

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

2024. 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：2025.2/22 (土) 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：2025.1/5 (日) 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。



① Japanese Speech Contest

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

Time: 14:00-17:00, February 22 (Sat.), 2025

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 Jan. 5 (Sun.), 2025, Apply with application form at the Foundation Website, email, FAX or by post below with details of apply to (1) "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)2025.2/7(金)、(2)2/14(金)

(3)2/21(金) 14:30~16:30【本番】(4)2/22(土) 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：2025.1/6(月)までに財団HPの申込

フォームよりご応募ください。



② Japanese Classical Dance Lessons for Beginners

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

Time: 【Lessons】(1)14:30~16:30. Feb 7 (Fri), (2)Feb 14 (Fri), (3)Feb 21 (Fri), 2025

【Main Stage】(4)Feb. 22 (Sat), 2025 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: By Jan. 6 (Mon), 2025, Please apply with application form at the Foundation 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: 2025. 2/22 (周六) 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 2025. 1/5 (周日)、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)2025. 2/7 (周五)、(2)2/14 (周五)、(3)2/21 (周五) 14:30~16:30

【汇报演出】(4)2025. 2/22 (周六) 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: 请在 2025. 1/6 (周一) 之前通过财团主页报名。



①일본어 스피치대회

일본어를 공부하시는 여러분, 일본어 스피치에 도전해보세요.

연제: 2025.2/22(토) 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: 2025.1/5(일) 까지 재단 홈페이지 신청포맷・메일・엽서・FAX 중 한가지를 이용해서서

(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?

연제:【연습】(1) 2025.2/7 (금), (2) 2/14 (금), (3) 2/21 (금) 14:30~16:30

【공연】(4) 2025.2/22 (토) 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: 2025.1/6 (월) 까지 재단 HP 에 있는 신청양식을 통해 신청해 주십시오



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 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：12/14 (土) 14:30~16:30
どこで：区立グリーンホール 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>

International Exchange Salon "Nakama"

Date: 14:30-16:30, December.14(Sat)
Place: 504 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

はたち ひと いわ きてん
20歳になる人をお祝いする式典です。
いつ：2025.1/13 (月・祝)
だれが：2004.4/2~2005.4/1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/1053641.html>)

Gathering for the 20-year-olds

Ceremony to celebrate 20 years old
Time: January 13, Mon. (national holiday), 2025
Targets: Those born between April 2, 2004 and April 1, 2005 (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/1053641.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

※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

そうだんまどぐち しゅうち
DV相談窓口の周知

パートナーからの暴力でお悩みの方へ
① 東京ウィメンズプラザ5言語によるDV相談
結婚相手やパートナーからの暴力 (DV) で悩んでいる方の相談をお受けします。DV専門の相談員が、問題を整理して、解決に向けた助言や、適切な機関を情報提供します。外国語で話すことができます。名前を話しません。お金はかかりません。あなたの秘密をまもりまします。
問合せ：☎03-5467-1721
相談時間：火曜日、木曜日、金曜日 13:00~16:00 (祝日、12/29~1/3を除く。)
対応言語：英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語
<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

DV Consultation Service

For those suffering violence by partner
① DV Consultation in five languages at Tokyo Women's Plaza
If you are suffering violence from marital or partner (DV), a counselor specializing in DV will help you sort out the problem, give you advice on how to solve it, and provide you with information on the appropriate institutions. You can speak your preferred language, on an anonymous basis, free of charge, and confidentiality guaranteed.
Inquiries: 03-5467-1721
Business hours: 13:00-16:00, every Tue, Thu and Fri (Except Public holidays and Dec 29 through Jan 3)
Available languages: English, Chinese, Korean, Thai, and Tagalog.
<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

② 内閣府 DV相談 +
電話・メール24時間受付 ☎0120-279-889
チャット (10か国語対応) 12:00~22:00
<https://soudanplus.jp/>

② Domestic Violence Hotline "Plus" Cabinet Office
Inquiries: Phone・Email ☎0120-279-889 (24/7)
Chat in ten languages (12:00 to 22:00)
<https://soudanplus.jp/>



国际交流沙龙“朋友”

时间：12/14（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

咨询：友好俱乐部「朋友」

✉：2021nakama@gmail.com

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

국제교류살롱「나카마(벗)」

언제 : 12/14 (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: 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：2025. 1/13（周一・节假日）

对象：2004. 4/2~2005. 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/1053641.html>

※需要配备哑语翻译的人请联系我们

咨询：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 : 2025.1/13 (월 · 축)

대상 : 2004.4/2 ~ 2005.4/1 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/1053641.html>

※수화통역(일본어)이 필요한 분은 문의해 주십시오.

문의 : 지역진흥과 지역진흥계

☎03-3579-2163 FAX 03-3579-2046

✉kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp



接受家暴问题咨询的周知

面向因配偶者的暴力而苦恼的人

①東京ウィメンズプラザ用五种语言接受有关家暴问题的投诉及咨询由于受到配偶者或同居者的家暴而烦恼的人，请联系我们。由专门解决家暴问题的咨询员为你理清问题点，向你提示解决问题的参考意见，并向你提供相关适当的机构信息。能用外语交谈，你不必说出自己的名字，免费，替你保密。

联系电话：03-5467-1721

咨询时间：周二、周四、周五 13:00~16:00（节假日、12月29日~1月3日除外）

对应语言：英语、汉语、韩语、泰语、菲律宾语

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

②内閣府 家暴投诉及咨询+

咨询：电话・电子邮件 24 小时受理 ☎0120-279-889

可用网上聊天方式（10 个国家的语言）12:00~22:00

<https://soudanplus.jp/>



DV 외국어 상담창구 알림

파트너의 폭력이 고민이신 분께

① 도쿄 위멘즈 플라자 5개 언어 DV 상담

결혼 상대나 파트너의 폭력 (DV) 때문에 고민이신분의 상담을 들어 드립니다. DV 전문 상담원이 문제점을 정리하고, 해결을 위한 조언과 적절한 기관 안내 등의 정보를 제공해 드립니다. 외국어도 가능합니다. 이름은 묻지 않습니다. 무료이며, 비밀을 지켜 드립니다.

문의 : 03-5467-1721

상담시간 : 화요일, 목요일, 금요일 13:00~16:00

(공휴일, 12월 29일~1월 3일은 제외)

대상외국어 : 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 타갈로그어

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

② 내각부 DV 상담+

문의 : 전화・메일 24 시간접수 ☎0120-279-889

채팅(10 개국어 대응) 12:00~22:00

<https://soudanplus.jp/>



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

資源とごみは、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>

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/shigen/1035547.html>



Collection Services at officially designated points partially terminate

Starting at the end of March 2025, collection points for trays, paper cartons, plastic bottles, and batteries will be discontinued.

After this change, please dispose of these items as follows: Trays and plastic bottles should be placed with "plastic recyclables". Paper cartons should be placed with "paper recyclables". Batteries should be disposed of as "non-burnable waste".

Inquiries: 1) 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

きよてんかいしゅうじぎょう いちぶしゅうりよう 拠点回収事業の一部終了について

トレイ・紙パック・ボトル容器・乾電池の拠点回収は、令和7年3月末で終了します。

拠点回収終了後は、トレイ・ボトル容器は資源(プラスチック)、紙パックは資源(古紙)、乾電池は

不燃ごみへ

問合せ:

① 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

まいなんばーかーど けんこうほけんしやう いったいか マイナンバーカードと健康保険証が一体化されます

国の法改正によって、12/2(月)に今までの健康保険証が廃止され、マイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を基本とする仕組みに変わります。そのため、12/2(月)から今までの保険証は発行されなくなり、使えなくなります。

今までの健康保険証は、有効期限までは使うことができます。有効期限が書いていない健康保険証は、令和7年12/1(月)まで使えます。(健康保険証の内容に変更があると使えなくなります。)

詳しくは、加入している各健康保険にお問い合わせください。板橋区の国民健康保険に加入している人は、区のホームページをご覧ください。

問合せ:マイナンバー制度について…マイナンバー総合フリーダイヤル(国のコールセンター)

☎0120-95-0178

国民健康保険の健康保険証について…

国保年金課国保資格係(区役所南館2階22

番窓口) ☎03-3579-2406



Integration of "My Number Card" and "Health Insurance Card"

Due to changes in national law, the current health insurance cards will be discontinued on Monday, December 2. Moving forward, My Number Cards registered for health insurance use (called "My Number Health Insurance Cards") will become the standard.

After December 2, the current health insurance cards will no longer be issued. However, you can continue to use your existing health insurance card until its expiration date. Health insurance cards without an expiration date will be valid until Monday, December 1, 2025, unless there are any changes to your insurance details, which may make it invalid sooner.

For more information, please contact the health insurance provider you are enrolled with. If you are registered with Itabashi City's National Health Insurance, please visit the City's website.

Inquiries: My Number System, My Number toll-free Dial (National Call Center) ☎0120-95-0178

About National Health Insurance Card:

National Health Insurance Qualifications Subsection, National Health Insurance & Pension Section (#22, 2nd Fl., South bldg. Itabashi City Office) 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>

关于部分终止回收站回收业务

托盘、纸盒、瓶子容器和干电池的回收站回收业务将于令和 7 年 3 月底终止。

回收站回收结束后，请按以下方式

分类：

托盘、瓶子容器：资源（塑料） 纸盒：资源（废纸）

干电池：不可燃垃圾

咨询：

① 资源循环推进课 清扫事业係 ☎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

板橋西清掃事務所 ☎03-3936-7441

③ ②以外的地域

板橋東清掃事務所 ☎03-3969-3721

个人编号卡和健康保险证将合二为一

由于国家法律的修改，12月2日（周一）起，现有的健康保险证将被废止，取而代之的是以个人编号卡

（注册为健康保险证的个人编号卡）为基础的系统。

因此，从12月2日（周一）起，将不再发行现有的健康保险证。

现有的健康保险证可以使用到有效期为止。没有注明有效期的健康保险证可以使用到令和 7 年 12 月 1 日

（周一）。（如果健康保险证的内容有变更，将无法使用）

详细内容请向您加入的各个健康保险服务台加以咨询。

在板桥区加入了国民健康保险的人，请查阅区主页。

咨询：关于个人编号制度…个人编号综合免费电话（国家的热线）☎0120-95-0178

关于国民健康保险的健康保险证…こくほねんきんかこくほしかくがかり资格係（区役所南馆 2 楼 22 号窗口）

☎03-3579-2406



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>

거점 회수 사업 종료에 대해서

거점 회수 종료 후에는, 트레이・종이팩・페트병은 플라스틱 자원쓰레기, 종이팩은 헌 종이 자원쓰레기, 건전지는 불에 안타는 쓰레기로 버리세요.

문의：

① 자원순환추진과 청소사업계 ☎03-3579-2218

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

지역 이타바시 서청소사무소 ☎03-3936-7441

③ ②이외의 지역

이타바시 동청소사무소 ☎03-3969-3721

마이넘버카드와 건강보험증이 하나가 됩니다



법 개정에 따라 12월 2일(월)부터 지금까지 사용했던 건강보험증이 없어지고 마이넘버카드(건강보험증 이용으로 등록한 마이넘버카드)를 기본으로 사용하게 됩니다. 이에

따라, 12월 2일부터는 지금과 같은 보험증은 발행되지 않습니다.

현 보험증은 유효기간까지는 이용하실 수 있습니다. 유효기간이 적혀 있지 않은 건강보험증은 2025년 12월 1일까지 사용됩니다.(건강보험증 내용에 변화가 생길 시, 사용 못하게 됩니다.)

자세한 것은, 가입하고 계신 각 건강보험에 문의해 주십시오. 이타바시구의 국민건강보험에 가입하고 계신 분은, 구청 홈페이지로 확인하시기 바랍니다.

문의: 마이넘버제도에 대해서…마이넘버 종합

무료전화 (정부 콜센터) ☎0120-95-0178

국민건강보험의 건강보험증에 대해서…

국민연금과 국보자격계 (구청 남관 2층 22번 창구) ☎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いましょ

こくみんけんこうほけんりょう のうふしよ しはら かた がつ
国民健康保険料を納付書でお支払いの方には 11月に、
ねんど がつき がつき のうふしよ おく
2024年度11月期～3月期の納付書をお送りします。
のうふしよ 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、
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 ばあい ざいりゆうしかくへんこう ざいりゆうき かんこうしん
未納がある場合には在留資格変更・在留期間更新の
しんせい きよか ちゆうい
申請が許可されないこともありますので、ご注意ください。
のうふしよがない 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 こくほしゅうのうがかり
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

しんしゅんなくさ つど にほん でんとうぎょうじ たいけん
新春七草がゆの集い ～日本の伝統行事を体験～

いつ：1/7 (火) 11:00～

どこで：区立城北公園園北野球場 (坂下2-19)

入場料：無料

何を：

●新年の伝統行事「七草がゆ」をアレンジした「板橋ふれ
あい農園会オリジナル七草がゆ」の試食 (先着1,000人)

●繭玉かざり (作物がたくさんとれることを祈るも
の) の展示

●羽根つき、独楽まわし (日本の正月におこなう
伝統的な遊び) の体験

●区内産農産物、園芸品の販売

とくあわ あかつかししよ とし のうぎょうがかり
問合せ：赤塚支所都市農業係 ☎03-3938-5114

✉kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

いたばしくりつはるなりんかんがくえん えいぎょうしゅうりょう
板橋区立榛名林間学園 営業終了のお知らせ

はるなりんかんがくえん れいわ ねんど えいぎょう しゅうりょう
榛名林間学園は令和6年度をもって営業を終了いた
します。※最終利用可能日は3/16(日)です。

とくあわ しょうがいがくしゅうかしゃかいきょううくすいしんがかり
問合せ：生涯学習課社会教育推進係 ☎3579-2633

がいこくじんじよせい かいばる よん しゅさい うくらいな
**外国人女性の会パルヨン主催「ウクライナの
アクセサリーワークショップ」(女性限定)**

いつ：12/15(日)14:00-16:00

どこで：パルヨン東京オフィス

何を：手作り、お茶、おしゃべり

誰が：女性の方のみ申込できます(国籍は問いません)

申込：こちらからお申し込みください→

費用：1人3,000円



Payment is due for National Health Insurance

Payment notice for the period of November-March
FY2024 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



**New Year's Gathering: Nanakusa Gayu or Seven
Herb Porridge - Experience a Traditional Japanese
Event**

Date: 11:00 January 7, Tue.

Venue: Johoku Baseball field, Johoku Municipal Park, 2-
19 Sakashita

Admission: Free

Program:

●Taste "Itabashi City Fureai Farm's Original Seven Herb
Porridge", inspired by the New Year Tradition (Limited
to the first 1,000 participants)

●Display of Mayudama Decorations (prayer for a
bountiful harvest)

●Experience Traditional New Year's Games: Hanetsuki
(Japanese badminton) and Koma-mawashi (spinning tops)

●Sale of Locally Grown Produce and Horticultural Products

Inquiries:

Urban Agriculture Subsection, Akatsuka Branch Office
☎03-3938-5114, ✉kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

**Notice of Business Closure: Itabashi City Haruna
Forest Seminar House**

The City Office regrets to announce that the Seminar
House is to discontinue its business at the end of
FY2024.*The final business day is March 16, Sun.

Inquiries: Social Education Promotion Subsection, Lifelong
Learning Section ☎3579-2633

**"Ukrainian Accessory Workshop" organized
by Foreign Women's Association Paruyon
(women only)**

Date: 14:00-16:00, Dec. 15, Sun

Venue: Paruyon Tokyo Office

Program: Handmade crafting workshop, Tea&Coffee, Chatting

Members: women only (All nationalities welcome)

Apply here →

Admission: 3,000yen per person



积极缴纳国民健康保险费

2024 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



국민건강보험료를 지불합니다

국민건강보험료를 납부서로 지급하시는 분께 11 월에, 2024 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



新春七草粥的集会 ~体验日本的传统活动~

时间: 1/7 (周二) 11:00~

地点: 区立城北公园城北棒球场 (坂下 2-19)

门票: 免费

活动内容:

- 品尝新年传统活动“七草粥”的改良版——“板桥ふれあい农园会原味七草粥”(限于先来的 1000 人)
- 蚕茧装饰(用于祈愿丰收的物件)展览
- 体验打羽毛毽、转陀螺(日本正月里玩的传统游戏)

● 出售板桥区内生产的农产品、园艺品

咨询: 赤塚支所都市農業係 ☎03-3938-5114

☒kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

板桥区立榛名林间学园 营业活动结束的通知

榛名林间学园将于令和 6 年度结束营业。

※最后可以利用的日期为 3/16 (周日)。

咨询: 生涯学習課社会教育推進係 ☎3579-2633

由外籍女性团体 Paruyon (葩璐雍) 举办的“乌克兰饰品手工作坊”(只限女性参加)

时间: 12/15(周日) 14:00-16:00

地点: 葩璐雍东京事务所

内容: 手工、喝茶、谈话

参加者: 仅限女性报名(不限国籍)

报名方法: 点开此处二维码→

费用: 3000 日元/人



신춘 일곱가지 풀 죽 모임~일본 전통행사 체험~

연제: 1/7 (화) 11:00~

장소: 구립 조호쿠공원 조호쿠야구장(사카시타 2-19)

입장료: 무료

내용:

- 새해 전통행사 “일곱가지 풀 죽”을 어레인지 한 “이타바시 만남 농원회 오리지널 풀 죽” 시식회
- 마유다마 장식 (농작물이 많이 달리기를 기원하는 누에고치 모양의 새해 장식) 전시
- 하네츠키, 팽이돌리기 등 일본 설날에 노는 전통 놀이 체험
- 구내 생산 농작물, 원예품 판매

문의: 아카츠키지소 도시농업계 ☎03-3938-5114

☒kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

이타바시구립 하루나 임간학원 영업 종료 안내

하루나 임간학원은 2024 년도를 끝으로 영업을 종료합니다. ※마지막 이용 가능일은 3 월 16 일(일)입니다.

문의: 생애학습과 사회교육추진계 ☎3579-2633

외국인 여성회 파루용 주최 “우크라이나의 액세서리 워크샵”(여성 한정)

연제: 12/15(일)14:00-16:00

장소: 파루용 동경사무소

내용: 손으로 만들기, 차, 수다

대산: 여성분만 신청 가능합니다(국적 불문)

신청: 여기로 신청하세요→

비용: 1 인 3,000 엔

