

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



アイシェフ・ボード

ICIEF BOARD 아이셰프 보드

2022.
がっこう
7月号

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



しんがたころなういるすかんせんしやうかくだいぼうし ちゆうしへんこうばあい
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。

These events can be subject to cancellation/change to prevent the spread of Coronavirus infection.

①外国人のための無料法律相談【予約制】

でんわ おんらいん そうだん おこな
※電話またはオンラインで相談を行います。

いつ：7/21(木) 13:30~16:30 (1人30分)

ちゆうしきみ しゅうかんまえ ざいだん ほーむぺーじ
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
いたします。

① Free Legal Consultation for International Residents【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:30, July. 21 (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.

②国際理解教育ボランティア講師を募集しています

しょうがっこう ちゅうがっこう じゅうぎょう こ
小学校や中学校の授業で、子どもたちにああなたの国の
文化を教えてくださいませんか。

いつ：月曜日～金曜日※9:00～17:00の間で、1回
60分程度

どこで：板橋区にある小学校または中学校

何を：自分の国の文化習慣・言葉・食べ物・遊びなど

お礼：1回につき、6,500円（税控除あり）

申込：文化・国際交流財団のホームページから申込
書をダウンロードして申し込みください。

② Looking for Volunteer Lecturers for Intercultural Understanding ~talk about your culture~

Won't you introduce your home country's culture in a class at the Elementary School or Junior High School?

Time: Approx. 1 hour, between 9 a.m. and 5 p.m. Mondays to Fridays

Venue: Elementary schools or Junior High Schools in Itabashi city

Topics: Your home country's culture, customs, languages, food, games, etc.

Honorarium: ¥ 6,500 (Tax deducted, each time)

To apply: Download application form from the ICIEF's website, fill it out and submit it either through the website or by email.

国際交流サロン「なかま」

いつ：7/9(土) 14:30~16:30

どこで：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。

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, July. 9(Sat)

Place: 504 conference room, Green Hall (36-1 Sakae-cho)

Email to Apply: (1)Name, (2)Address, (3)Nationality, (4)Email address, (5)Phone No.

Inquiries: Friendship Club Nakama

✉ : 2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

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 (区役所北館8階13番窓口)

①～② Itabashi Culture and International Exchange Foundation (8F, #13, City Office North Bldg.)

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1 2-66-1, Itabashi, Itabashi-ku ☎03-3579-2015 FAX03-3579-2046

✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp Facebook @itabashi.icief <https://www.itabashi-ci.org/int/>



防止新型冠状病毒的不断蔓延有可能变更或取消。

코로나 19 감염증의 확산 방지를 위해 중지 또는 변경이 될 수도 있습니다.

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: 7/21(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募集国际理解教育的志愿者讲师

想不想去中小学向孩子们介绍自己国家的文化呢?

时间: 周一~周五

※9:00~17:00, 一次 60 分钟左右

地点: 板桥区内的中小学

内容: 介绍母国的文化习惯·语言·

料理·游戏等

谢礼: 1次支付 6,500 日元(可以扣税)

申请: 请在财团主页下载申请书后进行申请。



国际交流沙龙“朋友”

时间: 7/9 (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

咨询: 友好俱乐部「朋友」

✉ : 2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>

①외국인을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

언제: 7/21(목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

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

②국제이해교육 자원봉사강사를 모집하고 있습니다

초등학교와 중학교 수업시간에 아이들에게 당신 나라의 문화 등을 가르쳐 보시겠어요?

처음이신 분도, 일본어를 잘 못하시는 분도 괜찮습니다.본인 상황에 맞춰 활동 할 수 있습니다.

언제: 월요일 ~ 금요일

※9:00 ~ 17:00 사이, 수업은 1 회 60 분 정도

어디서: 이타바시구에 있는 초등학교 또는 중학교

무엇을: 자기 나라의 문화·습관·언어·놀이 등
사례: 1 회에 6,500 엔의 사례를 드립니다.

신청: 홈페이지에서 신청서를 다운로드 해 신청해 주세요.

국제교류살롱「나카마(벗)」

언제: 7/9 (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.

문의: 프렌드쉽 나카마

✉ : 2021nakama@gmail.com

<https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi>



①~②咨询·申请:(公财)板桥区文化·国际交流财团国际交流係(板桥区役所 8楼⑬窗口)

①~②문의:(공재) 이타바시구문화·국제교류재단 국제교류계(이타바시구청 8층 13번 창구)

〒173-8501 板桥区板橋 2-66-1 이타바시구 이타바시 2-66-1 ☎03-3579-2015 FAX03-3579-2046

✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp 👍Facebook @itabashi.icief 🌐 <http://www.itabashi-ci.org/int/>



児童相談所業務を開始します

7/1 から、板橋区での児童相談所業務が始まります。
虐待は、子どもの心に深い傷を残し、子どもの発達に悪い影響を及ぼします。また、保護者が子どもを虐待する背景には、育児ストレス、近所の人や親族との関係の薄さ、貧困など、さまざまな原因があります。
周りの人たちが子どもや保護者の小さなサインに気づき、早く相談・通告をすることが、子どもの権利と命を守り、保護者と家庭の支援につながります。
児童虐待かな?と思ったときは、すぐに相談・通告をお願いします。
相談・通告：子ども家庭総合支援センター
(板橋区本町24-17) ☎03-5944-2373



外国人向け日本の料理教室

いつ：毎月第3日曜 11:30~13:00
※10月と2月は第2日曜 10/9(日)、2023.2/12(日)
どこで：自宅(詳しくは申込者にお知らせします。)
費用：500円/1回
申込：①名前 ②希望日 ③住所 ④国籍
⑤メールアドレス ⑥電話番号 ⑦性別をメールで送ってください。
申込・問合せ：What's Cooking with KIKI
✉：instant.cooking.class@gmail.com

Child consultation services start

Child consultation services in Itabashi City will start on July 1.
Abuse leaves deep psychological scars on children and has a negative impact on their development. There are also various causes behind parents'/guardian's abusing their children, such as stresses from childcare, poor relationships with neighbors and relatives, and poverty. The sooner people around them notice small signs of child and guardian abuse and consult or notify the authorities, the more likely they are to protect the rights and lives of the child and thus support the guardian and the family.

If you suspect child abuse, please consult or notify the Support Center immediately.

Consultation and notification: Itabashi Support Center for Children and Families
24-17 Honcho, Itabashi City ☎03-5944-2373

Japanese cooking classes for international residents

Time: 11:30-13:00, every 3rd Sunday
*October and February: 2nd Sundays Oct.9 (Sun) and Feb.12 (Sun)
Venue: at the organizer's home (details to be given to applicants).
Cost: 500 yen per session
Application with: 1) Name, 2) Participating date, 3) Address, 4) Nationality, 5) Email address, 6) Phone number, 7) Gender
Application/enquiries: What's Cooking with KIKI
✉：instant.cooking.class@gmail.com



儿童咨询所开始咨询业务

自 7/1 开始, 板桥区的儿童咨询所开始咨询业务。
虐待会对儿童造成严重的心理伤害并且给儿童的发育带来不良影响。

造成家长虐待孩子的问题其原因很多, 这里面有来自育儿的精神负担、邻居或亲戚关系疏远淡薄以及经济贫困等种种原因。

对于儿童或家长表现出的细小变化, 如果周围的人能够加以察觉, 尽快咨询或通报, 这样就可以起到保护儿童权利和援助家长及其家庭的作用。

有可能是在虐待儿童吧? 当你有此疑虑时请立即与我们咨询·通报。

咨询·通报: こどもかていそごうしえんせんたー (儿童家庭综合援助中心)

(板桥区本町 24-17) ☎03-5944-2373

外国人举办的日本料理教师

时间: 每月的第 3 个周日 11:30~13:00
※10 月和 2 月是第 2 个周日 10/9(周日)、2023.2/12(周日)

地点: 自己家里 (详细内容会通知报名者)

费用: 500 日元/1 次

报名: ①姓名 ②希望参加的周日 ③住址 ④国籍
⑤邮箱号码 ⑥电话号码 ⑦性别, 请把以上内容用电子邮件发来。

报名·询问: What's Cooking with KIKI

✉: instant.cooking.class@gmail.com



아동상담소 업무를 개시합니다

7 월 1 일부터 이타바시구의 아동상담소 업무가 시작됩니다. 학대는 어린이의 마음에 깊은 상처를 남기며, 어린이의 발달에 나쁜 영향을 끼칩니다. 또한 보호자가 어린이를 학대하는 배경에는 육아 스트레스, 이웃이나 친척과의 관계 부족, 빈곤 등, 많은 원인이 있습니다.

주변 사람들이 어린이나 보호자의 작은 신호를 눈치채고 빠른 상담과 신고를 하는 것이 어린이의 권리와 생명을 지키며, 보호자와 가정의 지원과 연결됩니다.

아동학대는 아닐까? 생각이 드실 때, 즉시 상담과 신고를 부탁드립니다.

상담·신고: 어린이가정종합지원센터

(이타바시고혼초 24-17) ☎03-5944-2373

외국인을 위한 일본요리교실

언제: 매달 제 3 일요일 11:30~13:00

※10 월과 2 월은 제 2 일요일

10/9(일)、2023.2/12(일)

장소: 개인 자택 (자세한 사항은 신청자에게 알려드립니다.)

비용: 500 엔/1 회

신청: ①이름 ②희망일 ③주소 ④국적
⑤메일주소 ⑥전화번호 ⑦성별 을 메일로 보내주세요.

신청·문의: What's Cooking with KIKI

✉: instant.cooking.class@gmail.com

なつやす きかくてん
夏休み企画展 「TANITA×板橋区立教育科学館
けんこう からだ かがく
健康ですか？あなたの体を科学する」

いつ：7/21(木)～8/31(水) 9:00～17:00 ※休館
び のぞ
日を除く

どこで：教育科学館（常盤台4-14-1）

何を：板橋区にある「株式会社 タニタ」の創業者、谷
だ い わ じ しつぱい せいこう れきし し からだ
田五八士の失敗と成功の歴史を知ろう！あなたの体を
た に た けんこう きぐ
タニタの健康器具をつかってはかってみよう！

問い合わせ：教育科学館

☎03-3559-6561 ✉info@itbs-sem.jp

げつようびやす しゅくじつ ぼあい つぎ へいじつ
月曜日休み（祝日の場合は次の平日）

※8/15（月）は開館。



なつやす でじたるすたんぷらりー
夏休みデジタルスタンプラリー2022

いつ：7/21(木)～8/31(水) 各館の開館日・開館
じかんちゆう
時間中

どこで：エコポリスセンター（前野町4-6-1）・教育
かがくかん ときわだい ねったいかんきょうしよくぶつかん たかしまだいら
科学館（常盤台4-14-1）・熱帯環境植物館（高島平8-
りさいくるぶらざ ちゅうおうとしょかん
29-2）・リサイクルプラザ（舟渡4-16-6）・中央図書館
ときわだい
（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または
たぶれっと
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
しよくぶつかん りさいくるぶらざ ちゅうおうとしょかん かん
植物館・リサイクルプラザ・中央図書館の5館をまわっ
て、デジタルスタンプを集めると景品がもらえます。
くわ
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 → <https://itbs-ecopo.jp/>

問い合わせ：エコポリスセンター ☎03-5970-5001

✉info@itbs-ecopo.jp

Summer Holiday Special Exhibition

"TANITA collaborated with

Itabashi Science and Education Hall"

"Are you healthy? The science of your body"

When: 9:00~17:00, July 21 (Thu) - Aug 31 (Wed) *Except
on closing days

Venue: Itabashi Science and Education Hall (4-14-1
Tokiwadai)

What: Learn about the history of failures and successes
of the founder of TANITA Corporation in Itabashi City,
Mr. Tanida Iwaji! Let's measure your body with TANITA's
health equipment!

Inquiries: Itabashi Science and Education Hall

☎ 03-3559-6561 ✉ info@itbs-sem.jp

Closed on Mondays (or the following day if Monday is
a national holiday)

※ Exceptionally Open on August 15.

Summer Holiday Digital Stamps Rally 2022

Duration: July 21, Thu ~ August 31, Wed, 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: To collect Digital Stamps of Visit at five
institutions above and get gifts.

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

Inquiries: Ecopolis center ☎03-5970-5001

✉info@itbs-ecopo.jp



**暑假企划展“TANITA×板桥区立教育科学馆
你健康吗？用科学来验证一下”**

时间：7/21(周四)~8/31(周三) 9:00~17:00 ※休
馆日除外

地点：教育科学馆(常盘台4-14-1)

活动内容：谷田五八士先生是位于板桥区内的“株式会社 TANITA”的创始人, 让我们了解谷田五八士的失败与成功的历程 使用 TANITA 的健康器具对你的身体进行检测。

咨询：教育科学馆

☎03-3559-6561 ✉info@itbs-sem.jp

周一休息(如果周一是节日的话, 下一个平日为休馆日)

※8/15(周一) 开放。



暑假数码邮票拉力赛 2022

时间：7/21(周四)~8/31(周三) 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)·
教育科学馆(常盘台4-14-1)·熱帯環境植物馆(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(常盘台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：顺次转完以上五馆并收集齐全了各馆的数码
邮票就可以领到奖品。

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

✉info@itbs-ecopo.jp

**여름방학 기획전「TANITA×구립교육과학관
건강하세요? 당신의 몸을 과학한다」**

언제 : 7/21(목)~8/31(수) 9:00~17:00

※휴관일은 제외

장소 : 교육과학관 (토키와다이 4-14-1)

내용 : 이타바시구에 있는「주식회사 타니타」의
창업자인 타니타 이와지의 실패와 성공의 역사를
알자! 당신의 몸을 타니타의 건강기구를 사용해 측정
해 봅시다.

문의 : 교육과학관

☎03-3559-6561 ✉info@itbs-sem.jp

월요일 쉼 (공휴일인 경우 그 다음날)

※8/15(월) 은 개관

여름방학 디지털 스탬프러리 2022

언제 : 7/21(목)~8/31(수) 각 관 개관 중

실시장소 :

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

대상 : 누구나 (참가시 스마트폰 또는 태블릿 PC 가
필요합니다.)

내용 : 에코폴리스센터·교육과학관·열대환경 식물관
· 리사이클플라자·중앙도서관의 다섯관을 돌며,
디지털 스탬프를 모으면 경품을 받을 수 있습니다.

자세한 내용은 에코폴리스센터 홈페이지에 있습니다

→ <https://itbs-ecopo.jp/>

문의 : 에코폴리스센터 ☎03-5970-5001

✉info@itbs-ecopo.jp



子どもの予防接種

子どもの健康を守るために、予防接種を受けましょう。
定期予防接種は受けられる期間や年齢が法律で決まっています。

板橋区に住み登録がある人が予防接種を受ける場合は、
板橋区が発行する予防接種予診票が必要です。対象者
には予診票が郵便で届きます。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。

予防接種の種類など、詳しくは区のホームページ

(<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kenshin/yobou/1016169/index.html>)を確認してください。

問合せ：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



都営住宅に住む人を募集します

いつ：8月のはじめ

対象：60歳以上の1人世帯、65歳以上の2人世帯、2人以上の家族（※）

※ ひとり親・高齢者・心身障がい者・子供が多い・

低所得・車いす使用者

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.to-kousya.or.jp/>)でお知らせします。

問合せ：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

Child Vaccinations

Protect your children by having them vaccinated!
Timings and ages for scheduled vaccinations are determined by law.

Registered residents of Itabashi require a vaccination coupon issued and mailed by the City Hall. 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/1016169/index.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)

Applications Accepted for Tokyo Public Housing

Dates: At the beginning of August

Eligibility: Households of single person aged 60 and over, households of two people aged 65 and over, *More than two member's families

*Single parent's family, the elderly, persons with physical and mental disabilities, family with many children, low income and wheel-chair users.



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

儿童预防接种

为了孩子的健康，请按时接种疫苗。按照法律规定的接种时间及年龄。

板桥区会给户籍登记的适龄儿童寄去接种予诊票。接种时请持此票。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/in/yobou/1016169/index.html>)

ほけんじょよぼうたいさくか
咨询：保健所予防対策課 ☎03-3579-2318
かくけんこうふくしせんたー
各健康福祉センター (板橋 ☎03-3579-2333
かみいたばし
上板橋 ☎03-3937-1041 あかつか
赤塚 ☎03-3979-0511
しむら
志村 ☎03-3969-3836 たかしまだいら
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：60岁以上的1人家庭、65岁以上的2人家庭、2人以上的家庭(※)

※单亲家庭・高齢者・身心残疾者・多子・低收入・轮椅使用者

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：とうきょうとじゅうたくきょうきゅうこうしゃほしゅうせんたー
東京都住宅供給公社募集センター

☎03-3498-8894

じゅうたくせいさくかじゅうたくらんえいがかり
住宅政策課住宅運営係 ☎03-3579-2187



어린이 예방접종

어린이의 건강을 지키기 위한 예방접종을 받으십시오. 정기예방접종은 받을수 있는 기간과 연령이 법으로 정해져 있습니다.

이타바시구에 주민등록이 있는 사람이 예방접종을 받는 경우에는, 이타바시구가 발행하는 예방접종 예진표가 필요합니다. 대상자에게는, 예진표가 우편으로 배달됩니다. 예진표가 없을 때는, 모자수첩을 지참하시고 건강복지센터 창구로 다시 받으러 와 주시기 바랍니다.



예방접종의 종류 등, 자세한 내용은 구청 홈페이지 (<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kenshin/yobou/1016169/index.html>)를 확인 해 주세요.

문의：보건소 예방대책과 ☎03-3579-2318
각 건강복지센터 (이타바시 ☎03-3579-2333
카미이타바시 ☎03-3937-1041 아카츠키카 ☎03-3979-0511 시무라 ☎03-3969-3836 타카시마다이라 ☎03-3938-8621)

도영주택 입주자를 모집합니다

언제：8 월초

대상：60 세 이상의 1 인 세대, 65 세 이상의 2 인 세대, 2 인 이상의 가족(※)

※편부편모・고령자・심신장애인・다자녀・저소득・휠체어사용자

신청：7 월말경에 홍보이타바시・홍보「동경도」, 동경도주택공급공사 홈페이지 (<https://www.to-kousya.or.jp/>)로 알려 드립니다

문의：동경도주택공급공사 모집센터

☎03-3498-8894

주택정책과 주택운영계 ☎03-3579-2187

