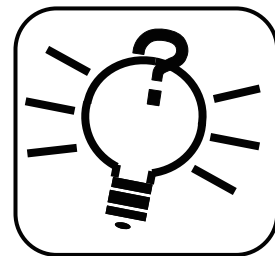


# 12

# やくだ じょうほう お役立ち情報



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

いたばし く せいかつ やく た つじょうほう あつ  
板橋区で生活していくうえで、役に立つ情報を集めました。

がいこくご たいおう そうだんまどぐち 外国語で対応できる相談窓口	2
だんじょびょうどう かん そうだんまどぐち 男女平等に関する相談窓口	3
いたばし く はいふ こうほうし じょうほうし 板橋区で配布している広報誌、情報誌	3
かくか はいふ がいこくご しりょう 各課で配布している外国語の資料	4
こくさいこうりゆうじぎょう あんない 国際交流事業のご案内	5
いえ か 家を借りる	7
でんき すいどう 電気・ガス・水道	8
じどうしゃ じてんしゃ 自動車・バイク・自転車	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 ざい いたばし くぶんか こくさいこうりゆうざいだんこうりゆうか  
発行:(財)板橋区文化・国際交流財団交流課

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1

TEL:03(3579)2015 FAX: 03(3579)2309

E-Mail : [kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp)

はっこう ねん がつ  
発行:2011年1月

が い こ く ご た い お う そ う だ ん ま ど ぐ ち  
**外国語で対応できる相談窓口**

い た ば し く そ う だ ん ま ど ぐ ち  
**(1)板橋区の相談窓口**

だ ん たい め い 団体名	そ う だ ん ない よ う 相談内容	げ ん ご 言語	よ う び じ か ん 曜日・時間	で ん わ ばん ご う 電話番号
い た ば し く が い こ く じ ん そ う だ ん 板橋区外国人相談	く せ い ぜん ぱ ん 区政全般	え い ご 英語	だ い き ん 第1・3金 13:00～16:00 だ い き ん 第2・4金 9:00～12:00	03-5375-3344
		ち ゅ う ご く ご 中国語	だ い す い 第1・3水 13:00～16:00 だ い す い 第2・4水 9:00～12:00	

い た ば し く が い そ う だ ん ま ど ぐ ち  
**(2)板橋区以外の相談窓口**

う け つ け じ か ん し ょ う さい か く ま か ん と い あ わ  
 ※ 受付時間など詳細については、各機関へお問合せください。

だ ん たい め い 団体名	そ う だ ん ない よ う 相談内容	げ ん ご 言語	よ う び じ か ん 曜日・時間	で ん わ ばん ご う 電話番号
ぎ ゃ う せ い 行政	と う き ょ う と 東京都 が い こ く じ ん そ う だ ん 外国人相談	え い ご 英語	げ つ き ん 月～金 9:30～12:00 13:00～17:00	03-5320-7744
		ち ゅ う ご く ご 中国語	か き ん 火・金 ど う じ ょ う 同上	03-5320-7766
		ハンブル	す い 水 ど う じ ょ う 同上	03-5320-7700
ほ う り つ せ い り ょ う 資格・在留	が い こ く じ ん ざ い け ゃ う そ う ご う 外国人在留総合 インフォメーション センター	え い ご ぐ ー 英語・スペイン語・ ち ゅ う ご く ご 中国語・ハンブル	げ つ き ん 月～金 9:00～12:00 13:00～16:30	03-5796-7112
ら う だ ん け い 労働関係	と う き ょ う と 東京都 ら う だ ん そ う だ ん じ ょ う ほう 労働相談情報 センター	え い ご 英語	げ つ き ん 月～金 14:00～16:00	03-3265-6110
		ち ゅ う ご く ご 中国語	か も く 火～木 14:00～16:00	03-3265-6110
い り ょ う かん け い 医療関係	と う き ょ う え い ご 東京 英語 い の ち の で ん わ 電話	え い ご 英語	げ つ に ち 月～日 9:00～23:00	03-5774 -0992
	こ く さい い り ょ う 国際 医療 AMDA じ ょ う ほう 情報センター	え い ご ち ゅ う ご く ご 英語・中国語・ス ペ イ ン 語 ・ ハ ン グ ル ・ タイ 語 ポ ル ト ガ ル 語 フ ィ リ ピ ン 語	げ つ き ん 月～金 9:00～17:00 げ つ す い き ん 月・水・金 9:00～17:00 す い 水 13:00～17:00	03-5285 -8088
	と ほ けん い り ょ う じ ょ う ほう 都保健医療情報 センターひまわり	え い ご ち ゅ う ご く ご 英語・中国語・ス ペ イ ン 語 ・ タイ 語 ・ ハンブル	げ つ に ち 月～日 9:00～20:00	03-5285 -8181
	き ん き ゅ う つ う や く 緊急通訳 サービス		げ つ に ち 月～日 へ い じ つ 平日17:00～20:00 き ゅ う じ つ な ど 休日等9:00～20:00	03-5285 -8185

団体名	相談内容	言語	曜日・時間	電話番号
税金 東京国税局 総務部 税務相談室	所得税相談	英語	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00	03-3821-9070
支援団体 KAPATIRAN -カパテイラン- カトリック東京国際センター (CTIC) (財)海外日系人協会 APFS	在日フィリピン人支援	英語・タガログ語	火・金 11:00～16:00	03-3432-3055
	在住外国人支援	英語・タガログ語・スペイン語・ベトナム語	月～金 10:00～18:00	03-5759-1061
	日系人生活相談	スペイン語・ポルトガル語	月～金 9:30～12:30 13:30～17:30	045-663-3258
	ビザや生活に関する相談	英語・ベンガル語・ミャンマー語・ペルシャ語・パキスタン語・タガログ語・ウルドゥ語	月～金 11:00～18:00	03-3964-8739

## 男女平等に関する相談窓口

**問合せ先** 男女平等推進センター「スクエア・I」 板橋区栄町36-1区立グリーンホール 2階  
電話:03-3579-2790

家庭や地域での人間関係、職場でのセクハラ、配偶者や恋人からの暴力などで悩んでいる人の相談について、専門の相談員と一緒に考え、解決のお手伝いをしています。秘密は厳守します。相談したいことがある場合は、お問合せください。

### 【相談の種類】

#### (1) 総合相談

相談日時: 月曜日～土曜日 9:00～17:00

#### (2) フェミニストカウンセリング(予約制)

専門の心理カウンセラーが悩んでいる方の相談にのります。

相談日時: 第2・4・5水曜日、第1・第3土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00

### 【相談の方法】

電話または面談

※フェミニストカウンセリング実施日の総合相談は電話相談のみ行っています。

## 板橋区で配布している広報誌、情報誌

刊行紙名	言語	刊行日	問合せ先
わたしの便利帳	日本語	3年に1回	広報広報課 南館3階 ⑤番窓口
広報いたばし	日本語	毎週土曜日	
アイシェフ・ボード	ルビ付日本語・英語・中国語・ハングル	毎月第1火曜日	(財)板橋区文化・国際交流財団交流課 区役所北館 7階 ⑫番窓口
いたばし学習・スポーツガイド	日本語	生涯学習課	

かくか はいふ がいこくご しりよう  
各課で配布している外国語の資料

はいふしりようめい 配布資料名	げんご 言語	しょかんか 所管課	といあわ さき 問合せ先
とうきよう くじゅうみんぜい 東京23区住民税パンフレット	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル	かぜいか 課税課	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館2階②③番窓口
がいこくごばん ぼ しけんこうてちよう 外国語版母子健康手帳	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル・ タイ語・タガログ語・スペイ ン語・ポルトガル語・インド ネシア語	けんこうすいしんか 健康推進課	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館4階⑪番窓口
きほんけんこうしんさ だいちよう けんしんあんないしよ 基本健康診査・大腸がん健診案内書	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル	こくほねんきんか 国保年金課	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館5階⑧番窓口
こくみんけんこうほけん あんない 国民健康保険のご案内	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル	しかくふかがかり 資格賦課係	
ねんきん 年金パンフレット ※日本年金機構ホームページでご覧にな れます。	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル・ ポルトガル語・スペイン語・ インドネシア語・ロシア語・ タガログ語	こくほねんきんか 国保年金課 こくみんねんきんかかり 国民年金係	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館5階⑭番窓口
ちゅうごくきこくしやせいいかつそうだんじぎよう あんない 中国帰国者生活相談事業のご案内	ちゅうごくご 中国語	かくふくしじむしよ 各福祉事務所	
しげん わ かた だ かた 資源とごみの分け方・出し方	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル	せいそう か 清掃リサイクル課	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館6階①番窓口
こうてきじゆうたく あんない 公的住宅のご案内	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル	じゆうたくせいさくか 住宅政策課	MSEビル 6階⑥番窓口
がくどう にゆうかいあんない 学童クラブ入会案内	えいご ちゅうごくご 英語・中国語	こ せいさくか 子ども政策課	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館4階⑨番窓口
しゅうがくえんじよせいど し 就学援助制度についてのお知らせ	えいご ちゅうごくご 英語・中国語	がくむか 学務課	くやくしよきたかん かい ばんまどぐち 区役所北館8階②番窓口
としまかんりよう 図書館利用パンフレット	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ハングル	かくとしまかん 各図書館	

お問い合わせ  
問合せ先

ざい いたばしく ぶんか こくさいこうりゅうざいだん こうりゅうかじむきょく  
(財)板橋区・文化国際交流財団 交流課事務局

でんわ  
電話:03-3579-2015 FAX:03-3579-2309

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1(板橋区役所) 区役所北館7階⑫番窓口

E-mail: kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページ:「板橋区」ホームページ→「分類から探す」→「区・行政・男女平等」→  
「国際交流」

URL: [http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c\\_categories/index01008001.html](http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_categories/index01008001.html)

ざい いたばしく ぶんか こくさいこうりゅうざいだん がいこくじん ふく ちいきじゅうみん たが きょうせい いしき はぐく ちいき  
(財)板橋区文化・国際交流財団では、外国人を含めた地域住民が互いに共生の意識を育み、地域の  
こくさいか すいしん じぎょう おこな  
国際化を推進していくためにさまざまな事業を行っています。

- 姉妹都市、友好都市交流事業
- 外国人のための初級日本語教室
- 外国人のための無料相談会の開催
- 国際理解教育・異文化理解講座
- ホームステイ・ホームビジットのあっせん
- 民間国際交流事業助成
- フレンドシップクラブ(ボランティア主催事業)
- 外国人による日本語スピーチ大会
- 外国人向け刊行物の作成

がいこくじん にほんごきょうしつ  
【外国人のための日本語教室】

ざい いたばしく ぶんか こくさいこうりゅうざいだん しゅさい にほんごきょうしつ  
(1)(財)板橋区文化・国際交流財団主催 日本語教室

ざいだん くないざいじゅうがいかくじん にちじょうせいかつ りべん ほか しょきゅうにほんごきょうしつ ねんかん とお  
財団では、区内在住外国人の日常生活の利便を図るために、初級日本語教室を3クラス、年間を通し  
かいさい かく かい じかん  
て開催しております。各コースとも週2回、1回2時間です。

- ①月曜日・木曜日・午前コース(10:00～12:00)
- ②火曜日・金曜日・夜間コース(18:30～20:30)
- ③水曜日・土曜日・午前コース(10:00～12:00)

- ・ 会場:板橋区立グリーンホール会議室 定員:各クラス20名
  - ・ 費用:受講料(2学期制 1年間)8,400円 他にテキスト代
- くわ と あ  
詳しくはお問い合わせください。

くない にほんごきょうしつ  
(2)区内ボランティア日本語教室

ちいき がいこくじん かに にほんご おし いたばしくみん  
地域で外国人の方に日本語を教えている板橋区民によるボランティア・グループを  
しょうかい かつどうび かいじょう ざいだんこうりゅうか と あ  
ご紹介しています。活動日、会場などについては財団交流課へお問い合わせください。

※ 上記(1)、(2)の日本語教室の詳細は、財団交流課ホームページにも掲載しています。

## 【ニュースレター「アイシェフ・ボード」】

財団が開催するイベントを始めとして、板橋区や他の団体が行う国際交流事業などを広く周知するほか、生活に必要な情報を提供しています。

- ・ 発行内容：ルビ付日本語版、英語版、中国語版、ハンゲル版
- ・ 配付場所：区役所、区民事務所、図書館など区内施設60ヶ所、区内大学、一部の郵便局、店舗など

## 【ボランティア協力会員制度】

(財)板橋区文化・国際交流財団では、一緒に国際交流事業を進めてくださるボランティア協力会員を随時募集しています。国際交流事業に興味のある方なら、どなたでも会員になれます。詳しくは資料をご請求ください。

### ○主なボランティア活動

各種国際交流事業の企画・運営、ニュースレター「アイシェフ・ボード」の編集・発行

### ○登録制度

ホームステイの受入、通訳・翻訳、パフォーマー、国際理解教育

## 家を借りる

- 日本で、民間の借家やアパートの部屋などを探すときは、不動産仲介業者を利用すると便利です。家賃、広さ、交通手段などの希望を言うと、それに合った借家やアパートを紹介してくれます。
- 家を借りる時には、家賃のほかに敷金、礼金、不動産屋へ払う仲介料など、家賃の5～6カ月分がかかります。
- 敷金とは入居する物件の家主に対して預けておく保証金のようなもので原則として退去する時に戻ってきます。普通に使用して生じる程度の汚れや傷については、貸主が負担するのが原則です。
- 敷金に関するトラブルが多いので、日本語が読めない人も日本人に読んでもらうなどして、契約書はかならずしっかりと読んでおきましょう。
- 礼金とは家主に対して支払う入居金のようなもので、家賃の1～2カ月分が一般的です。敷金のように戻ってくることはありません。最近は礼金が“いらない”物件も出てきています。
- 契約する時は、原則として保証人が必要です。

### (1) 引っ越すときの手続き

#### ① 今住んでいる家の賃貸契約を解約する

- 賃貸住宅に住んでいる人は、解約希望日の1～2カ月前に、家主に引っ越すことを知らせる必要があります。

#### ② 引っ越し業者への依頼

- 日本には多くの引っ越し業者があります。業者に頼む場合は、複数の業者から見積もりをしてもらうといいでしょう。
- 自分たちで引っ越しする場合は、レンタカー会社で車を借りることができます。

#### ③ 引っ越しの連絡

住所が変わることを、次のところに連絡してください。

- 電気、ガス、水道
- 電話(ほかの電話会社と契約している場合は、その会社にも連絡する)
- 郵便局
- 銀行などの金融機関
- 子どもの転校(転出)手続き(小・中学校)
- 区役所で転出届を出し、転出証明書を発行してもらいます。そのとき、印鑑登録証、国民健康保険証、介護保険の被保険者証なども役所に返します。

### (2) 引っ越した後の引っ越し手続きなど

引っ越した後は、次の手続きを行います。

- 電気、ガス、水道、電話など  
(ガスはあらかじめ開栓工事の時間を予約し、必ず新居で立ち会えるようにしておきます。電気・水道はすぐ使用できることが多いので、新居に置いてある「入居連絡用はがき」に必要事項を記入してポストに投函しましょう。)
- 転校(転入)手続き(小・中学校)
- 引っ越すときに受け取った転出証明書と名前の確認できるものを持って、新しい住所の区市町村役場に転入届を出します。(転居後14日以内) 国民健康保険や国民年金に加入している人は、移転先の区市町村の役所に加入届を提出してください。
- 外国人登録(転居後14日以内)
- 印鑑登録
- 自動車運転免許証(住所変更の手続き)

### (3)トラブルを防ぐために

入居中は、次のことに注意しましょう。

- 大家に無断で家族や友人を同居させたり、他人に貸したりしてはいけません。
- 壁に釘を打ったり、部屋を改造してはいけません。
- 大声を上げたり足音を響かせたりしないようにしましょう。
- ゴミは地域のルールを守って出してください。(詳しくは、⑧暮らし(生活ルール)の冊子をご覧ください。)
- 誰もが気持ちよく暮らすためには、マナーを守ることがもっとも大切です。近所に住む人達と積極的にコミュニケーションをとって、楽しく安全に暮らせるよう心がけましょう。

### (4)公共住宅への入居

**問合せ先** 板橋区役所住宅政策課 MSビル 6階 電話03-3579-2186

住宅に困っている所得の低い方のために、都営住宅・区営住宅などの公共住宅への入居を抽選で決定します。公募の時期、応募方法、応募資格などの情報は、住宅政策課にお問合せください。英語・中国語・ハンゲル版の「公的住宅のご案内」「区営住宅の案内」もあります。

- ※ 住宅を借りるときの注意点や手続きなどについて、もっと詳しく知りたい人はCLAIR(自治体国際化協会)の多言語情報ページをご覧ください。 <http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

## 電気・ガス・水道

引越などで電気、ガス、水道を新たに使う場合や使用を止めるときは連絡が必要です。電話やインターネットで東京電力、東京ガス、水道局営業所に問い合わせてください。

電気代とガス代は毎月、上下水道代は2カ月ごとに請求書が届きます。代金は銀行や郵便局、コンビニエンスストアで支払えるので、決められた日までに払ってください。便利な口座振替も利用すれば、払い忘れの心配がありません。また、クレジットカードでも支払うことができます。

### (1)電気

東日本では100ボルト・50ヘルツの電気が使われています。周波数が違う電気器具は使えなかったり、無理して使うと事故の原因になるので気をつけましょう。

#### ○電気の使い方

契約アンペアは10～60アンペアです。契約アンペアを変更したいときは、東京電力に連絡します。

電気器具をいくつも同時に使うと、アンペアブレーカーが切れることがあります。そのときは、使っている電気器具を減らし、ブレーカーのつまみを上げ、スイッチを入れてください。

### (2)ガス

家庭で使うガスは、「都市ガス」と「プロパンガス」の2種類があります。地域によって種類が違います。

#### ○ガスの異常に気づいたら

ガスの異常に気づいたら、ガスを止めて窓を開けます。家の中で絶対に火を使わないでください。休日、夜間を問わず、近くのガス会社に連絡してください。

### (3)水道

#### ○排水口に油を流さない

下水道管の中で油が固まり、「つまり」や「悪臭」の原因になります。

#### ○水洗トイレにはトイレットペーパー以外流さない

紙おむつや水に溶けにくいティッシュ、衛生用品などを水洗トイレに流すと、トイレや排水管をつまらせる大きな原因となります。

# 自動車・バイク・自転車

自動車を運転するには、運転免許が必要です。

## 問合せ先

鮫洲運転免許試験場	品川区東大井1-12-5	電話 03-3474-1374
府中運転免許試験場	府中市多磨町3-1-1	電話 042-362-3591
江東運転免許試験場	江東区新砂1-7-24	電話 03-3699-1151

## (1)自動車

### ①国際運転免許証

- ジュネーブ条約締結国等が発給する同条約に定められた様式に合致する国際運転免許証があれば、日本でも運転できます。
- 入国後1年以内に国際免許証の有効期限がきた場合は、その日までとなります。

### ②外国運転免許証

- スイス、ドイツ、フランス、台湾、イタリア、ベルギーの運転免許証は、日本語の翻訳文を持っていれば、日本に上陸した日から1年間運転できます。
- 翻訳文は、それぞれの国の領事機関、または日本自動車連盟(JAF)のものに限られています。

### ③日本の免許への切替

- 自国の有効な運転免許証を持っている場合で、その国に通算して3か月以上滞在していた者は、日本の運転免許証への切り替えができます。手続きは、住んでいる都道府県の運転免許センター・運転免許試験場などで行います。
- 有効期限を過ぎると免許は失効するので、忘れずに更新の手続きをしましょう。

### ④住所が変わったときは

- 住所が変わったときは、手続きが必要です。運転免許証と、新しい住所を証明するもの(外国人登録証など)を持って、転居先の警察署または自動車運転免許試験場で手続きをしてください。

### ⑤運転免許の停止や取り消し

- 交通事故や交通違反をおかした場合、運転免許を停止されたり、取り消されることがあります。
- 酒気帯び、酒酔い運転の処分は厳しく、運転していた人だけでなく、車輛・酒類を提供した人や一緒に乗っていた人も罰せられます。

### ⑥車検

次の場合、もよりの陸運局に届け出てください。また、一定の期間ごとに車の検査(車検)を受ける必要があります。

- 自動車や大型バイクを買った場合、売った場合、廃車にする場合
- 持ち主の住所が変わった場合
- 持ち主の名前が変わった場合

### ⑦車庫証明

- 自動車の登録には、車を置く場所があることを証明する「車庫証明」が必要です。車庫所在地を管轄する警察署に申請してください。

### ⑧自動車保険への加入

- 自動車保険には、必ず加入しなくてはならない自動車損害賠償責任保険(自賠責保険)と、加入するかしないかを選べる任意保険があります。
- もしも事故などを起こしてしまったときのため、任意保険にも加入しておくことをおすすめします。

## ⑨改訂版「外国語版交通の教則」の販売

- JAF では日本の交通規則をわかりやすく説明した外国語版「交通の教則」を販売しています。
- 英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、ハンガルの5言語で、各版1冊1,000円(送料別)です。

## (2)バイク・自転車

### ①中型バイク、原付バイク、自転車の登録

- 中型バイクは陸運局で、原付バイク(スクーター)は区役所で、自転車は自転車販売店で登録します。(詳しくは、⑦税金・年金の冊子をご覧ください。)

### ②自転車の防犯登録

- 自転車には防犯登録が義務づけられています。自転車を買う店で防犯登録をしてください。

### ③運転のルール

- 自転車とバイクの運転ルールは車と同じです。交通規則を守って運転してください。

### ④自転車と道路

- 自転車は自動車と同じく左側通行です。
- 自転車は車道の左端を1列で走ります。ただし、自転車が通行できる標識のある歩道や自転車専用の道路は通行できます。

### ⑤放置禁止区域

- 駅前など、放置禁止区域内(標識で表示)に自転車やバイクを置いておくと、保管場所に移されます。
- 自転車やバイクを保管所に移された場合、1か月以内に保管所へ引き取りに行ってください。
- 引取りの際には、身分証明書と撤去保管費用が必要となります。

### ⑥高速道路

日本では、高速道路を走るには通行料を払わなくてはなりません。料金所での料金の受け渡しの手間を省き、渋滞を改善するために、最近ではETCというシステムが導入されています。これは、車にETCの車載器を取り付け、料金所のアンテナと無線で通信して自動的に料金を支払うシステムで、料金所を止まらずに通ることができます。料金所にはETC搭載車専用のレーンもあります。利用するにはETC車載器を車に取り付け、ETCカードを入れる必要があります。

東京から地方へ向かう高速道路のほかに、都内を走る首都高速道路があり、こちらも通行料が必要です。首都高速道路は自動車専用で目的地まで信号などで止まることなくいけますが、時間によってはかなりの渋滞がおこりますので、渋滞情報などでよく確認しましょう。

高速道路を走るときは、長時間運転することになる場合も多くありますので、事故を防ぐためにも、ときどき休憩を取りましょう。高速道路にはいくつかのサービスエリア(SA)があり、トイレ、ガソリンスタンド、売店、レストランなどがあります。都内にはありませんが、地方では場所によって温泉などがあります。また、名物料理を味わう、名産のおみやげを買うといった楽しみもあります。高速道路以外にも、国道沿いなどに「道の駅」と呼ばれるサービススポットもあります。