

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

2026.
がっこう
6月号



こうざい いたばしくぶんか 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外国人のためのEメール相談を受け付けています

区役所の手続きや生活するなかで「わからないこと」、
「こまったこと」があるときは相談してください。

問合せ：財団ウェブサイトの相談フォーム、

Eメール



①Email consultation for international residents is available

If you have any questions or problems regarding City Office procedures or daily life, please consult with us.

Inquiries: visit the ICIEF website and send the consultation via email.



多言語高校進学ガイダンス

いつ：7/5 (日) 13:00~16:00

どこで：東洋大学 白山キャンパス 6号館

(都営三田線「白山駅」から歩いて5分)

内容：高校入試制度の説明・個別相談

対応できる言語：英語・中国語・タガログ語・

ネパール語

申込・問合せ：多文化共生センター東京

☎03-6807-7937 ※月・日・祝日は休み

✉info@tabunka.or.jp <https://tabunka.or.jp/>

Multilingual Guidance for SH Entrance Exam

Date: July 5 (Sun).

Venue: Bldg.No.6,Hakusan Campus, Toyo University, (5-Min. walk from Hakusan Station, Mita Line)

Program: Explanation of High School Entrance Examination and individual consultation.

Available languages:

English, Chinese, Tagalog and Nepali

Applications and Inquiries: Multicultural Center Tokyo

☎ 03-6807-7937

*Closed on Sun, Mon & national holidays

✉ info@tabunka.or.jp <https://tabunka.or.jp/>

第47回定期演奏会 板橋区混声合唱団

「滝廉太郎による混声合唱集/組歌四季」、「メンデルスゾーン/6つの歌」などを演奏します。

いつ：7/4 (土) 開場 14:30 / 開演 15:00

どこで：区立文化会館大ホール

いくら：1,000円 (全ての席でチケットが必要です)

※未就学児は入場できません

問合せ：(公財) 板橋区文化・国際交流財団

文化事業係 ☎03-3579-3130

The 47th Regular Concert by Itabashi Mixed Chorus

The Mixed Chorus presents "Mixed Chorus Collection by TAKI Rentaro", "Suites of Songs: Four Seasons", "Six Songs by Mendelssohn, and others.

Date: July 4, Sat. 15:00, doors open at 14:30

Venue: Large Hall, Itabashi Culture Hall

Admission: 1,000 yen, All seats require a ticket.

*Pre-school children are not allowed.

Inquiries: Culture Subsection, Itabashi Culture and International Exchange Foundation, ICIEF

☎03-3579-3130 HP: <https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/574>

HP: <https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/574>

① (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)

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 受理面向外国人的咨询电子邮件

如果你在区役所的手续方面或生活之中,遇到不明白的事或什么麻烦,请向我们进行咨询。

咨询窗口:

财团网页咨询栏、电子邮件



① 外国人을 위한 이메일 상담을 받고 있습니다

구청 수속이나 생활하면서 "잘 모르겠는 일", "곤란한 상황"이 생겼을 때 상담 해드립니다.

문의: 재단 웹사이트의 상담문의서, 이메일



多国语高中升学说明会

时间: 7/5 (周日)

会场: 东洋大学 白山校园 6号馆

(都营三田线 "白山站" 下车后步行5分钟)

内容: 介绍有关报考高中的制度·进行个别咨询商谈

对应语种: 英语·中文·他加禄语·尼泊尔语

报名·咨询: 多文化共生中心东京 ☎03-6807-7937

※休息日: 周一·周日·节假日

✉info@tabunka.or.jp

主页 <https://tabunka.or.jp/>

다언어 고교진학 가이드스

연제: 7/5 (일)

장소: 토요대학 하쿠산캠퍼스 6호관

(도영 미타선 "하쿠산역"에서 도보 5분)

내용: 고교 입시제도 설명, 개인상담

대응 언어: 영어, 중국어, 타갈로그어, 네팔어

신청·문의: 다문화공생센터 도쿄 ☎03-6807-7937

※월·일·공휴일 쉼 ✉info@tabunka.or.jp

홈페이지: <https://tabunka.or.jp/>

第 47 回定期演奏会 板桥区混声合唱团

我们将演奏《泷廉太郎混声合唱集〈四季〉》以及《门德尔松〈六首歌曲〉》等作品。

时间: 7/4 (周六) 14:30 开放入场, 15:00 正式开演

地点: 区立文化会馆大礼堂

票价: 1,000 日元 (所有的座位都凭票入座)

※ 学龄前儿童不得入内

咨询: (公财) 板桥区文化·国际交流财团

文化事业係 ☎03-3579-3130

HP: [https://www.itabashi-](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/574)

[ci.org/culturehall/event/detail/574](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/574)

제 47 회 정기연주회 이타바시구 혼성합창단

"타키 렌타로 작품 혼성합창집 / 모음곡 사계",

"멘델스존 / 6 개의 노래" 등을 연주합니다.

연제: 7/4 (토) 개장 14:30 / 개연 15:00

장소: 구립문화회관 대극장

비용: 1,000 엔 (모든 좌석에 티켓이 필요합니다)

※미취학 아동은 입장할 수 없습니다.

문의: (공재) 이타바시구문화·국제교류재단

문화사업계 ☎03-3579-3130

HP: [https://www.itabashi-](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/574)

[ci.org/culturehall/event/detail/574](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/574)

① (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)

(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/>



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/연제: 6/13 (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: 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>

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…67,073円

② 40歳～64歳の人…84,873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
り、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。) なお、18歳未満の人
の保険料は自動的に一部減額となります。

※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

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[自動音声応答]

※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: 67,073yen

② 40 to 64 years old: 84,873yen

*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.) The premium for those under 18 years old is partially reduced.

*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 [Interactive Voice Response]

※Visit the City website for detail.→



国民健康保険料を支払いましょ

6月に、2026年度の国民健康保険年間保険料を「納入
通知書」でお知らせします。

お支払いは原則口座振替です。→

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、板橋区役所、区民事務所
で

支払ってください。

スマートフォンから支払うこともできます! →

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



Payment is due for National Health Insurance

Payment notice for the Annual Premium for NHI 2026 will be sent in June.

In principle, premiums are paid by bank transfer.→

If you received the Payment Notice Slip, you can pay at such institutions as banks, post offices, convenience stores, Itabashi City Hall or City Residents' Offices.

You can also pay on your Smartphone! →

Please be aware that if the premium was unpaid, your application for a change of resident status or renewal of the resident period may not be approved. In the case of difficulty paying within the period, feel free to consult with the office below.

Inquiries: NHI Receiving Subsection, NHI & Pension Section(#23, 2F, South Bldg.) ☎03-3579-2409



加入国民健康保险

对象: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...67,073日元

② 40岁~64岁...84,873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) 此外, 未满 18 周岁人员的保险费用将自动享受部分减额。

※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[自动语音客服]

※详细内容请查阅板桥区网站→



积极缴纳国民健康保险费

6 月份您会收到「纳入通知书」, 通知 2026 年度国民健康保险年间保费。

付款原则上通过银行账户自动转账完成→

用缴纳单支付的人、请通过以下窗口缴纳:

银行、邮局、便利店、板桥区役所、区民事务所。

也可以通过智能手机支付! →

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階23番窓口)

☎03-3579-2409



국민건강보험에 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

1년간 지불하는 보험료:

① 0세~39세, 65세~74세 ... 67,073 엔

② 40세~64세 ... 84,873 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) 18 세 미만인 자의 보험료는 자동적으로 일부 감액이 됩니다.

※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[자동음성대응]

※자세한 내용은 구청 HP 에서 확인하세요→



국민건강보험료를 지불합니다

6 월에 2026 년도 국민건강보험 연간보험료를 「납입 통지서」로 알려 드립니다.

지불은 계좌이체가 원칙입니다.→

납부서를 이용한 지불은 은행, 우체국.

편의점. 구청, 구민사무소에서 가능합니다.

스마트폰으로도 지불 할 수 있습니다! →

미납이 있는 경우에는 재류자격변경 및 재류기간 갱신의 신청 허가가 나오지 않을 수도 있으니 주의 하시기 바랍니다.

납부 기간 내에 지불이 어려우신 분은 전화로 상담해 주시기 바랍니다.


문의: 국보연금과 국보수납계

(구청 남관 2 층 23 번 창구) ☎03-3579-2409



住民税を支払いましょ

6/30 (火) は、住民税第1期の支払期限です。
スマートフォン、コンビニエンスストア、銀行、郵便局、
納税課窓口、区民事務所窓口で支払ってください。

スマートフォンでのお支払いについて、詳しくは
こちら→ 

支払期限を過ぎての納付には、支払期限翌日から納める
日までの期間の日数に応じて延滞金がかかります。
事情により支払うことが難しい人は、かならず相談して
ください。

問合せ：納税課 収納係 ☎03-3579-2133

エコライフフェア夏開催のお知らせ

いつ：6/28 (日) 11:00~16:00

どこで：セブタウン小豆沢 1階アベニュー
(小豆沢3-9-5)

申込：不要。体験コーナーは 先着順

何を：企業・環境活動団体などの地球温暖化防止や省

エネに関わる活動についての展示、体験コーナー

問合せ：エコポリスセンター ☎03-5970-5001

☒info@itbs-ecopo.jp

6/7(日)~6/13(土)は 危険物安全週間です

身近な危険物の取扱いに注意しましょう！

ガソリン、灯油、カセットボンベの他に、消毒用
アルコール、防水スプレー、アロマオイル、マニキュア

や除光液などにも危険物を含む製品があります。

★危険物の安全な取扱いのポイント★

- 火気の近くで使用しないようにしましょう。
- 使っているときや使った後は換気をしましょう。
- 直射日光が当たるところに保管しないでください。
- 正しい方法で捨てましょう。

板橋区伝統工芸展

いつ：6/8 (月) 13:00~17:00

6/9 (火) ~ 6/11 (木) 10:00~17:00

6/12 (金) 10:00~15:00

どこで：区役所1Fイベントスクエア(板橋2-66-1)

何を：江戸時代から伝わる伝統工芸を見たり、買った
りできます。

出展：板橋区伝統工芸保存会


申込：申込はいりません

問合せ：生涯学習課 文化財係 ☎03-3579-2636



Payment of Resident Tax

June 30 (Tue) is the closing date for the 1st payment of Resident Tax for FY2026. You could pay at such institutions on your Smartphone, convenience stores banks, post offices, or the Tax Payment Section of the City Office or City Residents' Offices.

Further Inquiries on the payment on smart phone App → 

If you pay after the due date, you will be charged a late payment fee in addition to the original tax amount. The fee is calculated based on the number of days from the day after the due date until the day you pay.

Those who have difficulty paying under the circumstances, please don't hesitate to consult with the office.

Inquiries: Tax Payment Section, City Hall (#11, 3F, North Bldg.) ☎03-3579-2133

Eco Life Fair, Summer

When: 11:00-16:00 June 28, Sun.

Venue: 1F "Avenue" at Seventown-Azusawa (3-9-5 Azusawa)

Application: Not required. First-come-first-served for "Hands-on Experience"

Program: Exhibits and hands-on activity booths introducing efforts by companies and environmental groups to prevent global warming and save energy.

Inquiries: Ecopolis Center, ☎03-5970-5001

Hazardous Materials Safety Week June 7(Sun) to 13 (Sat), 2026

Be Careful When Handling Everyday Hazardous Items!

In addition to gasoline, kerosene, and cooking gas canisters, some common household products also contain hazardous materials. These include rubbing alcohol, waterproof sprays, aroma oils, nail polish, and nail polish remover.

【Handling tips of Hazardous Materials】

- Do not use them near the fire.
- Turn on the fan when in use and after use.
- Do not store the materials in direct sunlight.
- Correctly dispose of the product.

Itabashi Traditional Crafts Exhibition

Date: 13:00-17:00, June 8, Mon, 10:00-17:00 June 9 Tue.-11 Thu., and 10:00-15:00 June 12, Fri.

Venue: 1F Event Square, City Hall (2-66-2 Itabashi)

Programs: See and buy traditional crafts passed down since the Edo period in Itabashi.

Exhibitor: Itabashi City Traditional Crafts Preservation Society

Application: Not required

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



缴纳住民税

6/30(周二)是住民税第1期的支付期限。
请通过以下方式缴纳:智能手机、便利店、银行、邮局、
纳税课、区民事务所。

关于使用智能手机支付的详细说明,请点击
这里→



逾期支付的,按从期限翌日起至实际缴纳日之
间的天数,追加滞纳金。

出于某种原因支付有困难的人,请你一定与我们商量。

咨询:納稅課 収納係
のうぜいか しゅうのうがかり
く やくしよきたかん かい ほんまどぐち
(区役所北館3階11番窓口) ☎03-3579-2133

举办生态保护生活夏季展的通知

日期:6/28(周日)11:00~16:00

地点:SevenTown 小豆沢 1楼 Avenue
あずさわ
(小豆沢3-9-5)

报名:无需报名。体验区按先后顺序,先到先入场。

展览内容:介绍企业及环保组织开展的节能、应对全
球变暖的活动。还设有体验区。

询问:节能环保中心 ☎03-5970-5001

6/7(周日)~6/13(周六)危险品知识宣传周

请注意身边的危险物的使用或处理方法!

除了汽油、煤油、卡式燃气罐之外,消毒酒精、防水喷
雾、香薰油、指甲油和卸甲液等产品也含有危险物质。

【关于危险物品的处理方法】

- 请务必在没有火星的地方使用。
- 使用过程中以及使用后请保持通风。
- 在阴凉处保管。
- 按照正确的方法废弃。

板桥区传统工艺展

时间:6/8(周一)13:00~17:00

6/9(周二)~6/11(周四)10:00~17:00

6/12(周五)10:00~15:00

地点:区役所一楼展区(板桥2-66-1)

内容:可以观赏并选购自江户时代延续至今的传统工艺
品。

举办单位:板桥区传统工艺保存会

报名:无需报名

咨询:生涯学习课文化财产係

☎03-3579-2636



주민세를 냅시다

6/30(화)은, 주민세 제1기 지불기간입니다.

스마트폰, 편의점, 은행, 우체국, 납세과창구,

구민사무소창구에서 지불해 주십시오

스마트폰을 이용한 지불에 대해

자세한 것은 여기로→



지불기한을 넘기는 경우, 지불 기한 다음날부터

납부하는 날까지 연체금이 가산됩니다.

사정이 있어 지불이 어려우신 분은 반드시 상담을 해
주십시오.

문의: 납세과 수납계

(구청 북관 3층 11번 창구) ☎03-3579-2133

에코 라이프 여름 개최 안내

연제:6/28(일)11:00~16:00

장소:세븐타운 아즈사와 1층 아베뉴

(아즈사와3-9-5)

신청:불필요. 체험코너는 선착순

내용:기업·환경활동 단체 등의 지구온난화 방지와
에너지절약 관련 활동에 대한 전시, 체험코너

문의:에코폴리스센터 ☎03-5970-5001

6/7(일)~6/13(토)는 위험물 안전주간입니다

주변에 있는 위험물 취급에 주의합니다!

가솔린, 등유, 휴대형 연료통 외에, 소독용 알코올,
방수 스프레이, 알로마 오일, 매니큐어와 조광제
등에도 위험물을 포함한 제품이 있습니다.

【위험물 취급에 대해】

- 불 가까이에서는 사용하지 맙시다.
- 사용시와 사용후 환기를 합시다.
- 햇볕이 닿는 곳에는 보관하지 마세요.
- 정해진 방법으로 버립시다.

이타바시구 전통공예전

연제:6/8(원)13:00~17:00

6/9(화)~6/11(목)10:00~17:00

6/12(금)10:00~15:00

장소:구청 1층 이벤트 스퀘어(이타바시2-66-1)

내용:에도시대부터 전해지는 전통공예의 전시 및
판매

출전:이타바시구 전통공예보존회

신청:신청은 필요없습니다.

문의:생애학습과 문화재계 ☎03-3579-2636



ねん いちど けんこうしんさ う
年に一度、健康診査を受けましょう

いつ：6/1 (月) ~ 11/30(月)

どこで：板橋区と練馬区にある医療機関

何を：問診、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査など

だれが：

- ①板橋区の国民健康保険に入っている40歳~74歳
- ②板橋区の後期高齢者医療制度に入っている人
- ③板橋区で生活保護を受給している40歳以上の人
- ④勤務先や加入している健康保険で健診を受ける機会がない35歳~39歳
- ⑤40歳以上で年度途中に加入している健康保険に異動があった人

もちもの：受診券、マイナ保険証または資格確認書

※①②③にあてはまる人に受診券を郵送しました。

※④⑤にあてはまる人は、申し込みが必要です。

※このほかがん検診なども実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ：健康推進課 健診申込窓口

(区役所南館3階21番窓口)

☎03-3579-2319



Have a health check-up once a year!

Time: June 1 (Mon) ~ Nov. 30 (Mon)

Venue: Medical institutions in Itabashi and Nerima cities.

Test items: Medical interview, body and blood pressure measurements, urine, and blood tests, etc.

- Eligibility: ①Residents aged between 40 to 74 enrolled in the National Health Insurance of Itabashi
- ②Residents enrolled in the Latter Stage Elderly Medical Insurance of Itabashi
- ③Residents over 40 years old who receive Public Assistance in Itabashi City
- ④Residents aged 35-39 who have no opportunity to receive medical checkups at their workplace or health insurance plan they are enrolled in.
- ⑤40 years or older who had changes in their health insurance in the middle of the fiscal year.

What to bring: Consultation card, "Myna Health Insurance Card" or Certificate of Eligibility

※For ①② and ③ above: The Coupon will be sent to each eligible resident in due course.

※For ④ and ⑤ above: Application required in advance.

※In addition, we also offer cancer screenings and other services. Visit our website for details.

Inquiries: Application for Health Checkups, Health Promotion Section (#21, 3F, South Bldg.) ☎03-3579-2319



とうきょうと けんさ そうだんげっかん
東京都HIV検査・相談月間

HIVは早期発見・治療により、AIDSの発症を抑えることができます。症状がなくても感染していることがあるため、気になることがあれば早めの検査が大切です。ひとりで悩まず、まずは相談・検査をご利用ください。

【板橋区保健所HIV抗体検査】※予約制・匿名・無料

どこで：板橋区保健所(板橋区大山東町32-15)

検査日：①6/11(木) ②7/9(木) ③7/23(木)

結果日：①6/18(木) ②7/16(木) ③7/30(木)

時間：9時~10時受付

予約：電話03-3579-2321(平日9時~17時)または

インターネット

※結果日は、検査日の1週間後です。必ずご本人が保健所に来てください。診断書等は発行しません。

※感染の機会から60日以上たってから検査が受けられます。

※希望者は、梅毒・クラミジアの検査も受けられます。



Tokyo Metropolitan Government HIV Testing and Consultation Month

Early detection and treatment of HIV can help prevent the onset of AIDS. Even without symptoms, a person may still have HIV infection. If you have any concerns, getting tested early is important. Please do not worry alone — consultation and testing services are available.

【Itabashi Healthcare Center HIV antibody testing】

*Reservation required /Anonymous/Free

Venue: Itabashi Healthcare Center, 32-15 Oyama-higashimachi, Itabashi-ku

Test Dates:①Thu, June. 11②Thu, July. 9 ③Thu, July. 23

Result Dates:①Thu, June. 18②Thu, July. 16 ③Thu, July. 30

Time: 9:00 – 10:00 a.m. (reception time)

Reservation: by phone 03-3579-2321

(Weekdays08:30-17:00) or Online

*Test results will be available one week after the test. You must come to the healthcare center in person to receive the result. No medical certificate will be issued.

*You can take the test 60 days or more after possible exposure to HIV.

*If you wish, Syphilis and Chlamydia tests can also be provided.



一年要接受一次体检

时间: 6/1(周一)~11/30(周一)

场所: 板桥区和练马区的医疗机关

检查内容: 问诊、身体测定、血压测定、尿检查、血液检查等

对象:

- ①加入板桥区国民健康保险 40 岁~74 岁的人
- ②加入板桥区后期高龄者医疗制度的人
- ③在板桥区享受生活保护的 40 岁以上的人
- ④在工作单位或所加入的健康保险范围内不能接受健康体检的 35 至 39 岁的人
- ⑤40 岁以上, 年度内加入的健康保险发生改变的人

需要带的东西: 就诊卡、有个人番号的保险证或资格确认书

※属于①②③的人, 受诊券已经寄给你了。

※属于④⑤的人 需要提出申请。

※此外, 还进行癌症诊查。详细内容请查阅主页。

咨询: けんこうすいしんか けんしんもうちこみまどぐち
健康推進課 健診申込窓口
くやくしよみなみかん かい ほんまどぐち
(区役所南館 3階21番窓口)

☎03-3579-2319



1년에 한번, 건강검진을 받으시다

연제: 6/1(월) ~ 11/30(월)

장소: 이타바시구와 네리마구에 있는 의료기관

무엇을: 문진, 신체측정, 혈압측정, 소변·혈액검사 등

대상:

- ① 이타바시구의 국민건강보험에 가입한 40 세~74 세
- ② 이타바시구의 후기고령자의료제도에 가입하신 분
- ③ 이타바시구에서 생활보호를 받고 있는 40 세 이상인 분
- ④ 근무처나 가입한 건강보험으로는 검진을 받을 기회가 없는 35 세~39 세
- ⑤ 40 세 이상으로 년도 도중에 가입하고 있던 건강보험을 바꾸신 분.

지참물: 수신권, 마이나보험증 또는 자격확인서

※①②③에 해당되시는 분께 수신권을 보내 드립니다.

※④⑤에 해당되시는 분은 직접 신청해주세요.

※이 외에 암검진 등도 실시하고있습니다. 자세한 내용은 HP 에서 확인하세요.

문의: 건강추진과 건진신청창구
(구청 남관 3층 21번 창구)

☎03-3579-2319



东京都 HIV 检测与咨询月

及时发现并治疗 HIV, 可以有效阻止艾滋病的发生。即使没有症状也可能已经感染, 因此一旦有疑虑, 尽早检测非常重要。不要一个人烦恼, 首先利用咨询与检测服务。

【板桥区保健所 HIV 抗体检查】

※要预约·匿名·免费

地点: 板桥区保健所 (板桥区大山东町 32-15)

检查实行日: ①6/11(周四) ②7/9(周四) ③7/23(周四)

结果告知日: ①6/18(周四) ②7/16(周四) ③7/30(周四)

时间: 以上两天受理时间相同 9:00 ~ 10:00

预约: 电话 03-3579-2321 (工作日 8:30 ~ 17:00)

或者是网上预约

※检测结果将在检测后一周出来。请本人务必亲自前往保健所听取结果。我们不提供诊断书等证明文件。

※需在可能感染后超过 60 天才能接受检测。

※有需要的人也可以接受梅毒和沙眼衣原体(即衣原体)检测。



동경도 HIV 검사·상담기간

HIV 는 초기발견·치료로 AIDS 의 발병을 억제할 수 있습니다. 증상이 없어도 감염 상태일 수 있으니 신경 쓰이는 일이 있다면 빠른 검사가 중요합니다. 혼자 고민 말고, 우선 상담과 검사를 이용해 보세요.

이타바시구 보건소에서는, 감염 유무를 확인할 수 있는 검사를 실시하고 있습니다.

장소: 이타바시구보건소(오야마히가시초 32-15)

검사일: ①6/11(목) ②7/9(목) ③7/23(목)

결과일: ①6/11(목) ②12/25/(목) ③7/30(목)

모두 9:00~10:00 접수

검사에약: 03-35792321 (평일 8시 30분~17시)

또는 인터넷

※결과일은, 검사일 일주일 뒤입니다.

반드시 본인이 보건소로 오십시오.

진단서는 발행하지 않습니다.

※감염 계기로부터 60 일 이상 지나야 검사가 가능합니다. ※희망자는 매독·클라미디아 검사도 받을 수 있습니다.

