

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

2026.
がっこう
3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

～前期～

①月・木コース...4/9 (木) ~9/17 (木) の

毎週月曜・木曜、10:00~12:00

②火・金コース...4/10 (金) ~9/18 (金) の毎週火曜・

金曜、18:30~20:30

③水曜会話サロン...4/15(水)~9/16(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: 3/1(日)申込開始、3/31(火)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込ください。

い。

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: 3/19 (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。

①ICIEF Japanese Language Classes for Foreign Residents (Beginners), the 1st half of the Year 2026

①Mon. & Thu. Course: Apr. 9(Thu) ~Sep. 17 (Thu), every Mon & Thu, 10:00~12:00

②Tue. & Fri. Course: Apr. 10(Fri) ~Sep. 18(Fri) every Tue & Fri, 18:30~20:30

③Wednesday Conversation Salon: Apr. 15(Wed) ~ Sep.16 (Wed), 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 Mar.1(Sun). Closes on Mar. 31 (Tue).

Apply by sending Application Form on the ICIEF website or Email the following information: ①Your choice of course Name with Hiragana ③Sex ④Nationality ⑤ Address ⑥Phone number ⑦Email address

②Free Legal Consultation for International Residents 【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:30, March. 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面向外国人开办的 ICIEF 初级日语班

~前期~

④周一·四班...4/9(周四)~9/17(周四)

每周周一·周四 10:00~12:00

⑤周二·五班...4/10(周五)~9/18(周五) 每周周二·

周五 18:30~20:30

⑥周三会话沙龙...4/15(周三)~9/16(周三) 每周

周三 a 10:00~11:30 / b 18:30~20:00 (从 a 或 b 中
选一项)

※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) 会议室

(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: 3/1(周日) 开始报名, 截至 3/31(周二)。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: 3/19(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 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 (色绿礼堂) 1 楼)

① ② 문의: (公财) 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/>



① 外国人을 위한 ICIEF 초급 일본어교실 ~전기~

④월·목코스 4/9(목)~9/17(목)의

매주 월요일·목요일, 10:00~12:00

⑤화·금 코스 4/10(금)~9/18(금)의

매주 화요일·금요일, 18:30~20:30

⑥수요회화살롱: 4/15(수)~9/16(수)의

매주 수요일 a 10:00~11:30/ b 18:30~20:00

(a 또는 b 중 선택)

※공휴일, 연말연시 제외.

대상: 구내 거주·근무·재학 중인 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 1000 엔)

신청: 3/1(일) 신청개시,

3/31(화)까지, 홈페이지 신청양식

또는 메일로 (1)희망코스 (2)이름

및 발음 (3)성별 (4)국적 (5)주소

(6)전화번호 (7)메일주소를 적어서

신청 해 주시기 바랍니다.



②外国人을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

연제: 3/19(목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

신청: 1 주일전까지, 재단 홈페이지 또는 메일로 예약
해 주십시오. 자세한 사항은 신청하신 분들께 알려
드립니다.

こくさいこうりゅうさろん

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

国际交流沙龙“朋友”/국제교류살롱「나카마(벗)」

いつ/Date/时间/연제: 3/14 (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 会議室/그린홀 504 회의실 (사카에초 36-1) 申込: 申込みはいりません。

直接、会場に来てください。Email to Apply: No need to reserve and come to the venue directly. 报名: 无需报
名。请直接到会场来。신청: 자유롭게 참석하세요

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」/프렌드쉽 나카마

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

さくら かいさい
桜まつりの開催について

3月15日(日)、21日(土)、22日(日)29日(日)に区内9か所で桜まつりを開催します。ご家族そろって春のひとときを楽しみましょう。

いつ・どこで

○3月15日(日)

富士見 Tel03-3962-9281	10:30~14:00 板橋 フレンドセンター校庭・ 体育館☆雨天-規模を 縮小して実施
------------------------	---

○3月21日(土)

桜川 Tel03-3974-3180	10:30~15:00 桜川小学校校庭 ☆荒天-桜川地域センター にて規模を縮小して実施
-----------------------	---

○3月22日(日)

板橋 Tel03-3963-5049	11:00~15:00 板橋 第五中学校☆雨天中止
仲町 Tel03-3958-1101	10:00~14:00 板橋 第二中学校☆雨天中止
志村坂上 Tel03-3969-7577	10:00~15:00 小豆沢 野球場☆雨天中止
蓮根 Tel03-3969-5723	10:00~15:00 城北 公園野球場☆雨天-規模 を縮小して実施

○3月29日(日)

常盤台 Tel03-3559-6560	10:00~15:30 板橋区 平和公園☆雨天中止
舟渡 Tel03-3558-4193	10:00~15:00 都立浮間公園☆雨天-中止 または規模を縮小して 実施
前野 Tel03-3969-0307	10:30~15:00 前野 公園☆雨天-エコポリスセ ンターにて規模を縮小し て実施
徳丸 Tel03-3932-5370	11:00~15:45 西徳 第一公園☆雨天中止

※問合せは、各地区の地域センターまでお願いします。

Sakura Matsuri Cherry Blossom Festival

Join us for our Cherry Blossom Festival dated below!
Bring your family and enjoy a lovely spring day together.

Dates & Venues

○March 15 Sun

Fujimi area, Phone 03-3962-9281	10:30-14:00 at Itabashi Friend Center, school ground & Gymnasium ☆In case of rain: The event will be held on a smaller scale.
---------------------------------	---

○March 21, Sat

Sakuragawa area, Phone 03-3974-3180	10:30-15:00 at Sakuragawa Elementary School Ground ☆In case of inclement weather: The event will be held at Sakuragawa Community Center on a smaller scale.
-------------------------------------	---

○March 22, Sun

Itabashi area, Phone 03-3963-5049	11:00-15:00 Itabashi Daigo Junior High School ☆In case of rain: Cancelled
Nakacho area, Phone 03-3958-1101	10:00-14:00 Itabashi Daini Junior High School ☆In case of rain: Cancelled
Shimua-sakaue area Phone: 03-3969-7577	10:00-15:00 Azusawa Baseball Field ☆In case of rain: Cancelled
Hasune area Phone: 03-3969-5723	10:00-15:00 Johoku Park Baseball Field ☆In case of rain: The event will be held on a smaller scale.

○March 29, Sun

Tokiwadai area: Phone 03-3559-6560	10:00-15:30 Itabashi Peace Park ☆ In case of rain: Cancelled
Funado area Phone: 03-3558-4139	10:00-15:00 Tokyo Metropolitan Ukima Park ☆In case of rain: Cancelled or will be held on a smaller scale.
Maeno area Phone: 03-3969-0307	10:30-15:00 Maeno Park ☆In case of rain: The event will be held at Ecopolis Center on a smaller scale.
Tokumaru area Phone: 03-3932-5370	11:00-15:45 Nishitoku dai-ichi Koen Park ☆In case of rain: Cancelled

※Inquiries to each Community Center above.

櫻花节

3月15日(周日)、21日(周六)、22日(周日)、29日(周日), 在区内以下地点举办樱花节。请大家与家人或亲友前往一起欢度快乐美好时光。

时间与地点

○3月15日(周日)

富士见 TEL 03-3962-9281	10:30~14:00 板桥フレンドセンター(会友中心)操场·体育馆☆雨天-缩小规模举办
----------------------	--

○3月21日(周六)

樱川 TEL 03-3974-3180	10:30~15:00 樱川小学校园内☆天气不好时:在樱川地域中心缩小规模举行
---------------------	---

○3月22日(周日)

板桥 TEL 03-3963-5049	11:00~15:00 板桥第五中学☆雨天:取消
仲町 TEL 03-3958-1101	10:00~14:00 板桥第二中学☆雨天:取消
志村坂上 TEL 03-3969-7577	10:00~15:00 小豆沢棒球场☆雨天:取消
莲根 TEL 03-3969-5723	10:00~15:00 城北公园棒球场☆雨天:缩小规模举行

○3月29日(周日)

常盤台 TEL 03-3559-6560	10:00~15:30 板桥区平和公园☆雨天:取消
舟渡 TEL 03-3558-4193	10:00~15:00 都立浮間公园☆雨天:取消或者缩小规模举行
前野 TEL 03-3969-0307	10:30~15:00 前野公园☆雨天:在环保中心缩小规模举行
徳丸 TEL 03-3932-5370	11:00~15:45 西徳第一公园☆雨天:取消

※若有不明之处, 请向各地区的地域中心进行咨询。

벚꽃축제 개최

3월 15일(일), 21일(토), 22일(일), 29일(일)에 구내 9개 장소에서 벚꽃축제를 개최합니다. 가족과 함께 봄날의 한 때를 즐겨보세요.

언제·어디서

○3월 15일(일)

후지미 TEL 03-3962-9281	10:30~14:00 이타바시프렌드센터 교정·체육관 ☆우천시- 규모를 축소해 실시
----------------------	---

○3월 21일(토)

사쿠라가와 TEL 03-3974-3180	10:30~15:00 사쿠라가와초 교내 ☆우천시- 규모를 축소해 실시
------------------------	--

○3월 22일(일)

이타바시 TEL 03-3963-5049	11:00~15:00 이타바시 제5중학교 ☆우천시 중지
나카초 TEL 03-3958-1101	10:00~14:00 이타바시 제2중학교 ☆우천시 중지
시무라사카우에 TEL 03-3969-7577	10:00~15:00 아즈사와야구장 ☆우천시 중지
하수네 TEL 03-3969-5723	10:00~15:00 조호쿠공원야구장 ☆우천시- 규모를 축소해 실시

○3월 29일(日)

토키와다이 TEL 03-3559-6560	10:00~15:30 이타바시헤이와공원 ☆우천시 중지
후나도 TEL 03-3558-4193	10:00~15:00 도립후나도공원 ☆우천시- 중지 또는 규모를 축소해 실시
마에노 TEL 03-3969-0307	10:30~15:00 마에노공원 ☆우천시- 에코폴리스센터에서 규모를 축소해 실시
토쿠마루 TEL 03-3932-5370	11:00~15:45 니시토쿠 제1공원 ☆우천시 중지

※문의, 각 지구 지역센터로 부탁드립니다.

そうごうぼうさいくんれん

総合防災訓練をおこないます

この訓練は東京都内で震度6強の大地震がおり、一部の家が倒れたり、火事が発生するという想定でおこないます。家族や近所の方と一緒に訓練を行うことで、災害に強いまちを作りましょう。

いつ・どこで：3/8(日) ※時間は地区ごとに違います。詳しくは板橋区のホームページをご覧ください。



内容：避難訓練、備蓄倉庫見学、消火訓練

など（会場ごとに内容が異なります）

問合せ：危機管理部 地域防災支援課 地域支援係

☎03-3579-2152

在留期間変更に伴うマイナンバーカードの有効期間 変更について

在留期間の更新をした方は、マイナンバーカードの有効期間を変更してください。（永住者を除く）

※マイナンバーカードの有効期間内にご本人がお手続きください。

どこで：マイナンバー総合案内（区役所南館2階26番窓口）、各区民事務所

持ち物：マイナンバーカード、在留カード

問合せ：板橋区マイナンバーコールセンター

☎03-6905-7031 午前9時～午後5時（平日・第二日曜日）

Emergency Disaster Drill

This drill will be conducted based on the scenario of a level 6-upper earthquake on the JMA seismic intensity scale occurring in Tokyo, causing some houses to collapse and fires to break out. Join us in building a disaster-resilient community by participating in the drill together with your family and neighbors!

Time & Venues: March 8, Sun *Hours vary from community to community. See the Itabashi City Website for details.



Programs: Evacuation drill, tour to emergency supply storages, fire extinguishing drill, etc. (Programs vary from venue to venue.) *In case of rain, the time and venue may be changed.

Inquiries: Regional Support Subsection, Regional Disaster Prevention Support Section, Crisis Management Office ☎03-3579-2152

Extension of My Number Card Validity Due to Extension of Period of Stay

If you have extended your period of stay, you must update the expiration date of your My Number Card.

(Permanent residents are not required to do this.)

※Please complete the procedure in person before your My Number Card expires.

Offices: My Number General Information Desk (#26 2F, South Bldg, City Office) or each City Residents' Office

What to bring: My Number Card and Residence Card

Inquiries: Itabashi City My Number Call Center

03-6905-7031

Office hours: 09:00 to 17:00 (Weekdays and every 2nd Sunday)

举办综合防灾训练

这次训练是设想东京都内发生了6级以上的强烈地震,造成部分房屋倒塌并发生了火灾的状况下来展开的。通过与家人或近邻一起参加训练,培养我们所在地区的抗灾能力。

时间·地点: 3/8(周日) ※举办的时间各地区不同。详细情况请查阅板桥区的主页。



内容: 具体活动有: 避难训练、参观储备物资的仓库、灭火训练等(各地的活动内容因会场有所不同)

※若碰上雨天,时间或场所会有所变更。

问询: 危機管理部 地域防災支援課 地域支援係

☎03-3579-2152

有关由于在留期限的变更个人编号卡有效期也发生变更的问题

办理了在留期限更新的人,请您别忘了办理个人编号卡的有效期限更新手续(永住者除外)。※个人编号卡的有效期限更新手续,必须由本人亲自办理。

地点: 个人编号综合服务台(区役所南馆2楼26号窗口)、各区民事务所

要带的东西: 个人编号卡、在留卡

咨询: 板桥区个人编号服务热线 ☎03-6905-7031 上午9:00 ~ 17:00(每个工作日以及第二个星期天)

종합방재훈련을 실시합니다

이 훈련은 동경에 진도 6 이상의 대지진이 일어나, 일부 집들이 무너지고, 화재가 발생했다는 것을 상정하고 실시됩니다. 가족이나 가까운 분들과 함께 훈련에 참가해 재난에 강한 거리를 만듭시다.

언제·어디서: 3/8(일)

※시간은 지역마다 다릅니다. 자세한 것은 구청 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



내용: 피난훈련, 비축창고견학, 소화훈련 등(행사장마다 내용이 다릅니다)

※비가 올 경우, 시간과 장소가 변경될 수 있습니다.

문의: 위기관리실 지역방재지원과 지역지원계

☎03-3579-2152

재류기간변경에 따른 마이넘버카드 유효기간 변경에 대해서

재류기간을 변경하신 분은 마이넘버카드의 유효기간을 변경해 주십시오.(영주권자 제외)

※유효기간 내에 본인이 수속을 해 주세요.

어디서: 마이넘버 종합안내(구청 남관 2층 26번 창구), 각 구민사무소

지참물: 마이넘버카드, 재류카드

문의: 이타바시구 마이넘버카드 콜센터

☎03-6905-7031 오전 9시~오후 5시
(평일·제2일요일)

① 日帰り温浴施設を割引料金で利用できます

いつ：4/1(水)～2027.3/31(水)

どこで：タイムズ スパ・レスタ

(豊島区東池袋 4-25-9 タイムズステーション池袋

10～12階<フロント11階>、☎03-5979-8924)

いくら(安くなった後の料金)：2,200円(スピード入館100分)

※土日祝・特定日等の割増料金や、延長料金があります。くわしくは施設に問合せてください。

だれが：板橋区国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人とその家族(18歳以上のみ)

申込：割引利用券に必要事項を記入のうえ、上記施設へ提出してください。

※割引利用券は、下記問合せ先と区民事務所にあります。

② はり、きゅう、マッサージ・指圧施術割引券の申込

使える期間：4/1(水)～2027.3/31(水)

だれが：

①国民健康保険に加入している 1951.4/2～1962.4/1

生まれの人 ②後期高齢者医療制度に加入している人

※どちらも区内在住で保険料の滞納がない人

枚数：7枚(1人1冊)

申込：●郵送…4/1(水)～2027.2/28(日)に、はがきに

(1)施術割引券申込 (2)被保険者記号・番号、または被

保険者番号 (3)郵便番号・住所 (4)名前(ふりがな) (5)

生年月日・年齢 (6)電話番号を書いて、下記へ申込

●窓口…4/1(水)～2027.3/31(水)に、国保年金課

または後期高齢医療制度課で申込(いずれも持ち物は

本人確認書類)

●電子申請…板橋区のホームページをご覧ください。

申込・問合せ(①&②)：〒173-8501 板橋2-66-1

国保年金課 管理係(区役所南館2階案内窓口)

☎03-3579-2401

後期高齢医療制度課(区役所北館2階13番窓口)

☎03-3579-2327

① You can use the day-use hot spring facility at a discounted rate.

Time: April 1 (Wed) ~ March 31 (Wed), 2027

Applied facilities:

Times Spa Resta (Times Station Ikebukuro 10-12F 4-25-9 Higashi-ikebukuro, Toshima-ku <Reception on 11F> ☎03-5979-8924)

Discounted Admission:

¥2,200 (Short Stay (Up to 100 Minutes))

※Additional charges apply on weekends, public holidays, and designated peak days. Extra fees will be charged for extended use.

※Inquire individual facilities for details.

Eligibility: Anyone enrolled in the National Health Insurance or Latter-Stage Elderly Healthcare System and his/her family. (Ages 18 and over only.)

To Apply: Please fill in the required information on the discount coupon and submit it to the facility above.

The coupons are available below.

② Discount Coupon for Acupuncture, Moxibustion, Massage and Finger-pressure Treatment

Time: April 1 (Wed) ~ March 31 (Wed), 2027

Eligibility: ①Those born between April 2, 1951 and April 1, 1962 and enrolled in the NHI system in Itabashi, ②Those enrolled in the Latter-Stage Elderly Healthcare System in Itabashi, with no outstanding premium payments respectively

No. of Coupons: 7 sheets of booklet, per person

To Apply: ●By post: Send the following information by postcard between April 1 and February 28, 2027

(1)"Treatment Coupons Application", (2)NHI Card or Latter-Stage Elderly Healthcare Card number, (3) Address & postal code, (4) Name (with furigana), (5)Date of Birth, age, (6)Phone. Send to address below

●In person: Apply at the National Health Insurance & Pension Section or the Latter-Stage Elderly Healthcare System Section between Wed., April 1, and Wed., March 31, 2027. (Please bring an ID document.)

●Via the Internet: Please visit the Website of Itabashi City.

To apply & inquiries (①&②):

2-66-1 Itabashi 〒173-8501

NHI & Pension Section, South Building 2F #22,

☎03-3579-2401 / Latter-Stage Elderly Healthcare System Section, North Building 2F #13, ☎03-3579-2327

①可以以优惠价利用一日游温泉设施

期间：4/1（周三）～2027. 3/31（周三）

温浴设施：たいむず すぱ・れすた タイムズ スパ・レスタ
たいむずすてーしょんいけぶくろ (丰岛区东池袋4-25-9 タイムズステーション池袋10
～12楼<前台在11楼>、☎03-5979-8924)

门票（优惠后金额）：

2,200 日元（快速入馆 100 分钟）※周末、节假日等及特定日期会收取附加费用，或产生延长费用。详情请向各设施咨询。

对象：国民健康保险或者后期高龄者医疗制度加入者本人或家属（仅限 18 岁以上的人入内）

利用时：请在优惠券上填写必要的事项之后，提交给上面所写的设施。

※优惠券在下记窗口或区民事务所可以领到。

②针、灸、按摩、指压疗法优惠券申请

利用期间：4/1（周三）～2027. 3/31（周三）

对象：①生于 1951. 4/2～1962. 4/1 并加入国民健康保险者 ②后期高龄者医疗制度加入者

※以上必须是按期缴纳保险费没有拖欠者

枚数：7 张(1 人 1 册)

申请：● 邮寄…在 4/1（周三）～2027. 3/31（周三），用明信片写明以下内容申请(1) 申请针灸按摩优惠券(2) 各保险证的记号・番号、及被保险人番号(3) 邮编・住址(4) 姓名（假名）(5) 出生年月日・年龄 (6) 电话号码 ● 窗口…在 4/1（周三）～2027. 2/28（周日）期间之内，前往国保年金课或后期高龄医疗制度课进行申请（以上两处都需要出示本人身份证件）● 电子申请…详见板桥区网站

申请・问询（①&②）：〒173-8501 板桥 2-66-1

こくほねんきんか かんりがかり 国保年金課 管理係（区役所南馆 2 楼案内窗口）

☎03-3579-2401

こうきこうれいりょうせいどか 後期高齢医療制度課（区役所北馆 2 楼 13 号窗口）

☎03-3579-2327

①하루코스 온천을 할인요금으로 이용할 수 있습니다.

연제: 4/1(수) ~ 2027.3/31(수)

장소: 타이무즈 스파·레스타 (토시마구 히가시이케부쿠로 4-25-9 타이무스테이션 이케부쿠로 10~12 층<프론트 11 층>, ☎03-5979-8924)

할인 된 요금 : 2,200 엔 (사용시간 100 분)

※토일 휴일・특정일 등의 할증요금과 연장요금이 있습니다.) 자세한 내용은 시설에 문의 해 주세요.

대상: 국민건강보험 또는 후기고령자의료제도에 가입하고 계신 분과 그 가족 (18 세 이상 한정)

신청: 할인이용권에 필요 사항을 기입하신 위에, 각 시설에 제출해 주십시오.

※할인이용권은, 아래 문의처와 구민사무실에 있습니다.

②침, 뜸, 마사지·지압시술 할인권 신청

사용 가능 기간 : 4/1(수) ~ 2027.3/31(수)

대상 :

①국민건강보험에 가입해 있는 1951.4/2~1962. 4/1 태어나신 분 ②후기고령자 의료제도에 가입하신분
※양쪽 모두 구내에 거주하고 보험료 체납이 없는 분

장수 : 7 장(1 인 1 세트)

신청 : ●우송…4/1(수)~2027.2/28(일) 사이, 엽서에 (1) 시술할인권 신청 (2)각 보험증의 기호・번호, 또는 피보험자 번호(3)우편번호・주소 (4)이름(발음) (5)생년월일・연령 (6)전화번호 쓰셔서 를아래 연락처로 신청.

●창구…4/1 (수) ~2027.3/31 (수) 사이에 국보연금과 또는 후기고령의료제도과에서 신청 (지참물은 본인확인서류)

●전자신청…이타바시구 홈페이지를 보시가 바랍니다.

신청・문의（①&②）：〒173-8501 이타바시 2-66-1

국민연금과 관리계 (구청남관 2 층 안내창구)

☎03-3579-2401

후기고령의료제도과(구청 북관 2 층 13 번창구)

☎03-3579-2327