

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

2023.
がつごう
11月号

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



がいこくじん

むりょうほうりつそうだん

よやくせい

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：11/16(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。

①Free Legal Consultation for International Residents【Appointment required】

※Consultation is conducted over the phone or online.

Time: 13:30~16:30, Nov. 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.

こくさいこうりゅうさろん

国際交流サロン「なかま」

いつ：11/11(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。

いくら：200円 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, November. 11(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.

Fee: 200 yen Inquiries: Friendship Club Nakama

✉：2021nakama@gmail.com

https://friendshipnakama.wixsite.com/itabashi

いたばしくんせいがっしょうだん

くりすますこんさーと

板橋区混声合唱団 クリスマスコンサート

Ave Mariaや、クリスマスの曲などをたくさん歌います。ハンドベルの演奏もあります。

いつ：12/2(土) 開場14:30/開演15:00

どこで：板橋区立文化会館大ホール(大山東町51-1)

いくら：3歳以上 1,000円(全席自由)

※2歳以下で保護者のひざ上観覧は無料

※前売り開始 10/4(水)~

問合せ：(公財)板橋区文化・国際交流財団 文化事業係

☎03-3579-3130

https://www.itabashici.org/culturehall/event/detail/1161

Christmas Concert by Itabashi Mixed Chorus

We present many songs including Ave Maria, Christmas songs, and handbell performances as well.

Time: December 2, Sat. 15:00, doors open at 14:30

Venue: Large Hall, Itabashi Culture Hall, 51-1 Oyamahigashi-cho

Admission: 1,000 yen, 3 years and older (All seating unreserved) *Free for Children under 2 years on the lap of guardian. *Ticket sale starts Oct. 4, Wed.

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

☎03-3579-3130

https://www.itabashi-

ci.org/culturehall/event/detail/1161

① 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 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：11/16(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。详情随后通知。

国际交流沙龙“朋友”

时间：11/11 (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

参加费：200 日元 咨询：友好俱乐部「朋友」

☞ : 2021nakama@gmail.com

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

板桥区混声合唱团圣诞演唱会

演唱《圣母颂》和很多圣诞节的歌曲。还有手摇铃的表演。

时间：12/2 (周六) 14:30 开始进场/15:00 开演

地点：区立文化会館 大礼堂 (大山東町51-1)

门票：3 岁以上 1,000 日元 (全部是自由席位)

※ 由家长抱着的 2 岁以下的儿童可以免费观赏。

预售开始时间：10 月 4 日 (周三) ~

咨询：(公財) 板桥区文化・国际交流財团 文化係

☎03-3579-3130

[https://www.itabashi-](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/1161)

[ci.org/culturehall/event/detail/1161](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/1161)

① 外国인을 위한 무료법률상담【예약제】

※전화 또는 온라인 상담으로 실시합니다.

연제 : 11/16 (목) 13:30~16:30 (상담시간 30 분)

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

국제교류살롱「나카마(벗)」

연제 : 11/11 (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.

비용 : 200 엔 문의 : 프렌드십 나카마

☞ : 2021nakama@gmail.com

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

이타바시구 혼성합창단 크리스마스콘서트

Ave Maria 를 비롯한 많은 크리스마스곡을 연주합니다. 핸드벨 연주도 선보입니다.

연제 : 12/2 (토) 개장 14:30 / 개연 15:00

장소 : 이타바시구립문화회관대극장 (오오야마하시초 51-1)

비용 : 3 세 이상 1,000 엔 (자유석)

※2 세 이하를 보호자가 안고 보는 건 무료

※예매개시 10/4(수)~

자세한 내용은 홈페이지를 참고하세요.

문의 : (공재) 이타바시구문화・국제교류재단 문화계

☎03-3579-3130

[https://www.itabashi-](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/1161)

[ci.org/culturehall/event/detail/1161](https://www.itabashi-ci.org/culturehall/event/detail/1161)



① 咨询・申请：(公財) 板桥区文化・国际交流財团国际交流係 (グリーンホール (色緑礼堂) 1 楼)

① 문의 : (공재) 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.cief 👍 <https://www.itabashi-ci.org/int/>



DV相談窓口の周知

パートナーからの暴力でお悩みの方へ

① 東京ウィメンズプラザ 5言語によるDV相談

結婚相手やパートナーからの暴力(DV)で悩んでいる方の相談をお受けします。DV専門の相談員が、問題点を整理して、解決に向けた助言や、適切な機関をご案内する情報提供をします。外国語で話すことができます。名前を話しません。お金はかかりません。あなたの秘密をまもります。

問合せ：03-5467-1721

相談時間 火曜日、木曜日、金曜日 13:00~16:00
(祝日、12月29日~1月3日を除く。)

対応言語 英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語。

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

②内閣府 DV相談+ (プラス) <https://soudanplus.jp/>

問合せ：電話・メール24時間受付 チャット(10か国語対応)
12:00~22:00 0120-279-889

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

子どもへの虐待は、「いつでも」「だれにでも」皆さまの身近に起こりえる問題です。子ども家庭総合支援センターでは児童虐待の通告だけでなく、子育てに関する相談も受け付けています。

相談窓口：子ども家庭総合支援センター

子どもなんでも相談 ☎0120-925-610 ※24時間年中無休

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 ※24時間年中無休。自動音声で案内します。一部のIP電話からはつながりません。

児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783 ※24時間

年中無休。このほか、各福祉事務所、各健康福祉センター、各児童館、お近くの民生・児童委員、主任児童委員でも虐待相談を受け付けています。

問合せ：子ども家庭総合支援センター ☎5944-2373



くらしフェスタいたばし 2023 第55回 板橋区消費生活展

いつ：11/26 (日) 10:00~16:00

どこで：中央図書館 (常盤台4-3-1)

何を：フードドライブ、手芸体験コーナー、クイズラリー (参加者には記念品をプレゼント) など

詳しくは板橋区ホームページをご覧ください

問合せ：消費者センター ☎03-3579-2266



DV Consultation Service

For those suffering violence by partner

①DV Consultation in five languages at Tokyo Women's Plaza
If you are suffering violence from marital or partner (DV), a counselor specializing in DV will help you sort out the problem, give you DV advice on how to solve it, and provide you with information on the appropriate institutions. You can speak your preferred language, on an anonymous basis, free of charge, and confidentiality guaranteed.

Inquiries: 03-5467-1721 Business hours: 13:00-16:00, every Tue, Thu and Fri (Except Public holidays and Dec 29 through Jan 3)
Available languages: English, Chinese, Korean, Thai, and Tagalog.
<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

② Domestic Violence Hotline "Plus" Cabinet Office
<https://soudanplus.jp/>

Inquiries: Phone 0120-279-889(12:00 to 22:00), Email, Chat 24/7 in ten languages

Orange Ribbon Campaign for the Prevention of Child Abuse

Child abuse is a problem that can happen to anyone at any time. Itabashi Support Center for Children and Families handles reports of child abuse and provides consultation on child raising.

Consultation: Itabashi Support Center for Children and Families

Consultation on anything about children ☎
0120-925-610 *Open 24/7

Nationwide Dial for child consultation center ☎
189 *24/7, Automatic voice guidance. (The service cannot be accessed from some IP phones.)

Dedicated Child Guidance Center Consultation Dial ☎ 0120-189-783 *24/7 In addition, consultation on abuse is also available at each Welfare Office, each Health and Welfare Center, each Children's Hall, and your local Commissioner for Welfare and Children's, and Chief Commissioner of Children's Welfare.

Inquiries: Itabashi Support Center for Children and Families ☎
5944-2373



Life Festa Itabashi 2023: The 55th Consumer Living Exhibition

Date: 10:00-16:00, Nov. 26 (Sun) **Venue:** Central Library(4-3-1 Tokiwadai) **Program:** Food Drive, Handicraft Experience, quiz-rally (Commemorative gifts will be presented to all participants), etc. For details, please visit the Itabashi City website.☎

Inquiries: Consumer Affairs Center ☎03-3579-2266

接受家暴问题咨询的周知

面向因配偶者的暴力而苦恼的人

①東京ウイメンズプラザ用五种语言接受有关家暴问题的投诉及咨询由于受到配偶者或同居者的家暴而烦恼的人,请联系我们。由专门解决家暴问题的咨询员为你理清问题点,向你提示解决问题的参考意见,并向你提供相关适当的机构信息。能用外语交谈,你不必说出自己的名字,免费,替你保密。

联系电话: 03-5467-1721

咨询时间: 周二、周四、周五 13:00~16:00 (节假日、12月29日~1月3日除外)

对应语言: 英语、汉语、韩语、泰语、菲律宾语

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

②内閣府 家暴投诉及咨询+<https://soudanplus.jp/>
咨询: 电话·电子邮件 24小时受理 可用网上聊天方式 (10个国家的语言) 12:00~22:00

0120-279-889

橙色丝带运动·推进防止虐待儿童活动

虐待儿童的问题是一个“随时”都有可能发生在“任何人”身上的问题。儿童家庭综合援助中心不仅对虐待儿童的进行通告,而且受理有关育儿问题的咨询。

咨询处: 儿童家庭综合援助中心 孩子问题全面咨询专线 ☎0120-925-610 ※ 24小时 365天全天在线

儿童相谈所全国统一快拨 ☎189 ※24小时 365天在线,用自动对讲功能介绍。一部分IP电话会打不通。

儿童相谈所的相谈专线: ☎0120-189-783 ※24小时 365天全天在线

此外,以下各处都受理有关虐待儿童问题的投诉及咨询。各福祉事务所、各健康福祉中心、各儿童馆、附近的民生·儿童委员、主任儿童委员。
咨询处: 儿童家庭综合援助中心 ☎03-5944-2373



2023 板桥生活消费节 第55次 板桥区消费生活展

时间: 11/26 (周日) 10:00~16:00

地点: 中央図書館 (常盤台4-3-1)

内容: 食物互动、手工体验角以及猜谜接力赛 (参加者赠送纪念品) 详见板桥区主页↓

咨询: 消費者センター ☎03-3579-2266



DV 외국어 상담창구 알림

파트너의 폭력이 고민이신 분께

① 도쿄 위멘즈 플라자 5개 언어 DV 상담

결혼 상대나 파트너의 폭력 (DV) 때문에 고민이신분의 상담을 들어 드립니다. DV 전문 상담원이 문제점을 정리하고, 해결을 위한 조언과 적절한 기관 안내 등의 정보를 제공해 드립니다. 외국어도 가능합니다. 이름은 묻지 않습니다. 무료이며, 비밀을 지켜 드립니다. 문의: 03-5467-1721

상담시간 화요일, 목요일, 금요일 13:00~16:00 (공휴일, 12월 29일~1월 3일은 제외)

대상외국어: 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 타갈로그어
<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/consult/tabid/256/Default.aspx>

② 내각부 DV 상담+ <https://soudanplus.jp/>
문의: 전화·메일 24시간접수 문자(10개국어 대응) 12:00~22:00 0120-279-889

오렌지 리본·아동학대 방지 추진 캠페인

어린이 학대는, “언제라도”, “누구에게나” 여러분 주변에서 일어날 수 있는 문제입니다. 어린이가정 종합지원센터에서는 아동학대 신고 뿐만이 아니라, 육아와 관련된 상담도 받고 있습니다.

상담창구: 어린이 가정 종합지원센터
어린이 무엇이든 상담 ☎0120-925-610
※24시간 연중무휴

아동상담소 전국 공통 전화 ☎189
※24시간 연중무휴. 자동 음성으로 안내합니다. 일부 IP 전화는 연결 되지 않습니다.
아동상담소 전용전화 ☎0120-189-783
※24시간 연중무휴

이 외, 각 복지사무소, 각 건강복지센터, 각 아동관, 근처 민생·아동위원, 주임아동위원도 학대상담을 받고 있습니다.

문의: 어린이 가정 종합지원센터 ☎5944-2373



생활 페스타 이타바시 2023 제55회 이타바시구 소비생활전

연제: 11/26(일) 10:00~16:00

장소: 중앙도서관 (토키와다이 4-3-1)

내용: 푸드 드라이브, 수예체험코너, 퀴즈쇼 (참가자에게는 기념품을 선물합니다) 등.

자세한 내용은 구청 홈페이지를 참고하세요 ↓

문의: 소비자센터 ☎03-3579-2266



やつがたけそう りようあんない
八ヶ岳荘 利用案内

とざん はい きんぐ などの あうとどあ きよてん がつしゆく
登山やハイキングなどのアウトドアの拠点、合宿・
けんしゅう きよてん りよう
研修の拠点としてご利用ください。

どこ：長野県諏訪郡 富士見町立沢字広原1-1322

施設：屋内・屋外宿泊施設、バーベキュー場、体育館、
けんしゅうしつ
研修室など

いくら：①宿泊 ・屋内宿泊料金大人2,000円、子ども
1,000円 ・屋外宿泊料金（一人1泊バーベキュー
施設利用込）大人2,500円、子ども1,250円 ・
バーベキュー施設利用料 大人400円、子ども200円

②食事 朝食630円、昼食770円、夕食（一般）
1,520円、夕食（子ども）1,000円、野外炊飯メニュー
110円～1,800円（選択制）

【予約開始時期】・区内団体（30名以上）利用月の4か
月前から ・区内個人（2名以上）利用月の3か月前か
ら ・区外団体・個人（2名以上）利用月の2か月前か
ら

申込：区立八ヶ岳荘 ☎0266-66-2323 (9:00~17:00)

<https://itabashi-yatsugatake.com/>

Mt. Yatsugatake So Lodge

Available for use as accommodation for mountain climbing, hiking tour, training camp as well as seminars.

Address: 1-1322 Aza-Hirohara, Tatezawa, Fujimi-cho, Suwa-gun, Nagano Prefecture

Facilities: Accommodation (Indoor per person per night), Barbecue area, Gym, seminar room, etc.

Fees: ①Lodging fee (per person, indoor) 2,000yen for Adults, 1,000 yen for Children, Outdoor lodging fee (per person per night including use of barbecue facilities): Adult 2,500 yen, child 1,250 yen ・Barbecue facility fee: Adult 400 yen, child 200yen

②Meals: Breakfast 630 yen, lunch 770 yen, dinner (adults) 1,520 yen, (children) 1,000 yen, outdoor cooking menu 110 yen to 1,800 yen (optional) 【Bookings】Reservations can be made from 4 months before the month of use for groups (30 or more people) residents in the City, ・3 months before the month of use for individuals (2 or more people) residents in the City ・2 months before the month of use for groups or individuals (2 or more people) residents out of Itabashi.**To apply:**Mt. Yatsugatake So Lodge ☎0266-66-2323 (9:00~17:00)

<https://itabashi-yatsugatake.com/>

いたばしくりつはるなりんかながくえん りようあんない
板橋区立榛名林間学園の利用案内

どこ：群馬県高崎市榛名湖町845

施設：宿泊室（10人部屋・6人部屋）、
たちくてきほ ー る かいぎしつ
多目的ホール、会議室など

だれが：区内在住・在勤・在学の人

いくら：①宿泊（1人1泊）：大人（15歳以上）…800
円、子ども（4～14歳）…400円、0～3歳は無料

※障がいのある人は、料金が半額になります

②食事：朝食…610円、昼食…730円（弁当の場合
は712円）、夕食…大人1,320円、子ども960円

申込：利用する月の2ヶ月前の1日から

（30人以上の団体は3ヶ月前の1日から）

榛名林間学園 ☎027-374-9315 (9:00~17:00)

<http://itabashi-haruna.com/>

Itabashi Haruna Forest Seminar House

Venue: 845 Harunako-cho, Takasaki City, Gunma Prefecture

Facilities: Accommodation (Rooms for 10-persons and 6-persons), Multi-purpose Hall, Meeting rooms, etc.

Eligibility: Anyone living, working and schooling in Itabashi

Fees:(1) Accommodation General 800 yen, under 15 /over 65/ disabilities 400 yen (per person), under 4 free (2) Meals: Breakfast 640 yen; Lunch 730 yen(Lunch Box\712) Dinner 1,320 yen (adult), 960 yen(child)

To reserve: From the first day of the month two months before the month of use (For the groups of 30 or more, from the first day of the month three months before the month of use) Haruna Forest Seminar House ☎027-374-9315 (9:00~17:00) <http://itabashi-haruna.com/>

Go for future Scientist!

The 11th Itabashi Kids' Project Exhibition

Duration: Oct. 27 (Fri.) – Dec.10 (Sun.)

Venue: Itabashi Science and Education Hall

Program: Excellent works by Elementary and Junior High School students who pass the preliminary screening will be awarded and exhibited in the Hall. Cost: Free of charge, maximum admission allowed, no booking is required.

Inquiries: Itabashi Science and Education Hall, 4-14-1 Tokiwadai, 174-0071 Tel: 3559-6561 Mail: info@itbs-sem.jp

みらい さいえんていすと
めざせ未来のサイエンティスト！

だい かい じゅうけんきゅうさくひんてん
第11回いたばし自由研究作品展

いつ：10/27(金)～12/10(日) どこで：教育科学館

内容：一次審査を通過した小中学生の優秀な
作品を表彰し、館内に展示します。費用：無料

定員：なし 申込：不要

問合せ：教育科学館 〒174-0071 常盤台4-14-1

Tel : 3559-6561 Mail : info@itbs-sem.jp

やつがたけそう
八ヶ岳荘 利用方法

请作为登山或郊游的户外据点，或者作为集训、进修的据点加以利用。

地址：長野県諏訪郡 富士見町立沢字広原1-1322

设施内容：室内・室外的投宿设施、烧烤场地、体育馆、
培训室等。

费用：①住宿・室内住宿费：大人 2,000 日元、小孩 1,000 日元
・室外住宿（1人1晚，含烧烤设备 利用费）大人 2,500 日元、小孩 1,250 日元
・烧烤设备利用费：大人 400 日元、小孩 200 日元

②餐饮：早餐 630 日元，午餐 770 日元，晚餐（一般）1,520 日元，晚餐（小孩）1,000 日元，野炊菜单 110 日元~1,800 日元（自选）

【预约开始时间】区内的团体（30名以上）在其利用月份的4个月前；区内个人（2名以上）在其利用月份的3个月前；区外的团体・个人（2名以上）在其用用月份的2个月前。
报名：区立八ヶ岳荘 ☎0266-66-2323
(9:00~17:00) <https://itabashi-yatsugatake.com/>

板桥区立榛名林间学园的利用指南

地址：群馬県高崎市榛名湖町845

设施内容：住宿房间类型（10人房・6人房）、
多功能厅、会议室等

对象：区内在住・在勤・在学者

费用：① 住宿（每人每晚）：大人（满15岁）…800 日元、儿童（4~14岁）…400 日元、不满4岁…
免费 ※残障者费用减半。

① 餐费：早餐…610 日元、午餐…730 日元（提供盒饭时 712 日元）、晚餐…大人 1,320 日元、儿童 960 日元

预约方法：在利用月份的2个月的1号之前（30名以上的团体则是在利用月份的3个月的1号之前）
榛名林間学園 ☎027-374-9315 (9:00~17:00)

<http://itabasi-haruna.com/>

让我们成为未来的科学家！
第11回板桥自由研究作品展

时间：10/27（周五）~ 12/10（周日） 地点：教育科学馆

内容：表彰通过了第一次审查的中小学生的优秀作品并设展台 入场费：免费 定员：无限制 报名：无需报名

咨询处：教育科学馆 〒174-0071 常盤台 4-14-1

Tel：03-3559-6561 Mail：info@itbs-sem.jp

야츠카타케장 이용안내

등산이나 하이킹 등 아웃도어의 거점, 합숙・연수의 거점으로 이용 해 보세요.

장소：나가노현수와군

후지미초타츠자와아자히로하라 1-1322

시설：실내・실외숙박시설, 바베큐장, 체육관, 연수실

비용：①숙박・실내숙박요금 어른 2,000 엔, 어린이 1,000 엔・실외숙박요금 (1인 1박 바베큐 시설 이용 포함) 어른 2,500 엔, 어린이 1,250 엔・바베큐 시설 이용료 어른 400 엔, 어린이 200 엔

② 식사 조식 630 엔, 중식 770 엔, 석식 (일반) 1,520 엔, 석식 (어린이) 1,000 엔, 야외취사 메뉴 110 엔~1,800 엔 (선택제)

【예약개시시기】구내 단체 (30명 이상) 이용 4개월 전부터・구내 개인 (2명 이상) 이용 3개월 전부터・구외 단체・개인 (2명 이상) 이용 2개월전부터

신청：구립야츠카타케장 ☎0266-66-2323 (9:00~17:00) <https://itabashi-yatsugatake.com/>

이타바시구립 하루나임간학원 이용안내

장소：군마현 타카사키시 하루나코 845

시설내용：숙박실 (10인실・6인실),
다목적홀, 회의실 등

대상：구내 거주・근무・재학 중인 분

비용：① 숙박 (1인1박)：어른(15세 이상) … 800 엔
어린이(4~14세) … 400 엔, 4세 미만 … 무료 ※장애가 있는 분은 반액입니다.

② 식사：조식…610 엔, 중식…730 엔 (도시락인 경우 712 엔), 석식…어른 1,320 엔, 어린이 960 엔

신청：이용을 원하는 달의 2개월 전 달의 1일부터 (30인 이상 단체 3개월 전 달의 1일부터)

하루나임관학원 ☎027-374-9315 (9:00~17:00)
<http://itabasi-haruna.com/>

목표! 미래의 사이언티스트!

제 11 회 이타바시 자유연구작품전

언제：10/27 (금)~12/10(일) 어디서：교육과학관
내용：1차 심사를 통과한 초중학생의 우수한 작품을 표창하고 전시합니다. (※무료전시)

문의：교육과학관

174-0071 토키와다이 4-14-1

Tel：3559-6561 Mail：info@itbs-sem.jp

あき かさいよほううんどう
秋の火災予防運動

11月9日(木)から11月15日(水)は「秋の火災予防運動」です。秋の火災予防運動に伴い、イベントを開催いたします。

【板橋消防署】消防演習 いつ：11月9日(木) 15時15分～
どこで：東京家政大学(板橋キャンパス)
板橋区加賀1-18-1 何を：はしご車を使った救助活動、ポンプ車による消火活動など

【志村消防署】浮間公園防災フェスタいつ：11月3日(金) 10時～14時
どこで：都立浮間公園(板橋区舟渡2-1)
何を：放水体験、ミニ防火衣の着、バッテリーカーの乗車など
問合せ：板橋消防署 ☎03-3964-0119 志村消防署 ☎03-5398-0119

えいずよほうげつかん
エイズ予防月間<11/16~12/15>

HIV/AIDSは誰にでもかかる可能性があります。予防のためにはコンドームを正しく使用することが有効です。正しい知識を身につけて適切な行動を心がけましょう。板橋区保健所では1回/月(6月・11月は2回/月)、HIV抗体検査を予約制で行います。検査・相談は無料・匿名です。予約：平日8時30分～17時
感染症相談指導係(03-3579-2321) 検査項目：HIV抗体検査(予約制・匿名・検査無料)※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。どこで：板橋区保健所(板橋区おおやまひがしちょう 大山東町32-15)

検査日：①11月9日(木) ②11月30日(木) ③12月14日(木) いずれも9:00~10:00受付

結果日：①11月16日(木) ②12月7日(木) ③12月21日(木) いずれも9:00~10:00受付

※結果日は、必ずご本人様が保健所に来てください。診断書等は発行しません。

こ ぼうせつしゅ う
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す。板橋区に住んでいる人で、予防接種の対象になる人は、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取りに行きましょう。※予防接種の種類・時期については、板橋区のホームページを見てください



問合せ：保健所予防対策課 ☎03-3579-2318
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)

Fire prevention activities in fall

The week between Nov. 9 Thu to 15 Wed is called the "Autumn Fire Prevention Campaign". In conjunction with the Campaign, promotional events will be held as below.

【Itabashi Fire Station】 Fire Fighting Exercise

Date: Nov 9 Thu, from 15:15~ Venue: Tokyo Kasei University (Itabashi Campus) 1-18-1 Kaga, Program: Rescue drill activities using an aerial ladder truck, firefighting using a pump truck, etc.

【Shimura Fire Station】 Ukima Park Disaster Management Festa Date: Nov 3, Fri 10:00 - 14:00 Venue: Tokyo Metropolitan Ukima Park (2-1 Funato Program: Water spraying drill, wearing mini fire suits, battery car ride, etc. Inquiries: Fire Prevention Section, Itabashi Fire Station ☎03-3964-0119 Fire Prevention Section, Shimura Fire Station ☎03-5398-0119

AIDS Prevention Month
<Nov.16~Dec.15>

HIV/AIDS can affect anyone. Proper condom use is effective for prevention. Be sure to acquire the correct knowledge and take appropriate actions. Itabashi Public Health Center offers HIV antibody testing once monthly (twice in June and November) by appointment only. Testing and consultation are free of charge and anonymous. Appointments: Weekdays 8:30 to 17:00. Infectious Disease Consultation and Guidance Section (03-3579-2321) Test items: HIV antibody test (appointment required, anonymous, free of charge) ※ Testing is available 60 days or more after the opportunity of infection. ※Tests for Syphilis and Chlamydia are also available upon request. Venue: Itabashi City Public Health Center (32-15 Oyama Higashi-machi)

Test Dates: ①Nov 9 (Thu), ②Nov 30 (Thu), ③December 14 (Thu), Registration between 9:00 to 10:00 Test Result Dates: ①Nov 16 (Thu), ②Dec 7 (Thu), ③Dec 21 (Thu), Registration between 9:00 to 10:00

Have Your Children Vaccinated!

For the vaccination, you need the Pre-exam Vaccination Notice issued by the Itabashi City. If you don't have the Notice, please visit the nearest Welfare Center below with the Maternal & Child Health Handbook, "Boshi-Kenکو Techo".



*Types of vaccinations and the timings are on the website of Itabashi City. Inquiries: Disease Prevention Section, ☎03-3579-2318 Health & Welfare Centers (Itabashi ☎03-3579-2333, Kamiitabashi☎03-3937-1041, Akatsuka ☎03-3979-0511, Shimura ☎03-3969-3836, Takashimadaira ☎03-3938-8621)

秋季防火宣传活动

11月9日(周四)~11月15日(周三)是“秋季防火防灾活动周”，随之开展一些相关活动。

【板桥消防署】消防演习 **时间**：11月9日(周四) 15:15 ~ **地点**：东京家政大学(板桥校区)板桥区加贺1-18-1 **内容**：参加爬云梯、使用消防车等的救火活动

【志村消防署】浮间公园防火防灾宣传活动

时间：11月3日(周五) 10:00 ~ 14:00

地点：都立浮间公园(板桥区舟渡2-1)

内容：体验放水、穿迷你消防服、乘坐电瓶车等

咨询：板桥消防署 ☎03-3964-0119

志村消防署 ☎03-5398-0119

艾滋病预防月<11/16~12/15>

每个人都有可能感染HIV/AIDS。有效的预防手段是正确使用避孕套。要注意掌握正确的知识采取适当的行动。在板桥区保健所每月有一次HIV抗体检查(6月和11月有2次)，需要预约。检查·咨询免费、匿名进行。

预约：平日8点30分~17点 感染症咨询辅导员(03-3579-2321) **检查项目**：HIV抗体检查(预约制·匿名·检查免费)※从有可能感染的那天算起，过了60天后就可以作检查。※根据来者需求还可以接受梅毒·衣原体的检查。

地点：板桥区保健所(板桥区大山町32-15)

检查日：①11月9日(周四) ②11月30日(周四) ③12月14日(周四) 受理时间均为9:00~10:00

结果日：①11月16日(周四) ②12月7日(周四) ③12月21日(周四) 受理时间均为9:00~10:00

※出结果的当天必须是本人来保健所。不发行诊断书。

儿童疫苗接种

在板桥区住所登记家庭的儿童，到了疫苗接种年龄，会收到区寄来的预诊票。如果没有到，请带上母子健康手册去健康福祉中心领取。

※有关疫苗的种类·接种时间，请参照板桥区网站。

咨询：保健所予防対策課

☎03-3579-2318

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)

가을 화재예방운동

11월9일(목)부터 11월15일(수)는 “가을화재예방운동”기간입니다. 기간 중, 이에 따른 이벤트를 개최합니다.

【이타바시소방서】소방연습

언제：11월9일(목) 15시15분~

어디서：토쿄카세이대학 이타바시캠퍼스(카가1-18-1)

무엇을：사다리차를 이용한 구조활동, 펌프차를 이용한 소화활동 등

【시무라소방서】우키마공원 방재페스타

언제：11월3일(금) 10시~14시

어디서：도립 우키마공원

무엇을：방수체험, 미니방화복 입어보기, 배터리차 타보기 등

문의：이타바시소방서 ☎03-3964-0119

시무라소방서 ☎03-5398-0119

에이즈예방기간<11/16~12/15>

HIV/AIDS는 누구나 걸릴 가능성이 있습니다. 예방을 위해 콘돔을 올바르게 사용하는 것이 효과적입니다. 올바른 지식과 적절한 행동에 유의하십시오.

이타바시구 보건소에서는 1회/월(6월·11월은 2회), HIV항체검사를 예약제로 실시하고 있습니다.

검사·상담은 무료·익명입니다./ 예약：평일 8시 30분~17시 감염증상담지도계(03-3579-2321)/

검사항목：HIV항체검사(예약제·익명·무료)※감염 계기로부터 60일 이상 지나야 검사가 가능합니다.※희망자는 매독·클라미디아 검사도 받을 수 있습니다.

장소：이타바시구보건소

검사일：①11월9일(목) ②11월30일(목)

③12월14일(목) 모두 9:00~10:00 접수

결과일：①11월16일(목) ②12월7일(목)

③12월21일(목) 모두 9:00~10:00 접수

※결과일에는 반드시 본인이 오셔야 하며, 진단서는 발행하지 않습니다.

어린이 예방접종을 받으십시오

예방접종에는 구청에서 발행하는 예방접종예진표가 필요합니다. 예방접종의 대상이 되는 어린이에게는

예진표가 우편으로 보내집니다. 예진표가 없을 때는 모자건강수첩을 지참하시고 건강복지센터 창구에서 직접 받으시기 바랍니다.

문의：보건소예방대책과 ☎03-3579-2318

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

