

# 5 く暮らし (生活ルール) せいかつ



いたばし く がいこくせきじゅうみん せいかつじょうほう  
板橋区 外国籍住民のための生活情報

かいてき せいかつ  
快適な生活・コミュニティ

コミュニティ	2
しげん わ かた だ かた 資源とごみの分け方・出し方	3
じてんしゃ 自転車・バイク	7
ペット	8
しょうひしゃ 消費者のために	9
めいわくきつえん ぼうし 迷惑喫煙の防止	9

く やくしょ まどぐち でんわ にほんご たいおう  
区役所の窓口や電話は日本語で対応します。

ここに記載されている担当部署や電話番号に問い合わせる場合は、特に表記がない限り、必ず日本語でお問い合わせください。

はっこう いたばしやくしょ ぶんか こくさいこうりゅうか  
発行：板橋区役所 文化・国際交流課

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1 TEL:03(3579)2018

へんしゅう こうざい いたばしぶんか こくさいこうりゅうざいだんこくさいこうりゅうがかり  
編集：(公財)板橋区文化・国際交流財団国際交流係

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1 TEL:03(3579)2015

はっこう ねん がつ  
発行：2020年3月

# コミュニティ

## (1) 町会・自治会とは

### 問合せ先

板橋地域センター	板橋区板橋3-14-15	03-3963-5049
熊野地域センター	板橋区熊野町40-9	03-3959-4115
仲宿地域センター	板橋区氷川町12-10	03-3963-1621
仲町地域センター	板橋区仲町20-5	03-3958-1101
富士見地域センター	板橋区富士見町3-1	03-3962-9281
大谷口地域センター	板橋区大谷口2-12-5	03-3959-4130
常盤台地域センター	板橋区常盤台4-14-1	03-3559-6560
清水地域センター	板橋区泉町16-16	03-3969-7564
志村坂上地域センター	板橋区小豆沢2-19-15	03-3969-7577
中台地域センター	板橋区中台1-44-8	03-3932-9990
蓮根地域センター	板橋区坂下2-18-1	03-3969-5723
舟渡地域センター	板橋区舟渡3-19-8	03-3558-4193
前野地域センター	板橋区前野町4-6-1	03-3969-0307
桜川地域センター	板橋区東新町2-45-6	03-3974-3180
下赤塚地域センター	板橋区赤塚6-38-1	03-3938-5116
成増地域センター	板橋区成増3-11-3-405	03-5998-6881
徳丸地域センター	板橋区徳丸3-35-15	03-3932-5370
高島平地域センター	板橋区高島平3-12-28	03-3938-1392

町会・自治会は地域で活動する住民の組織です。現在、板橋区内には200を超える町会・自治会があります。主な活動としては、区役所などからの行政連絡、防災、防犯、防火、町の美化、資源回収、青少年の健全育成などがあげられます。また、住民の親睦をはかるために、町会・自治会ごとに、お祭り、盆踊り、旅行などの催しを行っています。

加入は任意ですが、入会を希望する場合は地域センターに問い合わせるか近所の方におたずねください。

## (2) 近隣の人たちと上手につきあうには

- ①日本では昔から、近隣の人たちとのつきあいをとても大切にしてきました。引越しの際、両隣の住民には挨拶に行きましょう。
- ②地域の催し物に積極的に参加しましょう。
- ③日本人は外国人との交流の機会が少なく、なかなか自分から話しかけられない人も多いので、あなたの方から話しかけてみてください。

## (3) ボランティア・NPO活動

### 問合せ先

いたばし総合ボランティアセンター 電話03-5944-4601

ボランティア・NPO活動についての相談、情報提供やボランティアグループへの会議室の貸出などを  
行っています。

・所在地：板橋区本町24-1（都営三田線「板橋本町」駅下車徒歩7分）

・休館日：年末年始・施設点検日

・開館時間：9:00～21:30

・相談時間：9:00～19:00 火～日曜日 祝休日にあたる月曜日（月曜日が祝休日の場合、翌平日は休み）

#### (4)サークル活動

問い合わせ先

教育委員会生涯学習課 区役所北館6階⑩窓口 電話03-3579-2633

区内で自発的に組織されたグループやサークルが、文化・趣味・スポーツ・レクリエーションなどの活動を  
行っています。このようなグループやサークルに参加するのもコミュニケーションをはかる良い方法です。

### 資源とごみの分け方・出し方

問い合わせ先

板橋東清掃事務所 板橋区東坂下2-20-9 電話03-3969-3721

【管轄している地域】 下記の板橋西清掃事務所管轄以外の地域

板橋西清掃事務所 板橋区徳丸1-16-1 電話03-3936-7441

【管轄している地域】

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

資源循環推進課 区役所北館7階⑪窓口 電話03-3579-2218

#### (1)ごみの出し方

板橋区では、各家庭がそれぞれのごみを定められた場所(集積所)に置き、それをごみ収集車で集めて回る方式をとっています(粗大ごみは別の方式です)。ごみ集積所の利用については、その集積所を利用している方、または管理会社等にお尋ねください。


資源、可燃(燃やす)ごみ、不燃(燃やさない)ごみにきちんと分けて、決められた日の朝8時までに集積所に出してください。収集後や収集日以外の日、または夜間には出さないでください。収集する曜日は地区によって異なります。集積所の看板や区役所などで確認してください。資源とごみの分け方・出し方、集積所等、わからない点、お困りの点がありましたら、清掃事務所にお問い合わせください。

事業系の資源・可燃ごみ・不燃ごみはすべて有料です。有料ごみ処理券を購入し、ごみ袋に貼ってください。ただし、事業系のごみを区の収集に出すには、いくつかの条件があります。事前に清掃事務所へご連絡ください。


引越しごみなどで1日10kg以上出す場合は、家庭ごみでも有料です。

※ごみの不法投棄は犯罪となります。

#### <ごみの出し方>

資源	週1回	古紙	
資源	週1回	新聞(折込チラシを含む) 雑誌(本・ボール紙を含む)	種類別にたたんで、ひもでしばって出してください。 ※特殊な紙類(ビニールコート紙・感熱紙・カーボン紙など)・汚れやにおいがついた紙は、可燃(燃やす)ごみに出してください。
		段ボール	必ず折りたたんで、ひもでしばって、出してください。
		紙パック	水ですすいで、切り開いてよく乾かしてから束ねてひもでしばって出してください。 ※内側にアルミ箔の貼ってあるもの、キャップがついているものは可燃(燃やす)ごみに出してください。
		雑がみ(紙箱・紙袋・OA用紙)	束ねてひもでしばって出すか、紙袋に入れてひもでしばって出してください。 ※紙以外の部分はすべてははずしてください。
		びん(飲料・食品用のみ)	中をすすいで、袋から出して、黄色の回収箱に入れてください。 ※飲料・食品用以外のびん、割れたびん、油で汚れたびん、ガラス・コップ類、陶磁器類、鏡などは、不燃(燃やさない)ごみに出してください。
缶(飲料・食品用のみ) * 缶のキャップと 缶詰めのふたを含む	中をすすいで、袋から出して、青色の回収箱に入れてください。 ※一斗缶・スプレー缶・塗料缶などは、使い切ってから、不燃(燃やさない)ごみに出してください。		
ペットボトル	 PET (識別表示マーク)	左のマークのあるペットボトルは、①キャップとラベルをはずして、②中をすすいで、③横につぶしてから、専用回収ネット等に入れてください。 ※はずしたキャップ、ラベルは、可燃(燃やす)ごみに出してください。	

<p>可燃(燃やす)ごみ</p>	<p>週3回</p>	<p>生ごみ、紙ごみ、木くず、プラスチック類、革製品類、ゴム製品類など</p> <p>◆野菜くず・貝がら・卵のから</p> <p>◆食用油(紙や布にしみこませるか、凝固剤で固める)</p> <p>◆紙おむつ(汚物は取り除く)</p> <p>◆プラスチック類 《弁当の容器、発泡スチロール、薬のシート・袋など(アルミ箔つきも含む)、プラスチック菓子袋、カップ麺容器、CD・フロッピーディスク、ビデオテープ、食品用ラップ、マヨネーズの容器など》</p> <p>◆ゴム製品類 《ゴム手袋・ゴムボールなど》</p> <p>◆革製品類 《靴・かばんなど》</p> <p>◆小枝(太さ直径10cm以内長さ50cm以内)・葉</p> <p>《どちらも一度に出せるのはごみ袋2〜3袋程度》</p> <p>◆保冷剤・乾燥剤・猫砂</p> <p>◆衣類</p> <p>◆内側アルミ箔の紙パック</p>	<p>ふたつきの容器か、透明または半透明のごみ袋に、入れて出してください。(段ボールや、紙袋には、入れないでください。)</p> <p>◆生ごみは、よく水気を切って出してください。</p> <p>◆食用油は、液状のままではなく、紙や布にしみこませるか、凝固剤で固めてください。</p> <p>◆紙おむつについた汚物は、取り除いてください。</p> <p>◆竹串など、先のとがったものは、紙で包んで「危険」と表示してください。</p> <p>◆家庭用シュレッダーごみは、袋に「家庭用」と表示してください。</p> <p>◆在宅医療(訪問診療、訪問看護、在宅療養)で発生するものについては、清掃事務所にお問い合わせください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ふたつきの容器</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>透明または半透明のごみ袋</p> </div> </div> <p>(ごみ袋の口は必ず結んでください)</p>
<p>不燃(燃やさない)ごみ</p>	<p>月2回</p>	<p>ガラス類、陶磁器類、小型の金属類、30cm未満の家電製品など</p> <p>◆グラス・コップ、ガラス製品、鏡</p> <p>◆茶わん、湯のみ、花びん</p> <p>◆はさみ、包丁</p> <p>◆アルミホイール</p> <p>◆ドライヤーなど30cm未満の家電製品</p> <p>◆蛍光灯、電球</p> <p>◆かさ、使い捨てカイロ</p> <p>◆葉のピン・金属製の葉チューブ</p> <p>◆直径・高さ30cm未満のなべなど</p> <p>◆使い捨てライター(使い切る)</p>	<p>ふたつきの容器か、透明または半透明のごみ袋に、入れて出してください。</p> <p>◆ガラス・割れもの・刃物は、厚紙などで包み「危険」と表示してください。</p> <p>◆使い捨てライターは必ず使い切ってください。</p> <p>◆カセットボンベ、スプレー缶、ライターは必ず中身のガスを使い切り、「カセットボンベ」、「スプレー缶」、「ライター」と表記して、それぞれ別の袋に入れて出してください。なお、プラスチック部分は、はずして可燃ごみに出してください。穴あけは危険ですので、穴をあけずに出してください。</p> <p>◆自己注射のための注射針は、診療を受けた医療機関・購入した薬局に返却してください。</p> <p>◆在宅医療で発生するものについては、清掃事務所にお問い合わせください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ふたつきの容器</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>透明または半透明のごみ袋</p> </div> </div> <p>(ごみ袋の口は必ず結んでください)</p>
<p>粗大ごみ</p>	<p>申込制(有料)</p>	<p>家具・寝具など最大辺がおおむね30cm以上のもの</p> <p>※解体・分解した場合も粗大ごみの扱いとなります。</p> <p>※こちらは、家庭からの粗大ごみが対象となりますので、事業系の粗大ごみは処理業者のご案内となります。</p>	<p>粗大ごみ受付センターに、お申し込みください。</p> <p>① 収集の場合 収集日と料金をお知らせします。料金分の有料粗大ごみ処理券を粗大ごみに貼って、収集日の朝、自宅前に出してください。 アパートなどの場合は、1階まで降ろしてください。</p> <p>② 持込の場合 持込日と料金をお知らせします。料金分の有料粗大ごみ処理券を貼らずに、粗大ごみと一緒に、持込場所へお持ちください。</p> <p>有料ごみ処理券は、区役所や区内の「板橋区有料ごみ処理券取扱所」の標識のあるお店(区内のコンビニエンスストアなど)で、購入できます。</p> <p>申込: 粗大ごみ受付センター 月～土(祝日を含む)8:00～19:00 電話 03-5296-7000 インターネット <a href="https://sodai.tokyokankyo.or.jp">https://sodai.tokyokankyo.or.jp</a></p> <div style="text-align: right;">  </div>

<p style="text-align: center;">家電リサイクル</p>	<p style="text-align: center;">申込制 (有料)</p>	<p>エアコン テレビ(液晶・プラズマ・ブラウン管) 冷蔵庫・冷凍庫 洗濯機・衣類乾燥機</p>	<p>【区では収集いたしません】 購入した販売店、または買い換えする販売店へ引き取りをご依頼ください。販売店への依頼が困難な場合は、下記の家電リサイクル受付センターへ申し込み、収集運搬業者による引き取りをご依頼ください。 料金は、販売店または家電リサイクル受付センターに確認してください。 申込：家電リサイクル受付センター 電話03-5296-7200 月～土(祝日を含む・年末年始を除く)8:00～17:00 インターネット(日本語のみ) <a href="https://kaden23rc.tokyokankyo.or.jp">https://kaden23rc.tokyokankyo.or.jp</a></p> 
<p style="text-align: center;">リサイクル 家庭用パソコン</p>	<p style="text-align: center;">申込制</p>	<p>パソコン ※ただし「PCリサイクルマーク」のあるパソコン(平成15年(2003年)10月以降に販売されたもの)は、新たな料金の負担は不要です。</p>	<p>【区では収集いたしません】 デスクトップパソコン本体、ノートブックパソコン、ディスプレイ一体型パソコン、ディスプレイは、各メーカーに回収を申し込んでください。料金は各メーカーに確認してください。また、メーカーが存在しないパソコン(自作パソコン、メーカーの事業撤退・倒産など)は、一般社団法人パソコン3R推進協会へお問い合わせください。 問合せ：一般社団法人パソコン3R推進協会 ホームページ <a href="https://www.pc3r.jp">https://www.pc3r.jp</a> 電話03-5282-7685 月～金(夏季休業日・年末年始を除く)9:00～12:00、13:00～17:00</p>
<p style="text-align: center;">食品用トレイ</p>	<p style="text-align: center;">※拠点回収</p>	<p>肉や魚などの容器として使用されている皿状の発泡スチロール製食品用トレイ ※見分ける目安の一例 ・簡単に「つまようじ」が刺さるもの ・マークが入っているもの</p>	<p>① 水で洗う ② 水を切る ③ 回収ボックスへ ※透明のトレイ・パックは、可燃(燃やす)ごみにお出してください。</p>
<p style="text-align: center;">(プラスチック製) ボトル容器</p>		<p>マークが入っている、シャンプーやリンス、洗剤、食用油、ソースなどの容器として使用されているボトル容器(プラスチック製)</p>	<p>① キャップ・ふたを取る(可燃(燃やす)ごみへ) ② ボトル内をよく洗う ③ 回収ボックスへ ※芳香剤ボトル、チューブタイプ(マヨネーズなど)は、可燃(燃やす)ごみにお出してください。 ※ペットボトル  は「びん・缶と同じ日、同じ集積所」の専用回収ネット等へ資源としてお出してください。</p>
<p style="text-align: center;">紙パック</p>		<p>牛乳パックなどの紙パック</p>	<p>① 水で洗う ② 切り開き、よく乾かす ③ 回収ボックスへ ※内側にアルミ箔の張ってあるもの、キャップがついているものは可燃(燃やす)ごみにお出してください。</p>
<p style="text-align: center;">乾電池</p>		<p>マンガン電池 アルカリ電池</p>	<p>※ボタン電池は買ったお店にお返しください。 ※ニカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池などの小形充電式電池は、「小形充電式電池リサイクル協力店」のリサイクルBOXに入れてください。</p>
<p style="text-align: center;">廃食用油</p>		<p>天ぷらや揚げ物で使用した油</p>	<p>天かすなどを取り除き、ペットボトルに入れてキャップを閉めてお持ちください。 缶などに入っている賞味期限切れの未使用油はそのままお持ちください。 ※動物油・鉱物油・常温で固まる油・お店や会社から出た油は回収できません。</p>
<p style="text-align: center;">古着 古布</p>		<p>まだ着る事や使う事ができる古着・古布</p>	<p>ビニール袋に入れてお持ちください。ボタン・ファスナーなどの付属品は外さないでください。※汚れたもの・濡れたもの・ぬいぐるみ・靴・ふとん・まくら・スーツケース・大型靴・縫いかけの生地は回収できません。</p>

<p>使用済小型家電</p>	<p>※拠点回収</p> <p>最大辺が 30 cm 未満で、回収ボックスの投入口(30 cm×15 cm)に投入可能な小型家電とコード類 (例)使わなくなった携帯電話・携帯ゲーム機・携帯音楽プレーヤー ・デジタルカメラ・ポータブルビデオカメラ・電卓・ポータブルカーナビ・電子辞書・ACアダプターおよびコード類</p>	<p>個人情報は消去してから出してください。 SDカードなどは取り除いてください。 一度回収した物は返却できませんのでご注意ください。</p>
----------------	---	---

【※拠点回収について】

地域センターなどの公共施設に回収ボックスがあります。ただし、廃食用油、古布・古着の拠点回収は、区役所資源循環推進課、板橋東清掃事務所、板橋西清掃事務所、リサイクルプラザ、エコポリスセンター、熱帯環境植物館、桜川地域センター、赤塚支所、大谷口地域センター、まなぼーと成増(成増生涯学習センター)、常盤台地域センターの11施設で回収しています。使用済小型家電は、上記11施設のうち、大谷口地域センター、まなぼーと成増(成増生涯学習センター)、常盤台地域センターを除く8施設と情報処理センター、仲町ふれあい館、高島平地域センター、清水地域センターで回収しています。

一部のスーパーでは、トレイや紙パックの自主回収をしています。

【収集できないもの】

有害性・危険性・引火性のあるもの、著しく悪臭を発するもの、区の収集、処分作業に支障をきたすものなどは収集できません。これらのものは、購入店やメーカーなどにお返してください。不明な場合は、清掃事務所へお問い合わせください。

[例]ガスボンベ類、石油類、工業薬品、印刷インク、マッチ、現像液、バッテリー、ガスの残っているライター、スプレー缶、カセットボンベ、消火器、耐火金庫、薬品、土、ブロック、石、砂、石膏ボード、廃油、自動車、オートバイ、タイヤ(自転車用を除く)、ピアノなど。

(2)区統合アプリ「ITA-Port」のご案内

「ITA-Port」内のメニュー「ごみ・リサイクル」より、ごみやリサイクルに関する情報を検索できます。

〈主な機能〉・地域別資源回収、ごみ収集曜日カレンダーの表示

- ・ごみの日お知らせ(アラート)機能
- ・資源やごみの分別辞典、出し方検索機能



【iPhone】



【Android】

### (3)粗大ごみ収集日お知らせサービス

お申し込みいただいた粗大ごみの収集日を携帯電話やパソコンにEメールでお知らせします。

<http://i7000.jp/1/> (日本語のみ)



## 自転車・バイク

問合せ先

交通安全課 区役所南館5階窓 電話03-3579-2513

### (1)自転車駐車場について

道路上に自転車やバイクを放置すると、高齢者・幼児・車椅子利用者にとって大変危険です。駅周辺で自転車やバイクを駐車する方は、自転車駐車場をご利用ください。区内には71か所の区営自転車駐車場があります。場所や利用料金についてはお問い合わせください。

### (2)放置禁止区域に放置した自転車の撤去について

区では、駅周辺を放置禁止区域に指定しています。その区域内の道路などに放置してある自転車や、50ccまでのバイクは保管所に移送しています。移送された場合は、どこの保管所にあるかを確認し、1か月以内に引き取りに行ってください(保管期間は1か月間)。なお、区営自転車駐車場内への無断駐車も撤去対象となります。

※区営自転車駐車場内の無断駐車においては、50ccを超えるバイクも撤去の対象となります。

○保管所で自転車・バイクを引き取る時に必要なもの

- ・ 自転車やバイクのカギ
- ・ 引取りに行かれる方の住所・氏名が確認できるもの(パスポート、免許証など)
- ・ 撤去手数料(自転車4,300円、125ccまでのバイク6,600円、125ccを超えるバイク8,700円)

○各自転車保管所の引き渡し日時:毎日10時~19時(12月29日~1月3日を除く)

○撤去自転車・バイクの保管場所は区内に4か所あります。保管所の詳細については撤去看板をご覧ください。か、担当課までお問い合わせください。

## ペット

### (1) 犬を飼うとき

#### 問合せ先

保健所生活衛生課

板橋区大山東町32-15

電話03-3579-2332

生後91日以上の犬は、生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が必要です。

生後91日以上の犬を飼いだめるときは、30日以内に登録の申請をしてください。また、年1回、動物病院などで狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けてください。登録の申請、注射済票の交付は保健所、健康福祉センターや区民事務所で行っています。

毎年4月から6月に動物病院で狂犬病予防注射の接種を行ってください。

※犬鑑札と注射済票は必ず犬に付けてください。

費用	登録手数料	3,000円
	注射済票交付手数料	550円

#### 【その他の注意事項】

- ①犬はつないで飼い、犬の移動中は飼い主が綱等で行動を制御すること。
- ②犬が人をかんだときは、保健所に24時間以内に飼い主が届け出をして、犬の検査を動物病院で48時間以内に受けること。
- ③散歩の前にトイレを済ませる。散歩中にフン等してしまったら、飼い主が責任をもって始末する。

### (2) ペットが死んだとき（死体の処理方法）

#### 問合せ先

板橋東清掃事務所

板橋区東坂下2-20-9

電話03-3969-3721

#### 【管轄している地域】

下記の板橋西清掃事務所管轄以外の地域

板橋西清掃事務所

板橋区徳丸1-16-1

電話03-3936-7441

#### 【管轄している地域】

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

次のどちらかの方法で処理してください。

- ・管轄の清掃事務所に依頼する。ただし、25 kg未満のものに限られ、有料です。（一頭につき処理手数料2,700円）
- ・民間の動物埋葬取扱施設に依頼する。料金については各民間施設にお問い合わせください。



## 消費者のために

### 問合せ先

板橋区消費者センター 電話03-3579-2266

区民の方からの消費生活に関する相談の受け付け、情報の提供を行っています。

商品やサービスをめぐる契約(解約)のトラブルなど、消費生活に関する相談・苦情・問合せを消費生活相談員が受け付け、問題解決のためのお手伝いをします。

受付時間：月曜日～金曜日 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)

所在地：板橋2-65-6(板橋区情報処理センター7階)

電話：03-3962-3511(相談用)

交通：東武東上線「大山」駅下車 徒歩8分

都営三田線「板橋区役所前」駅下車 徒歩3分

※相談は日本語のみで対応しています。外国語で対応できる相談窓口については、**⑧お役立ち情報**の冊子をご覧ください。

### 【悪質と思われる商法の例】

商法の名称など	主な手口・特徴・対処法
ワンクリック詐欺による不当請求	知らない相手から届いたメールで、例えば無料と書いてあるサイトに不用意にアクセスすると、身に覚えのない請求がきてしまう。 対処法…無視する・相手に支払わない・連絡しない。
インターネット通販の詐欺	インターネットで商品注文し、お金を振り込んだのに、商品が送られてこなかったり、届いた商品が偽物であったりする。 対処法…通常の値段よりも安い場合や、振込先が個人名の口座の場合は十分に注意する。
点検商法	点検するといつて家に上がり、「水が汚れている」「布団にダニがいる」などと不安をあおって、浄水器や布団を契約させられる。 対処法…点検係員や販売員はむやみに家に入れない・必要のない商品ははっきり断る。

## 迷惑喫煙の防止

### 問合せ先

資源循環推進課資源循環協働係 区役所北館7階①窓口 電話03-3579-2258

エコポリス板橋クリーン条例により、区内全域の道路などで歩行喫煙をしないように努めてください。また、「路上禁煙地区」内では、喫煙が全面的に禁止され、指導員による注意・指導を行っています。