

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
7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 Itabashi Culture and International Exchange Foundation
(公財) 板橋区文化・国際交流財団



がいこくじん むりょうほうりつそうだん ややくせい
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：7/16(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。詳しくは申込者にお知らせします。

① Free Legal Consultation for International Residents
【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.
Time: 13:30~16:30, July. 16 (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.

がいこくじん めーる そうだん うつ
②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



② Email 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.



なつ にほんごおーぶんきょうしつ
③夏の日本語オープン教室

小グループ、マンツーマンで日本語の勉強ができます。
日本語のわからないところや、教えて欲しいことを日本語ボランティアと一緒に学びましょう。

いつ：8月3日(月)~22日(土)

どこで：区立グリーンホール

いくら：1回/¥200

※日にち、時間等はHPを見てください。

申込：メールまたは、ICIEF窓口で申込

※E-mailの申込は①名前②国籍③年齢④電話番号

⑤希望日、時間⑥主に勉強したいことを書いてください。

③ 2026 Summer Japanese classes

Let's learn Japanese in small groups or one-on-one! Learn together with a Japanese language volunteer—you may ask questions and get help with anything you don't understand.

When: Aug.3, Mon to 22, Sat.

Where: Green Hall

Fee: 200yen/per lesson

*Visit ICIEF web for dates and hours

How to apply: Email or ICIEF counter at Green Hall

with info as follows: 1)Name, 2)Nationality, 3)Age, 4)Phone, 5)Preferable dates and time, 6)Subject you like to learn

① ~③ 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 ~③ 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：7/16(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。

②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



①외국인을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

언제 : 7/16(목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

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

②외국인을 위한 이메일 상담을 받고 있습니다

구청 수속이나 생활하면서 “잘 모르겠는 일”, “곤란한 상황”이 생겼을 때 상담해드립니다.

문의 : 재단 웹사이트의 상담문의서, 이메일



③夏季开放日语学习班

可以通过分小组或一对一的形式学习日语。

日语有不懂的地方或有什么想请教的，自愿者日语老师可以教你。让我们来一起学习吧！

时间：8月3日(周一) ~ 22日(周六)

地点：区立绿色礼堂

学费：200 日元/一次

※日期以及具体时间请查阅网站主页。

报名：通过邮件或者在 ICIEF 窗口直接报名

※通过邮件报名时请填写以下项目：①姓名②国籍③年龄④电话号码⑤想来的日期、时间⑥主要想学习的内容

③여름철 일본어교실 오픈

소그룹, 일대일로 일본어 공부를 할 수 있습니다.

일본어에서 이해되지 않는 부분이나, 배우고 싶은 부분을 일본어 자원봉사자와 함께 배워봅시다.

언제 : 8월 3일 (월)~22일(토)

장소 : 구립 그린홀

비용 : 1 회 / ¥ 200

※날자, 시간 등은 HP 로 확인해 주세요.

신청 : 메일 또는 ICIEF 창구에서 신청

※E-mail 신청은 ①이름 ②국적 ③연령 ④전화번호 ⑤희망일, ⑥주로 공부하고 싶은 내용을 적어서 보내주세요

① ~③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 (绿色礼堂) 1 楼)

① ~③문의 : (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/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/언제 : 7/11 (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 : 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>

第67回いたばし花火大会

都内で一番大きい花火「尺五寸玉」など、約15,000発の花火が打ちあがります。打ち上げ場所が観客席に近いため、お腹にひびく音も楽しみのひとつです。

いつ：8/1 (土) 19:00~20:30

どこで：荒川河川敷

※天気が悪いときの延期はありません

チケットの種類：

くぶん区分	せきしゆ席種	ていいん定員	かかく価格	ひとり1人あたりのご購入上限
ししていせき指定席	ふらいむ しーと プライムシート	ひとり1人	6,000円	まい8枚
	りじようきようせいしやう いす 陸上競技場イス席		5,500円	
	せき S席		5,000円	
	せき A席		4,500円	
	ぼくす ボックス席	にん4人	18,000円	くみ2組
	りじようきようせいしやう まる てーぶる 陸上競技場丸テーブル席		32,000円	
	ぐるーぷ グループプライム席	にん8人	48,000円	くみ1組
	ぐるーぷ S席		40,000円	
	ぐるーぷ A席		36,000円	
	りじようきようせいしやう ぐるーぷ 陸上競技場グループ席		40,000円	
しばしやめん 芝生斜面グループ席	40,000円			
じゆうせき自由席	やまぐち 野球場エリア どていめん 土手斜面エリア	ひとり1人	2,000円	まい8枚

チケットを買えるところ：

インターネット・・・いたばし花火大会
ホームページ、チケットぴあホームページ
セブン-イレブン・・・マルチコピー機で販売
板橋区観光協会窓口（情報処理センター内）・・・
平日9:00~17:00

※板橋区観光協会窓口は指定席のみ販売。

問合せ：板橋区観光協会 03-3579-2255

いたばし花火大会公式HP：<https://itabashihanabi.jp>

The 67th Itabashi Fireworks Festival

About 15,000 fireworks including 45cm in diameter, or "Shaku 5 Ball", the largest firework in Tokyo, are launched. Since the launch site is close to the spectators' seats, it must be another fan for you to feel the big sound echoing and vibrating your body.

Time: 19:00-20:30 August 1, Sat.

Venue: Riverbed of the Arakawa River

*No postponements arranged in case of bad weather

Tickets varieties:

Categories	Seatings	Maximum number	Prices	Ticket Purchase Limit per Person
Reserved Seating (Paid)	Prime seating	per person	6,000yen	Eight
	Seating with chairs at athletics track field		5,500yen	
	S section		5,000yen	
	A section		4,500yen	
	Box-seating	Four persons	18,000yen	Two groups
	Seating with a round table at athletics track field		32,000yen	One group
	Prime seating for Group	48,000yen		
	S section for Group	40,000yen		
	A section for Group	36,000yen		
	Seating for Group at athletics track field	40,000yen		
Seating for Group at Grass Slope	40,000yen			
General Admission (Paid)	Baseball field zone	per person	2,000yen	Eight
	Bank-slope zone			

Ticket Sales: Websites: "Itabashi Fireworks" and "Ticket-PIA"

Seven-Available: multi-function copy machines
Itabashi City Tourist Association (inside the Information Processing Center) 09:00-17:00 Weekdays

※Tickets for Reserved Seatings are only sold at the counter of Itabashi Tourism Association.

Inquiries: Itabashi City Tourist Association 03-3579-2255
Visit the Festival Official Website at <https://itabashihanabi.jp>

Premium Selection vol.2 實川風×黒岩航紀

ピアノ・リサイタル

いつ：8/31 (月) 開場18:30/開演19:00

どこで：文化会館 大ホール (大山東町51-1)

なにを：国内外で活躍中のピアニスト2名による、「ソロ」と「デュオ」の演奏会です。

曲目：ラフマニノフ：2台ピアノのための組曲 第2番

スクリャービン：詩曲「焰に向かって」 Op.72 ほか

いくら：全席指定：S席4,000円、A席3,000円、

U-25 2,000円 (小学生から25歳。S・A席共通)

※未就学児入場不可

チケット:文化会館チケットカウンター

☎03-3579-5666

問合せ：(公財)板橋区文化・国際交流財団 文化

事業係 itabashi-ci-bunka@itabashi-ci.org

Premium Selection vol.2:

JITSUKAWA Kaoru & KUROIWA Koki Piano Recital

Time: 19:00 (Doors open at 18:30) August 31, Mon.

Venue: Large Hall, Culture Hall 51-1 Ohyamahigashi-cho

Program: Solo & Duet Performances by the two pianists active in Japan and abroad

Pieces performed: S. Rachmaninoff: Suite No. 2 for Two Pianos, Op. 17, A. Scriabin: Vers la flamme (Poem), Op. 72 and others

Admission prices: all seats are reserved. S: 4,000 yen, A: 3,000 yen, U-25 (ages 25 and under) ¥2,000 (for S & A seatings) ※Preschool children will not be admitted.

Ticket sales: Culture Hall Ticket counter 03-2579-5666

Inquiries: Culture Section, Itabashi Culture and International Exchange Foundation, ICIEF.

✉: itabashi-ci-bunka@itabashi-ci.org

第 67 回板桥烟花大会

都内规模最大的“一尺五寸大球”等烟花，将会燃放约 1 万 5 千发烟花。让你享受到五体内脏都被洪亮的炸雷声震动的感觉。

时间：8 月 1 日（周六）19：00～20：30

地点：荒川河岸开阔地

※没有因天气不好而延期的措施

入场券的种类：（参见另表）

区分	席位种类	定員	价格	每人限购数量
指定席位	贵宾席	1人	6,000日元	8张
	田径场看台座位		5,500日元	
	S席		5,000日元	
	A席		4,500日元	
	包厢席	4人	18,000日元	2组
	田径场圆桌席		32,000日元	
	团体贵宾席	8人	48,000日元	1组
	团体S席		40,000日元	
	团体A席		36,000日元	
	田径场团体席		40,000日元	
	草坪斜坡团体席		40,000日元	
自由座位	棒球场区域席	1人	2,000日元	8张
	堤岸斜面区域席			

售票点：

网上查询：板桥烟花大会官网、Ticket Pia（售票）网站
7-11 便利店・・・在多功能复印机上销售

板桥区观光协会窗口（信息处理中心里面）・・・平日
9：00～17：00

※板桥区观光协会的柜台只出售指定座位票。

问询：板桥区观光协会 03-3579-2255

板桥烟花大会官方网页 <https://itabashihanabi.jp>

Premium Selection vol.2 实川风 × 黑岩航纪 钢琴演奏会

时间：8/31（周一）开场 18：30 / 开演 19：00

地点：文化会馆 大礼堂（大山东町5 1-1）

内容：这场音乐会，大家可以欣赏到两位活跃于国内外的钢琴家的独奏与二重奏。

曲目：拉赫玛尼诺夫：《第二号双钢琴组曲》第二首
斯克里亚宾：诗曲《向火焰》Op. 72 及其他曲目

票价：全席为指定座位。S席 4,000 日元、A席 3,000 日元、U-25 2,000 日元（从小学生到 25 岁。S席、A席票价（或规则）相同）

※入学前儿童不可入内

售票处：文化会馆售票台 ☎03-3579-5666

咨询：（公财）板桥区文化・国际交流财团 文化事业係

✉itabashi-ci-bunka@itabashi-ci.org

제 67 회 이타바시불꽃놀이

동경에서 제일 큰 불꽃 “샤쿠고순다마” 등, 15,000 발이 넘는 불꽃을 터트립니다. 발사 장소가 관객석과 가까워, 배까지 울리는 굉음도 즐길 수 있습니다.

언제：8/1 (토) 19:00 ~ 20 : 30

장소：아라카와하천부지

※날씨가 나빠도 진행됩니다.

티켓종류

구분	종류	정원	가격	1인당 구매 한도
지정석	프라임 시트	1인	6,000엔	8장
	육상경기장 의자석		5,500엔	
	S 석		5,000엔	
	A 석		4,500엔	
	박스석	4인	18,000엔	2팀
	육상경기장 원형테이블석		32,000엔	
	그룹 프라임석	8인	48,000엔	1팀
	그룹 S 석		40,000엔	
	그룹 A 석		36,000엔	
	육상경기장 그룹석		40,000엔	
잔디경사면 그룹석	40,000엔			
자유석	야구장 구역	1인	2,000엔	8장
	독경사면 구역			

티켓 파는곳： 인터넷・・・이타바시불꽃놀이대회

홈페이지, 티켓 피아 홈페이지

세븐일레븐・・・멀티 복사기에서 판매

이타바시구관광협회창구(정보처리센터 안)・・・平日
9:00 ~ 17:00

※이타바시구 관광협회 창구는 지정석만 판매합니다.

문의： 이타바시구관광협회 03-3579-2255

이타바시불꽃놀이공식홈페이지

<https://itabashihanabi.jp>

Premium Selection vol.2 지츠카와

카오루×쿠로이와 코우키 피아노 리사이틀

언제：8/31 (월) 개장 18:30/개연 19:00

장소：문화회관 대극장 (오야마하가시초 5 1-1)

내용：국내외에서 활동중인 피아니스트 2 명의 “솔로”와 “듀오” 연주회입니다.

곡목：라흐마니노프 : 2 대의 피아노를 위한 조곡 제 2 번

스크리아빈 : 시곡 “불꽃을 향하여” Op.72 외

비용：전석 지정 : S 석 4,000 엔, A 석 3,000 엔, U-25 2,000 엔 (초등학교부터 25 살. S·A 석 공통) ※미취학 아동 입장 불가

티켓：문화회관 티켓카운터 ☎03-3579-5666

문의：(공재) 이타바시구·국제교류재단 문화사업계

✉itabashi-ci-bunka@itabashi-ci.org

子どもの予防接種を受けましょう

予防接種を受けるときは、板橋区が発行する予防接種予診票が必要で、板橋区に住んでいる人で、予防接種の対象となる人には、予診票が郵便で届きます。特に今は麻疹が流行っています。1歳のお子様と年長さんはMRワクチンの予診票が届いたら、すぐに接種しましょう。予診票がないときは、母子健康手帳を持って、健康福祉センターの窓口にもう一度もらいに行ってください。※予防接種の種類・時期については、板橋区ホームページを見てください。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kenshin/yobou/1049862/index.html>

問合せ：保健所予防対策課 ☎03-3579-2318 ・板橋健康福祉センター ☎03-3579-2333

・上板橋健康福祉センター ☎03-3937-1041 ・赤塚健康福祉センター ☎03-3979-0511 ・志村健康福祉センター ☎03-3969-3836 ・高島平健康福祉センター ☎03-3938-8621

Get your child vaccinated!

When receiving vaccinations, a preliminary questionnaire sheet issued by Itabashi City is required. Those who live in Itabashi and are eligible for the shots will receive the checkup sheet by mail. Measles is currently spreading. If your child is 1 year old or in the final year of preschool/kindergarten, please have them vaccinated with the MR vaccine as soon as you receive the Vaccination Questionnaire Form. If you do not have the Vaccination Screening Questionnaire Form with you, just visit the Health and Welfare Center taking your Maternal and Child Health Handbook and get one. Visit Website below for detail.

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kenshin/yobou/1049862/104986.html>)

Inquiries: Disease Prevention Section, Healthcare Center ☎ 03-3579-2318 Health and Welfare Centers (Itabashi ☎ 03-3579-2333, Kami-itabashi ☎ 03-3937-1041, Akatsuka ☎ 03-3979-0511, Shimura ☎ 03-3969-3836, Takashimadaira ☎ 03-3938-8621)

都営住宅に住みたい人を募集します

いつ：8月のはじめ

対象：①1人世帯（東京都内に3年以上前から住んでいること）②2人以上の家族世帯（東京都内に3年以上前から住んでいること）③車いす使用者世帯（東京都内に住んでいること）

申込：7月のおわりに、広報いたばし・広報「東京都」、東京都住宅供給公社ホームページ (<https://www.tokousya.or.jp/>)でお知らせします。

問合せ：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

Applications Accepted for Tokyo Public Housing

Dates: At the beginning of August

Eligibility: (1) One-person household (must be resident in Tokyo for at least three years) (2) Family household of two or more (must be resident in Tokyo for at least three years) (3) Wheelchair user's household (must be resident in Tokyo)

Applications: Details will be announced in late July in Koho Itabashi, Koho Tokyo, and the Tokyo Housing Supply Corporation's Website: <https://www.to-kousya.or.jp/>

Inquiries: Tokyo Housing Supply Corporation Recruitment Center ☎03-3498-8894, Itabashi Housing Promotion Subsection, Housing Policy Section, City Office ☎03-3579-2187

Notice: Renewal of Eligibility Certificate, etc.

【For those enrolled in Itabashi City's National Health Insurance】

Maximum validity period for "Certificate of Eligibility" and "Notification of Insurance Qualification" finishes on July 31, 2026. The relevant new documents will be dispatched starting around the end of June, 2026. If your resident permit expires before the date of July 31, 2026, we will send them to you after confirming the extension of the permit.

<What You Will Receive>

■If you have a My Number Health Insurance Card: You will receive a Notification of Eligibility Information. Please use your My Number card at medical institutions.

■If you do NOT have a My Number Health Insurance Card: You will receive an Eligibility Certificate.

Please present the new certificate when visiting a medical institution on or after August 1, 2026.

Inquiries: National Health Insurance Qualification Subsection, National Health Insurance & Pension Subsection (#22, 2F, South Bldg., City Office) ☎ 03-3579-2406(Interactive Voice Response)

資格確認書等の更新について

【板橋区の国民健康保険に加入している方へ】

「資格確認書若しくは資格情報通知書」の有効期限は最長で2026年7月31日までです。2026年6月下旬頃から、新しいものをお送りします。なお、2026年7月31日までに在留期限が切れる方は、在留期限の更新が確認でき次第お送りします。

<送付するもの>

■マイナ保険証をお持ちの方…資格情報通知書

病院ではマイナ保険証をご利用ください。

■マイナ保険証をお持ちでない方…資格確認書

2026年8月1日以降に病院を受診する場合は、新しい資格確認書を提示してください。

問合せ：国保年金課国保資格係(区役所南館2階2番

窓口) Tel: 03-3579-2406 (自動音声応答)

积极进行儿童疫苗接种!

打疫苗接种针时, 需要板桥区颁发的“预防接种予诊票”。住在板桥区的并属于预防接种对象的人, 予诊票会邮寄给你。尤其是现在麻疹正在流行。1岁幼儿和大班儿童在收到麻疹风疹(MR)疫苗的预诊表后, 应尽快接种。没有予诊单的人, 请持母子健康手册再次到健康福祉中心去领取予诊单。关于疫苗种类详见区主页

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kenshin/yobou/1049862/index.html>

咨询: 保健所予防対策課 ☎03-3579-2318

各健康福祉センター(板橋) ☎03-3579-2333

上板橋 ☎03-3937-1041 赤塚 ☎03-3979-0511

志村 ☎03-3969-3836 高島平 ☎03-3938-8621

都营住宅入居者募集

募集时间: 8月初

募集对象: ①单身之家(要求是从3年前开始住在东京都内的) ②两人以上的家庭(在东京都内居住满3年以上) ③轮椅使用者家庭(须居住在东京都内)

募集概要: 将登在7月底发行的广报板桥(広報いたばし)・广报东京都(広報「東京都」)、东京都住宅供给公社网站上(<https://www.to-kousya.or.jp/>)

问询: 東京都住宅供給公社募集センター

☎03-3498-8894

住宅政策課住宅運営係 ☎03-3579-2187

关于资格认定书等的更新事宜

【致已加入板桥区的国民健康保险的各位】

《资格认定书》或《资格信息通知书》的有效期限最晚至2026年7月31日。我们将在2026年6月下旬寄送新的证书。另外, 若您的在留期限将在2026年7月31日之前到期, 直到确认到您已完成了在留期限的更新, 我们才会寄送新的证书给你。

<寄送材料如下>

■持有个人编号保险证的人…资格信息通知书

到医院就诊时请使用个人编号保险证。

■没有个人编号保险证的人…资格认定书

2026年8月1日以后去医院就诊时, 请出示新的资格认定书。

咨询: 国保年金課国保資格係(区役所南馆2楼22号窗口) ☎: 03-3579-2406 (自动语音服务)

어린이 예방접종을 받으시다

예방접종을 받을 때는 이타바시구가 발행하는 예방접종 예진표가 필요합니다. 이타바시구에 거주하고 있는 어린이로 예방접종 대상이 되는 분께는 예진표가 우송됩니다. 특히, 요즘은 풍진이 유행하고 있습니다. 1세 어린이와 6세 어린이는 MR 백신 예진표가 도착하면 곧장 접종하도록 하세요. 예진표가 없을 때는, 모자수첩을 지참하시고, 건강복지센터 창구에서 재발급 받으시기 바랍니다.

※예방접종의 종류·시기에 대해서는, 이타바시구 홈페이지에서 확인하시기 바랍니다.

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kenshin/yobou/1049862/index.html>)를 확인 해 주세요.

문의: 보건소 예방대책과 ☎03-3579-2318

각 건강복지센터 (이타바시 ☎03-3579-2333 카미이타바시 ☎03-3937-1041 아카츠카 ☎03-3979-0511 시무라 ☎03-3969-3836 타카시마다이라 ☎03-3938-8621)

도영주택 입주자를 모집합니다

언제: 8월초

대상: ①1인세대(동경도내에 3년 이상 거주하신 분)

②2인 이상의 가족세대(동경도내에 3년 이상 거주했어야 함) ③휠체어 사용자 세대(동경도내에 거주하고 있어야 함) 신청: 7월말경에홍보이타바시

·홍보「동경도」, 동경도주택공급공사 홈페이지(<https://www.to-kousya.or.jp/>)로 알려 드립니다

문의: 동경도주택공급공사 모집센 ☎03-3498-8894

주택정책과 주택운영계 ☎03-3579-2187

자격확인 등의 갱신에 대해

【이타바시구 국민건강보험을 가입하고 계신 분께】

“자격확인자 또는 자격정보통지서”의 유효기간은 가장 긴것으로 2026년 7월 31일까지 입니다. 2026년 6월 하순경부터 새로운 것을 보내 드립니다. 한편, 2026년 7월 31일까지의 사이에 재류기간이 끝나시는 분은, 재류기간 갱신이 확인되는 대로 보내 드립니다.

<보내 드릴 것>

■마이내보험증을 갖고 계신 분…자격정보통지서
병원에서는 마이내보험증을 이용해 주세요.

■마이내보험증이 없는 분…자격확인서
2026년 8월 1일 이후에 병원 이용 시, 새로운 자격확인서를 보여주시기 바랍니다.

문의: 국보연금과 국보자격계(구청 남관 2층 22번 창구)

☎: 03-3579-2406 (자동음성응답)

「夏休みデジタルスタンプラリー2026」

開催のお知らせ

いつ：7/18 (土) ~8/31 (月) 各館の開館日・開館時間中

どこで：板橋区立エコポリスセンター（前野町4-6-1）・板橋区立教育科学館（常盤台4-14-1）・板橋区立熱帯環境植物館（高島平8-29-2）・板橋区立リサイクルプラザ（舟渡4-16-6）・板橋区立中央図書館（常盤台4-3-1）

だれが：どなたでも（参加にはスマートフォン・タブレットが必要です）

何を：エコポリスセンター・教育科学館・熱帯環境植物館・リサイクルプラザ・中央図書館の5館をまわって、それぞれの施設を体験しながら、デジタルスタンプを集めて、景品がもらえます。詳しくはエコポリスセンターのホームページを見てください。

問合せ：板橋区立エコポリスセンター（環境政策課 環境教育係）

☎03-5970-5001 (03-3579-2233)

夏休み特別展「人を展示する科学館 ~出会って、話して、あなたもいっしょにやってみる!~」

いつ：2026年7月18日 (土) ~8月30日 (日)

※休館日をのぞく

どこで：教育科学館 開館時間 9時~17時
休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌火曜日）ただし7月21日 (火) は開館

何を：この科学館には、いろいろなことを研究しているスタッフがいます。また、科学館のスタッフじゃなくても、科学館に通って研究している人たちもいます。ウニ、骨、虫、石、昔の映像...彼らがその日その日いろいろな研究活動や、ワークショップをしています。あなたも科学館に来て、話して、一緒に手を動かしてみませんか！

いくら：無料 定員：なし

申込み：不要 ※当日直接会場へ

問合せ：教育科学館

〒174-0071 東京都板橋区常盤台4丁目14-1

☎03-3559-6561

Summer Holiday Digital Stamps Rally 2026

Duration: July 18 (Sat) – Aug 31 (Mon), during opening hours of each participating institution

Venues: Ecopolis Center (4-6-1 Maeno-cho), Science & Education Hall (4-14-1 Tokiwadai), Botanical Garden (8-29-2 Takashimadaira), Recycle Plaza (4-16-6 Funato), Central Library (4-3-1 Tokiwadai)

Eligibility: Any one with Smart phone /Tablet can join.

What to do: Visit the five institutions above, enjoy hands-on experiences, collect "digital stamps" and you'll get special presents from the institutions.

Visit Ecopolis on the Web for detail: <https://itbs-ecopo.jp/>

Inquiries: Ecopolis center ☎03-5970-5001(03-3579-2233)

Summer Vacation Special Exhibition:

"Meet, Talk, and Learn Together!"

Meet museum staff and researchers, talk with them, and join in hands-on activities!"

Dates: July 18, Sat to August 30, Sun.

※Except the days the facility is closed.

Venue: Science & Education Museum, opening hours: 09:00-17:00

Closed: Mondays (if a Monday falls on a national holiday, the following Tuesday)

Program:At the Itabashi Science and Education Museum, there are staff members who study many different things. There are also people who come to the Museum to do their own research. Sea urchins, bones, insects, rocks, old films... Every day, these researchers offer different talks, activities, and workshops about the things they study. Why not come to this Museum, talk with them, and try some hands-on activities together?

Admission: Free **Capacity:** No limit

Registration: Not required. Please come directly to the venue on the day of your visit.

Inquiries: Science & Education Hall, 4-14-1 Tokiwadai, 174-0071, ☎03-3559-6561



暑假数码邮票拉力赛 2026

时间: 7/18(周六)~8/31(周一)以下各馆的开放日·开放时间
内

地点: エコポリスセンター (环保中心 前野町4-6-1) · 教育科学館(常盤台4-14-1) · 熱帯環境植物館(高島平 8-29-2) · リサイクルプラザ (资源利用活动广场 舟渡4-16-6) · 中央図書館 (常盤台4-3-1)

参加者: 任何人都可以参加 (须带智能手机或平板电脑)

活动内容: 走访再生资源广场和中央图书馆等 5 个场馆, 一边体验各设施, 一边收集数字印章, 然后就能领取奖品。

详见エコポリスセンター (环保中心) 网页

→ <https://itbs-ecopo.jp/>

咨询: エコポリスセンター (环保中心)

☎03-5970-5001 (03-3579-2233)

暑假特别展:

《以“人”为主题的科学馆——邂逅、交流, 并亲身体验!》

时间: 2026年7月18日(周六)~8月30日(周日)

※ 休馆日除外

地点: 教育科学馆 开放时间 9点~17点

休馆日: 每周一 (此日为公休节假日时, 第二天的周二为休馆日)。但是, 7月21日(周二)正常开放。

内容: 在这座科学馆里, 有从事各种研究的工作人员。另外, 即使不是本科学馆的职员, 也有一些人经常来科学馆进行研究。海胆、骨头、昆虫、石头、旧影像……他们每天都会进行各种研究活动, 也会设置工作坊。欢迎你来科学馆, 和大家聊聊天, 让我们一起来动手试试吧!

门票: 免费 **定员:** 无

报名: 无需报名 ※当天直接来会场

咨询: 教育科学馆

〒174-0071 常盤台4-14-1 ☎ 03-3559-6561

Mail:kagakukan@itbs-sem.jp

여름방학 디지털 스탬프러리 2026

언제: 7/18 (토) ~ 8/31 (월) 각 관 개관 중

실시장소:

- 에코폴리스센터 (마에노초 4-6-1)
- 교육과학관 (토키와다이 4-14-1)
- 열대환경식물관 (타카시마디이라 8-29-2)
- 리사이클플라자 (후나도 4-16-6)
- 중앙도서관 (토키와다이 4-3-1)

대상: 누구나 (참가시 스마트폰 또는 태블릿 PC가 필요합니다.)

내용: 에코폴리스센터 · 교육과학관 · 열대환경식물관 · 리사이클 플라자 · 중앙도서관의 5 곳을 돌며 각 시설을 체험하며 디지털 스탬프를 모으면 경품을 받을 수 있습니다.

자세한 내용은 에코폴리스센터 홈페이지에 있습니다

→ <https://itbs-ecopo.jp/>

문의: 에코폴리스센터 ☎03-5970-5001(03-3579-2233)

여름방학 특별전 “사람을 전시하는 과학관 ~ 만나고, 이야기하고, 당신도 함께 해봐요!”

언제: 2026년 7월 18일 (토) ~ 8월 30일 (일)

※ 휴관일 제외

장소: 교육과학관 개관시간 9시~17시

휴관일: 매주 월요일 (공휴일인 경우 다음날) 다만 7월 21일 (화) 는 개관

내용: 이 과학관에는 여러가지 내용을 연구하시는 스탬프분들이 계십니다. 또한, 과학관 스탬프가 아니더라도 과학관을 다니며 연구하시는 분도 계십니다. 성게, 뼈, 벌레, 돌, 옛날 영상... 이 분들이 여러가지 다채로운 연구활동과 워크숍을 개최하십니다.

여러분도 과학관에 오셔서, 이야기도 나누고, 직접 손으로 만져도 보세요.

비용: 무료 **정원:** 없음

신청: 필요없음 당일, 직접 행사장으로

문의: 교육과학관 〒174-0071 토키와다이 4-14-1

☎03-3559-6561 Mail:kagakukan@itbs-sem.jp

