか  
10月~11月の2か月間に渡る文化・芸術の祭典「板橋区民文化  
さい かいさい しやうどう さどう にほん でんとうぶんか けいじゆつ  
祭」が開催されます。書道や茶道など、日本の伝統文化や芸術を  
たいけん いべんと おこな みなさま らいじょう ま  
体験できるイベントが行われます。皆様のご来場をお待ちしてお  
ります。

いつ：10/3（木）~11/24（日）

いべんとすけじゅーる  
イベントスケジュール→

といたわ ぶんか こくさいこうりゅうか ぶんか こくさい  
**問合せ：文化・国際交流課 文化・国際**

こうりゅうかかり  
交流係 ☎03-3579-2018



**Itabashi Citizens' Cultural Festival begins**

The Itabashi City residents' Cultural Festival, a two-month festival of arts and culture from October to November, will be held. Events will include hands-on experience of Japanese traditional cultural activities such as calligraphy and tea ceremony. We look forward to welcoming you to the festival.

When: Oct. 3 (Thu)~Nov. 24(Sun)

Schedule →

**Inquiries:** Culture & International Exchange

Subsection, Culture & International Exchange Section 03-3579-2018



ふれっしゅめいきよくこんさーと だい かいいたばしだいくえんそうかい  
**フレッシュ名曲コンサート「第40回板橋第九演奏会」**

いつ：12/14（土）14:30~（入場は13:45~）

どこで：文化会館大ホール（大山東町51-1）

いくら：3,000円（全席指定）※小学校入学前のお子様は

入場できません。

しゅつえん えびはらひかる しき とうきょうふい いる は も に こくきょうがくだん  
**出演：海老原光（指揮）、東京フィルハーモニー交響楽団ほか**

ちけつと こうりゅう ぶんかかいかんちけつとこうらんたー  
**チケットの購入：文化会館チケットカウンター ☎03-3579-5666**

しゅさい といたわ こうさい いたばしくぶんか こくさいこうりゅうざいだんぶんかじぎょうかかり  
**主催・問合せ：（公財）板橋区文化・国際交流財団文化事業係**

☎03-3579-3130

こうさい とくきょうとれきしぶんかざいだんとうきょうぶんかかいかん  
（公財）東京都歴史文化財団 東京文化会館  
きかくきょうりよく とくきょうおーけすとらじぎょうきょうどうくみあい  
**企画協力：東京オーケストラ事業協同組合**

◎ 结核病的症状?

结核的初期症状是不明显的。随病情发展,咳嗽、痰、疲劳感等像感冒一样的症状会持续出现。

◎ 什么时候容易发病?

疲劳累积,生活不规律,免疫力下降的时候,就容易发病。特别是家庭成员或者亲友中有结核患者,或从结核多发国家来日本的人,一定要注意健康管理。

◎ 早期发现结核非常重要

一年接受一次体检(胸部X光)。如果没有体检机会的话,请接受「区民结核体检」。

并且,如果2周以上咳嗽·痰持续不愈时,尽早去医院接受诊疗。

◎ 被诊断为结核时

只要按时吃药,就会痊愈。板桥区向患者提供医疗费补助,并为正在接受治疗的患者提供援助。详情请咨询。

咨询:板桥区保健所 预防对策课感染症对策系

☎03-3579-2321

板桥区民文化节要开始了!

10月至11月的两个月期间,我们将举办文化·艺术的盛典——“板桥区民文化节”。在此期间开展各种各样的活动,让您体验到书法、茶道等丰富多彩的日本传统文化和艺术。静候大家的光临。

时间:10月3日(周四)~11月24日(周日)

活动日程表→

咨询:文化·国际交流课文化·国际交流系

☎03-3579-2018



清新名曲音乐会

“第40回板桥第九交响曲演奏会”

时间:12月14日(周六)开演 14:30~(开场 13:45~)

地点:文化会馆大礼堂(大山东町51-1)

票价:3,000日元(对号入座)※入学前儿童不得入内。

出演:海老原光(指挥)、东京交响乐团等

售票地点:文化会馆售票台 ☎03-3579-5666

主办方·咨询:(公财)板桥区文化·国际交流财团文化事业系 ☎03-3579-3130

(公财)东京都历史文化财团东京文化会馆

企画合作方:东京交响事业行会

●결핵증상이란?

결핵에 걸려도 금방은 확실한 증상이 안 나타납니다.

병이 진행이 되면 기침과 가래, 노곤함 등 감기와 비슷한 증상이 계속 나타나게 됩니다.

●어떤 경우에 발병하기 쉬운가요?

피곤이 쌓여 있거나, 불규칙한 생활이 계속되어 면역력이 떨어졌을 때 발병하기 쉽습니다. 가족이나 친구 중에 결핵에 걸린 사람이 있을 때와 결핵환자가 많은 나라에 있다가 온 사람은 컨디션 관리에 신경쓰시기 바랍니다.

●결핵은 빨리 발견하는게 중요합니다

일년에 한번은 검진(흉부엑스레이)를 받으세요. 검진에 갈 기회가 없는 사람은 "구민결핵검진"을 받으세요. 또한, 2주 이상 기침, 가래가 계속 되는 때는 서둘러 병원에 가도록 합니다.

●결핵판정을 받으면

약을 제대로 먹으면 낫는 병입니다. 구청에서는, 환자분을 위한 의료비 조성과 치료 중 지원 등을 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 문의 해 주십시오.

문의: 보건소감염증대책과 감염증 상담지도계

☎03-3579-2321

이타바시구 구민문화제가 시작됩니다

10월~11월의 2달에 걸쳐 문화 예술의 축전 "이타바시구민 문화제"가 개최됩니다. 서예나 다도 등, 일본의 전통문화와 예술을 체험할 수 있는 이벤트가 열립니다. 여러분의 많은 참가를 바랍니다.

기간: 10/3(목)~11/24(일)

이벤트 스케줄 →

문의: 문화·국제교류과 문화·국제교류계

☎03-3579-2018



프레쉬 명곡콘서트「제40회 이타바시 9번교향곡연주회」

때: 12/14(토) 14:30~(입장은 13:45~)

장소: 문화회관 대극장(오오야마히가시초 51-1)

요금: 3,000엔(지정석)※미취학 아동은 입장할 수 없습니다.

출연: 에비하라 히카루(지휘), 도쿄필하모니교향악단 외

티켓 구입: 문화회관 티켓카운터 ☎03-3579-5666

주최·문의: (공재)이타바시구 문화·국제교류재단 문화사업계

☎03-3579-3130

(공재) 도쿄도 역사문화재단 도쿄문화회관

기획 협력: 도쿄오케스트라사업 협동조합