

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.
がっこう
12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



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: 2026.2/21 (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: 2026.1/9 (金) までに、財団ホームページの

申込フォーム・メール・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 21(Sat.), 2026

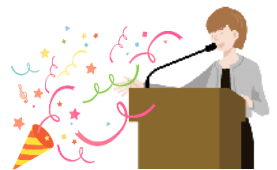
Venue: 2F Hall, Green Hall
(36-1 Sakae-cho)

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. 9(Fri.), 2026, Apply with application form at the Foundation Website, email, or FAX 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)2026.2/6(金)、(2)2/12(木)

(3)2/20(金) 14:30~16:30 【本番】(4)2/21(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: 2026.1/6(火) 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 6 (Fri), (2)Feb 12 (Thu), (3)Feb 20(Fri), 2026

【Main Stage】(4)Feb. 21 (Sat), 2026 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 (Tue), 2026, 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: 2026. 2/21 (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・在勤の外国人 30 名

报名: 截止 2026. 1/9 (周五)、用财团主页的申请表・

邮件・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) 2026. 2/6 (周五)、(2) 2/12 (周四)、(3) 2/20 (周五) 14:30~16:30

【汇报演出】(4) 2026. 2/21 (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) 区立文化会館 (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 2026. 1/6 (周二) 之前通过财团主页
报名。



①일본어 스피치대회

일본어를 공부하시는 여러분, 일본어 스피치에 도전해보세요.

언제: 2026.2/21(토) 14:00~17:00

장소: 구립 그린홀 2 층 홀(사카에초 36-1)

내용: 1 인 3 분 정도의 일본어스피치 (내용은 자유)

※일본어레벨 상관 없음.

대상: 구내 거주・재학・근무중인 외국인 30 명

신청: 2026.1/9(금) 까지 재단 홈페이지 신청포맷・

메일・FAX 중 한가지를 이용하셔서

(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?

언제:【연습】(1) 2026.2/6 (금), (2) 2/12 (목), (3) 2/20 (금) 14:30 ~ 16:30

【공연】(4) 2026.2/21 (토) 12 시 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 20 명(추첨) ※모든 일정에 참가 가능하신 분

신청: 2026.1/6 (화) 까지 재단 HP 에 있는 신청양식을 통해 신청해 주십시오



お知らせ/Notice/通知/알림

・「いたばし文化芸術・多文化共生ビジョン2030」を作るためのパブリックコメントを、12/13 (土) ~ 12/26 (金) まで募集します。

・Public comments are invited for “Itabashi Vision 2030 for Arts, Culture and Multicultural Coexistence” between Dec.13(Sat) to 26(Fri).

・征集 有关 “板桥文化艺术・多种文化共生展望 2030”的公众意见

期限: 12/13 (周六) ~ 12/26 (周五)

問合せ/Inquiries/咨询/문의: 文化・国際交流課 文化・国際交流係/Culture & International Exchange Subsection, Culture & International Exchange Section /文化・国际交流课 文化・国际交流係/문화・국제교류과 문화・국제교류계
☎03-3579-2018

・「이타바시문화예술・다문화공생비전 2030」을 만들기 위한 퍼블릭 코멘트를 12/13 (토)~12/26 (금) 까지 모집합니다.

詳しくは区のホームページをご覧ください。/
Visit Itabashi Official Website for detail. / 详细内容请
查阅板桥区官方网站/ 자세한사항은 홈페이지로
확인하세요→



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

①~②(公財) 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「なかま」
国際交流サロン「なかま」

いつ：12/13 (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.13(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>



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

Date: 11:00 January 7, Wed, 2026.
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

しんしゅんななくさ 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：2026.1/7 (水) 11:00～
どこで：区立城北公園城北野球場 (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
問合せ：赤塚支所都市農業係 ☎03-3938-5114
✉kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

ねんまつねんしげん ごみしゅうじゅうび
年末年始資源・ゴミ収集日

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。
※ホームページのほかにも、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>)

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

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>)

Inquiries: ① Sanitation Subsection, Resource Recycling Promotion Section ☎03-3579-2218

② The areas in charge of West Itabashi Sanitation Office: Akatsuka, Akatsuka-Shinmachi, Shingashi, Daimon, Takashimadaira, Tokumaru, Nakadai, Narimasu, Nishidai, Misono, Yotsuba, and Wakagi :

West Itabashi Sanitation Office ☎03-3936-7441

③ Areas except for the area designated for ② above :

East Itabashi Sanitation Office ☎03-3969-3721



国际交流沙龙“朋友”

时间: 12/13 (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: 12/13 (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>



新春七草粥の集会 ～体验日本の传统活动～

时间: 1/7 (周三) 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

● 体验打羽毛球、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 あかつかししよとしのうぎょうがかり ☎03-3938-5114

✉kb-aka-sangyo@city.itabashi.tokyo.jp

新春 일곱가지 풀 죽 모임~일본 전통행사 체험~

언제: 1/7 (수) 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, 팡이돌리기 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

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示板加以确认。



(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/gomi/shigen/1035547.html>)

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・大門・高岛平・徳丸・中台・成増・西台・三園・四葉・若木地域: 板桥西清扫事务所 ☎03-3936-7441

③ ②以外的地区: 板桥东清扫事务所 ☎03-3969-3721

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>)

문의: ① 자원환경추진과 청소사업계 ☎03-3579-2218

② 아카츠키・아카츠키신마치・신카와기시・다이몽・타카시마다이라・토쿠마루・나카다이・나리마수・니시다이・미소노・요츠바・와카키 지역 이타바시 서청소사무소 ☎03-3936-7441

③ ② 외 지역 이타바시 동청소사무소 ☎03-3969-3721

はたち 二十歳のつどい

はたち ひと いわ しきてん
20 歳になる人をお祝いする式典です。

いつ：2026.1/12（月・祝）

だれが：2005.4/2～2006.4/1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

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/profile/event/seijin/1056888.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

かんたん べんり！Web口座振替受付サービススタート！

パソコンやスマートフォンから税・保険料・貸付金返済等の口座振替の申込みができます。24時間365日申し込み可能です。詳しくはこちらから→

問合せ：特別区民税・都民税・森林環境税
(普通徴収分) 納税課・収納係



☎3579-2133

介護保険料介護保険課・資格保険料係 ☎3579-2359

国民健康保険料国保年金課・国保収納係 ☎3579-

2409

後期高齢者医療保険料後期高齢医療制度課・管理

収納係 ☎3579-2327

福祉資金貸付金返済生活支援課・福祉資金係 ☎3579-

2353

こくみんねんきん はい 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人などをのぞく

もちもの：在留カード、年金手帳（持っている人のみ）、パスポート

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

Gathering for the 20-year-olds

Ceremony to celebrate 20 years old

Time: January 12, Mon. (national holiday), 2026



Targets: Those born between April 2, 2005 and April 1, 2006 (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/1056888.html>)

※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

Simple and Convenient!

Online Direct Debit Service Now Available!

You can now apply for direct debit payments for taxes, insurance premiums, and loan repayments using your computer or smartphone. Applications are accepted 24/7

For more details, click here →



Inquiries: Special Ward Resident Tax, Tokyo Metropolitan Resident Tax, and Forest Environment Tax (Ordinary Collection) : Receiving Subsection, Tax Payment Section ☎03-3579-2133

Premiums for Nursing Care & Insurance: Qualifications & Insurance Premiums Subsection, Nursing Care & Insurance Section ☎03-3579-2359

Premiums for National Health Insurance: NHI Receiving Subsection, NHI & Pension Section ☎03-3579-2409

Premiums for Latter-Stage Elderly Healthcare System: Management Receiving Subsection, Latter-Stage Elderly Healthcare System Section ☎03-3579-2327

Repayment Services for Welfare Fund Loans: Welfare Capital Subsection, Life Assistance Section ☎03-3579-2353

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 Itabashi City's National Health Insurance, please visit the City's website.

二十岁的聚会

为迎来二十岁的人举行的祝贺典礼

时间: 2026. 1/12 (周一・节假日)

对象: 2005. 4/2~2006. 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/1056888.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: 2026.1/12 (월・축)

대상: 2005.4/2 ~ 2006.4/1 태어나신 분

※해당되시는 분께는 안내장을 보내드립니다.

장소: 구내 18 장소. 자세한 내용은 HP 를 보세요.

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/profile/event/seijin/1056888.html>)

※수화통역(일본어)이 필요한 분은 문의해 주십시오.

문의: 지역진흥과 지역진흥계

☎03-3579-2163 FAX 03-3579-2046

✉kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp



简单又方便! 网上账户自动转账服务正式上线!

税费、保险费、贷款还款等都可以通过电脑或手机申请自动转账, 全年无休、全天候受理!

详细内容请查阅此处→



咨询: 特别区民税・都民税・森林环境税

(一般征收部分, 即: 居民自己缴纳税款的一部分) 纳

税课・收纳係: ☎3579-2133

介护保险料介护保险课・资格保险料係: ☎3579-2359

国民健康保险料国保年金课・国保收纳係: ☎3579-2409

后期高龄者医疗保险料后期高龄医疗制度课・管理收纳係: ☎3579-2327

福祉资金贷付金返济生活支援课・福祉资金係:

☎3579-2353

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

간단・편리! Web 계좌이체 접수서비스 스타트!

PC 나 스마트폰으로 세금・보험료・대부금 변제 등의 계좌이체 신청이 가능합니다. 24 시간 365 일 신청 가능합니다. 자세한 내용은 여기로→



문의: 특별구민세・도민세・산림환경세

(보통징수분) 납세과・수납계 ☎3579-2133

개호보험료 개호보험과・자격보험료계 ☎3579-2359

국민건강보험료 국민연금과・국보수납계 ☎3579-2409

후기고령자의료보험료 후기고령의료제도과・

관리수납계 ☎3579-2327

복지자금대부금 변제생활지원과・복지자금계

☎3579-2353

국민연금에 가입합니다

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

こくみんけんこうほけん はい 国民健康保険に入りましょう

だれが：板橋区に住所を登録している外国籍の人
で、他の健康保険に入っていない人。

▼次のAまたはBにあてはまる人は、国民健康保険に入ることができません。

A. 在留資格が「特定活動」で、医療を受ける活動、
またはそれを行う人の日常生活の世話をするために
日本に来た人

B. 在留資格が「短期滞在」の人

もちもの：在留カード、パスポート

1年間に払う保険料：

① 0歳～39歳の人、65歳～74歳の人…64,100円

② 40歳～64歳の人…80,700円

※①②どちらも、世帯の中で国民健康保険に入っている
人数や、前の年に所得があったかどうかによっ
て、金額が変わります。未就学児は保険料の減額が
あります。(申請は不要です。)

※国民健康保険料を支払うことで、病院に行ったとき
に支払うお金が、医療費の30%になります。

支払方法：口座振替 ※口座登録をしていない人に
は、納付書を郵送します。

手続き・問合せ：国保年金課 国保資格係
(区役所南館2階22番窓口)

☎03-3579-2406

※詳しくは区のホームページを

ご覧ください→



Enroll in the National Health Insurance (NHI)!

Eligibility: Non-Japanese residents completed resident registration in Itabashi unless otherwise covered by workplace health insurance.

▼In the cases of visa status A or B below, you are NOT eligible for National Health Insurance.

A. Those entering or residing in Japan for medical care under "Designated Activities" (*tokutei katsudo*, 「特定活動」) status or his/her accompanying caregiving persons)

B. Those people whose residence status is "Temporary Stay" (*Tanki taizai* 「短期滞在」)

To Bring: Resident Card & passport

The premium for a year (per person):

① 0 to 39 years old, 65 to 74 years old: 64,100yen

② 40 to 64 years old: 80,700yen

*Premiums vary on the income in the previous year and number of enrolled dependents. Premium reduction is applied to preschool children. (No prior application is required.)

*Once enrolled in NHI, you pay only 30% of medical fees at medical facilities.

How to pay: Account transfer payment

*City Office sends Payment Slips by post to an applicant without a bank account.

Inquiries about procedures: NHI Qualifications Subsection, NHI & Pension Section(#22, 2F, South Bldg.) ☎03-3579-2406

※Visit the City website for detail.→



Payment is due for National Health Insurance

Payment notice for the period of November-March FY2025 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



こくみんけんこうほけんりよう しはら 国民健康保険料を支払いましょ

国民健康保険料を納付書でお支払いの方には 11月に、
2025年度11月期～3月期の納付書をお送りします。

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も支払えます！→

未納がある場合には在留資格変更・在留期間

更新の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。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。

問合せ：国保年金課 国保収納係

(区役所南館2階23番窓口) ☎03-3579-2409



加入国民健康保険

対象:在板桥区住所登记的外国籍人士、未加入其它健康保险的人士

▼属于以下 A 或 B 情况的人，不能加入国民健康保险。

A.在留资格为“特定活动”，以“接受治疗”或者

“照顾接受医疗者的日常生活”为目的来日本

B.在留资格为“短期滞在”

申请时请携带:在留卡、护照

年度缴纳保费金额:

① 0 岁~39 岁、65 岁~74 岁...64, 100 日元

② 40 岁~64 岁...80, 700 日元

※上述①②, 根据同一世帯中加入国民健康保险的人数、前一年的收入情况保费会发生变化。就学前儿童有保险费的减额。(无需申请)

※缴纳国民健康保险费后，医院就诊时只需承担 30% 的医疗费。

缴纳方法: 银行转账 ※对没有登记银行账号的人，邮寄纳付书，收到后自行缴纳。

手续・咨询: 国保年金課 国保資格係
(区役所南館2階22番窓口)

☎03-3579-2406

※详细内容请查阅板桥区网站



积极缴纳国民健康保险费

2025 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。

问询: 国保年金課 国保収納係

(区役所南館2楼23号窗口)

☎03-3579-2409



민건강보험에 가입합니다

대상 : 이타바시구에 주소 등록을 하신 외국국적의 분으로, 다른 건강보험에 가입하지 않으신 분.

▼다음의 A 또는 B 에 해당되시는 분은 국민건강보험에 가입하실 수 없습니다.

A.재류자격이 「특정활동」 으로, 의료를 받는 활동, 또는 이를 행하는 사람의 일상생활을 돕기 위해 일본에 온 사람.

B.재류자격이 「단기체류」 인 사람

지참물 : 재류카드, 여권

1 년간 지불하는 보험료:

① 0 세~39 세, 65 세~74 세 ... 64,100 엔

② 40 세~64 세 ... 80,700 엔

※ 양쪽 모두, 세대 구성원 중 국민건강보험에 들어 있는 인원수와, 전년도 소득 여부에 따라 금액이 달라집니다. 미취학 아동은 보험료 감액이 있습니다.

(별도 신청은 필요 없습니다)

※국민건강보험료를 지불하는 것으로, 병원에 갔을 때 지불하는 금액은 의료비의 30%가 됩니다.

지불방법 : 계좌이체 ※계좌등록을 하지 않은 분께는 납부서를 우송합니다.

수속・문의 : 국보연금과 국보자격계
(구청 남관 2 층 22 번창구)

☎03-3579-2406

※자세한 내용은 구청 HP 에서
확인하세요→



국민건강보험료를 지불합니다

국민건강보험료를 납부서로 지급하시는 분께 11 월에, 2025 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

