

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

2025. 10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：10/16(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。

①Free Legal Consultation for International Residents【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.
Time: 13:30~16:30, Oct. 16 (Thu) *30 min a session
To Apply: Appointment by email or through the Website within a week in advance.

②外国人のための日本伝統芸能鑑賞会

日本舞踊、三味線や琵琶など伝統楽器の演奏のほか、さまざまな伝統芸能を英語・中国語・韓国語のプログラムつきで楽しめます。
いつ：11/2(日) 10:30開場/11:00~16:00
どこで：区立文化会館小ホール(大山東町51-1)
いくら：無料
※予約はいりません。当日直接会場へ来てください。

②Japanese Traditional Performing Arts for Foreign Residents

Let's enjoy Japanese performing arts on stage including traditional dance, music etc. Programs in English, Chinese, and Korean are available.
Date: 10:30 doors open / 11:00-16:00 Nov. 2 (Sun)
Venue: Small Hall, Itabashi Culture Hall (51-1 Oyamahigashicho)
Fee: Admission is free
*No reservation is required and come to the Hall directly.



第54回 板橋区民まつり

「人とまちをつなぐ、緑と文化の輝くまち板橋」

板橋区で一番大きなお祭りです。パレードや踊りなど、さまざまなイベントがおこなわれます。
いつ：10/18(土) 11:00~17:00 (おまつりひろば)
どこで：グリーンホール(栄町36-1)前の道路とその周辺
問合せ：くらしと観光課 ☎03-3579-2251

The 54th Itabashi Residents Festival "Itabashi - where People, Nature, and Culture Shine Together"

The largest Festival in Itabashi with a Parade, dances and a variety of events!
Dates: 11:00-17:00, Oct. 18 (Sat)
Venue: Green Hall (36-1 Sakae-cho) in front of the Hall and its surrounding roads.
Inquiries: Lifestyle & Tourism Section ☎03-3579-2251



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：10/16(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。

①외국인을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

언제 : 10/16(목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

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

②面向外国人的日本传统艺能鉴赏会

您将会欣赏到日本舞蹈、三弦和琵琶等传统乐器的演奏以及各种传统艺能表演。会场备有英语·汉语·韩语介绍的小册子。

时间：11/2(周日) 10:30 开场 / 11:00~16:00

地点：区立文化会馆小ホール(大山东町51-1)

费用：免费 ※无需预约，当天请直接入场。

②외국인을 위한 일본전통예능감상회

일본무용, 샤미센과 비와 등 전통악기 연주. 이외에도 여러 일본전통 예능을 영어·중국어·한국어 설명과 함께 즐기실 수 있습니다.

일시 : 11/2(일) 10:30 개장 / 11:00 ~ 16:00

장소 : 구립 문화회관 소홀

(오야마 히가시초 51-1)

비용 : 무료 ※사전신청불가. 당일 현장 접수.



第 54 届 板桥区民节

“人与城市相连、绿意盎然、闪烁文化光芒的板桥”

板桥区最大的节日。举行游行表演、舞蹈等一系列多彩的活动。

时间：10/18(周六) 11:00~17:00

(节日广场...12:00~16:30)

10/19(周日) 9:00~16:00

(节日广场...10:00~16:00)

会场：グリーンホール(绿色会堂)(栄町36-1)前的道路及周边

咨询：くらしと観光課 ☎03-3579-2251

제 54 회 이타바시구민축제

「사람과 거리를 연결하고,

자연과 문화가 빛나는 이타바시」

이타바시에서 가장 큰 축제입니다. 퍼레이드와 춤 등, 많은 이벤트가 진행됩니다.

언제: 10/18(토) 11:00~17:00(축제광장...12:00~16:30)

10/19(일) 9:00~16:00(축제광장...10:00~16:00)

장소: 그린홀(사카에초 36-1) 앞 도로와 그 주변

문의: 생활과 관광과 ☎03-3579-2251

国際交流サロン「なかま」/ International Exchange Salon "Nakama"

国际交流沙龙“朋友”/국제교류살롱「나카마(벗)」

いつ/Date/时间/언제 : 10/11 (土/Sat./周六/토) 14:30~16:30

どこで/Place/地点/장소 : グリーンホール504会議室(栄町36-1) /Room 504, Green Hall (36-1, Sakae-cho)/グリーンホール(栄町36-1) 504 会议室/그린홀 504 회의실(사카에초 36-1)

申込/Application/报名/신청 : ①~⑤をメールで送ってください/Send ①~⑤ via E-mail/请发来以下①~⑤信息/①~⑤를 메일로 보내주세요

①氏名/Name/姓名/이름 ②住所/Address/住址/주소 ③国籍/Nationality/国籍/국적 ④メールアドレス/E-mail address/邮箱号码/메일주소 ⑤電話番号/Phone No./电话号码/전화번호

いくら/Fees/参加费/비용 : ¥200

問合せ/Inquiries/咨询/문의 :

フレンドシップクラブ仲間/Friendship Club Nakama/友好俱乐部「朋友」/프렌드십 나카마

☒2021nakama@gmail.com <https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

①~② (公財) 板桥区文化・国际交流財団国际交流係(グリーンホール(绿色礼堂) 1楼)

④~⑤(공재) 이타바시구문화・국제교류재단 국제교류계(그린홀 1 층)

〒173-0015 板橋区栄町 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/in>



とえいじゅうたく す ひと ぼしゅう
都宮住宅に住む人を募集します

いつ : 11月のはじめ

だれが : ① 1人世帯 (東京都内に3年以上前から住んでいること) ② 2人以上の家族世帯 (東京都内に住んでいること)

申し込 : 10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宮住宅募集センター ☎03-3498-8894

じゅうたくせいさくかじゆうたくうんえいかり
住宅政策課住宅運営係 ☎03-3579-2187

Applications for Tokyo Public Housing

Time: Around the beginning of November

Targets: ① Single - member household (Eligibility: residing in Tokyo longer than three years)
② Household of more than two persons (Eligibility: residing in Tokyo)

Applications: Details to be announced in late October 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

いたばし文化財ふれあいウィーク2025

普段は見るできない文化財を期間限定で特別に公開します。申込はいりません。

(1)いつ : 10/4 (土) 10:00~16:00 (※最終入場 15:30)

どこで : 国史跡陸軍板橋火薬製造所跡 (加賀1-7・8)

(2)いつ : 10/11 (土)・12 (日)・13 (月・祝)・18 (土)・19 (日) 10:00~16:00

どこで : 東光寺 (板橋4-13-8)

(3)いつ : 10/25 (土)・26 (日)・11/1 (土)・2 (日)・3 (月・祝) 10:00~16:00

どこで : 観明寺 (板橋3-25-1)

(4)いつ : 11/3 (月・祝) 13:00~15:00 (※前日・当日が雨の場合は中止または一部公開)

どこで : 茂呂遺跡 (小茂根5-17)

(5)いつ : 11/8 (土)・9 (日) 10:00~16:00

どこで : 松月院 (赤塚8-4-9)

(6)いつ : 11/8 (土)・9 (日)・15 (土)・16 (日) 9:00~16:00

どこで : 智清寺 (大和町37-1)

(7)いつ : 11/15 (土)・16 (日) 10:00~16:00 (※一部の文化財は 13:00~16:00)

どこで : 日曜寺 (大和町42-1)

(8)いつ : 11/22 (土)・23 (日)・24 (月・祝)・29 (土)・30 (日)

どこで : 文殊院 (仲宿 28-5)

詳細は区ホームページをご覧ください。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bunka/bunkazi/1021971/1054043.html>

問合せ : 生涯学習課文化財係 ☎03-3579-2636

Itabashi Cultural Properties "Fureai" Week 2025

Cultural properties not usually open to the public will be specially exhibited for a limited time. Application is not required.

(1) Dates: 10:00-16:00 (*last entry 15:30) Oct. 4, Sat.

Venue: National Historic Site: Former Army Gunpowder Factory in Itabashi (1-7-8 Kaga)

(2) Dates: 10:00-16:00, Oct.11 Sat., 12 Sun., 13 Mon.

National holiday, 18 Sat., and 19 Sun.

Venue: Toukouji temple (4-13-8 Itabashi)

(3) Dates: 10:00-16:00, Oct. 25 Sat., 26 Sun., Nov.1 Sat, 2 Sun., and 3 Mon. National holiday

Venue: Kanmyoji temple (3-25-1 Itabashi)

(4) Dates: 13:00-15:00, Nov.3, Mon. National holiday (*If it rained the previous day or the event day, it might be cancelled or partially opened.)

Venue: Moro Iseki ruins (5-17 Komone)

(5) Dates: 10:00-16:00, Nov.8 Sat.and 9 Sun.

Venue: Shogetsuin temple (8-4-9 Akatsuka)

(6) Dates: 09:00-16:00, Nov. 8 Sat., 9 Sun., 15 Sat., and 16 Sun.

Venue: Chiseiji temple (37-1 Yamato-cho)

(7) Dates: 10:00-16:00, Nov. 15 Sat.and 16 Sun. (*A part of the cultural asset is open 13:00-16:00)

Venue: Nichiyouji temple (42-1 Yamato-cho)

(8) Dates: Nov. 22 Sat., 23 Sun., 24 Mon. National holiday, 29 Sat. and 30 Sun.

Venue: Mon-juin temple (28-5 Nakajuku)

Visit Itabashi Official Website for detail.

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bunka/bunkazi/1021971/1004829.html>

Inquiries: Cultural Properties Subsection, Lifelong Learning Section ☎ 03-3579-2636

募集都営住宅入居者

时间: 11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)

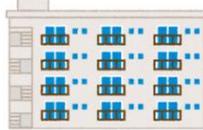
申请: 详情将在10月末发行的“広報いたばし”、
“広報「東京都」”及東京都住宅供給公社の网页
(<https://www.to-kousya.or.jp/>) 进行通知。

问询: 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



도영주택에 거주하실 분을 모집합니다

언제: 11월 초순

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

신청방법: 10월 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

板桥文化遗产交流互动周 2025

平时难以见到的文化财产进行限时展出。无需报名。

(1) 时间: 10/4 (周六) 10:00~16:00 (※最终入场
时间 15:30)

地点: 国史迹陆军板桥火药制造所遗址 (加贺 1-7·
8)

(2) 时间: 10/11 (周六)·12 (周日)·13 (周一·节
日)·18 (周六)·19 (周日) 10:00~16:00

地点: 东光寺 (板桥 4-13-8)

(3) 时间: 10/25 (周六)·26 (周日)·11/1 (周
六)·2 (周日)·3 (周一·节日) 10:00~16:00

地点: 观明寺 (板桥 3-25-1)

(4) 时间: 11/3 (周一·节日) 13:00~15:00 (※如
果前一天及当天下雨, 则活动取消或部分开放)

地点: 茂吕遗迹 (小茂根 5-17)

(5) 时间: 11/8 (周六)·9 (周日) 10:00~16:00

地点: 松月院 (赤塚 8-4-9)

(6) 时间: 11/8 (周六)·9 (周日)·15 (周六)·16
(周日) 9:00~16:00

地点: 智清寺 (大和町 37-1)

(7) 时间: 11/15 (周六)·16 (周日) 10:00~16:00
(※部分文化遗产的展览时间是 13:00~16:00)

地点: 日曜寺 (大和町 42-1)

(8) 时间: 11/22 (周六)·23 (周日)·24 (周一·节
日)·29 (周六)·30 (周日)

地点: 文殊院 (仲宿 28-5)

详细内容请查阅板桥区官方网站

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bunka/bunkazi/1021971/1004829.html>

生涯学習課 文化財係 ☎03-3579-2636

이타바시 문화재와의 만남 주간 2025

평소에는 보기 어려운 문화재를 한정 기간 동안
특별공개 합니다. 신청은 필요 없습니다.

(1) 언제: 10/4 (토) 10:00~16:00

(※마지막 입장 15:30)

장소: 국사유적 육군 이타바시화약제조소 터
(카가 1-7·8)

(2) 언제: 10/11 (토)·12 (일)·13 (월·축)·
18 (토)·19 (일) 10:00~16:00

장소: 도쿄지 (이타바시 4-13-8)

(3) 언제: 10/25 (토)·26 (일)·11/1 (토)·
2 (일)·3 (월·축) 10:00~16:00

장소: 칸묘지 (이타바시 3-25-1)

(4) 언제: 11/3 (월·축) 13:00~15:00

(※전날·당일에 비가 오면 중지 또는 일부공개)

장소: 모로유적 (코모네 5-17)

(5) 언제: 11/8 (토)·9 (일) 10:00~16:00

장소: 쇼게츠인 (아카츠키카 8-4-9)

(6) 언제: 11/8 (토)·9 (일)·15 (토)·
16 (일) 9:00~16:00

장소: 치세이지 (야마토초 37-1)

(7) 언제: 11/15 (토)·16 (일) 10:00~16:00
(※일부 문화재는 13:00~16:00)

장소: 니치요우지 (야마토초 42-1)

(8) 언제: 11/22 (토)·23 (일)·24 (월·축)·
29 (토)·30 (일)

장소: 문슈인 (나카쥬쿠 28-5)

자세한 사항은 홈페이지로 확인하세요

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bunka/bunkazi/1021971/1004829.html>

문의: 생애학습과 문화재계 ☎03-3579-2636

ねん がつにゆうえん くりつ しりつほいくえんと
2026年4月入園 区立・私立保育園等への

にゆうえんうけつけ
入所受付がはじまります

いつ: ①10/21(火) ~ 11/10(月)の平日9:00~17:00
(10/28(火)、11/4(火)のみ19:00まで)

②11/9(日) 9:00~17:00

どこで: ①保育サービス課入園相談係、赤塚・志村福祉課(11/5は除く) ②保育サービス課入園相談係

申込書: 10/3(金)から、保育サービス課入園相談係、赤塚・志村福祉課、認可保育園、児童館、区民事務所、区立図書館、イオンスタイル板橋前野町、イオン板橋ショッピングセンターで配布します。

問い合わせ: 保育サービス課入園相談係
(区役所南館3階23番窓口)

☎03-3579-2452 Fax 03-3579-2487

ねん がつにゆうえん くりつ しりつようちえん
2026年4月入園 区立・私立幼稚園への

にゆうえんうけつけ
入園受付がはじまります

(1) 区立高島幼稚園の入園申込

いつ: 11/4(火) 10:00~15:00

どこで: 高島幼稚園

申込書: 10/15(水) ~ 31(金)の平日9:00~17:00に高島幼稚園、学務課幼稚園係で配布します。

問い合わせ: 高島幼稚園 ☎03-3934-5848

学務課幼稚園係 (区役所北館6階14番窓口)

☎03-3579-2613

(2) 私立幼稚園の入園申込

いつ: 11/1(土)以降

どこで: 入園を希望する私立幼稚園

申込書: 10/15(水)以降に各私立幼稚園で配布します。

問い合わせ: 各私立幼稚園

<https://www.itabashi-kids.jp/>

すくすくまつり

いつ: 11/3(月) 10:15~14:30

どこで: 大山公園・グリーンホール

だれが: 親子

何を: 0才から親子で楽しめるおまつりです。ゲーム

やえほんのよみきかせ、楽しいステージ、子ども用品

のバザーやおやつ販売もあります。

問い合わせ: すくすくまつり実行委員会 (金成)

☎gazyamahalo@gmail.com ☎090-4452-0661

Enroll in Itabashi public & private childcare
for April 2025

Application period:

① 9:00-17:00, Weekdays between Oct. 21(Tue) – Nov. 10 (Mon) (by 19:00 only Oct. 28 and Nov. 4 on Tue)

② 9:00-17:00, Nov. 9 (Sun)

Where to Apply: ① Enrollment Guidance Subsection, Nursery Services Section, Shimura and Akatsuka Welfare Section (Excepting Nov. 5) ② Enrollment Guidance Subsection, Nursery Services Section

Application forms: Available on Oct. 3, Fri. onward on Consultation for Admission Subsection of Childcare Services Section, City Office, Shimura and Akatsuka Welfare Sections, Certified Childcare Centers, Jidokan-Children's Hall, City Residents' Offices, City libraries, and Aeon-Style Itabashi-Maenocho, Aeon-Itabashi Shopping Center

Inquiries: Enrollment Consultation Subsection, Childcare Services Section, Itabashi City Hall (South Bldg. 3F #23), ☎03-3579-2452, Fax03-3579-2487

Enroll in Itabashi Municipal & Private Childcare
for April 2026

(1) Application for Takashima Kindergarten

Date: 10:00-15:00, Nov. 4, Tue.

Where to apply: Takashima Kindergarten

Application forms: Available at Takashima Kindergarten and Kindergartens Subsection, Educational Affairs Section, City Office, 9:00-17:00 weekdays between Oct. 15, (Wed) and 31, (Fri)

Inquiries: Takashima Kindergarten, ☎03-3934-5848 Kindergartens Subsection, Educational Affairs Section (#14, 6F North Bldg, City Office) ☎03-3579-2613

(2) Application for Private Kindergartens

Application period: Nov. 1, (Sat) and onward.

Where to apply: Each kindergarten you wish to send your child.

Application forms: Available at each facility on Oct. 15, (Wed) onward.

Inquiries: at each facility, <https://www.itabashi-kids.jp/>

Suku Suku Festival

Date: 10:15-14:30, Nov. 3, (Mon)

Venue: Oyama Park, Green Hall

Participants: Parents and Children

Activities: A festival for parents and children from under one-year old. Games, storytelling, a fun stage, a children's goods bazaar and snack sales.

Inquiries: Ms. Kanari, Suku Suku Festival Executive Committee

☎gazyamahalo@gmail.com ☎090-4452-0661

2026年4月(区立・私立保育园)

入园申请开始受理

时间: ①10/21(周二)~11/10(周一)

平日 9:00~17:00 (仅限 10月28日(周二)和
11月4日(周二) 开放至 19:00。)

②11/9(周日) 9:00~17:00

受理窗口: ①保育サービス課入园相談係、志村・赤塚
福祉課 (11/5 除外)

②保育サービス課入园相談係

入园申请书: 从 10/3(周五) 开始, 可以通过以下地
方得到入园申请书。保育服务课入园咨询系、志村・赤
塚福祉课、认可(被批准营业的)保育园、儿童馆、区
民事务所、区立图书馆、永旺(AEON STYLE STORE)板桥
前野町、永旺板桥商城。

咨询: 保育サービス課入园相談係 (区役所南馆3楼
23号窗口) ☎03-3579-2452 Fax03-3579-2487

2026年4月预定进幼儿园的各位, 区立・私立幼 儿园即将开始受理入园申请

(1) 区立高岛幼儿园

时间: 11/4(周二) 10:00~15:00

受理窗口: 高岛幼稚园

入园申请书: 10/15(周三)~31(周五)的平日 9:
00~17:00 在高岛幼儿园和板桥区学务课幼儿园係进
行颁发。

咨询: 高岛幼稚园 ☎03-3934-5848 学務課幼稚園係
(区役所北馆6階14番窓口) ☎03-3579-2613

(2) 私立幼儿园

时间: 11/1(周六)以后

受理窗口: 各自想进的私立幼儿园

入园申请书: 10/15(周三)以后, 各个私立幼儿园进
行颁发。

咨询: 各自想去的私立幼儿园

<https://www.itabashi-kids.jp/>

健康成长节

时间: 11/3(周一) 10:15~14:30

地点: 大山公园・绿色礼堂

对象: 父母和孩子

内容: 包括不到周岁的婴儿, 父母和孩子都能愉快得
参加。除了游戏、绘画图书的朗读、快乐的舞台表演
等活动以外, 还有儿童用品义卖会、点心售卖处。

咨询: すくすくまつり実行委員会 (金成)

☎gazyamahalo@gmail.com ☎090-4452-0661

2026年4월 입학

구립・사립보육원 접수 시작합니다

언제: ①10/21(화)~11/10(월)의 평일 9:00~17:00
(10/28(화)、11/4(화) 만 19:00 까지)

②11/9(일) 9:00~17:00

장소: ①보육서비스과 입학상담계,
시무라・아카츠키복지과 (11/5 은 제외)

②보육서비스과 입학상담계

신청서: 10/3(금) 부터 보육 서비스과 입학상담계,
시무라・아카츠키복지과, 인가보육원, 아동관,
구민사무소, 구립도서관, 이온스타일이타바시
마에노초, 이온 이타바시쇼핑센터에서 배부합니다.

문의: 보육서비스과 입학상담계 (구청 남관 3층
23번 창구) ☎03-3579-2452 Fax 03-3579-2487

2026년 4월 입학 구립・사립유치원의 입학 접수가 시작됩니다

(1) 구립 타카시마유치원 입학신청

언제: 11/4(화) 10:00~15:00

장소: 타카시마유치원

신청서: 10/15(수)~31(금)의

평일 9:00~17:00 에 타카시마유치원, 구청 학무과
유치원계에서 배부합니다.

문의: 타카시마유치원 ☎03-3934-5848

구청 학무과 유치원계 (구청 북관 6층 14번창구)

☎03-3579-2613

(2) 사립유치원 입학신청

언제: 11/1(토) 이후

장소: 입학할 희망하는 사립유치원

신청서: 10/15(수) 이후에 각 사립유치원에서
배부합니다.

문의: 각 사립유치원 <https://www.itabashi-kids.jp/>

쑥쑥축제

언제: 11/3(월)10:15~14:30

장소: 오야마공원・그린홀

대상: 부모와 자녀

내용: 0세 어린이부터 다 함께 즐길 수 있는
축제입니다. 게임과 그림책 읽어주기, 재미있는 무대,
어린이용품 바자회, 군것질거리 판매도 있습니다.

문의: 쑥쑥축제실행위원회 (카나리)

☎gazyamahalo@gmail.com ☎090-4452-0661

2026板橋Cityマラソン 参加者募集

自然豊かなコースでマラソンにチャレンジしてみませんか？走りやすく、制限時間も長いので初心者から経験者まで楽しめるコースです。

いつ：2026.3/15（日）

どこで：荒川河川敷（舟渡3-20先）

種目：①マラソン42.195km（19歳以上）、②5km（高校生以上）、③ジュニア3km（中学生）、④ファミリーラン1km（1kmを10分以内に完走できる人）、⑤車

いす1km（小学生以上）

申込できる期間：【板橋区民優先枠・プレミアム

エントリー・一般枠】12/5（金）まで

【ふるさと納税枠】11/26（水）まで

申込方法：大会ホームページ（<https://i-c-m.jp/>）から

申し込んでください。

問合せ：板橋Cityマラソン実行委員会事務局

☎03-3579-2654

Itabashi City Marathon 2026 Participants wanted!

Why not try running a marathon on a course rich in nature? The easy to run course has a long-time limit and can be enjoyed by beginners and experienced runners alike.

Date: 15 March 2026 (Sun)

Where: Arakawa riverbed (3-20 Funado)

Event: (1) Marathon 42.195 km (19 years and older), (2) 5 km (high school students and older), (3) Junior 3 km (junior high school students), (4) Family Run 1 km (Anyone who can finish 1 km within 10 minutes), (5) Wheelchair 1 km (For wheelchair users, elementary school age and older)

Application period: Priority Entry for City Residents / Premium Entry / General Entry: until December 5, Fri. Hometown Tax Program Entry: special entry for those who have made a Furusato Nozei (Hometown Tax) to Itabashi: until November 26, Wed.

How to apply: Apply via the event website

[\(https://i-c-m.jp/\)](https://i-c-m.jp/).

Inquiries: Itabashi City Marathon Executive Committee Secretariat ☎03-3579-2654

くらしフェスタいたばし 2025

第57回 板橋区消費生活展

いつ：11/15（土）10:00～16:00

どこで：中央図書館（常盤台4-3-1）

何を：エシカルワークショップ、手芸体験コーナー、クイズラリー（参加者には記念品をプレゼント）など

詳しくは板橋区ホームページをご覧ください



問合せ：消費者センター ☎03-3579-2266

Life Festa Itabashi 2025:

The 57th Consumer Living Exhibition

Date: 10:00-16:00, Nov. 15 (Sat)

Venue: Central Library (4-3-1 Tokiwadai)

Program: SDGs-Minded Ethical workshop, Handicraft Experience, quiz-rally (Commemorative gifts will be presented to all participants), etc. For details, please visit the Itabashi City website. ☞

Inquiries: Consumer Affairs Center

☎03-3579-2266



October is the month for "3R Promotion" and "Food Loss Reduction."

October is the month for "3R Promotion"

The 3Rs are actions to protect the environment. Let's use resources wisely. (1) Reduce: Decrease the amount of waste (2) Reuse: Use things repeatedly (3) Recycle: Turn used items into something new

October is the month for "Food Loss Reduction."

By reducing food waste, we can prevent food loss.

(1) Use ingredients you already have (2) Buy only what you can use up (3) Cook only what you can finish eating

How to correctly separate and dispose of recyclables and waste (multilingual): Application for bulky waste collection (multilingual):

Inquiries: Resource Recycling Cooperation Subsection, Resource Recycling Promotion Section ☎03-3579-2258



10月は3R月間&食品ロス削減月間です

○10月は3R推進月間です○

3Rとは環境を守るための行動です。資源を大切に使いましょう。

①Reduce：ごみの量を減らす ②Reuse：くり返し使う

③Recycle：別のものに作りかえて使う

○10月は食品ロス削減月間です○

捨てる食べ物を減らすと、食品ロスが少なくなります。

①残っている食材から使う ②使いきれぬ量を買う

③食べきれぬ量を作る

○資源とごみの正しい分け方・出し方（多言語

対応）はこちら

○粗大ごみ回収の申し込み（多言語対応）は

こちら

問合せ：資源循環推進課資源循環協働係



☎03-3579-2258

2026 板桥 City 马拉松 募集参跑者

你愿意参加在丰富的自然环境中举办的马拉松吗? 路况好, 时限设定得充足, 不论是初级参跑者还是经验丰富的老手都能尽情地参赛。

时间: 2026. 3/15 (周日)

地点: 荒川河岸开阔地 (舟渡 3-20 先)

项目: ①马拉松 42.195km (19 岁以上)、②5km (高中生以上)、③少年 3km (中学生)、④家庭跑 (亲子跑) 1 公里 (能在 10 分钟之内跑完 1 公里的人)、⑤轮车 1 公里 (小学生以上的人)



报名时间: 【板桥区居民优先名额·高级入场资格·普通名额】截止 12 月 5 日 (周五)

【故乡纳税名额】截止 11 月 26 日 (周三)

报名方式: 通过大会网页 (<https://i-c-m.jp/>) 报名。

咨询: 板橋Cityマラソン実行委員会事務局

☎03-3579-2654

2026 이타바시 CITY 마라톤 참가자 모집

녹색 푸르른 코스를 달리는 마라톤에 도전해보시겠어요? 달리기 쉽고, 제한시간도 길고, 초심자에서 경험자까지 즐길 수 있는 코스입니다.

언제: 2025.3/15 (일)

장소: 아라카와 하천지구 (후나도 3-20 앞)

종목: ①마라톤 42.195km (19 세 이상)

② 5 km (고교생 이상), ③ 주니어 3 km (중학생)

④ 패밀리 런 1km (1km 를 10 분 이내에 완주하실 수 있는 분)、⑤ 휠체어 1km (초등학생 이상)

신청 가능한 기간:

【이타바시구민 우선 코너·패밀리 엔트리·일반 코너】12/5 일 (금) 까지

【후루사토납세 코너】11/26 (수) 까지

신청방법: 대회 홈페이지 (<https://i-c-m.jp/>) 로 신청해 주세요.

문의: 이타바시 City 마라톤 실행위원회 사무국

☎03-3579-2654

2025 板桥生活消费节 第 57 次 板桥区消费生活展

时间: 11/15 (周六) 10:00~16:00

地点: 中央図書館 (常盤台4-3-1)

内容: 伦理消费工作坊、手工体验角以及

猜谜接力赛 (参加者赠送纪念品) 详见板桥区主页

咨询: 消費者センター ☎03-3579-2266



생활 페스타 이타바시 2025 제 57 회 이타바시구 소비생활전

언제: 11/15 (토) 10:00~16:00

장소: 중앙도서관 (토키와다이 4-3-1)

내용: 윤리도덕 워크샵, 수예체험코너, 퀴즈쇼 (참가자에게는 기념품을 선물합니다) 등.

자세한 내용은 구청 홈페이지를 참고하세요

문의: 소비자센터 ☎03-3579-2266



10 月是 3R 行动月暨食品浪费减少月

○10 月是 3R 行动推进月

3R 是环保理念中的三个关键词。号召我们珍惜资源。

① Reduce: 减少垃圾 ② Reuse: 回收加以反复利用

③ Recycle: 通过改造加以再利用

○10 月是食品浪费减少月

减少扔掉的食物就可以减少食品浪费

①先用家里已有的食材

②需要多少买多少, 避免囤积

③能吃完多少做多少, 避免剩菜剩饭的产生

· 关于资源和垃圾的正确区分及投放方法, 请查阅此处 (多种语言对应)

· 关于申请回收大型垃圾, 请查阅此处 (多种语言对应)

咨询: 资源循环推进课资源循环协动系

☎03-3579-2258



10 월은 3R 월간&식품 낭비를 줄이는 달입니다

○10 월은 3R 을 추진하는 달입니다○

3R 이란 환경을 지키는 행동입니다. 자원을 소중히 사용합시다.

①Reduce : 쓰레기 양을 줄이고 ②Reuse : 반복해서 사용하고 ③Recycle : 다른 것으로 만들어서 시용하자

○10 월은 식품 낭비를 줄이는 달입니다○

버리는 음식을 줄이면 식품 낭비가 줄어들게 됩니다.

①남아 있는 식재료부터 사용 ②사용할 만큼만 구입

③먹을 만큼만 만들기

· 자원과 쓰레기의 올바른 구분법 ·

제출법 (다언어 대응) 은 여기로

· 대형쓰레기 회수 신청 (다언어 대응) 은 여기

문의: 자원순환추진과 자원순환협동계

☎03-3579-2258

