

# Welcome to Itabashi!

## 目次



<b>①</b> <u>いたばし くやくしよ とどけ で てつづ</u> <b>板橋区役所 届出と手続き</b> .....	<b>①</b> - 1
<u>いたばし くやくしよ</u> <b>板橋区役所</b> .....	<b>①</b> - 2
<u>あかつかちやうしや</u> <b>赤塚庁舎</b> .....	<b>①</b> - 3
<u>くみんじ むしよ</u> <b>区民事務所</b> .....	<b>①</b> - 4
<u>くやくしよほんちやうしや</u> <u>あんない</u> <b>区役所本庁舎 フロア案内</b> .....	<b>①</b> - 6
<u>くやくしよほんちやうしや</u> <u>しやうへん しせつ</u> <b>区役所本庁舎 周辺施設</b> .....	<b>①</b> - 7
<u>ざいりゆうかんりせいど</u> <b>在留管理制度</b> .....	<b>①</b> - 8
<u>じやうしよへんこう</u> <u>とどけ で</u> <b>住所変更などの届出</b> .....	<b>①</b> - 11
<u>じやうみんひやう</u> <b>住民票の写し</b> .....	<b>①</b> - 12
<u>いんかんどうろく</u> <b>印鑑登録</b> .....	<b>①</b> - 13
<u>まいなんばーせいど</u> <u>こじんばんごう</u> <b>マイナンバー制度 (個人番号)</b> .....	<b>①</b> - 13
<u>こせき</u> <b>戸籍</b> .....	<b>①</b> - 14
<u>やかんきやうじつまどぐち</u> <b>夜間休日窓口</b> .....	<b>①</b> - 15



<b>②</b> <u>しゅっさん こ きやういく</u> <b>出産・子ども・教育</b> .....	<b>②</b> - 1
<u>にんしん</u> <b>妊娠がわかったら</b> .....	<b>②</b> - 2
<u>けんこうふくし</u> <b>健康福祉センター</b> .....	<b>②</b> - 3
<u>あか</u> <u>う</u> <b>赤ちゃんが生まれたら</b> .....	<b>②</b> - 5
<u>しゅっさん</u> <u>いくじ</u> <u>たい</u> <u>じよせい</u> <b>出産・育児に対する助成</b> .....	<b>②</b> - 8
<u>こそだ</u> <u>しえん</u> <b>子育て支援</b> .....	<b>②</b> - 11
<u>こ</u> <u>がくしゅう</u> <u>せいかつしえん</u> <u>じぎやう</u> <b>子どもの学習・生活支援事業「まなびのひろば けやきば」</b> .....	<b>②</b> - 14
<u>ほいくえん</u> <u>やうちえん</u> <b>保育園・幼稚園</b> .....	<b>②</b> - 14
<u>がっこうきやういく</u> <b>学校教育</b> .....	<b>②</b> - 15
<u>ほうか</u> <u>ごたいさくじぎやう</u> <b>放課後対策事業「あいキッズ」</b> .....	<b>②</b> - 16
<u>ひとり</u> <u>おやしえん</u> <b>ひとり親支援</b> .....	<b>②</b> - 18
<u>にほんご</u> <u>しゅうとくしえん</u> <b>日本語の習得支援</b> .....	<b>②</b> - 20



③ 国民健康保険・年金・医療・税金 ..... ③- 1

こくみんけんこう ほけん  
国民健康保険 ..... ③- 2

こくみんねんきん  
国民年金 ..... ③- 4

けんこうふくし  
健康福祉センター ..... ③- 5

けんこうそうだん けんしん  
健康相談・健診 ..... ③- 7

じょせい けんこう  
女性の健康 ..... ③- 10

がいこくご たいおう いりょう きかん  
外国語で対応できる医療機関 ..... ③- 11

きゅうきゅうびょういん  
救急病院 ..... ③- 15

ぜいきん  
税金 ..... ③- 16

けい じどうしゃ とうろく はいしゃ  
オートバイ・軽自動車の登録と廃車 ..... ③- 18



④ 福祉 ..... ④- 1

かいご ほけん  
介護保険 ..... ④- 2

しょう  
障がいのある方に ..... ④- 3

こうれいしゃ  
高齢者 ..... ④- 4

せいかつ しえん  
生活支援 ..... ④- 5

ひとり おやしえん  
ひとり親支援 ..... ④- 6

いたばし くら  
いたばし暮らしのサポートセンター ..... ④- 6



⑤ 暮らし（生活ルール） ..... ⑤- 1

コミュニティ ..... ⑤- 2

しげん わ かた だ かた  
資源とごみの分け方・出し方 ..... ⑤- 3

じてんしゃ  
自転車・バイク ..... ⑤- 7

ペット ..... ⑤- 8

しょうひしゃ  
消費者のために ..... ⑤- 9

めいわくきつえん ぼうし  
迷惑喫煙の防止 ..... ⑤- 9



**6** <sup>きんきゅう</sup>緊急のとき ..... **6**-1

<sup>きんきゅう</sup>緊急時の<sup>つうほうさき</sup>通報先 ..... **6**-2

<sup>きゅうきゅうびやういん</sup>救急病院 ..... **6**-3

<sup>はんざい</sup>犯罪と<sup>じこ</sup>事故 ..... **6**-4

<sup>じしん</sup>地震 ..... **6**-5

<sup>すいがい</sup>水害に<sup>そな</sup>備えて ..... **6**-6

<sup>ひなん</sup>避難 ..... **6**-7

<sup>ぼうさい</sup>防災マップ ..... **6**-9



**7** <sup>としょかん</sup>図書館・<sup>ぶんか</sup>文化施設・<sup>しせつ</sup>スポーツ施設 ..... **7**-1

<sup>としょかん</sup>図書館 ..... **7**-2

<sup>しせつ</sup>スポーツ施設 ..... **7**-3

<sup>ぶんか</sup>文化<sup>きょうよう</sup>教養施設 ..... **7**-4

<sup>しゅうかい</sup>集会施設 ..... **7**-6

<sup>こうえん</sup>公園 ..... **7**-7

ボランティア・<sup>かつどう</sup>NPO 活動 ..... **7**-7

<sup>かんこう</sup>いたばし観光センター ..... **7**-8

<sup>だんじょびやうどうすいしん</sup>男女平等推進センター ..... **7**-8



**8** <sup>やくだ</sup>お役立ち<sup>じょうほう</sup>情報 ..... **8**-1

<sup>がいこくご</sup>外国語で<sup>たいおう</sup>対応できる<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口 ..... **8**-2

<sup>くせい</sup>区政に<sup>かん</sup>関して<sup>がいこくご</sup>外国語で<sup>そうだん</sup>相談するには ..... **8**-4

<sup>だんじょびやうどう</sup>男女平等に<sup>かん</sup>関する<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口 ..... **8**-4

<sup>いたばしく</sup>板橋区で<sup>りよう</sup>利用できるサービス ..... **8**-4

<sup>いたばしく</sup>板橋区で<sup>はいふ</sup>配布している<sup>こうほうし</sup>広報紙、<sup>じょうほうし</sup>情報誌 ..... **8**-5

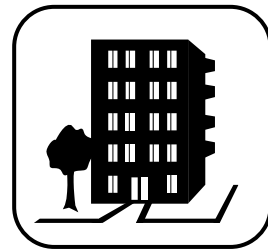
<sup>かくか</sup>各課で<sup>はいふ</sup>配布している<sup>がいこくご</sup>外国語の<sup>しりょう</sup>資料 ..... **8**-5

<sup>こくさいこうりゅう</sup>国際交流事業の<sup>じぎょう</sup>ご案内<sup>あんない</sup> ..... **8**-6

# 1

## いたばしくやくしよ 板橋区役所

## とどけで てつづき 届出と手続



### いたばしく がいこくせきじゆうみん せいかつじようほう 板橋区 外国籍住民のための生活情報

#### く やくしよちようしやあんない じゆうしよへんこう こ しゅつしよ う とどけで 区役所庁舎案内・住所変更・子どもの出生などの届出

いたばしくやくしよ 板橋区役所	①-2
あかつかちようしや 赤塚庁舎	①-3
くみんじむしよ 区民事務所	①-4
く やくしよほんちようしや あんない 区役所本庁舎 フロア案内	①-6
く やくしよほんちようしや しゅうへんしせつ 区役所本庁舎 周辺施設	①-7
ざいりゅうか んりせいど 在留管理制度	①-8
じゆうしよへんこう とどけで 住所変更などの届出	①-11
じゆうみんひよう うつ 住民票の写し	①-12
いんかんとうるく 印鑑登録	①-13
せいど こじんばんごう マイナンバー制度(個人番号)	①-13
こせき 戸籍	①-14
やかん きゅうじつまどぐち 夜間・休日窓口	①-15

はっこう いたばしくやくしよ 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

はっこう ねん がつ  
発行:2026年3月

いたばしくやくしよ ちょうしやあんない  
**板橋区役所 庁舎案内**

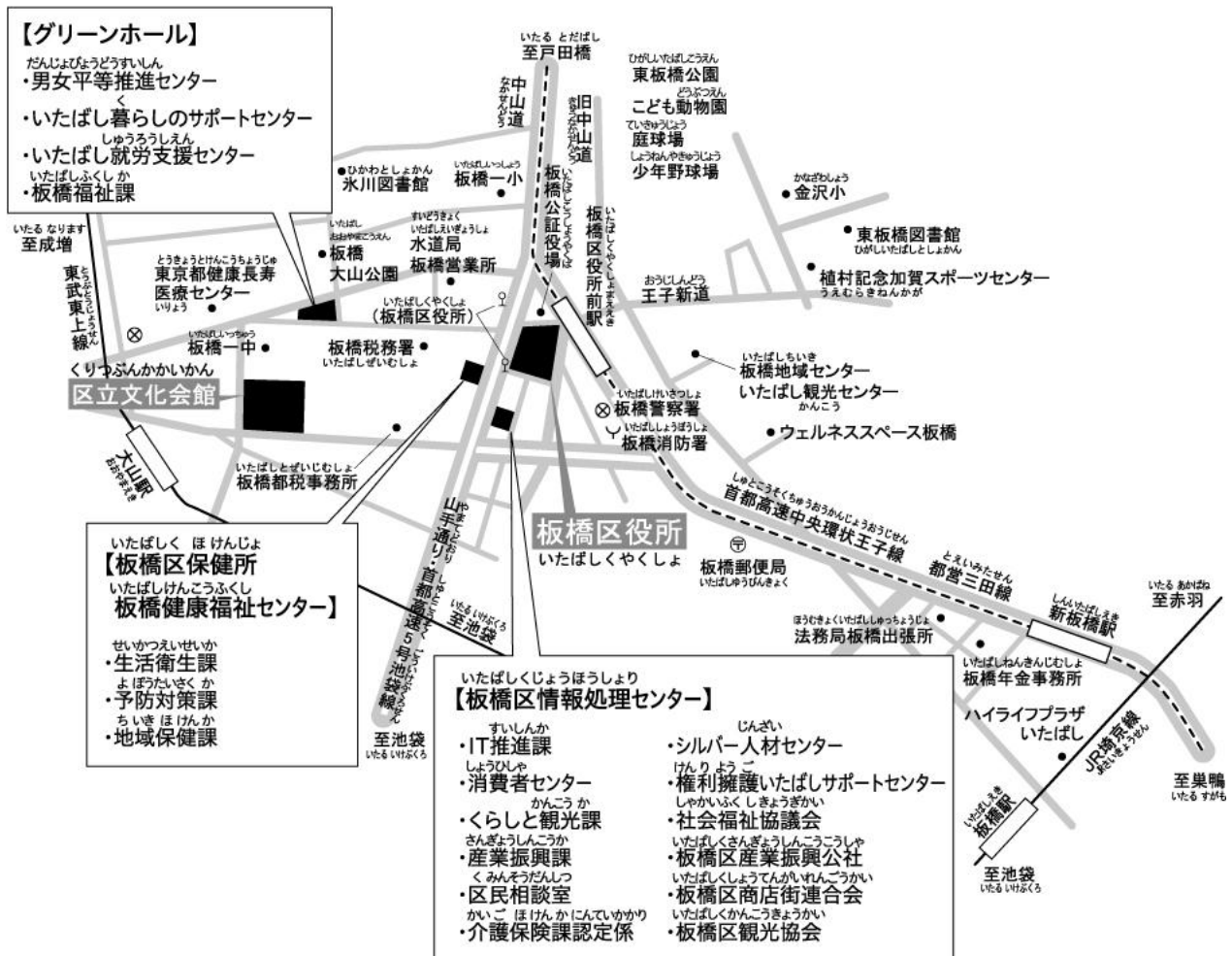
◆ **板橋区役所 本庁舎**

区役所の本庁舎では、様々な手続きを行っています。

開庁日 毎週月曜日～金曜日(祝祭日を除く)と毎月第2日曜日  
 ※ 土曜日・日曜日・12月29日～1月3日はお休みです。  
 ※ 毎月第2日曜日は一部の窓口のみ、業務を行っています。

開庁時間 8:30～17:00  
 ※ 毎月第2日曜日は一部の窓口のみ 9:00～17:00  
 ※ 毎週火曜日は一部の窓口のみ 19:00 まで。

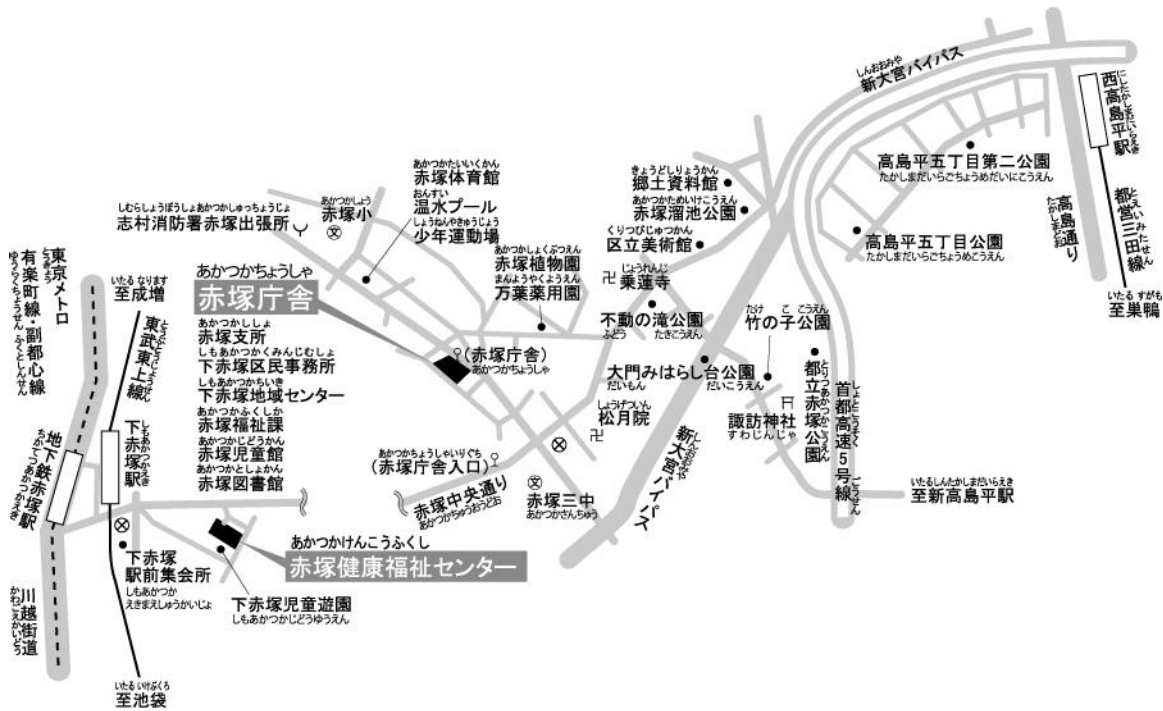
電話番号 03-3964-1111(代表)  
 所在地 板橋区板橋2-66-1  
 交通 都営三田線「板橋区役所前」駅 下車1分  
 東武東上線「大山」駅 下車10分



◆区役所 赤塚庁舎

赤塚庁舎内の赤塚支所では、児童手当、児童扶養手当、児童育成手当等の申請、自動車臨時運行許可申請(仮ナンバーの貸出)、出生、婚姻届等の受付及び埋葬・火葬の許可など、区役所の業務の一部を取り扱っています。

- 開庁日 毎週月曜日～金曜日(祝祭日を除く) ※土曜日・日曜日・12月29日～1月3日はお休みです。
- 開庁時間 8:30～17:00
- 電話番号 03-3938-5113
- 所在地 板橋区赤塚6-38-1
- 交通 東武東上線「下赤塚」駅 下車15分  
 東京メトロ有楽町線・東京メトロ副都心線「地下鉄赤塚」駅 下車17分  
 東武東上線成増駅北口から赤羽駅西口行バス「赤塚庁舎」下車1分  
 コミュニティバス「りんりん GO」・国際興業バス「赤塚庁舎入口」下車4分



# くみんじむしょ 区民事務所

かいちようび まいしゅうげつつようび きんようび しゅくさいじつ のぞ  
開庁日 毎週月曜日～金曜日(祝祭日を除く)

※土曜日・日曜日・12月29日～1月3日はお休みです。

かいちようじかん  
開庁時間 8:30～17:00

くみんじむしょ 区民事務所	しよざいち 所在地	でんわばんごう 電話番号
なかしやうくみんじむしょ 仲町区民事務所	いたばしくなかしやう 板橋区仲町20-5	03-3959-4105
ときわだいくみんじむしょ 常盤台区民事務所	いたばしくときわだ 板橋区常盤台3-27-1	03-3967-6711
しむらさかうえくみんじむしょ 志村坂上区民事務所	いたばしくあずさわ 板橋区小豆沢2-19-15	03-3969-7571
はすねくみんじむしょ 蓮根区民事務所	いたばしくさかした 板橋区坂下2-18-1	03-3969-7581
しもあかつかくみんじむしょ 下赤塚区民事務所	いたばしくあかつか 板橋区赤塚6-38-1	03-3938-5110
たかしまだいらくみんじむしょ 高島平区民事務所	いたばしくたかしまだいら 板橋区高島平3-12-28	03-3938-1191

## まどぐち あつか おも しごと 窓口で扱っている主な仕事

- 住民異動の届け出
- 住居地届け出
- 印鑑登録
- 証明書発行  
(住民票の写し、住民票の記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の証明書、課税・非課税・納税証明書、  
軽自動車税納税証明書)
- おやこ健康手帳(母子健康手帳)の交付(妊娠の届け出)
- 住民税、軽自動車税のお支払い
- 国民健康保険料・後期高齢者医療制度保険料・介護保険料のお支払い
- 都営住宅募集案内などの配布
- 飼い犬の登録と狂犬病予防注射済票の交付
- 死亡届の受付(下赤塚は赤塚支所の住民サービス係で受け付けます)
- マイナンバーカードの申請・受取(受取予約が必要です)



くやくしよほんちようしや あんない  
**区役所本庁舎 フロア案内**

ぼうちようせき 傍聴席	13F	
ほんかいぎじよう 本会議場	12F	
いいんかいしつ 委員会室	11F	
くぎかいじむきよく ぎいんひかえしつ 区議会事務局 議員控室	10F	
だいかいぎしつ 大会議室 A・B	9F	
⑪施設経営課 教育施設担当課 ⑫地域振興課 ⑬文化・国際交流課 ⑭スポーツ振興課 ⑮福祉総務課 ⑯地域福祉連携課 ほけんふくし じむきよく 保健福祉オンブズマン事務局	8F	
⑪資源循環推進課 ⑫環境政策課 ⑬契約管財課 ⑭選挙管理委員会事務局 ⑮監査委員事務局	7F	おくじようていえん 屋上庭園
<教育委員会事務局>⑪教育総務課 ⑫新しい学校づくり課 ⑬学校配置調整担当課 ⑭学務課 ⑮生涯学習課 史跡公園 たんとうか 担当課 ⑯地域教育力推進課 ⑰指導室 教育委員会室	6F	きようくしえん 教育支援センター
⑪建築安全課 ⑫鉄道立体化推進課 高島平まちづくり推進課 ⑬まちづくり調整課 ⑭住宅政策課 ⑮都市計画課 地区整備課 ⑯建築指導課	5F	こうじせつけいか ⑲工事設計課 ⑳みどり公園課 ⑳土木計画・交通安全課 かわまちづくりけいかく 担当課 ㉑土木部管理課
⑪財政課 ⑫政策企画課 創造都市デザイン課 ⑬経営戦略課 庁舎整備担当課 ⑭総務課 くちようしつ 区長室	4F	⑲人事課 こうちようほうか ㉒広聴広報課 ㉓地域防災支援課 ㉔防災危機管理課 防災センター
⑪納税課 ⑫⑬課税課 ⑭会計管理室	3F	⑲健康推進課 女性健康支援センター しやうがいかつやくすいしんか 生涯活躍推進課 ㉒子ども政策課 子育て支援課 ㉓保育運営課 保育サービス課 ㉔障がい政策課 障がいサービス課 あか ㉕赤ちゃんの駅(授乳・おむつ替え)
⑩障がいサービス課(板橋地域支援係) ⑪障がいサービス課(障がい相談係) ⑫障がいサービス課(障がい児支援係) ⑬後期高齢医療制度課 ⑭介護保険課 ⑮生涯活躍推進課 ⑯⑰高齢政策課	2F	㉖～㉗国保年金課 ㉘マイナンバー総合案内
⑥子育て支援課(子どもの手当医療係) ⑦区政情報課・区政資料室 あか ㉙赤ちゃんの駅(授乳・おむつ替え) 指定金融機関 ATM けいびしつ きゆうじつ やかんうけつけ 警備室(休日・夜間受付) ギャラリーモール プロモーションコーナー イベントスクエア	1F	①～⑤戸籍住民課 マイナンバーカード交付・電子窓口 レストラン・売店
ちかてつれんらくぐち 地下鉄連絡口 きたかん 北館	B1F	ちゆうしやじよう 駐車場 みなみかん 南館

くやくしょほんちようしゃ しゅうへんしせつ  
**区役所本庁舎 周辺施設**

いたばしきじょうほうしり  
**板橋区情報処理センター**

階	組織
10F	IT推進課
7F	消費者センター
6F	くらしと観光課 商店街連合会 社会福祉協議会(アクティブシニア就業支援センター)(福祉資金係) 板橋区観光協会事務局
5F	産業振興課 板橋区産業振興公社 一般社団法人日本光学会
4F	区民相談室 社会福祉協議会(事業推進係)
3F	介護保険課(認定係)
2F	シルバー人材センター
1F	社会福祉協議会(権利擁護いたばしサポートセンター)

**グリーンホール**

階	組織
7F	男女社会参画課 男女平等推進センター(相談室)
4F	いたばし暮らしのサポートセンター いたばし就労支援コーナー
3F	板橋福祉課(管理係、総合相談係、援護係)
2F	板橋福祉課(保護第1～6係)

いたばしほけんじょ  
**板橋区保健所**

階	組織
7F	地域保健課(災害医療推進係 地域保健係 ころといのちの係)
5F	男女社会参画課 健康推進課(保健政策係 栄養推進係)
3F	生活衛生課(管理係 医務・薬事係 環境衛生係 食品衛生係) 予防対策課(管理・公害保健係 予防接種係 感染症対策係)
1F	板橋健康福祉センター

## ざいりゅうかんにせいど 在留管理制度

とくあわせき  
問合せ先

こせきじゅうみんか じゅうみんたいちようがかり くやくしよみなみかん かいこせきじゅうみんかうけつけ でんわ  
戸籍住民課 住民台帳係 区役所南館1階戸籍住民課受付 電話03-3579-2207

2012年7月9日に入国管理法などの外国人に適用される法律が改正され、日本に住む外国人の届出の方法や場所などが変わりました。なお、特別永住者の方は以下の説明と取扱が異なりますので、(5)の問合せ先または住民台帳係にお問い合わせください。

### 2012年7月9日からの改正のポイント

- ④対象者は、3 か月を超える適法な在留資格を有する方のみとなります。在留資格のない方や在留資格が「短期滞在」などの方は対象となりません。
- ⑤以前の外国人登録証明書に代わり、在留カードが交付されます。
- ⑥制度の対象となる外国人は日本人と同様に住民票に登録されます。

### (1)在留カードの交付を受けた方へ(注意事項)

#### ①住居地の届出

住居地を定めてから14日以内に、在留カード等を持参の上、住居地の市区町村の窓口において、その住居地の届出をしてください。

なお、正当な理由なく、上陸した日から90日以内に住居地の届出をしない場合、在留資格が取り消されることがありますので、ご注意ください。

#### ②在留カードの常時携帯義務

在留カードは、常に携帯しなければなりません。

なお、16歳未満の方については、常に携帯する必要はありません。

#### ③在留資格の更新や変更があった場合

出入国在留管理庁から市区町村に変更内容が通知されますので、この点のみでは市区町村での特段の手続きは不要です。ただし、これに伴って国民健康保険資格確認書の有効期限も更新される場合等、関連する手続きが発生する場合があります。

### (2)住民票の手続きについて

・今住んでいる区から別の市区町村に引越す場合は、日本人と同様に、事前に今住んでいる区に転出届をして転出証明書の交付を受け、引越し後に新住所の市区町村で転入届をします。

・転入、転居の手続きの際には、引越す方全員の在留カード等が必要です。

・在留資格のない方や在留資格が「短期滞在」などの方は、住民票には登録されないため、住民票の写しの交付を受けたり印鑑登録をしたりすることができません。

### (3)各種手続き・申請の場所

ちほうしゆつにゆうこく 地方出入国 ざいりゆうかんにかんしよ 在留管理官署	ざいりゆうしかく しかん へんこうしんせい ざいりゆう ・在留資格・期間の変更申請、在留カードの再交付申請、氏名、国籍等の変更 しんせい ざいりゆう かんじしめいひようきもちで 申請、在留カード漢字氏名表記申出
しやくちやうそん 市区町村	てんにゆうとどけ てんきよとどけ てんしゆつとどけ じゆうきよちとどけ せたいぬしへんこう ・転入届、転居届、転出届、住居地届、世帯主変更など じゆうみんひよう こうふ ・住民票の交付

### (4)「みなし再入国許可」制度

ゆうこう りよけんおよ ざいりゆう  
有効な旅券及び在留カードを所持する外国人の方が出国後1年以内(※)に再入国する場合は、  
げんそくとして さいにゆうこくきよか う 受け取る必要はありません。ただし、みなし再入国許可により出国した方は、そ  
の有効期間を海外で延長することはできません。また、出国後1年以内(※)に再入国しないと在留  
資格が失われることとなりますので、注意してください。

※在留期限が出国後1年以内に到来する場合は、その在留期限までに再入国してください。

出国する際に、必ず在留カードを提示してください。詳しくは地方出入国在留管理局までお問い合わせ  
ください。

### (5)さらに制度や手続きについて知りたい方へ

・在留資格や在留カードに関すること

がいこくじんざいりゆうそうごう  
外国人在留総合インフォメーションセンター

でんわ 0570-013904(IP電話・海外から:03-5796-7112)

(特別永住者以外の方) 出入国在留管理庁ホームページ

[https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact\\_4\\_index.html](https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_4_index.html)

(特別永住者の方) 出入国在留管理庁ホームページ

[https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact\\_2\\_index.html](https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_2_index.html)

・住民票に関すること

じゆうみんひよう かん  
総務省ホームページ

[https://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu/index.html](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/index.html)

### (6)在留カードの返納について

ざいりゆう へんのう  
在留カードを所持する外国人の方は、制度の対象者でなくなったとき、在留カードの有効期間が満了  
したとき、再入国許可を受けて出国し、再入国許可の有効期間内に再入国しなかったときなど、所持  
する在留カードが失効したときは、失効した日から14日以内に在留カードを返納しなければなりません。

返納方法については、住居地を管轄する地方出入国在留管理局に直接持参していただくか、下記の  
返納先に送付してください。期限内に返納しないと罰金に処せられることがあります。

ゆうそう ばあい へんのうきき  
郵送による場合の返納先

〒135-0064 東京都江東区青海2-7-11 東京港湾合同庁舎9階

東京出入国在留管理局おだいば分室あて

※封筒の表に「在留カード返納」と表記してください。

## (7)登録原票の開示請求について

2012年7月9日からの制度改正により、外国人登録法は廃止されました。このため、市区町村での外国人登録原票記載事項証明書の作成・交付がなくなりました。2012年7月8日以前に登録原票に記載されていた情報については下記にご請求ください。交付には日数がかかります。郵送による請求もありますので、詳しくは下記へお問い合わせください。

### 請求先

出入国在留管理庁 総務課 出入国情報開示係  
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階  
電話:03-5363-3005  
受付:土・日曜日、祝日、年末年始を除く9:00～17:00

## (8)東京出入国在留管理局

東京出入国在留管理局では、在留資格の取得・変更、在留期間の更新、資格外活動及び永住、再入国許可などの在留手続きに関する事務を行っています。また、在留総合インフォメーションセンターでは、入国や在留についての相談に多言語で対応しています。

### ●東京出入国在留管理局

東京都港区港南5-5-30 電話0570-034259(IP電話・海外から:03-5796-7234)  
受付時間:9:00～16:00(土・日曜日、祝日を除く)

### ●入国・在留関係の相談

外国人在留総合インフォメーションセンター  
電話 0570-013904 (IP電話・海外から:03-5796-7112)  
受付時間:8:30～17:15(土・日曜日、祝日を除く)  
対応言語:英語、韓国語、中国語、スペイン語など

## (9)帰化

外国人が、日本の国籍を取得することを「帰化」といいます。帰化するためには法務大臣の許可を得なければなりません。手続きの方法については東京法務局にお問い合わせください。

### ●東京法務局国籍課

東京都千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎8階 電話03-5213-1347

じゅうしょへんこう とどけで  
住所変更などの届出

問い合わせ先

戸籍住民課 住民異動係 区役所南館1階 戸籍住民課受付 電話03-3579-2205

届出場所 区役所南館1階 戸籍住民課受付または各区民事務所

(1)住所変更など

申請の種類	申請の期間	申請時に必要なもの	申請をする人
入国したとき	住み始めた日から14日以内	①届出する方全員の在留カードまたは特別永住者証明書または外国人登録証明書(みなし特別永住者証明書) ②家族関係が分かる公的な書類(同一世帯に親族がいる場合)の原本 ③パスポート ※①+②=(A)	本人または同一世帯の方 ※届出ができるのは、16歳以上の方になります。 (代理人が届出するときは、本人の委任状が必要です)
短期滞在などの在留資格から住民票の対象となる在留資格に変更になったとき	対象となる在留許可を受けた日から14日以内		
他の市区町村から転入したとき ※注2	引っ越しをした日から14日以内	転出証明書+(A)の書類 +マイナンバーカード(お持ちの方のみ) ※注1	
板橋区内で転居したとき ※注2		(A)の書類+マイナンバーカード(お持ちの方のみ)	
世帯主や続柄に変更があったとき	変更のあった日から14日以内	(A)の書類+パスポート	
転出するとき ※注2 ※注3	引っ越しをする約2週間前から	(A)の書類+マイナンバーカード(お持ちの方のみ)	
出国するとき ※注3	出国する約2週間前から	(A)の書類+マイナンバーカードまたは通知カード	

このほか国民健康保険、国民年金、介護保険、後期高齢医療制度、児童手当、子ども医療費助成、保育園の申込、転入学、住民税などの手続きがある場合があります。詳細については各リーフレットをご覧ください。

※注1:マイナンバーカードをお持ちの方で、転出証明書が発行されない方法での手続きを取られた場合は、マイナンバーカードをお持ちください。

※注2:引っ越し OSS(ワンストップサービス)での手続きについては、板橋区ホームページをご覧ください。

※注3:転出届は郵送でも受け付けています。詳細は郵送転出担当03-3579-2226 までお問い合わせください

## (2)子どもが生まれたとき

申請の種類	届出場所	申請の期間	申請時に必要なもの	申請をする人
出生届	戸籍住民課 戸籍係 区役所南館1階 戸籍住民課受付 03-3579-2202  赤塚支所 住民サービス係 03-3938-5113	誕生日を含む 14日以内	①出生届(出生証明書 は、出産した病院の医師 等が記入したものを添付) ②おやこ健康手帳(母子 健康手帳) 【日本語版】 ③婚姻証明書(外国で 婚姻した場合)	生まれた子の父 または母 (父または母が 届け出できない 場合は、お問い 合わせください)
在留資格取得許可 申請	東京出入国在留 管理局	誕生日から 30日以内 (誕生日から 60日を超え て日本に 滞在する 場合)	手続きの方法など詳細については、外国人 在留総合インフォメーションセンターにお問 い合わせください。 電話 0570-013904 (IP電話・海外から: 03-5796-7112)	
特別永住許可申請	戸籍住民課 住民台帳係 区役所南館1階 戸籍住民課受付 03-3579-2207	誕生日から 60日以内	①出生届受理証明書・ 住民票各1通 ②窓口申請に来た方の 本人確認書類	生まれた子の父 または母 (父または母が 届出人になれ ない場合は、お 問い合わせくだ さい)

このほか国民健康保険の手続きや、児童手当、子ども医療費助成、出産育児一時金、ひとり親家庭や赤ちゃんに障がいがある場合などに支給される手当があります。詳細については各リーフレットをご覧ください。

## 住民票の写し

**問合せ先** 戸籍住民課証明係 区役所南館1階戸籍住民課受付 電話03-3579-2210

2012年7月9日の法改正以降それまでの登録原票記載事項証明書に代わる証明書として、日本人と同様に、住所、氏名、生年月日、性別、国籍・地域、在留資格、在留期間などを証明します。

本人と同一世帯の方以外が申請する時は、本人が書いた委任状が必要になります。

窓口で申請する方の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・在留カード等)をお持ちください。証明書の発行は有料です。

## ※印鑑・実印について

日本では契約をするときなどに、サインと同じ意味で印鑑が使われています。印鑑ははんこ販売店で購入したり、注文して作ることができます。区役所にあらかじめ印影を登録して、印鑑登録証明書の交付を受けられるようにしてある印鑑を実印といいます。自動車の登録、不動産の登記、金銭貸借の保証や公正証書の作成など、重要な取引には印鑑登録証明書が必要になります。

## (1) 印鑑登録の申請

印鑑登録ができるのは、板橋区に住居登録をしている満15歳以上のご年齢で、成年被後見人でない方です。ご本人が登録したい印鑑と在留カード・特別永住者証明書(みなしも含む)をお持ちになり、区役所の住民異動係または各区民事務所に申請してください。印鑑登録証を交付します。登録は有料です。

※15歳の方のお手続きや、成年被後見人の方の印鑑登録の申請については、住民異動係にお問い合わせください。

本人以外が申請するときは本人の自筆の委任状が必要になります。なお、登録できる印鑑には一定の条件がありますので、住民異動係にお問い合わせください。

板橋区外から転入してきた場合には、それまでの印鑑登録は廃止され、新たに板橋区での手続きが必要です。区外に転出するときは、印鑑登録証またはいたばし区民カードを返却してください。

## (2) 印鑑登録証明書

印鑑が登録済みであることを証明する印鑑登録証明書が必要なときは、区役所または各区民事務所の窓口で申請してください。証明書の発行は有料です。申請には印鑑登録証(いたばし区民カード)が必要です。印鑑を持ってくる必要はありません。

## マイナンバー制度 (個人番号)

住民票に記載されている外国人住民の方についても、マイナンバー(個人番号)が割り振られます。詳しくはお問い合わせください。

・ご希望によりマイナンバーカードの交付を受けることができます。(初回発行は無料)

・マイナンバーカードをお持ちになると、全国の主なコンビニエンスストアでも、ご自分の住民票の写し、印鑑登録証明書、税証明書の交付が受けられます。(有料)

問い合わせ先

戸籍住民課戸籍係 区役所南館1階戸籍住民課受付 電話03-3579-2202  
赤塚支所住民サービス係(住所:板橋区赤塚6-38-1) 電話03-3938-5113

戸籍とは、日本人の氏名、生年月日、父母の氏名及び続柄、婚姻関係など、個人が生まれてから死亡するまでの事柄を登録、公証するものです。外国籍の方は戸籍を作ることはできませんが、日本国内での出生・死亡の報告や新たに婚姻や離婚など親族関係を創設する際には届け出が必要です。

なお、届出人が外国籍の方の場合は署名はローマ字などの母国語でも大丈夫です。

(1) 出生届

届出期間	誕生日を含めて14日以内
届出人	子の父または母(父または母が届出できない場合は、お問い合わせください)
届出地	出生地または届出人の住所地
必要なもの	出生届(出生証明書は、出産した病院の医師等が記入したものを添付)、おやこけんこうてちょう(母子健康手帳)【日本語版】、婚姻証明書(外国で婚姻した場合)

(2) 死亡届

届出期間	亡くなったことを知った日から7日以内
届出人	親族(親族が届出できない場合は、お問い合わせください)
届出地	死亡地または届出人の住所地
必要なもの	死亡届(死亡診断書または死体検案書は、死亡を確認した医師等が記入したものを添付)、亡くなった方のパスポート(外国籍の場合)

(3) その他の届出

届出の内容などにより、必要書類が異なりますので、必ず戸籍係へお問い合わせください。

(4) 届書受理証明書の交付

問い合わせ先

戸籍住民課証明係 区役所南館1階戸籍住民課受付 電話03-3579-2210

出生、死亡、婚姻などの届出を受理したことの証明が必要なときは、届書受理証明書の交付申請をしてください。申請にあたっては、本人確認ができるものがが必要です。

届出人以外の方が申請する場合は、事前にお問い合わせください。証明書の発行は有料です。

- 出生にともない、新たに在留資格を取得する場合、婚姻や離婚などにより、在留資格が変更となる場合は、東京出入国在留管理局での手続きが必要です。

※問い合わせ先は、10ページ(8)をご覧ください。

## 夜間・休日窓口

戸籍住民課・国保年金課・子育て支援課・納税課の窓口は毎月第2日曜日(休日サービス)、午前9時～午後5時、毎週火曜(祝日・閉庁日を除く)夜7時まで開庁(夜間サービス)しています。取り扱っている業務内容は次の表のとおりです。(納税課については、休日サービスは実施していません。子育て支援課については、夜間サービスは実施していません。)

### (1) 諸証明の発行業務

業務内容	窓口のサービス内容
問合・電話番号 03-3579-2210	
住民基本台帳 戸籍住民課 証明係 (区役所南館1階 戸籍住民課受付) 03-3579-2210	住民票の写し、住民票記載事項証明書 ※本人確認ができるものがが必要です。 ※代理人が請求するときは、委任状と代理人の本人確認ができるものがが必要です。 印鑑登録証明書 ※印鑑登録証(いたばし区民カード)が必要です。
税証明 戸籍住民課 証明係 (区役所南館1階 戸籍住民課受付) 03-3579-2210	課税証明書・非課税証明書・納税証明書 ※住民税の申告などが必要な場合などは発行できません。 ※本人確認ができるものが必須です。 ※代理人が請求するときは、委任状と代理人の本人確認ができるものが必須です。
戸籍 戸籍住民課 証明係 (区役所南館1階 戸籍住民課受付) 03-3579-2210	戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)、戸籍の個人事項証明書(戸籍抄本)、戸籍の附票の写し、届書受理証明書 ※本人確認ができるものが必須です。 ※代理人が請求するときは、委任状と代理人の本人確認ができるものが必須です。

※「本人確認ができるもの」については、区のホームページ、上記各問合せ先でご確認ください。

かくしゅとどけでぎょうむ  
(2)各種届出業務

業務内容	窓口のサービス内容
問い合わせ 電話番号	
住民基本台帳	<p>てんにゆう てんしゆつ てんきよとう とどけで <b>転入・転出・転居等の届出</b></p>
<p>こせきじゆうみんか じゆうみんいどうがかり 戸籍住民課 住民異動係 (区役所南館1階 戸籍住民課受付) 03-3579-2205</p>	<p>※本人確認ができるものがが必要です。 ※届出人は、本人又は同一世帯の世帯主です。代理人が届出するときは、届出人の委任状と代理人の本人確認ができるものがが必要です。 ※前住所地の区市町村などに問い合わせる必要がある場合は処理できません。 ※海外からの転入で外国籍の方は、休日窓口では転入届の受付はできません。</p> <p>いんかんとうろく しんせい <b>印鑑登録の申請</b></p> <p>※登録する印鑑をお持ちください。 ※在留カード・特別永住者証明書などの本人確認ができるものがが必要です。 本人確認に、在留カード・特別永住者証明書以外をお持ちになる場合は、お問い合わせください。 ※板橋区に住民登録している満15歳以上のご年齢で、成年被後見人でない方 ※代理人の方が届出をするときは、本人が自署し、登録する印鑑を押印した委任状と、代理人の方の本人確認ができるものがが必要です。 ※15歳未満の方は申請できません。</p>
マイナンバー制度	<p>しんせい <b>マイナンバーカードの申請</b></p>
<p>こせきじゆうみんか 戸籍住民課 (区役所南館2階⑩窓口) 板橋区マイナンバーコールセンター 03-6905-7031</p>	<p>く へんれい こじん ばんごう とうちしよ う と <b>区に返戻された個人番号通知書の受け取り</b></p> <p>※本人確認ができるものがが必要です。 本人確認に、在留カード・特別永住者証明書以外をお持ちになる場合は、お問い合わせください。</p>
戸籍	<p>やかん と あつか <b>夜間サービスでは取り扱いしていません。</b></p>
<p>こせきじゆうみんか こせきがかり 戸籍住民課 戸籍係 (区役所南館1階 戸籍住民課受付) 03-3579-2202</p>	<p>やかん けうけつけ しゆえいしよくいん とどけでしよ あず (夜間受付で守衛職員が届出書をお預かりします)</p> <p>こせき とどけで <b>戸籍の届出</b></p> <p>※本籍地の区市町村などに問い合わせる必要がある場合などは、当日処理できないことがあります。</p>
国民健康保険	
<p>こくほねんきんか 国保年金課 国保資格係 (区役所南館2階⑫窓口) 03-3579-2406</p> <p>こくほねんきんか 国保年金課 国保給付係 (区役所南館2階⑬窓口) 03-3579-2404</p>	<p>てんにゆうとどけとう し か く しゆとく てんしゆつとどけとう し か く そうしつ <b>転入届等ともなう資格取得、転出届等ともなう資格喪失</b></p> <p>※前住所地の区市町村などに問い合わせる必要がある場合は、当日処理ができないことがあります。</p> <p>りょうようひ こうがくりょうようひ しんせい げんどくできようにんていししよ ほんこう しゆつさんいくじいちじきん そうさいひ しんせい <b>療養費、高額療養費の申請、限度額適用認定証の発行、出産育児一時金、葬祭費の申請</b></p> <p>※税情報の確認が取れない場合など、その場で手続きができないことがあります。</p>
国民年金	
<p>こくほねんきんか 国保年金課 国民年金係 (区役所南館2階⑮窓口) 03-3579-2431</p>	<p>こくほねんきんか にゆう そうしつ にんいかにゆう のぞ ねんきんほげんりょう めんじよ のうふゆうよ がくせいのうふとくれいしんせい <b>国民年金の加入・喪失(任意加入は除く)、年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例申請</b></p> <p>※年金の記録が確認できないため、当日の手続きができない場合や、後日追加の手続きが必要な場合があります。</p>

<p>子どもの手当・医療費助成</p> <p>子育て支援課 子どもの手当医療係 (区役所北館1階⑥窓口) 03-3579-2477</p>	<p>夜間サービスでは取り扱っていません。</p> <p>子どもの手当(児童手当・児童育成手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当)の申請・相談 ※手当によっては、所得の確認ができない・戸籍の届出に伴う証明がとれないと受付できない場合があります。</p> <p>子ども医療費助成・ひとり親家庭等医療費助成・医療費の払戻しの申請・相談 ※医療機関・保険者等に問い合わせる必要がある場合は、当日処理ができません。</p> <p>注意事項: 状況により、当日の受付ができない場合があります。</p>
<p>特別永住者の方の各種手続</p> <p>戸籍住民課 住民台帳係 (区役所南館1階) 戸籍住民課受付 03-3579-2207</p>	<p>夜間サービスでは取り扱っていません。</p> <p>特別永住者証明書の交付申請(有効期限の更新・再交付) 特別永住許可申請(子どもが生まれ、特別永住者の資格を申請するとき) 氏名・国籍などの登録事項の変更 ※出入国在留管理庁への確認が必要な場合など、当日処理ができないことがあります。</p>

(3) お支払い・納付相談

<p>業務内容</p> <p>問合・電話番号</p>	<p>窓口のサービス内容</p>
<p>特別区民税</p> <p>納税課 (区役所北館3階⑪窓口) 03-3579-2135</p>	<p>休日サービスでは取り扱っていません。</p> <p>夜間サービスは事前予約制で、納付相談のみ受付しています。 ※事前予約のない方は受付できません。 ※窓口での納付は受付できません。</p>
<p>国民健康保険料</p> <p>国保年金課 国保収納係 (区役所南館2階⑫窓口) 03-3579-2409</p>	<p>保険料のお支払い、納付相談</p>

# 2

# しゅっさん こ きょういく 出産・子ども・教育



## 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

### ほ し けんこう いくじ きょういく おや かん じょうほう 母子の健康や育児、教育、ひとり親に関する情報について

にんしん 妊娠がわかったら	②-2
けんこうふくし 健康福祉センター	②-3
あか う 赤ちゃんが生まれたら	②-5
しゅっさん いくじ たい じよせい 出産・育児に対する助成	②-8
こそだ しえん 子育て支援	②-11
こ がくしゅう せいかつしえんじぎょう 子どもの学習・生活支援事業「まなびのひろば けやきば」	②-14
ほ いくえん ようちえん 保育園・幼稚園	②-14
がっこうきょういく 学校教育	②-15
ほう か ごたいさくじぎょう 放課後対策事業「あいキッズ」	②-16
おやしえん ひとり親支援	②-18
にほんご しゅうとくしえん 日本語の習得支援	②-20

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

はっこう ねん がつ  
発行：2026年3月

# にんしん 妊娠がわかったら・・・

## (1) おやこ健康手帳(母子健康手帳)の交付

問い合わせ先

健康推進課 区役所南館3階㊴ 窓口 電話03-3579-2313

おやこ健康手帳(母子健康手帳)は、お母さんとお子さんの健康状態や成長の様子を記録する大切なものです。また、健康診査や予防接種を受けるときに必要です。

妊娠した方は、戸籍住民課証明係(区役所南館1階戸籍住民課受付)、各健康福祉センター、各区民事務所で「妊娠届出書」を提出してください。妊娠届出書は窓口においてあります。「おやこ健康手帳(母子健康手帳)」と「妊婦健康診査受診票」などが入った「母と子の保健バッグ」をお渡します。

また、日本語が読めない方には、健康推進課、各健康福祉センターで外国語版母子健康手帳をお渡します(英語・中国語)。

その他の言語(韓国語・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・ネパール語・ベトナム語)については、健康推進課にお問い合わせください。

## (2) 妊婦・出産ナビゲーション事業(妊婦面接)

問い合わせ先

各健康福祉センター  
健康推進課 区役所南館3階㊴ 窓口 電話03-3579-2313

板橋区では、お住まいの住所を担当する各健康福祉センターで、保健師などの専門職が、全ての妊婦の方にお会いして、妊娠期の健康相談や出産の準備、出産後の子育てに関する相談をお受けしています。妊娠期の早い段階で妊婦面接をお受けください。出産前に妊婦面接を受けていただいた妊婦の方には、プレゼントをお渡しています。詳しくは面接時にお尋ねください。

## (3) 妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業

問い合わせ先

各健康福祉センター  
健康推進課 区役所南館3階㊴ 窓口 電話03-3579-2313

妊婦や子育て家庭が安心して出産・育児できるよう経済的支援と伴走型相談支援を行っています。詳しくは(2)の妊婦面接の際に案内します。

## (4) ウェルカムベビー講座・プレパパセミナー

問い合わせ先

各健康福祉センター

妊婦の方とパートナーまたは家族が妊娠・出産・育児について学べる講座です。

# けんこうふくし 健康福祉センター

開庁日 毎週月曜日～金曜日(祝祭日を除く)

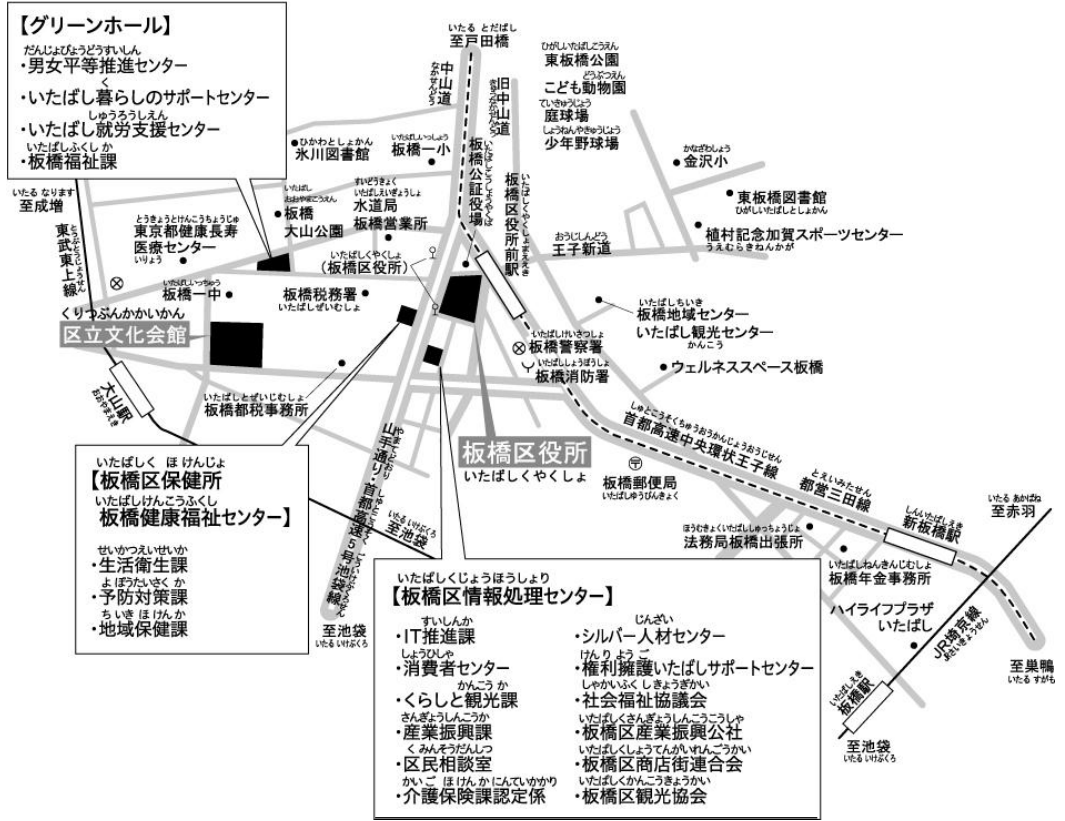
※土曜日・日曜日・12月29日～1月3日はお休みです。

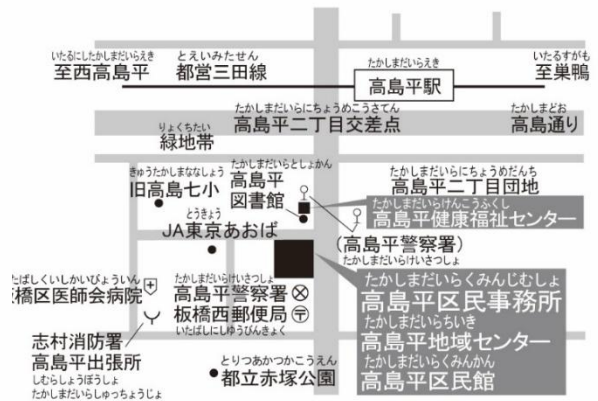
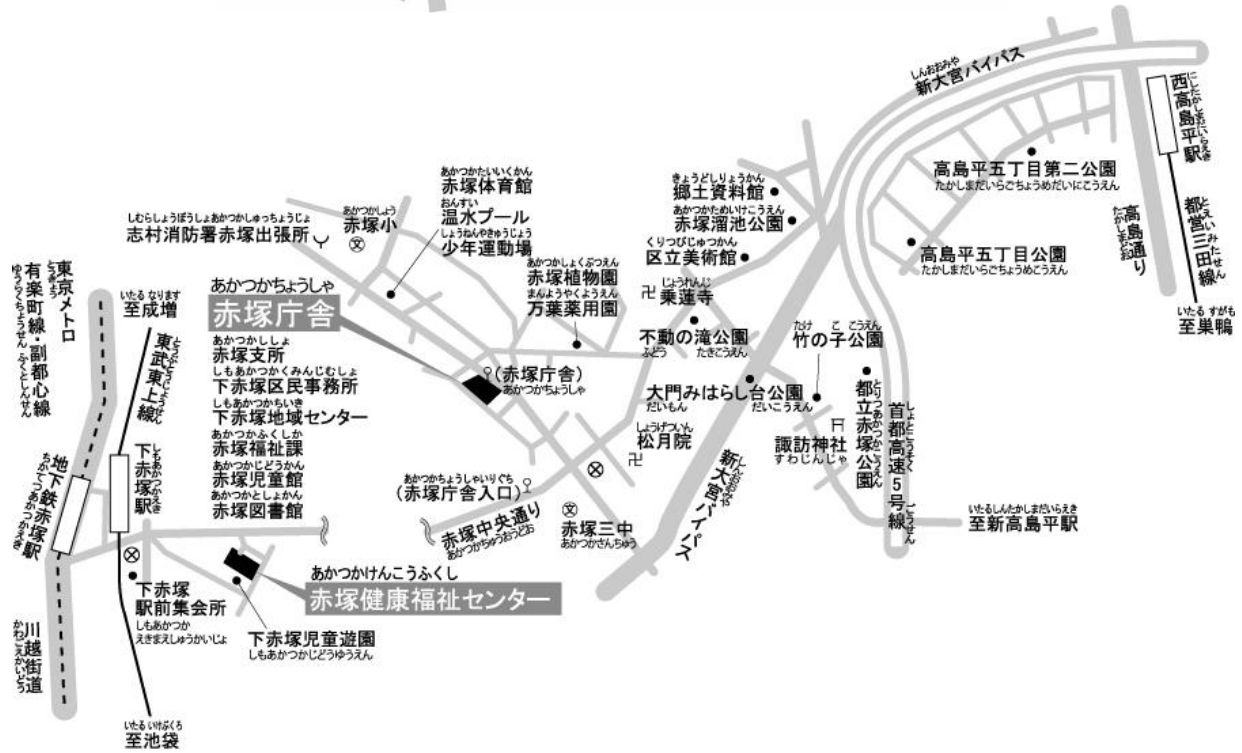
開庁時間 8:30～17:00

健康福祉センター	所在地	電話番号
板橋健康福祉センター	板橋区大山東町32-15(板橋区保健所内)	03-3579-2333
上板橋健康福祉センター	板橋区桜川3-18-6	03-3937-1041
赤塚健康福祉センター	板橋区赤塚1-10-13	03-3979-0511
志村健康福祉センター	板橋区蓮根2-5-5	03-3969-3836
高島平健康福祉センター	板橋区高島平3-13-28	03-3938-8621

## 主な仕事

- 健康相談
- 歯科保健
- 栄養指導
- 妊産婦の健康・育児について
- 乳幼児健康診査
- 健康教育
- 健康づくり
- 介護予防
- 心の健康づくり
- 精神障害者保健福祉手帳の申請・発行
- 難病・精神等各種医療費の助成の申請
- 予防接種予診票の再発行





# あか 赤ちゃんが生まれたら・・・

## しゅっしょうとどけ (1) 出生届

**問い合わせ先**

戸籍住民課戸籍係 区役所南館1階戸籍住民課受付 電話03-3579-2202  
 赤塚支所住民サービス係 板橋区赤塚6-38-1 電話03-3938-5113  
 戸籍住民課住民台帳係 区役所南館1階戸籍住民課受付 電話03-3579-2207

戸籍とは、日本人の氏名、生年月日、父母の氏名及び続柄、婚姻関係など、個人が生まれてから死亡するまでの事柄を登録、公証するものです。外国籍の方は戸籍を作ることはできませんが、日本国内での出生の報告には届出が必要です。

## しゅっしょうとどけ 出生届

届出期間	出生日を含めて14日以内
届出人	子の父または母(父または母が届出できない場合はお問い合わせください)
届出地	出生地または届出人の住所地
必要なもの	出生届(出生証明書は、出産した病院の医師等が記入したものを添付)、おやこ健康手帳(母子健康手帳)【日本語版】、婚姻証明書(外国で婚姻した場合)

<父母とも在留資格が中長期在留者の方>  
 出生後60日を越えて日本に在留する場合は、出生後30日以内に在留資格取得許可の申請が必要です。詳細は、外国人在留総合インフォメーションセンター(0570-013904/IP電話・海外から:03-5796-7112)にお問い合わせください。

<父母またはそのいずれか一方の在留資格が特別永住者の方>  
 特別永住許可を受ける場合は、出生後60日以内に特別永住許可の申請が必要です。申請される方は、出生届の受理証明書と住民票を持って、住民台帳係(区役所南館1階)で手続きしてください。

## (2) 新生児等・産婦訪問

**問い合わせ先**

各健康福祉センター

赤ちゃんが生まれたら「おやこ健康手帳(母子健康手帳)」に綴じ込まれている出生通知票の案内に載っている二次元コードから、電子申請で出生通知票を提出してください。出生体重が2,500g未満の場合は、必ず提出してください。  
 提出された出生通知票をもとに、保健師または助産師が家庭を訪問し、赤ちゃんの体重を測るなど、育児や産後の体調管理についての相談に応じています。

## (3) 産後ケア事業

**問い合わせ先**

健康推進課 区役所南館3階②窓口 電話03-3579-2313

産後のお母さんと赤ちゃんの体調や育児の心配事、困り事について、助産師がお話を伺い、子育てが安心してできるようアドバイスします。  
 助産師がご自宅に訪問して乳房の手当や赤ちゃんのお世話の方法をアドバイスする訪問型産後ケアと、助産施設等でケアを受ける宿泊型と通所型産後ケアがあります。  
 いずれもご利用には要件がありますので、健康推進課へお問い合わせください。

(4) 育児相談・離乳食講習会

問い合わせ先

各健康福祉センター

育児相談では、乳幼児の身体計測や育児・離乳食などの相談を行っています。また、離乳食講習会(申込制)では、5～8か月頃までの離乳食のすすめ方や作り方について紹介しています。

(5) 乳幼児健康診査

問い合わせ先

各健康福祉センター

子どもの健やかな成長を願って、無料で身体測定や相談などを行っています。乳幼児健康診査は、子どものころとからだの成長・発達を確かめるための大切な機会です。また、ことばの遅れや病気の早期発見にもつながります。健診時期が近づきましたら、お知らせ時期(下表)に案内を郵送します。

名称	対象者	実施場所	お知らせ時期
1か月児健康診査	生後28日～生後41日 まで(誕生日を0日目と する)	出産病院等	妊娠届出時に配布
4か月児健康診査	3～5か月児	健康福祉センター	2か月になる月の下旬 に郵送
6か月児健康診査	6～7か月児	都内契約医療機関	
9か月児健康診査	9～10か月児		
1歳6か月児健康診査	1歳6か月～2歳になる 前日まで	区内契約医療機関	1歳5か月になる月の 下旬に郵送
1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月～2歳になる 前日まで	健康福祉センター	2歳11か月になる月 の下旬に郵送
3歳児健康診査	3歳児		2歳11か月になる月 の下旬に郵送
4・5歳児健康診査	4歳児・5歳児(保育園・ 幼稚園通園児は除く)		月末の広報いたばしで お知らせ(申込制)

(6) 歯科健康診査

問い合わせ先

各健康福祉センター

未就学児の歯科健診を行っています。予約制です。

(7) 予防接種

問い合わせ先

保健所 予防対策課 板橋区大山東町32-15 電話03-3579-2318  
各健康福祉センター

子どもを対象とした予防接種を実施しています。

ロタウイルス、BCG、B型肝炎、小児用肺炎球菌、五種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)、水痘(みずぼうそう)、麻しん風しん混合、日本脳炎、二種混合(ジフテリア・破傷風)、ヒトパピローマウイルスがあります。

対象者には郵送でお知らせしています。定期予防接種は区内の協力医療機関で接種してください。法律で定められた接種対象年齢であれば、全額無料です。

《予防接種の種類》

しゅるい 種類	たいしやうねんれい 対象年齢	のぞ 望ましい接種時期	かいすう 回数
ロタウイルス	しゅっせい しゅう にちご 出生6週0日後～ ロタリックス(1価ワクチン) 24週0日後まで ロタテック(5価ワクチン) 32週0日後まで	かいめせつしゅ せいご げつ ぜんじつ 1回目接種は、生後2か月の前日 から 14週6日後まで	(1価)2回 (5価)3回
BCG	さい たんじやう び ぜんじつ 1歳の誕生日の前日まで	せいご げつ ぜんじつ 生後5か月の前日から 8 か月の前日 まで	1回
がたかんえん B型肝炎	さい たんじやう び ぜんじつ 1歳の誕生日の前日まで	せいご げつ ぜんじつ 生後2か月の前日から 9 か月の前日 まで	3回
しょうによはいえんきゅうきん 小児用肺炎球菌 ※1	せいご げつ ぜんじつ 生後2か月の前日から 5歳の誕生日の 前日まで	かいめせつしゅ せいご げつ ぜんじつ 1回目接種は生後2か月の前日から 7か月の前日まで 【追加】 さいいこう しょうかいしゅうりやうご にちいこう 1歳以降かつ初回終了後60日以降 (おおむね生後12 か月の前日から 15か月の前日まで)	3回  1回
ごしゅこんごう 五種混合 (ジフテリア・百日せ き・破傷風・不活化 ポリオ・ヒブ)	【1期】 せいご げつ ぜんじつ 生後2か月の前日から 7歳6か月の前日 まで	【初回】 せいご げつ ぜんじつ 生後2 か月の前日から7か月の前日 まで 【追加】 しょうかいしゅうりやうご げつ ねんほん 初回終了後6 か月から1年半	3回  1回
すいとう 水痘(みずぼうそう)	さい たんじやう び ぜんじつ 1歳の誕生日の前日から3歳の誕生日の 前日まで	【1回目】 さい たんじやう び ぜんじつ 1歳の誕生日の前日から 1歳3か月 の前日まで 【2回目】 かいめしゅうりやうご げつ ねん 1回目終了後6 か月から1年	2回
ましん(はしか)・ ふうしん混合	【1期】 さい たんじやう び ぜんじつ 1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで 【2期】 しょうがっこうしゅうがくまえ ねんかん しょうちえんねんちやうとう 小学校就学前1年間(幼稚園年長相当) しゅうがくぜんねんど がついたち がつ にち (就学前年度4月1日～3月31日)		1回  1回
にほんのうえん 日本脳炎 ※2	【1期】 せいご げつ ぜんじつ 生後6か月の前日から 7歳6か月の前日 まで 【2期】 さい たんじやう び ぜんじつ 9歳の誕生日の前日から 13歳の誕生日 の前日まで	さい たんじやう び ぜんじつ 3歳の誕生日の前日から4歳の誕生 日の前日まで 【追加】 さい たんじやう び ぜんじつ 4歳の誕生日の前日から5歳の誕生 日の前日まで さい たんじやう び ぜんじつ 9歳の誕生日の前日から さい たんじやう び ぜんじつ 10歳の誕生日の前日まで	2回  1回  1回

しゅるい 種類	たいしょうねんれい 対象年齢	のぞ せつしゅじ き 望ましい接種時期	かいすう 回数
にしゅこんごう 二種混合 (ジフテリア・破傷風)	【2期】 11歳の誕生日の前日から 13歳の誕生日の前日まで	11歳の誕生日の前日から 12歳の誕生日の前日まで	1回
ヒトパピローマウイルス	小学校6年生から 高校1年生相当の 女子	中学1年生	3回

- ※1 接種開始年齢等によって、接種回数が異なります。区ホームページをご覧ください。
- ※2 平成7年(1995年)4月2日から平成19年(2007年)4月1日生まれの方のうち、現在20歳未満で、上記(最大4回)の日本脳炎予防接種が対象の期間内に接種できなかった方は、特別に接種できる制度がありますので、予防対策課へお問い合わせください。

## しゅっさん いくじ たい じよせい 出産・育児に対する助成

### (1) 妊娠高血圧症候群等医療費助成

問い合わせ先

健康推進課母子保健係 電話03-3579-2313  
各健康福祉センター

妊娠高血圧症候群などで入院医療を必要とする場合は、その症状に応じて医療費の助成を行っています。助成を受けるには入院日数や所得による制限があります。

### (2) 保健指導票

問い合わせ先

各健康福祉センター

生活保護世帯または住民税非課税世帯の妊産婦や新生児・乳児を対象に、保健指導(健康診査)を受けることができる保健指導票を交付しています。

詳しくは、各健康福祉センターにお問い合わせください。

### (3) 入院助産制度(助産施設への入所)

問い合わせ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1(グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

出産費用を支払うことが困難な方が指定の病院に入院して出産する場合、費用の全部または一部を公費で援助します。出産費用の支払いが経済的に困難な方は、ご相談ください。(所得による制限があります)。

こ いりょうひじよせい  
(4) 子ども医療費助成

問い合わせ先

子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北館1階⑥窓口  
電話03-3579-2477

0歳から高校生等まで(18歳になった最初の3月31日まで)の子どもが、医療機関などで保険診療を受けた場合の自己負担分(入院時食事療養費等を除く)を助成する制度です。東京都内の医療機関であれば、保険証等と医療証の提示で医療費が無料になります。

該当される方は、保険証等(子どもが加入または加入予定のもの)をお持ちのうえ申請してください。子ども医療証を交付します。

こ てあて  
(5) 子どもの手当

問い合わせ先

子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北館1階⑥窓口  
電話03-3579-2477  
赤塚支所住民サービス係 板橋区赤塚6-38-1 電話03-3938-5113

子どもの養育にかかる負担を軽減するため、対象となる児童の保護者に次の手当を支給しています。児童手当を除く各手当には所得制限があります。

児童手当	18歳になった最初の3月31日までの児童
児童扶養手当	18歳になった最初の3月31日までの児童(政令で定める程度の障がいの状態にある場合は20歳)で父または母がいない児童及び父または母が重度の障がい(ゆう)を有する児童
児童育成手当	育成手当: 18歳になった最初の3月31日までの児童で父または母のいない児童及び父または母が重度の障がい(ゆう)を有する児童 障害手当: 20歳未満で条例別表で定める程度の障がいの状態にある児童及び脳性まひ・進行性筋萎縮症の児童
特別児童扶養手当	20歳未満で法令で定める程度の障がいの状態にある児童

よういくいりょう  
(6) 養育医療

問い合わせ先

健康推進課 母子保健係 電話03-3579-2313  
各健康福祉センター

赤ちゃんの出生時体重が2,000g以下の場合や強い黄疸などで、医師が入院養育を必要と認めた場合、指定の医療機関に入院すると医療の給付が受けられます。

じりつしえんいりよういっせいいりよう  
(7) 自立支援医療(育成医療)

とひあわさき  
問合せ先

けんこうすいしんか ぼしほけんかかり でんわ  
健康推進課 母子保健係 電話03-3579-2313

かくけんこうふくし  
各健康福祉センター

さいみまんかた いか きのうしやう しやうらいきのうしやう みこ ふく しゆじゆつ  
18歳未満の方で、以下の機能障がい(将来機能障がいが見込まれるものも含む)があり、手術などにより  
きのうかいふく みこ かた ひつやう いりよう きやうふ おこな  
機能回復が見込まれる方に、必要な医療の給付を行います。

【対象】①肢体不自由 ②視覚障がい ③聴覚・平衡機能障がい ④音声・言語・そしゃく機能障がい

⑤心臓機能障がい ⑥腎臓機能障がい(人工透析・腎移植のみ対象) ⑦小腸機能障がい

⑧肝臓機能障がい ⑨その他の内臓機能障がい(呼吸器、膀胱、直腸、小腸機能障がいを除く  
ないぞうしやう せんてんせいしつべい かざ めんえきふぜん  
内臓障がいは、先天性疾病によるものに限る。) ⑩ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい

なお、世帯の所得状況により費用の一部負担があったり、受けられない場合があります。詳しくは  
お問い合わせください。

たいき おせんいりようひじよせいせいど  
(8) 大気汚染医療費助成制度

とひあわさき  
問合せ先

ほけんじよぼうたいさくか かんり こうがいほけんかかり いたばしくおおやましがしちやう  
保健所予防対策課 管理・公害保健係 板橋区大山東町32-15

でんわ  
電話03-3579-2303

かくけんこうふくし  
各健康福祉センター

か きしつべい かた たい いりようひ じよせい せいど  
下記疾病にかかった方に対し、医療費を助成する制度です。

【対象疾患】気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気しゆ

【対象者】以下4点をすべて満たしている方

①18歳未満の方②東京都内に1年(3歳に満たない方は6か月)以上住所を有する方③健康保険等に  
かにゆう かた きつえん かた  
加入している方④喫煙していない方

【助成内容】医療券の有効期間内に対象疾患の治療に要した医療費のうち、保険適用後の自己負担分が  
じよせい  
助成されます。

こ かてい そうごう しえん  
(1) 子ども家庭総合支援センター

といあわ きき  
問合せ先

こ かてい そうごう しえん  
子ども家庭総合支援センター 板橋区本町24-17

こ そうだん  
① 子どもなんでも相談

子どもと家庭に関する相談に応じています。子育てでの不安や悩み、困っていることやわからないことなど、どうぞお気軽にご相談ください。相談内容については秘密を守ります。

また、必要に応じて専門機関をご紹介します。

そうだんたいしょう  
相談対象

- ・子ども(18歳未満)
- ・子育て中の父母または養育者
- ・子育てに関係している方

そうだんほうほう  
相談方法

- ・電話相談
- ・面接相談 (匿名の相談にも応じます)

※面接相談は予約制となります。事前にお電話ください。

でんわ  
電話 0120-925-610 (子どもなんでも相談) 毎日24時間

03-5944-2373 (子ども家庭相談(継続相談)) 平日8時半～17時

※夜間・休日は子どもなんでも相談に転送されます。

② ショートステイ・ワイライツステイ

病気・出産・介護などで、一時的にお子さんの養育にお困りのとき、区が委託した児童養護施設、乳児院、協力家庭で有料でお預かりします。(生活保護受給世帯は免除、非課税、就学援助世帯は半額)

利用申込・問合せ 子ども家庭総合支援センター 子育てサポート 03-5944-2381

③ 育児支援ヘルパーの派遣

妊娠中(おやこ健康手帳(母子健康手帳)取得後)から生後3歳未満の乳幼児のいる家庭に、育児・家事援助などをするヘルパーを有料で派遣します。

りよう にちじ  
利用日時

げつようび にちようび しゅくじつ(祝日含む)の8時～19時

(年末年始12/29～1/3は除く)

りようきん  
料金

へいじつ じ じ じかん えん  
平日の9時～17時まで 1時間800円

じようきようび じかん いがい じかん えん  
上記曜日、時間以外は 1時間900円

※妊娠中から1歳児誕生日前日までの利用について、初回利用から10時間まで無料

(生活保護受給世帯は免除、非課税、就学援助世帯は半額)

といあわ  
問合せ

かぶしきがいしゃ  
株式会社 パソナライフケア 0120-022-177

#### ④ファミリー・サポート・センター事業

保護者の仕事や通院などのとき、短時間の保育や保育園などへの送迎を行う、会員制による育児の援助事業です。

利用会員 板橋区に住む育児援助を希望する方です。

援助会員 育児援助活動に熱意を有する20歳以上の健康な方で、区が実施する子育て支援員養成講座等を修了した方です。

対象者 生後43日～12歳までの児童がいる方(小学校6年生の3月31日まで利用可)

料金 子ども一人1時間当たりの料金

月～金曜日の9時～17時	800円
月～金曜日のその他の時間	900円
土曜日・日曜日・祝日	900円
12月29日～翌年1月3日	900円

入会登録書受付場所 子ども家庭総合支援センター 子育てサポート・児童館(26か所)・区役所  
保育サービス課・ホームページから電子申請可能

利用申込・問合せ 子ども家庭総合支援センター 子育てサポート 03-5944-2381

#### ⑤産後ドゥーラ

産前・産後に、専門的な資格を持つ産後ドゥーラが訪問し、お母さまのサポートや家事・育児の援助を行います。

利用日時 月曜日から日曜日(祝日含む)の午前9時～午後8時 年末年始(12/29～1/3)は除く

料金 1時間1,300円

※初回利用から4時間まで1時間500円(生活保護受給世帯は免除、非課税、  
就学援助世帯は半額)

対象者 妊娠中(おやこ健康手帳(母子健康手帳)取得後)から生後6か月までのお子様がいる方

利用上限時間数 30時間まで(多胎児の場合は60時間まで)

利用登録申請受付 子ども家庭総合支援センター、郵送、電子申請

問合せ 子ども家庭総合支援センター支援課管理・サービス調整係 03-5944-2371

#### ⑥ベビーシッター利用料助成事業

一時的に保育が必要な時などに利用したベビーシッター利用料金の一部を区が助成します。

対象児童 ①未就学児(6歳になる年度の末日まで、障がい児の場合は小学校6年生まで)

②小学校1～3年生の病児・病後児

補助上限 午前7時～午後10時 1時間あたり2,500円まで

午後10時～翌朝7時 1時間あたり3,500円まで

利用上限時間数 ①児童1人につき年度内144時間まで

(障がい児、ひとり親家庭、多胎児の場合は児童1人につき年度あたり288時間まで)

②小学校3年生までの病児・病後児は、児童1人につき年度内144時間まで

対象となる費用 ベビーシッター事業者から請求される利用料のうち、純然たる保育サービスの提供対価(税込)のみが補助対象。入会金、会費、交通費などは対象外

対象事業者 東京都の認定するベビーシッター事業者(東京都福祉局のホームページをご確認ください。)

**問合せ先**

ベビーシッター・利用料助成事業専用コールセンター 0120-212-115  
※年度内に電話番号が変更になる場合があります。

**⑦子ども家庭相談援助事業(児童相談所)**

児童相談所は、虐待・非行・育成などの子育てに関する相談や区民・警察等からの通告に対し、専門的な知識及び技術を活用し、必要な調査・判定・援助を行います。

虐待かと思った時などは、すぐに児童相談所に通告・相談ができる児童相談所虐待対応ダイヤル「189」、または下記問い合わせ先に通告・相談してください。

**問合せ先**

○板橋区子ども家庭総合支援センター

板橋区本町24-17 電話03-5944-2373 平日8時半～17時

※夜間・休日は子どもなんでも相談に転送されます。

○189(児童相談所虐待対応ダイヤル)毎日24時間

こんな時にご相談ください

○養育について

保護者の病気・死亡・家出・離婚などの事情で子どもが家庭で生活できなくなったとき

○非行について

家出・盗み・夜遊びなどの問題行動があるとき

○心身の発達について

知的発達の遅れ・肢体不自由・自閉などがあるとき など

つぎのような支援を行います

○面接相談

面接を通して相談に応じます。継続的な相談もできます。相談内容によっては他の相談機関を紹介します。

○一時保護

緊急に子どもを保護する必要がある場合や、保護による行動の観察や生活面での支援が必要な場合に  
行います。

○愛の手帳の交付

知的障がいの子どものための援助を図るため、東京都では「愛の手帳(養育手帳)」を交付しています。

**(2)すくすくカード**

**問合せ先**

子育て支援課子育てサービス係 区役所南館3階②窓口 電話03-3579-2475

板橋区内に住所がある妊娠中～3歳未満の子育て中の保護者に、様々な子育てサービスに利用できる券のついたカードを妊娠届提出時に配付しています。転入された方には、郵送によりお届けします。この利用券を使って、区の指定する子育て支援サービスを利用することができます。

**(3)児童館「CAP'S」(Children And Parents' Station)**

**問合せ先**

子育て支援課子育てサービス係 区役所南館3階②窓口 電話03-3579-2475

各児童館

児童館は、0歳～18歳までご利用いただけますが、主に乳幼児と保護者向けのプログラムを実施しています。専門の職員が指導にあたっており、無料で利用することができます。

○開館時間 9:00～17:00

○休館日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

○施設開放 乳幼児とその保護者・児童に施設開放をしています。

土曜日・日曜日・祝日 9:00～12:00 13:00～17:00

○子育て相談 児童館の開館時間中に子育ての悩みについて相談を受け付けています。

◆年齢に応じた集団遊び

毎週月曜日～金曜日(土日祝日・年末年始等を除く)の午前と午後、乳幼児とその保護者を対象にした年齢別プログラムや子育て応援教室を行っています。

なお、プログラムに参加しない方も児童館で自由に遊べます。

◆乳幼児専用ルーム「すくすくサロン」

毎週月曜日～金曜日の児童館開館時間に、乳幼児とその保護者が、情報交換や仲間づくりをしながら、安心して一日中過ごせる「すくすくサロン」を区内全児童館、26館で開設しています。すくすくサロンでは、正午から午後1時までの間に持参した昼食をとることができます。

※「すくすくサロン」の開館日は、変更になる場合もあります。

#### (4)子育てひろば(森のサロン)

**問合せ先** 子育て支援課子育てサービス係 区役所南館3階②窓口 電話03-3579-2475

4歳未満の子どもと保護者が楽しく過ごせるスペースを開放しています。専門スタッフが常駐し、お子さんを遊ばせながら育児相談をすることもできます。お気軽にお立ち寄りください。

利用申込・問合せ 森のサロン 電話03-3961-6354

## 子どもの学習・生活支援事業「まなびのひろば けやきば」

**問合せ先** まなびのひろば けやきば 電話 090-8028-9198

経済的な理由などで学習環境にお悩みのご家庭を支援します。学習支援教室や子どもの居場所、相談・訪問支援を行っています。

## 保育園・幼稚園

### (1) 保育園

**問合せ先** 保育サービス課入園相談係 区役所南館3階③ 窓口 電話03-3579-2452

保育園は、保護者が働いている、もしくは病気その他の理由などのため、お子さんを家庭で十分保育することができない場合に、お子さんをお預かりして保育する施設です。

対象年齢は、園によって異なりますが、0歳から5歳児までです。入園の申込は、保育サービス課及び福祉課で受け付けています。4月に入園を希望する方の募集は、9月頃に「広報いたばし」及び区のホームページでお知らせします。

【申込み場所】 保育サービス課入園相談係 区役所南館3階③ 窓口 電話03-3579-2452

赤塚福祉課 板橋区赤塚6-38-1 電話03-3938-5126

志村福祉課 板橋区蓮根2-28-1 電話03-3968-2331

## 【申込みに必要な書類】

- 1 教育・保育給付認定申請書兼保育施設利用申込書(区指定様式)
- 2 家庭状況届出書(区指定様式)
- 3 就労証明書[保護者が働いている場合](区指定様式)
- 4 エントリーシート(区指定様式)
- 5 個人番号(マイナンバー)の提供について(区指定様式)
- 6 保護者の在留カードの両面コピー
- 7 添付書類(各世帯により必要書類が異なりますのでお問い合わせください。)

※ 1～5は「板橋区 幼稚園・保育園のご案内～保育利用の手引～」に添付されています。

※ 「板橋区 幼稚園・保育園のご案内～保育利用の手引～」を配布している場所は、保育サービス課・赤塚福祉課・志村福祉課・区内認可保育園・区内児童館・区民事務所・区立図書館、イオンスタイル板橋前野町、イオン板橋ショッピングセンターです。

※ 令和7年9月から認可保育園の保育料が全クラス無償(0円)となりました。(ただし、都外の自治体にお住いの場合、有償となる場合があります。)

## (2) 幼稚園

### 問い合わせ先

教育委員会事務局学務課 区役所北館6階⑭窓口 電話03-3579-2613

小学校に入学する前の満3歳～5歳の幼児を対象にした教育施設として幼稚園があります。板橋区内には区立幼稚園が1園と私立幼稚園が31園あります。毎年11月初旬から各幼稚園で翌年度(4月から)の園児の入園受け付けを行います。

区内に住所がある幼児を私立幼稚園へ通園させ、入園料・保育料等を納めている保護者は、補助金の支給対象となります。各幼稚園から補助金の申請書が配付されますので、必要事項を記入の上、幼稚園に提出してください。なお、板橋区外の一部の幼稚園に通園の場合は、学務課から補助金の申請について案内を郵送します。

## がっこうきょういく 学校教育

日本の学校教育は、一般に 6・3・3・4制といわれ、小学校6年間、中学校3年間、高等学校3年間、大学4年間となっています。

そのうち、小学校6年間と中学校3年間の計9年間(満6歳～15歳)が義務教育です。学校は 4月から始まり、翌年の3月で1学年が修了します。小学校入学はその年の4月1日までに満6歳になる児童が対象です。

## しょう ちゅうがっこう しょうがく 小・中学校への就学

### 問い合わせ先

教育委員会事務局学務課 区役所北館6階⑭窓口 電話03-3579-2611

外国籍の方は、日本の小中学校への就学義務はありません。しかし、希望する方は、申請することにより入学することができます。入学などの手続きや学校の授業は日本語で行われます。

就学年齢に達した児童の家庭には、住民登録に基づいて、前年の9月上旬に入学案内を郵送します。板橋区立の中学校に進学する場合で、板橋区立の小学校に在籍している方は、在籍する小学校を経由して、9月上旬に入学案内を配布します。板橋区立の小学校に在籍していない方は、住民登録に基づいて、9月上旬に入学案内を郵送します。

板橋区に転入し、板橋区立の小中学校に通学する場合には手続きが必要です。入学する児童・生徒の在留カードまたは特別永住者証明書と、パスポートを持参のうえ、教育委員会事務局学務課へお越ください。前住所地で、既に日本の学校に通学していた場合には、元の学校で発行された在学証明書と教科書給与証明書が必要になります。

区立の小学校・中学校は、入学金、授業料、教科書代、給食費が無料です。保護者の負担は、学用品代、遠足、修学旅行費などです。詳しくはお問い合わせください。

## ほうかごたいさくじぎょう 放課後対策事業 「あいキッズ」

問い合わせ先

地域教育力推進課あいキッズ係 区役所北館6階⑩窓口 電話03-3579-2637

あいキッズとは、全児童を対象に、放課後学校内で、子ども同士が慣れ親しんだ校庭や体育館などの施設を使って、遊び、文化・スポーツなどの体験活動、地域との交流活動、学習活動等を実施する事業です。

### 【対象児童】

在校生児童の全員が対象となります。また、当該小学校区域内に居住する国立・私立・特別支援学校・その他各種学校に通学する1～6年生も、利用することができます。

### 【利用日】

月曜日から土曜日まで(日祝日・年末年始を除く)※土曜日はきらきらタイム S区分のみ

### 【利用時間】

網掛けの部分の部分はきらきらタイム区分で、保護者の就労等の利用要件があります。

きらきらタイムを申請すると、さんさんタイムも利用できます。

	学校休業日の利用時間		学校運営日の利用時間	
	← 8:00	8:30 →	← 16:30	17:00 → 18:00
3月～9月	きらきらタイム C区分 (無料)	さんさんタイム わりよう (無料)	きらきらタイム D区分 (無料)	きらきらタイム 補食提供あり
10月～2月				A区分 月額 2,700円 B区分 月額 3,900円
土曜日	きらきらタイム S区分 日額700円 補食提供あり			希望があれば19時まで

### 【利用料及び補食】

さんさんタイム利用 無料 補食提供はありません。

きらきらタイム利用 利用料(月額)A区分 2,700円 B区分 3,900円 C, D区分 無料  
(日額)S区分 700円

A, B, S区分には、補食の提供があります。

(※)C と S 区分を 7:30 から利用できるあいキッズが一部あります。

【申請方法】上記の表を参考に利用時間、区分を選んで電子または窓口で申し込んでください。

利用する 学年	区分	内容	就労等 の要件
1～6年生	さんさんタイム 一般	自由に参加し帰宅します。 (1年生の一学期のみ帰宅時間の管理があります。)	なし
1・2年生	さんさんタイム オレンジ	さんさんタイムの時間の利用で、出欠及び帰宅時間の 管理があります。	あり
1～6年生	きらきらタイム	時間延長利用(A, B, C, D, S区分)ができ、出欠時間の 管理があります。帰宅時間の管理は1～2年生のみで す。	あり

### 【利用料の減免制度】

別途申請があった場合、生活保護受給世帯の方は免除、住民税非課税世帯・就学援助受給世帯は減額になります。免除の方は4月に、減額の方は6月以降にあいキッズに利用料減額・免除申請書を提出してください。

※年度ごとに申請が必要ですので、前年度に承認されている方も、必ず申請してください。

### ▼減額後の金額について

区分	金額	減額後
A	2,700円／月額	2,100円／月額
B	3,900円／月額	2,700円／月額
S	700円／日額	400円／日額

### ※あいキッズ利用時に特別な支援が必要なお子さんについて

きらきらタイムまたはさんさんタイムオレンジを利用する方で、特別支援学校・特別支援学級・特別支援教室に通学・通級する児童、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を有する児童等は、あいキッズ利用時に支援員の増配を行うことができます。この制度の利用を希望する場合は、各あいキッズにお申し出ください。

(1) ひとり親の手当

問合せ先

子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北館1階⑥窓口

電話03-3579-2477

赤塚支所住民サービス係 板橋区赤塚6-38-1 電話03-3938-5113

②-9 (6)をご覧ください。

(2) ひとり親家庭等医療費助成

問合せ先

子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北館1階⑥窓口

電話03-3579-2477

4月1日現在18歳未満の子ども(心身に中度以上の障がいがある場合は20歳の誕生日前日まで)と生活をともにしている、母子家庭などのひとり親とその子どもが医療機関などで保険診療を受けた場合の自己負担分(入院時食事療養費等を除く)を助成する制度です。東京都内の医療機関であれば、保険証等または保険の資格情報を確認できるものと医療証の提示で医療費が無料または1割負担となります。ただし、所得制限があります。

- 母子または父子家庭
  - 両親のいずれかに重度の障がいがある家庭
  - 児童が父または母以外の方に養育されている家庭
- ※詳しくはお問い合わせください。

(3) ひとり親家庭自立支援訓練費助成

問合せ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

① 自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの能力開発の取り組みを支援するため、就業することを目的とした教育訓練指定講座などの受講費用の一部を助成します。

② 高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労に有利な資格を取得するために、養成機関で6か月以上修業する場合、一定期間につき経済的援助を行います。対象者は児童扶養手当受給中の方などです。

③ 高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

ひとり親家庭のお母さん・お父さん・子どもが高等学校を卒業したものと同等以上の学力を有すると認められる高等学校卒業程度認定試験の合格をめざす場合において、民間事業者などが実施する対策講座の受講費用を一部助成します。

#### (4) 女性福祉資金

問い合わせ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

配偶者のいない女性で25歳以上または25歳未満で親族を扶養している方が事業開始、生活、住宅、就学などで資金が必要な場合に貸し付けます。利子は、無利子または低利子。償還期間は7～20年以内です。

#### (5) ひとり親家庭ホームヘルプサービス

問い合わせ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

小学校修了前の子どもを養育しているひとり親家庭のお母さん・お父さんと、一時的な病気・その他の事情でお困りのとき、ホームヘルパーを派遣します。所得制限はありませんが、所得に応じて費用の一部負担があります。

#### (6) ひとり親家庭休養ホーム

問い合わせ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

ひとり親家庭のお母さん・お父さんと18歳以下(18歳に達する日の属する年度の末日まで)の子どもが、区が指定する施設を無料または低額な料金で、年度内一人1回まで利用できます。

#### (7) ひとり親相談

問い合わせ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

ひとり親家庭の悩みごとや、生活全般の相談を行っています。

(8) 東京都母子及び父子福祉資金

問合せ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

都内に6ヶ月以上住んでいて、20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭のお母さん・お父さんが、事業開始、生活、住宅補修、医療介護、就学、就職などで資金が必要な場合に貸し付けます。利子は無利子または低利子。償還期間は3年～20年以内です。

(9) 養育費確保支援補助金助成

問合せ先

板橋福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1 (グリーンホール 3階)

電話03-3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1

電話03-3938-5126

志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1

電話03-3968-2331

子どもを扶養しているひとり親家庭(離婚前含む)のお母さん・お父さんに対して、養育費の受け取り確保を支援するため、養育費の取り決めに関する公正証書の作成や家庭裁判所への調停申し立て等にかかる経費を補助します。

(10) いたばしひとり親家庭(離婚前含む)相談窓口

問合せ先

いたばしひとり親家庭相談窓口

板橋区栄町36-1 (グリーンホール 4階) 電話03-6909-6205

生活・家計・離婚前後の問題などで悩みを抱えるひとり親家庭の方、離婚を考えている保護者の方へ相談窓口を開設しています。

日本語の習得支援

(1) 日本語学級

問合せ先

【通級の手続きなどについて】

教育委員会事務局 学務課学事係 区役所北館6階⑭窓口 電話03-3579-2611

【指導内容などについて】

教育委員会事務局 指導室指導主事 区役所北館6階⑰窓口 電話03-3579-2643

板橋区には、小学校3校、中学校2校の合計5校に日本語学級が設置されています。日本語学級は、お子さんが日本語を習得し、学習の理解や生活習慣の習得ができやすくなるための学級です。

日本語学級へは、決められた日時に、お子さんが在籍している小学校または中学校から通う(通級する)こととなります。日本語学級への通級を希望する場合は、在籍している学校の校長先生にご相談ください。

## 【日本語学級の設置校】

新河岸小学校	板橋区新河岸1-3-1	03-3936-8521
板橋第八小学校	板橋区双葉町42-1	03-3963-4181
上板橋第四小学校	板橋区上板橋1-3-1	03-3932-6317
板橋第二中学校	板橋区幸町26-1	03-3956-8121
志村第二中学校	板橋区小豆沢1-21-1	03-3969-3363

## (2) 日本語初期学習講座

### 問合せ先 【申込みの手続きなどについて】

教育委員会事務局 学務課学事係 区役所北館6階⑭窓口 電話03-3579-2611

入国して間もないなどの理由により、日本語を聞いたり話したりすることが難しいお子さんが、学校生活に必要な日本語の基礎を学ぶことにより学校に早くなじんでもらえるよう、短期間で集中的に学ぶ初期支援の講座を行っています。

講座ではお子さんの母語(話せることば)が話せる講師が対応し、在籍している学校などで勉強することになります。受講を希望する場合は、上記の学務課にご相談ください。

※一部対応できない言葉もあります。

## (3) 日本語教室

問合せ先 (公財)板橋区文化・国際交流財団国際交流係 区立グリーンホール1F 電話03-3579-2015

詳しくは財団ホームページに掲載しています。URL: <https://www.itabashi-ci.org/>



### ○ (公財)板橋区文化・国際交流財団主催 ICIEF 日本語教室

#### ① 初級日本語教室(レベル:入門～初級)

週2回、6か月間、日本語を勉強する教室です。

日時: ①月曜日・木曜日コース(10:00～12:00) ②火曜日・金曜日コース(18:30～20:30)

定員: 各コース 30～40名(申込順)

#### ② 水曜会話サロン(レベル:初級～上級)

会話サポーターと会話を楽しみながら学ぶクラスです。

日時: 毎週水曜 ①午前コース(10:00～11:30) ②夜間コース(18:30～20:00)

定員: 各コース 20名(申込順)

#### ① ②共通

対象: 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 ※お子様連れでの受講はできません。

期間: (前期)4月～9月 / (後期)10月～3月

会場: 板橋区立グリーンホール

費用: 授業料とテキスト代

### ○ 区内ボランティア日本語教室

外国人の方に日本語を教えているボランティア・グループを財団ホームページでご紹介しています。

活動日、会場などについては直接各教室の連絡先へお問い合わせください。

# 3

こくみんけんこうほけん ねんきん いりょう ぜいきん  
国民健康保険・年金・医療・税金



## 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

けんこう せいかつ  
健康な生活のために

こくみんけんこうほけん 国民健康保険	③-2
こくみんねんきん 国民年金	③-4
けんこうふくし 健康福祉センター	③-5
けんこうそうだん けんしん 健康相談・健診	③-7
じょせい けんこう 女性の健康	③-10
がいこくご たいおう いりょうきかん 外国語で対応できる医療機関	③-11
きゅうきゅうびょういん 救急病院	③-15
ぜいきん 税金	③-16
けいじどうしゃ とうろく はいしゃ オートバイ・軽自動車の登録と廃車	③-18

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

はっこう ねん がつ  
発行: 2026年3月

# こくみんけんこうほけん 国民健康保険

問合せ先

国保年金課 国保資格係 区役所南館2階② 窓口 電話03-3579-2406

病気やケガをしたとき、誰もが安心して医療を受けられるように、日本国内に住んでいる人すべてが、公的な健康保険に加入することが法律で義務づけられています。

外国籍の方も、勤務先で保険に加入していない場合、「国民健康保険」に加入する義務があります。「国民健康保険」は相互扶助に基づく医療保険制度で、各人の収入に応じてお金を出し合い、加入者が病気やケガをしたときの医療費に充てています。

## (1) 加入

74歳までの人で次に該当する人は、国民健康保険に加入しなくてはなりません。

・板橋区に住民登録をした

1) 海外から転入

2) 日本国内の他の区市町村から転入

3) 既に入国して住民登録できる在留資格に変更となった

・住民登録をした人で

1) 勤務先の健康保険をやめた

2) 生活保護を受けなくなった

・赤ちゃんが生まれた

(注) 在留資格が「特定活動」で、医療を受ける活動又は当該活動を行う者の日常生活の世話をする活動を目的として入国・在留する方は、住民登録をしている方でも国民健康保険の加入はできません。

また、在留資格が「特定活動」で、1年を超えない期間滞在し、目的が、観光・保養・その他これらに類似する活動をする方、及びその方に同伴する配偶者も国民健康保険に加入はできません。

国民健康保険に加入すると、「資格確認書」または「資格情報通知書(資格情報のお知らせ)」が交付されます。

「資格情報通知書」はマイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を持っている人に発行されるものです。

## (2) 資格確認書(または資格情報通知書)の更新手続き

有効期限は、在留期限の翌日または2026年の8月31日です。

在留期間が延長されたときには、在留カード及びパスポートを持って、国民健康保険に関する手続きを行ってください。

## (3) 喪失

次に該当する人で国民健康保険に加入している人は、国民健康保険をやめる手続きをしなくてはなりません。

・勤務先の健康保険に加入した

・他の健康保険に加入した(被扶養者になった場合を含む)

・生活保護を受けることになった

・区外転出・出国する

・死亡した

#### (4) 資格確認書の返還

国民健康保険をやめる人は、「資格確認書」を返還しなくてはなりません。加入していないのに使うと罰則があります。板橋区外に転出した場合には、板橋区の国民健康保険を使用することはできません。

誤って板橋区の国民健康保険を使用してしまった場合には、その分の給付額（保険適用となる医療費等の7割相当額）を板橋区へお返しいたします。

#### (5) 給付

病気やケガをしたとき、医療機関の窓口でマイナ保険証(または資格確認書)を提示すると原則として医療費の7割が国民健康保険から支払われ、残りの3割の自己負担が発生します。

国民健康保険を使うことができるのは、加入している本人のみです。国民健康保険をやめた後は、有効期限前であっても使うことはできません。

チケットとは違いますので、友達にあげたり貸したりしてもいけません。

また、加入者が出産したとき、死亡したときには、一定額の給付があります。

#### (6) 保険料

国民健康保険に加入すると、世帯ごとに保険料がかかります。保険料の通知は世帯主宛に送ります。お支払いは原則口座からの引き落としになります(口座の登録が必要です)。パソコンやスマートフォンで、簡単に口座登録できます。口座からの引き落としができない場合、区役所、区民事務所、コンビニエンスストア、金融機関などの窓口で支払うことができます。

また、クレジットカード(モバイルレジ)、電子マネーでのお支払いもできます。詳しくは、区のホームページをご覧ください。

滞納があると、保険給付を受けられない場合や、在留期間の更新ができない場合があります。

#### (7) 所得の申告

国民健康保険料は、前年の所得に応じて計算しています。例として、2026年4月1日から2027年3月31日までの間に加入した方の場合、2025年1月1日から2025年12月31日までの収入の申告に基づいて保険料計算を行っています。

一定の所得に満たない方は保険料が軽減される制度もありますので、収入の有無にかかわらず、必ず申告してください。申告をしないと保険料の軽減等の判定はされないの、ご注意ください。

収入等の申告手続きの方法は、1月1日に住民登録をしていた区市町村の課税担当課へお問い合わせください(板橋区に住民登録のある方はP16参照)。また、日本に入国して1年未満の方は、国保年金課(南館2階②)にご相談ください。

#### (8) 住所や氏名、世帯主などの変更申請手続き

国民健康保険は、世帯で加入し、世帯で保険料を計算しているため、人数が変更になる・世帯主が変更になる・住所が変更になるなどの事由があるときは、国民健康保険の変更手続きと、資格確認書(または資格情報通知書)の交換が必要です。

病気やケガをしたとき、誰もが安心して医療を受けられるように、日本国内に住んでいる人すべてが、公的な健康保険に加入することが法律で義務づけられています。

外国籍の方も、勤務先で保険に加入していない場合、「国民健康保険」に加入する義務があります。

「国民健康保険」は相互扶助に基づく医療保険制度で、各人の収入に応じておを出し合い、加入者が病気やケガをしたときの医療費に充てています。

国民年金は、老後の生活や、病気やケガで障がいになったときなどに、年金を支給し、経済的な支えを行うことを目的としています。日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。日本に住む外国人の方も対象です。年金を受けとれるようになったとき日本国内に住んでいなくても、年金は日本から送金されるので国外で受け取ることができます。

### (1) 加入対象者

20歳以上60歳未満の人で、板橋区に住民登録があり、厚生年金など他の公的年金に加入していない人は国民年金に加入しなければなりません。

ただし、在留資格が特定活動で、医療滞在または医療滞在者の付添人の方、観光・保養等を目的とする長期滞在または長期滞在者の同行配偶者の方などは対象外です。

### (2) 年金保険料

加入後は毎月保険料を納めます。保険料を納めることが困難なときは、前年の収入に応じて保険料の納付が免除される制度があります。また、学生の方については、学生納付特例制度があります(学校によっては認められない場合もあります)。出産や障害年金受給によって免除される場合もあります。

### (3) 受け取ることができる年金の種類

- ① 老齢基礎年金: 保険料を納めた期間、免除を受けた期間などの受給資格期間が 10年(120月)以上ある場合に、原則として 65歳から受けとることができます。加入対象者が厚生年金など他の公的年金に加入していた場合は、国民年金保険料を収めた期間として計算します。20歳から 60歳になるまでの 40年間保険料を納めた人は、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。
- ② 障害基礎年金: 国民年金加入中または20歳前に初診日のある病気やケガにより、法で決められた1級または2級の障がいになった場合に受けとることができます。
- ③ その他: 遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金、年金生活者支援給付金など、条件に応じて受けられる制度があります。

※②、③を受給するためには原則年金保険料の納付要件があります。

※年金生活者支援給付金については、日本年金機構までお問い合わせください。

日本年金機構 板橋年金事務所 電話 03-3962-1481

### (4) 喪失

国民年金に加入している人が日本から出国する場合は、国民年金をやめる手続きが必要です。

### (5) 脱退一時金

6か月以上国民年金の保険料を納めた外国人の方が、年金の受給権がないまま日本から出国した場合は、納めた期間に応じた脱退一時金が受けられます。出国後2年以内に日本年金機構へ請求してください。

日本年金機構

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

電話(国内から)0570-05-1165 (国外から)81-3-6700-1165

※詳しくはホームページをご確認ください。

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyuu/sonota-kyufu/dattai-ichiji/20150406.html>

# 健康福祉センター

開庁日 毎週月曜日～金曜日(祝祭日を除く)

※土曜日・日曜日・12月29日～1月3日はお休みです。

開庁時間 8:30～17:00

健康福祉センター	所在地	電話番号
板橋健康福祉センター	板橋区大山東町32-15(板橋区保健所内)	03-3579-2333
上板橋健康福祉センター	板橋区桜川3-18-6	03-3937-1041
赤塚健康福祉センター	板橋区赤塚1-10-13	03-3979-0511
志村健康福祉センター	板橋区蓮根2-5-5	03-3969-3836
高島平健康福祉センター	板橋区高島平3-13-28	03-3938-8621

## 主な仕事

- 健康相談
- 歯科保健
- 栄養指導
- 妊産婦の健康・育児について
- 乳幼児健康診査
- 健康教育
- 健康づくり
- 介護予防
- 心の健康づくり
- 精神障害者保健福祉手帳の申請・発行
- 難病・精神等各種医療費の助成の申請
- 予防接種予診票の再発行

### 【グリーンホール】

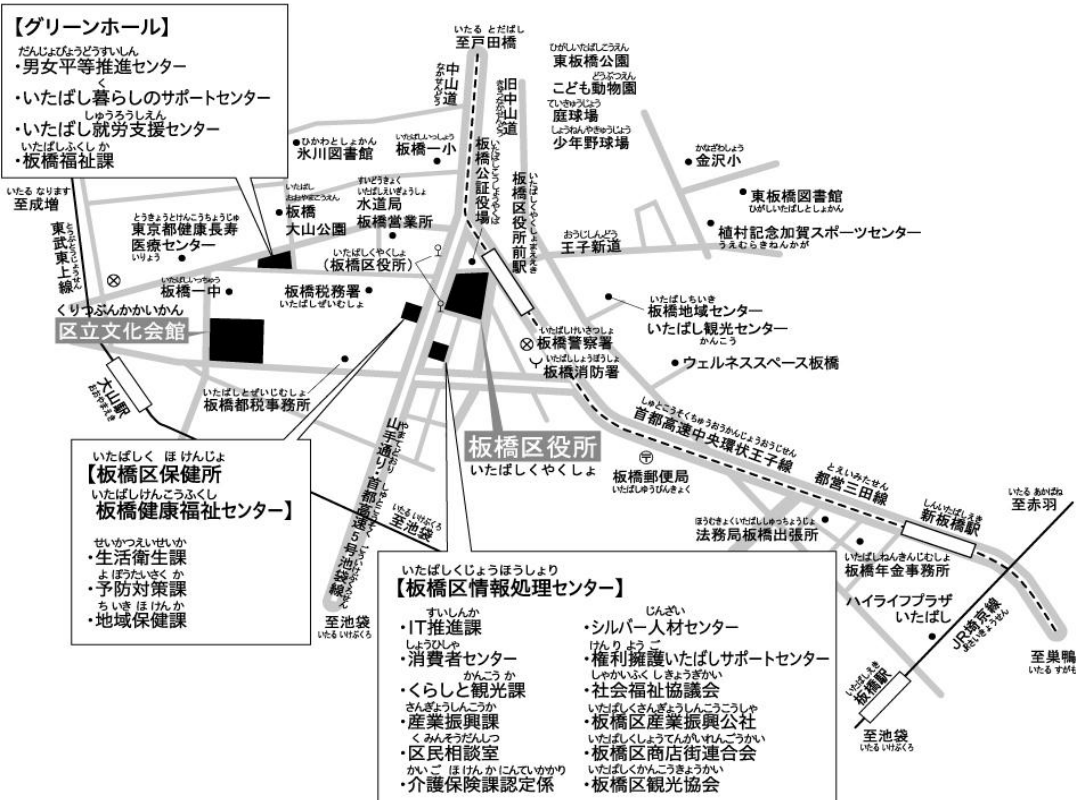
- ・男女平等推進センター
- ・いたばし暮らしのサポートセンター
- ・いたばし就労支援センター
- ・いたばしふくしか
- ・板橋福祉課

- ・板橋区役所
- ・板橋税務署
- ・板橋都税事務所
- ・板橋区保健所
- ・板橋健康福祉センター

- ・生活衛生課
- ・予防対策課
- ・地域保健課

### 【板橋区情報処理センター】

- ・IT推進課
- ・消費者センター
- ・くらしと観光課
- ・産業振興課
- ・区民相談室
- ・介護保険課認定係
- ・シルバー人材センター
- ・権利擁護いたばしサポートセンター
- ・社会福祉協議会
- ・板橋区産業振興公社
- ・板橋区商店街連合会
- ・板橋区観光協会





けんこうしんさ  
【健康診査】

区が実施する健康診査は下記の(1)(2)(3)です。日時・場所・申込方法などは、「広報いたばし」などでお知らせします。

40歳～74歳の方の健康診査は、加入している健康保険で行います。健康保険組合などの社会保険に加入している方や扶養家族の方は、それぞれ加入している健康保険にお問い合わせください。

また、健康診断を受ける機会がない方は、保健所が行う検診(胸のエックス線撮影)を、事前予約制で受けられます。

(1) 国保特定健康診査

健(検)診申込先

区役所南館3階①窓口 電話 03-3579-2319

問合せ先

国保年金課国保特定健診係 電話 03-3579-2328

板橋区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方に、生活習慣病予防を目的とした特定健康診査を実施します。対象者には受診券などをお送りします。また、健診結果により、特定保健指導の対象となった方に、受診した医療機関または民間事業者で特定保健指導を実施します。

(2) 後期高齢者医療健康診査

健(検)診申込先

区役所南館3階①窓口 電話 03-3579-2319

問合せ先

国保年金課国保特定健診係 電話 03-3579-2328

後期高齢者医療制度に加入している方に、生活習慣病の早期発見、健康保持を目的とした後期高齢者医療健康診査を実施します。対象者には受診券などをお送りします。

(3) 区民一般健康診査

健(検)診申込先

区役所南館3階①窓口 電話 03-3579-2319

問合せ先

健康推進課成人健診係 電話 03-3579-2312

①35歳～39歳の方、②40歳以上の生活保護を受給している方などを対象に、生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のため、実施しています。

かくしゆけんしん  
【各種検診】

けんけんしんもうしこみさき  
健(検)診申込先

くやくしよみなみかん かい まどぐち でんわ  
区役所南館3階②窓口 電話 03-3579-2319

とひあわ さき  
問合せ先

けんこうすいしんかせいじんけんしんがかり でんわ  
健康推進課成人健診係 電話 03-3579-2312

- ・ かくしゆけんしん にちじ ばしょ もうしこみほうほう くわ こうほう  
各種検診の日時・場所・申込方法など詳しくは「広報いたばし」または健康推進課成人健診係へ  
お問い合わせください。
- ・ きんむさき など どうよう けんしん じゆしん きかい かつ じゆしん  
勤務先などで同様の検診を受診できる機会のある方は受診できません。
- ・ ひよう めいき されている けんしん いてい ようけん がいと う ばあい むりよう じゆしん  
費用が明記されている検診でも、一定の要件に該当する場合は、無料で受診できます。

かんえん けんしん  
(1)肝炎ウイルス検診

かんさいぼう はかい はっけん けんこうしやう かいひ けいげんおよ しんこう ちえん  
肝細胞を破壊するウイルスの発見、健康障がい回避・軽減及び進行の遅延のために、35歳以上で  
へいせい ねんど ねんど いこう じゆしん くみん たいしやう じっし  
平成14年度(2002年度)以降に受診したことがない区民を対象に実施しています。

こつそ しやうよぼうけんしん  
(2)骨粗しょう症予防検診

こつそ しやうよぼう とくしやう けんしん  
骨粗しょう症の予防と早期発見のため、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性区民を  
たいしやう じっし ひよう えん  
対象に実施しています。費用は500円です。

がん かけんしん  
(3)眼科検診

がん かしつかん りよくないしやう はくないしやう そうきほっけん そうきちりやう  
眼科疾患(緑内障・白内障など)の早期発見・早期治療のため、50歳・55歳の区民を対象に実施して  
ひよう えん  
います。費用は700円です。

せいじんし かけんしん  
(4)成人歯科検診

しゆしつかん そうきほっけん そうきちりやう さい さい さい さい さい さい さい さい  
歯周疾患の早期発見・早期治療のため、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・  
さい さい くみん たいしやう じっし ひよう えん  
65歳・70歳の区民を対象に実施しています。費用は500円です。

## (5)がん検診

がんの予防と早期発見を目的として各種がん検診を実施しています。胃がん検診(内視鏡検査)(1800円)、乳がん検診(1000円)、喉頭がん検診(500円)、胃がんリスク検診(500円)は有料です。

検診名	対象 ※2	検診場所	検診内容
胃がん(内視鏡検査)※1	50歳以上で前年度に板橋区の胃がん検診(内視鏡検査)を受診していない区民	協力医療機関	胃部内視鏡検査など
胃がん(エックス線検査)※1	40歳以上で前年度に板橋区の胃がん検診(内視鏡検査)を受診していない区民	検診車等に よる集団検診	胃部エックス線検査
肺がん(集団検診)	40歳以上の区民		胸部エックス線検査など
肺がん(個別検診)			便潜血反応検査など
大腸がん	39歳以上の区民		視診・細胞診・内診など
子宮頸がん	20歳以上で前年度に板橋区の子宮頸がん検診を受診していない女性区民	協力医療機関	乳房エックス線検査
乳がん	40歳以上で前年度に板橋区の乳がん検診を受診していない女性区民		血液検査など
前立腺がん	55・60・65・70・75歳の男性区民		間接喉頭鏡検査・ ファイバースコープ検査など
喉頭がん	50歳以上の区民		

※1 胃がん検診(内視鏡検査)・胃がん検診(エックス線検査)を重複して受診することはできません。

※2 検診の対象年齢は変更となる場合がありますので、詳しくは健康推進課成人健診係にお問い合わせください。

## 【がん患者等アピアランスケア支援事業】

問合せ先

健康推進課健康づくり・女性保健係 電話03-3579-2306

抗がん剤治療による脱毛や乳がん治療により、ウィッグや補整具を購入またはレンタルした区民の方にその費用の一部を助成します。

(対象になるもの)

- ・ウィッグ(ウィッグをつけるために皮ふを保護するネット、毛付き帽子を含む)
- ・胸部補整具(補整下着、補整用シリコンパッドなど)

(助成金額)

購入またはレンタルの合計金額3万円まで(税込)。1人1回限り合計2個まで

申請に必要な書類など詳しくは、健康推進課女性健康支援係にお問い合わせください。

## 【結核の相談】

問い合わせ先

保健所予防対策課感染症対策係 電話03-3579-2321

せき・たんが2週間以上止まらない、熱が続くなどの症状がありませんか？また、あなたの友人にそういう方はいませんか。もしかすると結核かもしれません。

症状があるときは、風邪やタバコのせいと思っても、一度、医療機関で結核の検査(胸のエックス線撮影と、たんの検査)を受ける必要があります。

なお、結核医療については、公費負担制度があります。結核の相談は予防対策課感染症対策係で受けられます。

また、健康診断を受ける機会がない方は、保健所が行う検診(胸のエックス線撮影)を、事前予約制で受けられます。

## 【HIV抗体検査・エイズ相談】

問い合わせ先

抗体検査：保健所予防対策課感染症対策係 電話03-3579-2321

相談：保健所予防対策課感染症対策係、各健康福祉センター

HIV ウイルスの抗体検査を無料、匿名、予約制で行っています。結果は口頭でお伝えします。証明書などは発行しません。

## 【肝炎ウイルスの検査・相談】

問い合わせ先

検査：保健所予防対策課感染症対策係 電話03-3579-2321

相談：保健所予防対策課感染症対策係、各健康福祉センター

肝炎ウイルス(B・C型)の検査を無料・予約制で行っています。過去にこの検査を受けたことがある方は受けられません。

## 女性健康

### 【女性健康支援センター】

問い合わせ先

健康推進課健康づくり・女性保健係 電話03-3579-2306

開所日時：月～金曜(祝日、年末年始を除く)9:00～17:00

- (1)女性の健康に関する相談を実施しています。費用は無料です。
  - ①保健師による女性の健康相談・・・保健師による電話または面談
  - ②婦人科医による専門相談(予約制)・・・女性医師による面談
- (2)女性の健康をテーマにした講座・がん療養中の方のための講座を実施しています。開催日時や申込方法など詳細は「広報いたばし」または「区ホームページ」でお知らせします。
- (3)乳がん体験者の会・子宮がん体験者の会・甲状腺の病気の方の会を実施しています。交流会や勉強会などを行っていますので、詳しくはお問い合わせください。
- (4)女性の健康力アップを支援する動画を配信しています。

# がいくこご たいおう いりようきかん 外国語で対応できる医療機関

## (1) 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

医療情報サービス

「外国語で受診できる医療機関」、「日本の医療制度案内」などの相談に応じています。

電話：03-5285-8181

費用：無料

時間：毎日 9:00～20:00

対応言語：英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語

## (2) 板橋区平日夜間急急子どもクリニック

平日夜間のお子さんの急病でお困りの方に、下記医療機関にて小児科応急診療を行います。受診の際は、必ず健康保険証、乳幼児医療証等をご持参ください。

診療日：平日の月曜日から金曜日(休日と12月29日から1月3日を除く)

診療時間：19:00～22:00(受付は21:45まで)

診療科目：小児科

対象者：原則15歳以下のお子さん

住所：板橋区大谷口上町30-1(日本大学医学部附属板橋病院内)

電話：03-3972-8111(事前に電話で「子どもクリニック受診希望」とお伝えください)

## (3) 休日歯科応急診療

日曜日、祝日、年末年始に急に歯が痛くなったときは、板橋区歯科衛生センターをご利用ください。

●板橋区歯科衛生センター 板橋区常盤台3-3-3

電話：03-3966-9393

受付時間：9:00～16:00 ※電話予約が必要です。

診療時間：9:00～12:00, 13:00～17:00

## (4) 板橋区内の医療機関 (地域順)

予約が必要な医療機関がありますので、事前にお問い合わせのうえ来院してください。また、病院に行くときは必ず健康保険証を持参してください。

○対応言語の表示

※1 要事前予約 ※2 翻訳機使用で他主要言語対応可 ※3 女性医師

在勤時のみ

E:英語 C:中国語 T:台湾語 S:スペイン語 G:ドイツ語 R:ロシア語 K:韓国語 P:ポルトガル語 F:フランス語

いりようきかんめい 医療機関名	しょざいち 所在地	でんわばんごう 電話番号	げんご 言語	しんりょうかもく 診療科目
フルヤ眼科クリニック	いたばし 板橋1-22-8 ふるや 古谷ビル 2F	03-5375-4930	E	がんか 眼科
しょうびょういん 荘病院	いたばし 板橋1-41-14	03-3963-0551	E	さんふじんか 産婦人科
いたばしひふか 板橋皮膚科クリニック	いたばし 板橋2-66-16 いたばし 板橋266ビル 3F	03-5375-8621	E※3	ひふか 皮膚科・アレルギー科
うえのとしあき脳神経クリニック いたばし 板橋	いたばし 板橋2-67-5 アクロスキューブ <sup>いたばし</sup> 板橋1F	03-6915-5104	E※2	のうしんけいげか 脳神経外科
にきいいん 仁木医院	いたばし 板橋3-5-3	03-3961-5931	E	せいけいげか 整形外科・外科
しんいたばし 新板橋クリニック	いたばし 板橋4-4-4-1F	03-5248-5715	E	ないか 内科・消化器科
いわたいいん 岩田医院	いたばし 板橋4-57-4	03-3961-1092	E・G	ないか 内科・小児科・皮膚科・アレルギー科
のむらじゆんかんきかないか 野村循環器科内科クリニック	おおやまひがしちよう 大山東町18-4-2F	03-5375-3711	E	じゆんかんきかないか 循環器科・内科
いまむらいん 今村医院	おおやまひがしちよう 大山東町58-20-101	03-3964-8805	E	ないか 内科・皮膚科・麻酔科
おおやまとうほう 大山東方クリニック	おおやまひがしちよう 大山東町60-9	03-3964-1830	E・G タガログ	ないか 内科・皮膚科・アレルギー科・外科・整形 外科
おがわいいん 小川医院	おおやまかないちよう 大山金井町16-8	03-3955-8220	E	ないか 内科・外科・胃腸科・皮膚科
しよせい みえこ女性クリニック	なかじやく 仲宿64-6 わこう コスモ和光201	03-5943-1123	E	ふじんか 婦人科・産科・内科
くまがいがんか 熊谷眼科クリニック	なかい 中板橋11-11	03-3579-1113	E	がんか 眼科
いたばしじん 板橋腎・リウマチ <sup>しんせい</sup> クリニック	なかい 中板橋29-6	03-3964-0381	E・G	ないか 内科・リウマチ科・腎臓内科・皮膚科
すずきせいげい 鈴木整形外科クリニック	ほんちよう 本町17-5 ル・ケル 1F	03-5375-1049	E	せいげい 整形外科
よりふじ医院	おおやぐちきたちよう 大谷口北町27-4	03-3956-1255	E	しょうにか 小児科・内科
やまくらいん 山倉医院	おおやぐちきたちよう 大谷口北町51-2	03-3956-2626	E	ないか 内科・小児科・外科
やまくらがんか 山倉眼科	おおやぐちきたちよう 大谷口北町51-2	03-3972-9883	E・S・P	がんか 眼科
みやしたいいん 宮下医院	おおやぐちきたちよう 大谷口北町76-7	03-3956-5349	E	ないか 内科・消化器科
なないろクリニック	むかいばら 向原3-10-18 まつぎえや ビルディング 1階	03-5926-6310	E	ないか 内科・小児科・皮膚科・外科
そうないか そう内科クリニック	こもね 小茂根1-21-4	03-3973-0711	E・K	ないか 内科・消化器科
みぎたいいん 右田医院	こもね 小茂根1-25-10	03-3956-1577	E	ないか 内科・循環器科
ごとう 後藤こどもクリニック	こもね 小茂根1-27-19	03-5917-8550	E	しょうにか 小児科・アレルギー科
とうきようむさしのびょういん 東京武蔵野病院	こもね 小茂根4-11-11	03-5986-3111	E	せいしんか 精神科
はやし 林クリニック	こもね 小茂根4-28-14	03-3956-2090	E	ないか 内科・糖尿病内科・循環器科・ 消化器科・小児科・皮膚科
ときわだいいん ときわ台中眼科	ときわだい 常盤台1-2-3 しんこうときわだい 新光常盤台ビル 4F	03-5915-2003	E※2	がんか 眼科
はつとりいん 服部医院	ときわだい 常盤台1-7-17	03-3960-5001	E	ないか 内科・皮膚科
なかがわいいん 中川医院	ときわだい 常盤台1-12-1	03-3969-9421	E	がんか 眼科
つつみクリニック	ときわだい 常盤台1-26-2	03-3965-7282	E	ひふか 皮膚科・形成外科・アレルギー科
わだ 和田クリニック	ときわだい 常盤台1-40-12	03-3960-2562	E	ないか 内科・消化器科・外科・整形外科・ こうもんか 肛門科・放射線科・胃腸科
うおんないか 元内科・胃腸科クリニック	ときわだい 常盤台2-6-1-1F	03-5915-5570	K	いちょうか 胃腸科・内科・小児科
いぬまびょういん 飯沼病院	ときわだい 常盤台2-33-15	03-3960-0091	E	せいしんか 精神科・心療内科・内科
ゆみくらいん 弓倉医院	みなみときわだい 南常盤台1-7-12	03-3956-1666	E	じゆんかんきかないか 循環器科・内科・小児科

医療機関名	所在地	電話番号	言語	診療科目
金子病院	南常盤台1-15-14	03-3956-0145	E・C タガ ログ	外科・整形外科・内科・肛門科・小児外科・ 胃腸科・脳外科・麻酔科
久志本皮フ科	南常盤台1-30-11	03-3956-5249	E	皮膚科
ほりた内科・胃腸内視鏡 クリニック	南常盤台1-34-2 ウイステリアとさわ台1階	03-6909-5705	E	内科・胃腸内科・内視鏡内科
有賀小児クリニック	南常盤台2-3-3	03-3973-6151	G	小児科・内科
南とさわ台耳鼻咽喉科	南常盤台2-14-11	03-3956-3371	E	耳鼻咽喉科
沖永眼科クリニック	清水町1-3	03-3962-0929	E・ G※1	眼科
天木診療所	清水町47-7	03-3961-3913	E	内科・外科・小児科・皮膚科
篠遠医院	蓮沼町20-14	03-3966-4901	E	整形外科・内科
はず花こどもファミリークリニック	蓮沼町23-3	03-3960-8287	E	小児科・内科
なかむらクリニック	志村1-12-6	03-5948-7378	E	内科
いたばし耳鼻咽喉科・アレルギー 科	志村2-8-1 シティフラッツ 1F	03-6279-8733	E	耳鼻咽喉科・アレルギー科
金谷整形外科 せぼね・骨粗し ょう症クリニック	志村2-10-1 1F	03-3965-5252	E	整形外科・リウマチ科・リハビリ科
黄田耳鼻咽喉科医院	志村3-24-1	03-3965-3387	E・C・ T	耳鼻咽喉科・頭頸部科
誠志会病院	坂下1-40-2	03-3968-2621	E	内科・小児科・耳鼻科
なか小路整形リハビリクリニック	坂下2-11-11	03-3960-9988	E	整形外科・在宅診療
徳山内科外科	坂下3-12-10	03-3966-8737	E	内科・外科
志村坂クリニック	東坂下1-9-5	03-3966-6720	E	内科・循環器内科・消化器内科
ねづクリニック	東坂下2-3-6-101	03-5914-0236	E	小児科・内科・アレルギー科・外科
板橋中央総合病院	小豆沢2-12-7	03-3967-1181	E・C・ ※2	内科・腎臓内科・血液内科・糖尿病 内科・腎臓外科・整形外科・リウマチ科・ 泌尿器科・循環器内科・呼吸器内科・ 呼吸器外科・外科・消化器内科・耳鼻 咽喉科・脳神経外科・脳神経内科・ 産婦人科・放射線治療科・麻酔科・ 小児科・眼科・皮膚科・形成外科
幸田整形外科医院	小豆沢2-25-9	03-3965-6588	T	整形外科
共助会医院	小豆沢2-26-8	03-3966-2577	E・F	内科・小児科・リハビリテーション科
澤眼科医院	小豆沢4-8-15	03-5918-8775	E・G	眼科
青山クリニック	中台3-27 サンシティ A101・103	03-3931-8888	E	内科・整形外科・小児科
サンシティ耳鼻咽喉科	中台3-27-7-205	03-5922-4187	E	耳鼻咽喉科
えがおこどもクリニック	前野町3-31-3	03-5994-7250	E	小児科・アレルギー科・皮膚科
慈誠会前野病院	前野町6-38-3	03-3969-1511	C・T	内科・消化器内科
赤塚眼科はやし医院	赤塚1-7-7 アルシオネ赤塚1F	03-3938-8900	E	眼科

医療機関名	所在地	電話番号	言語	診療科目
赤塚内科伊賀医院	赤塚2-9-14 フィルパーク板橋赤塚1F	03-3976-1855	E	内科・循環器科
光が丘クリニック	赤塚新町3-32-12-204	03-5968-3030	E	内科・循環器科
木村整形外科	みその三園1-47-7	03-3977-1351	E	外科・整形外科
伊藤内科小児科クリニック	成増1-17-10	03-3930-5114	E	内科・小児科
成増在宅診療所	成増1-33-3	03-6750-2229	E	内科・訪問診療
成増駅前かわい皮膚科	成増2-17-13 ヒューリック成増2階店舗3A	03-3938-1112	E・C・T	皮膚科
田辺整形外科医院	成増3-2-16 ユニバービル101	03-5998-0061	E	整形外科
小林病院	成増3-10-8	03-3930-7077	E	外科・内科・消化器科・脳神経外科
江口眼科	徳丸2-6-1 イオン板橋店4F	03-3937-1239	E	眼科
みなくちクリニック	徳丸2-14-8	03-6785-3791	E	内科
長瀬クリニック	徳丸2-20-12	03-3932-1050	E	整形外科・リウマチ科
ねや内科クリニック	徳丸5-3-22	03-5922-5100	E	内科一般・循環器内科・外科
蓮根メディカルクリニック	蓮根2-10-1	03-3966-0341	E	整形外科・外科・内科・小児科
加藤整形外科	蓮根2-22-18	03-3965-7005	E	整形外科・理学療法科
さわだ眼科クリニック	蓮根2-31-3-101	03-3558-9667	E	眼科
すずき内科	蓮根3-9-11 ライオンズプラザ西台駅前1F	03-5918-9968	E	内科
西台村瀬整形外科クリニック	蓮根3-14-8	03-5970-1222	E	整形外科
西台診療所	西台3-33-10	03-3934-5558	E	内科・皮膚科
高島平クリニック	高島平1-12-11	03-3936-4164	E	産婦人科
高島平中央総合病院	高島平1-73-1	03-3936-7451	E・C	内科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科・循環器内科・代謝内科・腎臓内科・腎臓/内分泌/代謝内科・腎臓内科・腎臓内科(人工透析)・消化器内科・外科・消化器外科・乳腺外科・血管外科・整形外科・脳神経外科・形成外科・泌尿器科・泌尿器科(人工透析)・小児科・皮膚科・眼科・耳鼻咽喉科・麻酔科・放射線診断科・リハビリテーション科
高島平りゅう医院	高島平2-21-6	03-3931-5311	C・T	内科・整形外科
高島平2丁目整形外科	高島平2-22-2	03-5399-1231	E	整形外科・内科・リハビリテーション科・麻酔科
内田診療所	高島平2-26-2-112	03-3936-8790	E	内科・小児科・皮膚科
板橋区医師会病院	高島平3-12-6	03-3975-8151	E	内科・外科・整形外科・産婦人科・小児科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・眼科・皮膚科・リハビリテーション科
高田皮膚科クリニック	高島平8-5-10 MAビル 1F	03-3550-8500	E	皮膚科
高山整形外科	高島平8-14-11 1F	03-3931-8653	E	整形外科・理学療法科

へいじつ やかん きゅうじつ きゅうびょう さいしん びょういん びょういん いとき かなら けんこうほけんしょう じきん  
平日の夜間や休日に急病になった際に診察してくれる病院です。病院に行く時は必ず健康保険証を持参してくださ  
い。じぜん じゆしん か のう い まえ かくにん  
い。事前に受診が可能かどうか、行く前に確認をしてください。

【※2026年4月1日現在の情報です。最新の情報は東京都のホームページをご確認ください。】

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/kyukyu\\_shinryo/kyuukyuitiran.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/kyukyu_shinryo/kyuukyuitiran.html)

きゅうきゅうびょういんめい 救急病院名	しよざいち 所在地	でんわばんごう 電話番号
あずさわびょういん 小豆沢病院	あずさわ 小豆沢1-6-8	03-3966-8411
いたばしちゆうおうそうごうびょういん 板橋中央総合病院	あずさわ 小豆沢2-12-7	03-3967-1181
にちだいふぞくいたばしびょういん 日大附属板橋病院	おおやぐちかみちよう 大谷口上町30-1	03-3972-8111
たざきびょういん 田崎病院	おおやまにしちよう 大山西町5-3	03-3956-0864
ていきやうだいふぞくびょういん 帝京大附属病院	かが 加賀2-11-1	03-3964-1211
とうきやうむさしのびょういん 東京武蔵野病院	こもね 小茂根4-11-11	03-5986-3111
としまびょういん 豊島病院	さかえちよう 栄町33-1	03-5375-1234
けんこうちやうじゆいりやう 健康長寿医療センター	さかえちよう 栄町35-2	03-3964-1141
せいしかいびょういん 誠志会病院	さかした 坂下1-40-2	03-3968-2621
たかしまだいらちゆうおうそうごうびょういん 高島平中央総合病院	たかしまだいら 高島平1-73-1	03-3936-7451
いたばしけいししかいびょういん 板橋区医師会病院	たかしまだいら 高島平3-12-6	03-3975-8151
ときわだいがけびょういん 常盤台外科病院	ときわだい 常盤台2-25-20	03-3960-7211
きねんびょういん イムス記念病院	ときわだい 常盤台4-25-5	03-3932-9181
かみいたばしびょういん 上板橋病院	ときわだい 常盤台4-36-9	03-3933-7191
やすだびょういん 安田病院	なります 成増1-13-9	03-3939-0101
こばやしびょういん 小林病院	なります 成増3-10-8	03-3930-7077
めいりかいとうきやうやまとびょういん 明理会東京大和病院	ほんちよう 本町36-3	03-5943-2411
かねこびょういん 金子病院	みなみときわだい 南常盤台1-15-14	03-3956-0145
ふじみびょういん 富士見病院	やまとちよう 大和町14-16	03-3962-2431
うきまふなどびょういん 浮間舟渡病院	ふなど 舟渡1-17-1	03-5994-5111
とうぶねりまちゆうおうびょういん 東武練馬中央病院	とくまる 徳丸3-19-1	03-3934-1611

## 【税金とは…】

国や地方自治体の仕事の多くは、私たちの日常生活に、様々なかたちで関わりを持っています。国は社会基盤整備、経済施策、外交など国全体に関わる仕事をしています。一方、地方自治体は、福祉、教育、保健衛生、警察消防など、生活環境を中心とした地域に密着した仕事を分担しています。私たちはこれらにかかる費用を「税金」として支払い、費用を負担しています。

### 問合せ先

住民税について:

板橋区役所課税課: 区役所北館3階⑫窓口  
電話03-3579-2101

軽自動車税について:

板橋区役所課税課: 区役所北館3階⑬窓口  
電話03-3579-2095

所得税・確定申告について:

板橋税務署: 板橋区大山東町35-1  
電話03-3962-4151

固定資産税について:

板橋都税事務所: 板橋区大山東町44-8  
電話03-3963-2111

普通自動車税について:

都税総合事務センター: 練馬区豊玉北6-13-10  
電話03-3525-4066

## (1)個人所得に対してかかる税金

税金には様々な種類のものがあります。なかでも住民税(地方税)と所得税(国税)は、とても身近な税金です。しかし、それぞれ税率が異なるだけでなく、住民税が前年の所得に対して翌年度に課税されるのに対して、所得税はその年の所得金額によって課税されるなど異なる点があります。

### ①住民税

住民税は、一定の所得を超える方が均等に負担する均等割額と、その所得金額によって算出する所得割額で構成されています。また、森林の整備及びその促進に関する施策の財源として、令和6年度から、森林環境税(国税)が住民税とあわせて課税及び徴収されています。

### 【対象となる方】

その年の1月1日現在、その区市町村に住んでいる方が対象となります(国籍は問いません)。1月1日現在板橋区に居住していた人で、前年に個人所得があったときは住民税の申告が必要です。

### 【申告】

毎年3月15日までに、区役所課税課に前年の所得額等を申告してください。申告書類は課税課の窓口においてあります。ただし、税務署に所得税の確定申告をした方、給与所得のみの方で会社などから給与支払報告書が区に提出されている場合などは、申告の必要はありません。

## 【納付方法】

住民税の納税には、納税する方が直接納税する普通徴収と、勤務先などを通じて納税する特別徴収の2つがあります。

### ○普通徴収

申告に基づいて住民税額が決定され、6月10日頃に納税通知書と納付書が自宅宛に郵送されます。納期は、6月、8月、10月及び翌年の1月の4回です。区役所、区民事務所、銀行、信用金庫、信用組合、郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォンなどで納税していただけます。

### ○給与からの特別徴収

給与と所得者の場合は、特別徴収税額通知書により、区から会社(給与の支払者)などを通じて通知され、会社が毎月(6月から翌年5月までの12か月)の給与から差し引き、本人に代わって区に納税していただきます。

### ○公的年金からの特別徴収

公的年金に係る住民税は、同年金からの特別徴収制度があります。

## ②所得税、確定申告 板橋税務署:板橋区大山東町35-1 電話 03-3962-4151

URL: <http://www.nta.go.jp/>

所得税は国の税金で、税務署が取り扱っています。所得税の確定申告は、1年間の所得などから所得税の額を計算し、源泉徴収された税金などの過不足を清算する手続きです。申告期間中(2/16～3/15)に申告書の作成・相談をされる方は、LINE による事前予約が必要です。申告期間外の面接相談には電話予約が必要です。

所得税・確定申告については、国税庁のホームページをご覧ください。

## (2)物件を所有している人にかかる税金

### ①固定資産税 板橋都税事務所:板橋区大山東町44-8 電話03-3963-2111

固定資産税は、1月1日現在、土地、家屋及び償却資産を所有している人にかかる税金で、都税事務所が取り扱っています。この税金は土地、家屋及び償却資産の評価額によって税額が決定します。

### ②普通自動車税 都税総合事務センター:練馬区豊玉北6-13-10 電話03-3525-4066

4月1日現在、普通自動車などを所有している人にかかる税金です。

### ③軽自動車税

**問合せ先** 課税課税務係 区役所北館3階⑬窓口 電話03-3579-2095

4月1日現在、オートバイや軽自動車などを所有している人にかかる税金です。新たに所有したとき、廃車するときは手続きが必要です。廃車の手続きをしないと引き続き課税されることになります。

## (3)納付の相談について

**問合せ先** 納税課 区役所北館3階⑪窓口 電話03-3579-2135

住民税・軽自動車税のお支払いが難しい場合は、分割納付などの納付相談をお受けしています。

# オートバイ・軽自動車の登録と廃車

## (1) 排気量125cc以下のオートバイなどの手続き

**問合せ先** 課税課税務係 区役所北館3階③窓口 電話03-3579-2095

### ○登録の手続き

オートバイなどを購入または譲り受けて所有したときは、次の書類をそろえて登録し、ナンバープレートの交付を受けてください。

- ・ 販売証明書または廃車申告受付書と譲渡証明書
- ・ マイナンバーカード、在留カード、運転免許証など本人確認の書類

### ○廃車の手続き

オートバイなどを廃棄、譲渡及び住所を板橋区外に変えるときは次の書類をそろえて廃車の手続きを行ってください。

- ・ ナンバープレート
- ・ 標識交付証明書
- ・ マイナンバーカード、在留カード、運転免許証など本人確認の書類

## (2) その他の車・自動車の登録・廃車の手続き

下記の車種についての手続きは板橋区役所では取り扱っていません。

各取扱機関にお問い合わせください。

車種	取扱機関	所在地・電話番号
軽自動車(三輪・四輪)(660 cc以下)	軽自動車検査協会 東京主管事務所 練馬支所	板橋区新河岸1-12-24 電話050-3816-3101
軽二輪車(125 cc超250 cc以下) 二輪の小型自動車(250 cc超) 普通自動車(四輪)	関東運輸局 東京運輸支局 練馬自動車検査登録事務所	練馬区北町2-8-6 電話050-5540-2032

# 4

# ふく 福

# し 祉



## 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

### こうれいしゃ しょう しゃ たい ふくし 高齢者や障がい者に対する福祉サービスについて

かいごほけん 介護保険	④-2
しょう かがた 障がいのある方に	④-3
こうれいしゃ 高齢者	④-4
せいかつしえん 生活支援	④-5
おやしえん ひとり親支援	④-6
いたばし く いたばし暮らしのサポートセンター	④-6

はっこう いたばしやくしよ ぶんか こくさいこうりゆうか  
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

はっこう ねん がつ  
発行：2026年3月

## 介護保険

介護保険制度は、高齢者などの介護にかかる費用をみなさんで負担し、介護を社会全体で支えあう制度です。介護が必要と認定されたときは、必要な介護サービスを利用できるようになります。利用者は、かかった費用の一部(所得に応じて1～3割)を負担します。

### (1) 介護保険の加入者

**問合せ先** 介護保険課 資格保険料係 区役所北館2階⑭窓口 電話03-3579-2359

- ・40歳以上で住民登録されている方は、介護保険の加入者となります。
- ・65歳以上の方は第1号被保険者、40～64歳までの方は第2号被保険者となります。第1号被保険者の方には、「介護保険被保険者証」をお送りします。お手元に届かない場合は、介護保険課までご連絡ください。

### (2) 保険料のお支払方法

**問合せ先** 介護保険課 資格保険料係 区役所北館2階⑭窓口 電話03-3579-2359

#### 【第1号被保険者】

老齢年金・退職年金などを1年間で18万円以上受けている方は、その年金から自動的に差し引きます。それ以外の方はお送りする納付書または口座振替で納めていただきます。災害などの特別な事情により保険料を支払うことが一時的に困難な場合は、徴収猶予や減額・免除制度があります。

※そのほか、生計が困難な方への減額制度もあります。

#### 【第2号被保険者】

医療保険の保険料と一括して徴収され、その額は加入している医療保険者により異なります。

### (3) 介護サービスを受けるには

**問合せ先** 介護保険課 認定係 情報処理センター3階 電話03-3579-2441

介護保険被保険者で、日常生活において介護や支援が必要になったら、まず区の窓口へ申請をしてください。どのくらい介護や支援が必要かの認定を受ける必要があります。

申請は、ご本人の他、家族の方も代理申請ができます。

また、居宅介護支援事業者や、介護保険施設なども申請の代行ができます。

申請から結果を通知するまで約30日かかります。

### (4) サービスの利用料

**問合せ先** 介護保険課 給付係 区役所北館2階⑭窓口 電話03-3579-2356

介護保険においてサービスを利用したときは、所得に応じて費用の7～9割が保険で給付され、1～3割の自己負担額を支払います。

施設での介護サービスを利用した場合は、1～3割の自己負担額のほか、食費・居住費などの本人負担が発生します。

## (5)65歳からの元気力(生活機能)チェック

問い合わせ先

生涯活躍推進課 フレイル介護予防係 区役所北館2階⑮窓口  
電話03-3579-2293

生活機能の低下を早期に発見するため、65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、元気力(生活機能)チェックシートによるチェックを担当のおとしより相談センターの窓口などで行っています。元気力の低下がみられた方には、介護予防のサービスや日常生活の自立のためのサービスを案内します。

## 障がいのある方に

心身に障がいがあると、「身体障害者手帳」、「愛の手帳」、「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けた方等は、その障がいの程度に応じて各種の援護、福祉サービスを受けることができます。

### (1)「身体障害者手帳」

問い合わせ先

障がいサービス課 障がい相談係 板橋区板橋2-66-1 電話03-3579-2362

「身体障害者手帳」は肢体不自由・視覚・聴覚・平衡機能・音声・言語・そしゃく・心臓・腎臓・肝臓・呼吸器・小腸・直腸・膀胱・免疫に障がいがある方に交付されます。手帳は、指定医師(身体障害者福祉法に定める医師)の診断書に基づいて交付されます。障がいの程度によって1～6級の等級で認定されます。

### (2)「愛の手帳」

問い合わせ先

障がいサービス課 障がい相談係 板橋区板橋2-66-1 電話03-3579-2362

「愛の手帳」は知的障がいの方に交付されます。障がいの程度は総合判定により、1度(最重度)から4度(軽度)で認定されます。手帳は18歳未満であれば板橋区子ども家庭総合支援センター(電話03-5944-2374)、18歳以上であれば東京都心身障害者福祉センター(電話03-3235-2961)の判定に基づいて交付されます。

### (3)「精神障害者保健福祉手帳」

問い合わせ先

板橋健康福祉センター	板橋区大山東町32-15	電話03-3579-2333
上板橋健康福祉センター	板橋区桜川3-18-6	電話03-3937-1041
赤塚健康福祉センター	板橋区赤塚1-10-13	電話03-3979-0511
志村健康福祉センター	板橋区蓮根2-5-5	電話03-3969-3836
高島平健康福祉センター	板橋区高島平3-13-28	電話03-3938-8621

精神障がいのため、日常生活、または社会生活への制約がある方に交付されます。等級は1級から3級に区分されます。

## 高齢者

### (1) 後期高齢者医療制度

問合せ先

後期高齢医療制度課 区役所北館2階⑬窓口 電話03-3579-2373

75歳以上または65歳から74歳までの一定の障害認定を受けた方で住民登録されている方が加入する健康保険です。マイナ保険証又は資格確認書を提出することで、医療費の支払いは1割・2割・3割のいずれかになります。保険料は一人ひとりにかかります。原則として介護保険と同様に年金から自動的に差し引きます。ただし、年金の金額など様々な条件によって納付書や口座振替でお支払いいただく場合があります。また、加入者が死亡した時は、葬祭を行った方に一定額の給付があります。

### (2) 敬老週間行事

問合せ先

高齢政策課 高齢者相談・給付係 区役所北館2階⑰窓口 電話03-3579-2464

板橋区では、おとしよりを敬い、長寿を祝うため、88歳・95歳・100歳を迎える方及び101歳以上となる方にお祝い品を贈ります。

### (3) 敬老入浴事業

問合せ先

高齢政策課 高齢者相談・給付係 区役所北館2階⑰窓口 電話03-3579-2464

区内にお住まいの70歳以上の方を対象に、区内及び北区の一部公衆浴場を100円で25回利用できる「敬老入浴カード」を交付しています。お近くの公衆浴場のほか、区民事務所や地域センターなどの窓口に申請のご案内が設置してあります。必要事項をご記入の上、高齢政策課までご申請ください。折り返し、「敬老入浴カード」をご自宅へお送りいたします。

### (4) 高齢者福祉サービス

問合せ先

高齢政策課 高齢者相談・給付係 区役所北館2階⑰窓口 電話03-3579-2464

65歳以上の方に紙おむつ、日常生活用具、理美容サービス、緊急通報システム、家具転倒防止器具取付、補聴器購入費、位置情報探索サービスなどを給付または一部を助成します

### (5) おとしより相談センター(地域包括支援センター)

問合せ先

高齢政策課 総合調整係 区役所北館2階⑯窓口 電話03-3579-2371

住み慣れた地域や家庭で安心して生活を続けられるように支援を行う総合相談機関です。介護予防や日々の暮らしなど、高齢者本人はもちろんのこと、ご家族や地域住民の悩みや心配ごとの相談をお受けします。おとしより相談センターは区内に19ヶ所あります。お住まいの地域を担当するおとしより相談センターなど、詳しいことは問い合わせ先におたずねください。



## (2)女性相談

女性の悩み事やその他いろいろな相談に応じ、経済的・社会的に自立した生活ができるよう適切な援助を行います。

あなたが、男性などからの暴力や妊娠・出産のことで悩んだり、家出をして行く先がなく保護を求めた場合などの相談に応じます。

## (3)家庭相談

家庭生活の人間関係全般に関する相談(離婚・入籍・認知など)を行っています。

【相談日時】 月・水・金曜日 13:00～17:00

## (4)中国帰国者相談

中国から帰国された方のため生活相談を行っています。

【相談日時】 板橋福祉課 ※予約制(事前にご相談ください。)

赤塚福祉課 火曜日 9:00～17:00

志村福祉課 水曜日 9:00～17:00

## ひとり親支援

板橋区では、ひとり親で子育てをしている家庭を支援する様々な福祉サービスを提供しています。また、女性の悩み事やその他いろいろな相談に応じ、経済的・社会的に自立した生活ができるように支援を行っています。詳しいサービスの内容については②出産・子ども・教育のページをご覧ください。

## いたばし暮らしのサポートセンター

問合せ先 いたばし暮らしのサポートセンター

板橋本部 板橋区栄町36-1(グリーンホール4階) 電話03-6912-4591

赤塚分室 板橋区赤塚6-38-1(赤塚福祉課内) 電話03-6904-1332

志村分室 板橋区蓮根2-28-1(志村福祉課内) 電話03-5948-7088

生活、就職、家計、債務などでお悩みの方の相談窓口です。専門の支援員が状況に合わせた支援プランを作成し、他の専門機関とも連携して支援を行います。

・ 開所日 月～金曜日

・ 開館時間 板橋本部 9:00～19:00

赤塚分室・志村分室 9:00～17:00

# 5 く暮らし (生活ルール)



いたばし く せいかつ 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	5-2
しげん 資源とごみの分け方・出し方	5-3
じてんしゃ 自転車・バイク	5-7
ペット	5-8
しょうひしゃ 消費者のために	5-9
めいわくきつえん 迷惑喫煙の防止	5-9

はっこう いたばしやくしよ 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

はっこう ねん がつ  
発行:2026年3月

## (1) 町会、自治会とは

### 問い合わせ先

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

### 問い合わせ先

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：9:00～17:00 火～土曜日

(4)サークル活動

問い合わせ先

教育委員会事務局 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⑩窓口 電話03-3579-2218

(1)ごみの出し方

板橋区では、ごみの出し方にはルールがあります。ごみは決められた場所(集積所といいます)から収集していま  
す(粗大ごみは違う方法です。詳しくは下の表をご覧ください)。決められた集積所を使ってください。ごみを出す  
場所がわからない時は、アパートのオーナーや、管理会社(不動産屋)、隣の家の人に聞いてください。

資源、可燃ごみ、不燃ごみに正しく分けてください。収集する日の朝、8時までに集積所に出してください。収集が  
終わった後、収集しない日、夜にはごみを出さないでください。収集する日は住んでいる住所によって違います。  
集積所の看板を確かめるか、区役所、清掃事務所に聞いてください。資源とごみの分け方・出し方などわからない  
こと、困っていることがあったら、清掃事務所に聞いてください。

一回の収集に出せるごみはごみ袋2〜3袋までです。それより多くごみを出したい時は清掃事務所に電話で相談  
してください。




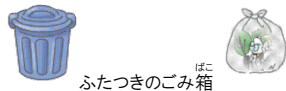
お仕事のごみを出す人へ




仕事で出る資源・ごみは有料です。有料ごみ処理券を買って、ごみ袋に貼ってください。仕事で出るごみを  
板橋区に出す前に、清掃事務所に電話してください。


※ごみの不法投棄は犯罪です。

<ごみの出し方>

資源	週一回	古紙	新聞(折込チラシを含む) 雑誌(本・教科書を含む)	複数の場合はひもで十字に縛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、可燃ごみに出してください。
		段ボール		必ず折りたたんで、複数の場合はひもで十字に縛って、出してください。
		紙バック		水ですすいで、切り開いてよく乾かしてから、複数の場合はひもで十字に縛って、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ごみに出してくだ さい。
		雑がみ(紙箱・紙袋・OA用紙 など)		複数の場合はひもで十字に縛るか、紙袋に入れるなど、まとめて出してください。※紙 以外の部分はすべてはずしてください。
		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、不燃ごみに出してください。

<p>しげん 資源</p>	<p>しゅうかい 週1回</p>	<p>ペットボトル</p>  <p>PET (識別表示マーク)</p> <p>プラスチック プラスチック素材だけでできている製品</p> <p>◆容器包装プラスチック(♻️マークを目安に分別することをお勧めします) 《菓子袋・レトルト食品の包装、カップめん・弁当・たまごなどの容器、ペットボトルのキャップ、シャンプー・洗剤のボトル・チューブなど。》</p> <p>◆製品プラスチック 《プラスチック製ハンガー、CD・DVD、プラスチック容器、ポリバケツなど》</p>	<p>ひだり 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、資源(プラスチック)に出してください。</p> <p>プラスチックを透明・半透明の中身の見える袋に入れ、口を結んで出してください。 ◆袋は二重にしないでください。</p>  <p>◆プラスチックが汚れている場合は、布などで拭き取る、水ですすぐなどして汚れを落としてください。食べ物の色が残っている程度ならお出しいただけます。 ◆集合住宅等に設置のごみ保管ボックスの中には入れず、外に置いてください。 ◆次のものは資源では回収しません。 ・汚れが落ちないプラスチック(可燃ごみへ) ・刃物などを含むプラスチック(不燃ごみへ) ・在宅医療用のプラスチック(可燃ごみへ) ・最大辺がおおむね30cm以上のもの(粗大ごみへ) ・モバイル電池(小型充電式電池リサイクル協力店のリサイクルBOXへ) ・在宅医療で使用した注射針(医療機関へお問い合わせください。)</p> 
<p>かねん 可燃ごみ</p>	<p>しゅうかい 週3回</p>	<p>なまごみ、かみごみ、木くず、汚れたプラスチック、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>◆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>ふたつきのごみ箱か、透明か半透明のごみ袋に、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「キケン」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>  <p>ふたつきのごみ箱      透明か半透明のごみ袋</p> <p>(ごみ袋の口は必ず結んでください)</p>

<p>不燃ごみ</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>◆薬のビン・金属製の薬チューブ</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>ふたつきのごみ箱か、透明か半透明のごみ袋に、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「キケン」と書いてください。</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」と袋に書いて、それぞれ違う袋に入れて出してください。なお、プラスチック部分は、必ずして資源(プラスチック)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>◆在宅医療で使用した注射針は医療機関へお問い合わせください。</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> <p>◆モバイル電池(小型充電式電池回収協力店のリサイクルBOXへ)</p> <p>*回収協力店で回収できない電池は「電池」と袋に書いて不燃ごみに出してください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </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です。</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にご依頼ください。</p>	<p>粗大ごみ受付センターに、お電話またはインターネットでお申し込みください。</p> <p>① 収集の場合</p> <p>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8時までに、指定した場所に出してください。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>電話 03-6747-9353 月～土(祝日を含む・年末年始を除く)8:00～19:00</p> <p>インターネット <a href="https://ecolife.e-tumo.jp/itabashi_sodai-u/">https://ecolife.e-tumo.jp/itabashi_sodai-u/</a></p> <p>24時間受付(ホームページメンテナンス期間除く)</p> 

<p>家電リサイクル</p>	<p>申込制(有料)</p>	<p>エアコン</p> <p>テレビ(液晶・プラズマ・ブラウン管・有機EL)</p> <p>冷蔵庫・冷凍庫</p> <p>洗濯機・衣類乾燥機</p>	<p>【区では収集いたしません】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>申込: 家電リサイクル受付センター</p> <p>電話 0570-087200 月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00</p> <p>インターネット(日本語のみ)</p> <p><a href="https://kaden23rc.jp">https://kaden23rc.jp</a>(24時間受付)</p> 
<p>家庭用パソコンリサイクル</p>	<p>申込制</p>	<p>パソコン</p>	<p>【区では収集いたしません】</p> <p>各パソコンメーカーに回収を申し込むか、宅配便による回収を申し込んでください。</p> <p>区の協力事業者であるリネットジャパンリサイクル株式会社が、宅配便による回収をしています。回収品目にパソコン本体が含まれている場合、1箱分の回収料金が無料となります。プリンターなどの周辺機器も一緒に回収できます。(無料となる箱のサイズと重量の上限は、3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以下です)</p> <p>回収方法は、リネットジャパンリサイクル株式会社に確認してください。</p> <p>申込:リネットジャパン株式会社</p> <p>インターネット <a href="https://www.renet.jp/">https://www.renet.jp/</a></p> <p>ほかにもパソコンメーカーによる回収などもあります。</p> <p>くわしくは、一般社団法人パソコン 3R推進協会に確認してください。</p> <p>インターネット <a href="https://www.pc3r.jp/home/partner_list.html">https://www.pc3r.jp/home/partner_list.html</a></p>

<b>廃食用油</b>	てん あ もの しやう あぶら 天ぷらや揚げ物で使用した油	てん 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。
<b>古布・古着</b>	まだ着る事ができる古着・古布	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・毛布・ぬいぐるみ・靴・ふとん・まくら・スーツケース・大型鞆・縫いかけの生地は回収できません。
<b>使用済小型家電</b>	最大辺が30cm未満で、回収ボックスの投入口(30cm×15cm)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	① SDカードなどは取り外して、本体からも個人情報を消してから出してください。 ② 乾電池や電池パック・バッテリーなどを取り外してください。 ※一度回収した物は返却できませんのでご注意ください。

【※拠点回収について】

地域センターなどを中心に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、富士見地域センター、志村坂上地域センター(古布・古着のみ)、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13施設で回収しています。

使用済小型家電は、上の13施設のうち、富士見地域センター、志村坂上地域センター、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、買ったお店やメーカーなどにお返してください。わからないときは、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、現像液、バッテリー、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。

【集団回収について】

集団回収とは、行政が行う回収とは違い、町会や自治会、集合住宅などの団体が、収集の日時や場所を決めて、古紙や段ボール、古布、缶などを集め、資源回収業者に引き渡す自主的な活動です。お住まいの地域が集団回収かどうかは、町会・自治会の担当者、集合住宅の管理人などに聞いて、決められたルール通りに正しく出してください。

問い合わせ先

土木計画・交通安全課 自転車対策係 区役所南館5階②窓口 電話03-3579-2517

(1) 自転車の駐車場について

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、区営または民営の自転車駐車場をご利用ください。区営自転車駐車場の場所や利用料金については、板橋区公式サイトをご確認いただくか、自転車対策係までお問い合わせください。

(2) 道路上に放置された自転車・バイクの撤去について

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。区では、区の管理している道路(放置禁止区域内に限り、国道、都道を含む)上に放置された自転車や、50cc までのバイクを撤去し、保管所に運んでいます。撤去された場合は、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。なお、区営自転車駐車場内への不正駐車も撤去対象となります。※区営自転車駐車場内の不正駐車においては、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
- ・ 引取りに行く方の住所・氏名が確認できるもの(マイナンバーカード、免許証、在留カードなど)
- ・ 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。撤去された場所に依りて、各保管所へお問い合わせください。そのほかの場所で撤去された場合は、自転車対策係までお問い合わせください。

① 下板橋駅・大山駅・中板橋駅・新板橋駅・板橋区役所前駅・板橋駅・小竹向原駅 周辺での撤去

→【板橋郵便局前自転車保管所】板橋区板橋3-2-3先 電話03-3963-2574

② 板橋本町駅・本蓮沼駅・志村坂上駅・志村三丁目駅・蓮根駅・浮間舟渡駅 周辺での撤去

→【蓮根自転車保管所】板橋区蓮根3-3-10 電話03-3558-2095

③ 西台駅・高島平駅・新高島平駅・西高島平駅 周辺での撤去

→【大門高架下自転車保管所】板橋区高島平4-1先 電話03-5997-5443

④ ときわ台駅・上板橋駅・東武練馬駅・下赤塚駅・地下鉄赤塚駅・成増駅・地下鉄成増駅 周辺での撤去

→【水車公園前自転車保管所】板橋区四葉1-21-2 電話03-3979-6614

# ペット

## (1)犬を飼うとき

**問い合わせ先**

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。

### 【登録の申請】

犬鑑札の交付と注射済票の交付は保健所、健康福祉センター、区民事務所で行います。

### ○犬の登録

犬を飼い始めたら、次のどちらかの方法で30日以内に登録の申請をしてください。マイクロチップの装着の有無により、手続きの方法が異なります。

令和4年6月以降に、ペットショップ・ブリーダーなどから犬を購入したり、マイクロチップを装着したりする場合は、「犬と猫のマイクロチップ情報登録」というウェブサイトで登録をしてください。

マイクロチップを装着しておらず、今後も装着予定がない場合は、犬鑑札の交付を受けてください。(登録手数料3,000円)

### ○狂犬病予防注射

毎年1回、4月から6月に動物病院で狂犬病予防注射を打ってください。注射を打った後に、注射の証明書を持って注射済票の交付を受けてください。(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などで行動を管理すること。

②犬が人をかんだときは、24時間以内に飼い主が保健所に届出をして、48時間以内に動物病院で犬に検査を受けさせること。

③散歩の前にトイレを済ませること。散歩中にフンなどをしてしまったら、飼い主が責任をもって始末すること。

## (2)ペットが死んだとき(死体の処理方法)

**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

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電話して下さい。ただし、25kg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電話して下さい。料金については各民間施設に聞いてください。

# 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をお受けしています。

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、トラブル解決のための助言、情報提供を行っています。

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お役立ち情報のページをご覧ください。

## 【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
身に覚えのない請求	利用した覚えのないところから、「有料サイトの料金が発生しています。」といったメールやSMSが届き、連絡をすると料金を請求される。 対処法…知らないメールは開かない。無視する。相手に問合せしない。支払わない。
インターネット通販の詐欺	インターネットで商品を注文し、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は慎重に判断する。返品特約等を確認する。
暮らしのレスキューサービス	トイレの詰まりの修理、水漏れ修理、鍵紛失による鍵開けなど焦って格安をうたう業者に修理を頼むと、予想外の高額な料金を請求される。 対処法…業者に連絡する際には、インターネット広告の最低価格をうのみにせず、必ず作業内容、見積額、出張費、キャンセル料、追加費用の有無などを確認する。 想定とかけ離れた金額を請求をされた場合は、後日納得した金額で支払う意思があると伝えて、その場での支払いをきっぱり断る。

# 迷惑喫煙の防止

## (1) 迷惑喫煙について

### 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⑩窓口 電話03-3579-2258

エコポリス板橋クリーン条例では喫煙についてのルールを定めています。道路などみんなが使うところでは、たばこの吸い殻などのポイ捨ては禁止です(まちが汚れ、火事になるなど危険です)。歩きたばこや自転車に乗りがらの喫煙はしないように努めましょう(まわりの人がやけどになり、服が焼けるなど危険です)。また、人の多い駅のマわりや商店街など、8地区の「路上禁煙地区」では、喫煙が禁止です。駅のまわりでは、指導員による注意・指導をしています。

## (2) 受動喫煙について

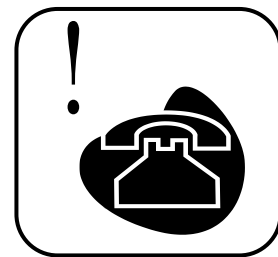
### 問合せ先

板橋区受動喫煙防止相談窓口 区役所南館3階⑩窓口 電話03-3579-2707

望まない受動喫煙を防止するために、都条例などにより複数の人が利用する施設では喫煙が規制されます。また、飲食店などの入り口には、喫煙に関する標識の掲示がされています。

# 6

## きんきゅう 緊急のとき



### 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

いざというとき慌<sup>あわ</sup>てないために

きんきゅうじ つうほうさき 緊急時の通報先	⑥-2
きゅうきゅうびょういん 救急病院	⑥-3
はんざい じこ 犯罪と事故	⑥-4
じしん 地震	⑥-5
すいがい そな 水害に備えて	⑥-6
ひなん 避難	⑥-7
ぼうさい 防災マップ	⑥-9

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

はっこう ねん がつ  
発行: 2026年3月

## 緊急時の通報先

通報の際には、落ち着いて、安全な場所から電話をかけてください。また通報している最中でも危険を感じたら安全な場所に避難してください。

### 問合せ先

犯罪、事故などで警察官を呼ぶときは「110番」

火事、病気などで消防車・救急車を呼ぶときは「119番」

急な病気やケガで、病院へ行くか救急車を呼ぶか、迷った場合の相談窓口

東京消防庁救急相談センター「#7119番」

犯罪や事故などで電話で警察署に通報するときは、局番なしの110番にかけます。(24時間受付) 携帯電話でも110番で繋がります。電話するときは以下の順序で伝えます。

- ① 事故か犯罪かといった状況
- ② おきた場所または住所
- ③ 自分の名前

※ ケガ人がいる場合は、警察署に通報することで救急車の手配をしてくれます。

※ 携帯電話でかける場合は、通報場所、電話番号を必ず伝えてください。

※ 盗難などの被害にあった時は、すぐに警察署に通報しましょう。預金通帳、クレジットカードが盗まれた場合は、不正使用を防ぐために銀行やカード会社へ至急連絡してください。

火災・病気などで電話で東京消防庁に通報するときは、「119番」にかけます(24時間受付)。携帯電話でも119番で繋がります。通報時の内容は以下の順序で伝えます。

- ① 火事か救急か
- ② 場所はどこか
- ③ 自分の名前

※ 警察署・東京消防庁へ場所を伝えるときは、近くの目印となる建物を伝えると早く到着することができます。

※ 携帯電話でかける場合は、通報場所、電話番号を必ず伝えてください。

### 【消防車を呼ぶときの通報問答例】

Q: 消防庁です。火事ですか、救急ですか。

A: 火事です。

Q: 消防車が向かう住所を教えてください。

A: (例)板橋区板橋1丁目3番5号の〇〇ビルです。

Q: 何が燃えていますか。

A: (例)3階事務室が燃えています。(何が燃えているか具体的に伝えてください)

Q: わかりました。消防隊向かいます。

### 【救急車を呼ぶときの通報問答例】

Q: 消防庁です。火事ですか、救急ですか。

A: 救急です。

Q: 救急車が向かう住所を教えてください。

A: (例)板橋区板橋1丁目3番5号の〇〇ビルの前です。

Q: どうしましたか。

A: (例)交通事故です。(誰がどうしたのかを伝えてください)

Q: 名前を教えてください。(場合によっては電話番号を聞きます)

A: 〇〇です。(通報者の名前)(電話番号は、0000-0000)

Q: わかりました。救急隊向かいます。

「救急車を呼んだ方がいいのか?」、「今すぐ病院に行った方がいいのか?」など迷った場合は、「#7119番」(または03-3212-2323)にかけます(24時間受付)。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が対応します。

## 救急病院 (地域順)

平日の夜間や休日に急病になった際に診察してくれる病院です。病院に行く時は必ず健康保険証を持参してください。事前に受診が可能かどうか、行く前に確認をしてください。

【※2025年8月1日現在の情報です。最新の情報は東京都のホームページをご確認ください。】

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/kyukyu\\_shinryo/kyuukyuitiran.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/kyukyu_shinryo/kyuukyuitiran.html)

救急病院名	所在地	電話番号
小豆沢病院	小豆沢1-6-8	03-3966-8411
板橋中央総合病院	小豆沢2-12-7	03-3967-1181
日大附属板橋病院	大谷口上町30-1	03-3972-8111
田崎病院	大山西町5-3	03-3956-0864
帝京大附属病院	加賀2-11-1	03-3964-1211
東京武蔵野病院	小茂根4-11-11	03-5986-3111
豊島病院	栄町33-1	03-5375-1234
健康長寿医療センター	栄町35-2	03-3964-1141
誠志会病院	坂下1-40-2	03-3968-2621
高島平中央総合病院	高島平1-73-1	03-3936-7451
板橋区医師会病院	高島平3-12-6	03-3975-8151
常盤台外科病院	常盤台2-25-20	03-3960-7211
イムス記念病院	常盤台4-25-5	03-3932-9181
上板橋病院	常盤台4-36-9	03-3933-7191
安田病院	成増1-13-9	03-3939-0101
小林病院	成増3-10-8	03-3930-7077
明理会東京大和病院	本町36-3	03-5943-2411
金子病院	南常盤台1-15-14	03-3956-0145
富士見病院	大和町14-16	03-3962-2431
浮間舟渡病院	舟渡1-17-1	03-5994-5111
東武練馬中央病院	徳丸3-19-1	03-3934-1611

# 犯罪と事故

## (1) 警察署

### 【板橋区内の警察署】

板橋警察署 板橋区板橋2-60-13 電話03-3964-0110

志村警察署 板橋区東坂下2-21-17 電話03-3966-0110

高島平警察署 板橋区高島平3-12-32 電話03-3979-0110

また、日本では街角に警察官が駐在するための「交番」等もあります。ここでは地域のハローの拠点として、また犯罪、家出人、落し物などの届出や道案内など、様々なサービスを行っていて、ミニ警察署としての役割を果たしています。

## (2) 犯罪の被害にあわないために

### 【空き巣に注意！】

空き巣犯人の侵入手段の多くは戸締りをしていない入口からです。犯人は、施錠されていない玄関ドアや窓を探すため、戸締りをしっかりしましょう。また、窓のガラス破りには、窓の上下に補助錠を設置すると効果があります。補助錠は比較的安価であり、簡単に取り付けすることができます。

- ゴミ出しや買い物など、短時間の外出でも鍵掛けをするようにしてください。
- 特に鍵掛けを忘れがちな浴室やトイレの窓なども、施錠の確認をするよう心がけてください。

### 【自転車の盗難にご用心】

区内では自転車の盗難が多く発生しています。大事な自転車を盗まれないために次のことを心がけましょう。

- 自転車から離れる際は、わずかな時間でも必ずカギをかける。
- 二重ロックをする。
- 路上駐輪をしない。駐輪場以外の場所に停めない。
- 自転車店で防犯登録しておく。

### 【犯罪被害にあったら】

- 無理をしないで(凶器をもっていることもある)周りに助けを求めろ。
- 110番通報し、場所と犯人の特徴(性別・身長・服装・乗り物等)をくわしく伝える。

### 【忘れ物、落し物をしたら】

**問合せ先** 警視庁遺失物センター 文京区後楽1-9-11 電話0570-550-142

交通機関などに物を忘れたときには駅の事務所へ、路上などで落し物をしたときは交番、警察署へ届け出ます。忘れ物、落し物は、一定期間が過ぎると警視庁遺失物センターに集められます。

### 【交通事故にあったときは？】

交通事故にあったら、どんな小さな事故でも直ちに警察官や最寄りの警察署に届けるか、110番通報をしてください。その際、けが人がいたらけが人の救護や、救急車の手配も頼みます。見た目にけがが無かったり、小さな傷でも、後から後遺症が出ることもあります。身体を打ったり、けがをしたら必ず病院に行き、医師の診断を受けましょう。

そして、交通事故現場では次の交通事故が起きないように危険を防止するため、必要な措置をとってください。事故の相手に対しては、

- ① 免許証を見せてもらい、免許証番号、住所、氏名、年齢、連絡先(電話番号)を確認する。
- ② 車のナンバープレートを確認する。そして車の保険会社と保険証の番号を確認する。
- ③ 目撃者がいる場合は、その人の氏名や住所、連絡先を聞いておくことも必要です。

# 地震

## 【日頃から地震に備えを】

日本は火山の多い地震国です。日頃から地震に備えておくことが必要です。いざというときに慌てないように準備をしておいてください。

※地震とは地球表面を構成している岩盤(地殻)の内部で、固く密着している岩石同士が、断層と呼ばれる破壊面を境目にして、急激にずれ動くことをいいます。これによって大きな地面の振動が生じます。

## 【地震が発生したときの行動】

地震が発生したときは、落ち着いて以下のように行動してください。普段からの心構えが大切です。

### ○屋内にいるとき

- ・ テーブルなどの下に入り、身の安全を図る
- ・ 揺れが収まったら、火を始末し、ドアや窓を開けて出口を確保する
- ・ 落下物などがあるので慌てて外に飛び出さない
- ・ エレベーターで避難しない
- ・ ラジオなどで正確な情報を把握し、デマやうわさなどに惑わされない

### ○屋外にいるとき

- ・ ガラス、看板などの落下物に注意し、ブロック塀など倒壊の危険があるものに近づかない
- ・ 交通機関、公共の場所などでは係員の指示に従って行動する
- ・ 自動車の運転中は道路の左側に車を寄せ、避難する場合は、キーをつけたままにする(緊急車両が通行する場合に動かせるようにしておくため)

## 【住まいの中の安全対策】

家具などは倒れないように固定しておく。(地震の揺れは想像以上です)

家具類の転倒は、1～2階で16.8%、3～5階で23.8%、6～10階で31.9%、11階以上では47.2%の住宅でおきています。(「東日本大震災」における東京都内でのアンケート結果(東京消防庁))

## 【非常持ち出し袋を用意する】

食料、飲料水、医薬品、貴重品、懐中電灯、携帯ラジオ、携帯トイレなどを、いつでも持ち出せるようにひとつにまとめておく。電気・ガス・水道・下水道が使えなくなる可能性があるため、食料は調理のいらない缶詰やレトルト食品を中心に、飲料水は1人1日3リットルを目安に、携帯トイレは1人1日5回分をそれぞれ3日分用意しましょう。

赤ちゃんや高齢者の方がいる家庭では、ミルクやおむつなども用意しておきましょう。

## 【家族や知人と避難会議を】

災害の時に避難する場所、コース、方法などを普段から話し合い、確認しておきましょう。電話が使えなくなった場合の連絡方法なども話し合っておきましょう。

## 【災害時にケガをしたら】

災害時にケガをした方は、区内13か所に開設する緊急医療救護所に向かってください。緊急医療救護所は災害拠点病院及び災害拠点連携病院の前に開設されます。位置については⑥-8～9でご確認ください。

## 【地震の震度】

地震の震度とそのときにおこる現象は次のとおりです。ただし、震度が同じであっても、対象となる建物、構造物の状態などによって、これより大きな被害が発生することや、小さな被害にとどまる場合もあります。また、気象庁が発表する震度は、震度計による観測値です。おこった現象から判断するものではありません。

## 【震度階級：おこることが予想される現象】

4	眠っている人のほとんどが目を覚ます。吊り下がっているものは大きく揺れ、棚にある食器類は音をたてる。自転車を運転して揺れに気づく人がいる。
5弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚にある食器類、書棚の本が落ち、家具が移動することがある。電柱が揺れるのが分かる。壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。
5強	大半の人が物につかまらなると歩くことが難しくなる。棚にある食器類や書棚の本は落ちるものが多くなる。固定していない家具が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。壁などにひび割れ・亀裂がみられることがある。
6弱	立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。地割れやがけ崩れ、地すべりが発生することがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動し倒れるものが多くなる。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。大きな地割れが生じることがある。
7	揺れが強くて動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりする。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。大規模な地すべりや山全体の崩壊が発生することもある。

## 水害に備えて

大雨が降ると川が氾濫したり、マンホールから水があふれる可能性があります。浸水に備えて、土のう(※ぬのぶくろ)などに土砂が詰めてあるものなどを準備しておきましょう。

## 【土のうステーション】

### 問合せ先

南部土木サービスセンター 板橋区富士見町3-1 電話03-3579-2532  
 北部土木サービスセンター 板橋区新河岸1-9-8 電話03-5398-1259

浸水などの恐れがある場合、土のうを使って浸水被害を少なくすることができます。

区内に自由に使える「土のうステーション」を設置していますのでご利用ください。

※「土のうステーション」については、区ホームページをご覧ください。



問合せ先

防災危機管理課 区役所南館4階②窓口 電話03-3579-2154

### 【災害時の情報収集】

#### (1) いたばし防災+ポータル (131 カ国語)

避難情報や避難所開設状況等、災害時に役立つ情報をまとめています。

URL : <https://bosaiportal-city.itabashi.tokyo.tumsy.net/>



#### (2) いたばし防災+アプリ (5 カ国語)

防災情報の確認や区が発信する緊急情報をプッシュ通知で受信できます。



Google Play (Android端末)



App Store (iOS端末)

問合せ先

防災危機管理課 区役所南館4階②窓口 電話03-3579-2159

### 【避難場所】

大震災などで発生した大火災から身を守るため、大きな公園や広場などが指定されています。板橋区内では、浮間公園・荒川河川敷緑地一帯など12か所の避難場所及び高島平地区1か所の地区内残留地区(地区の不燃化が進んでおり、火災が発生しても地区内に大規模な延焼火災のおそれがなく、広域的な避難を要しない区域)が指定されています。普段から確認しておきましょう。

### 【避難所】

地震や水害などの災害で家が倒壊したり、ライフラインが途絶したりしたため自宅での生活ができなくなった方などが、一時的に避難して生活をする場所です。情報提供や食糧配給の拠点となります。地域の小学校や中学校などが避難所に指定されています。安全な場所に避難しましょう。

### 【どんな時にどんな場所へ避難するのか】

- ① まず、近くの公園や空き地など、広くて安全な場所へ避難し、様子を見る。
- ② 自宅や周辺の建物が倒壊したり、火災で自宅に戻れなくなったりした場合は「避難所」(学校など)に避難する。
- ③ 大火災で自宅や避難所などが危険になりそうな場合は、「避難場所」へ避難する。  
避難する必要があるときは、防災無線や板橋区防災メール、板橋区ホームページ、板橋区公式ツイッター(X)、板橋区公式LINEなどで高齢者等避難・避難指示などの避難情報が出されます。

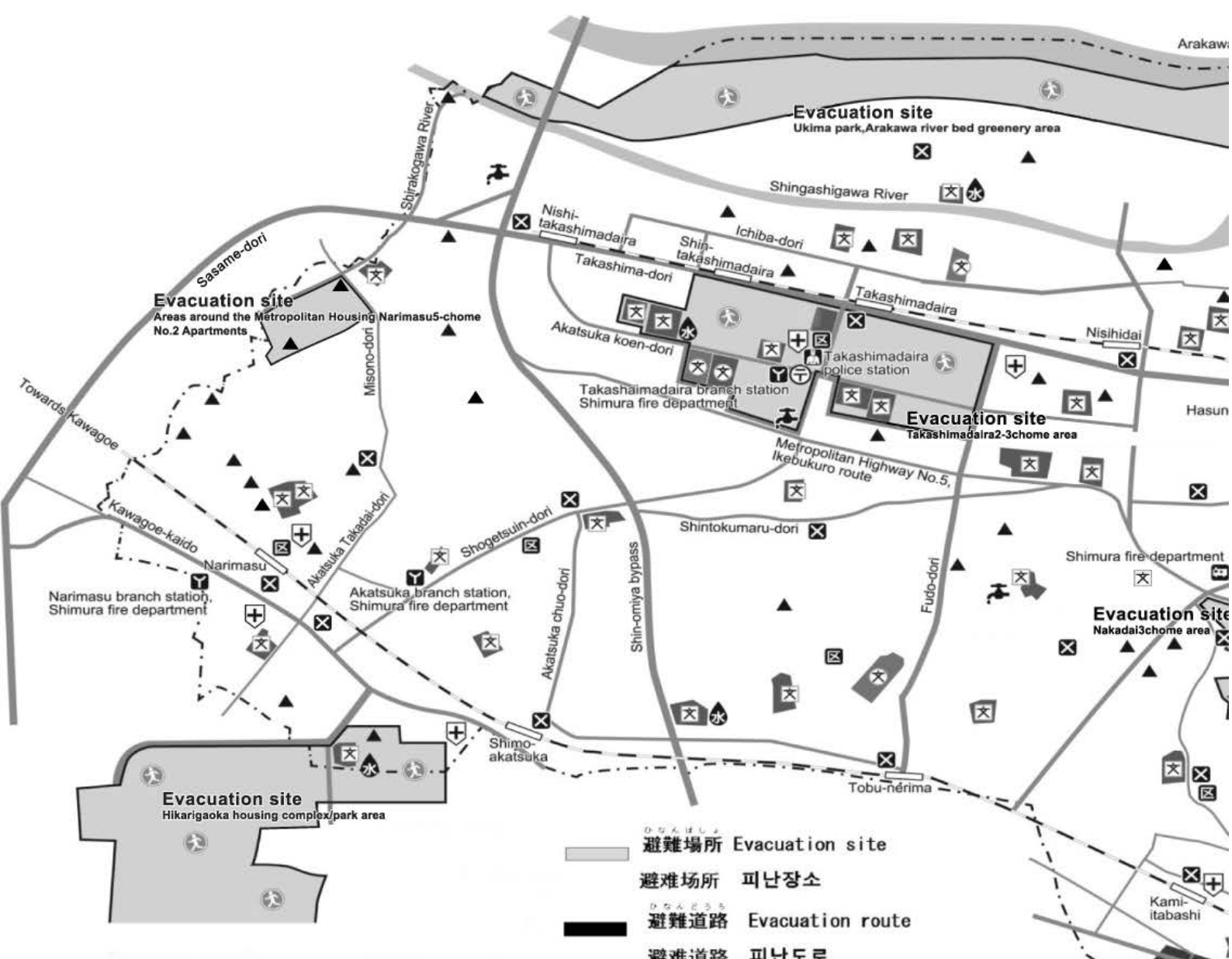
## 【水害時の避難所】

大洪水がおこったときに避難生活をする場所です。避難所は小学校や中学校が指定されていますが、開設する避難所は台風の強さなど、その時の状況によって異なるため、災害時はテレビや区のホームページで確認してください。

※板橋区では水害時の避難所を表示した防災マップ、洪水ハザードマップを用意しています。いざというときに備えて自分が避難する場所を確認しておいてください。

## 【板橋区防災センター】

板橋区の防災活動の拠点として、防災無線や防災カメラ、気象情報などの情報収集用の機器を備えています。また、災害時における区民の生命と財産の安全を確保するため、24時間情報監視体制をとっています。なお、事前にお申込をいただければ、防災センターの見学もできます。



**どこに逃げるの?**

地震等の災害により、住居に住めないときや、住むことが危険な場合は近くの小・中学校に避難してください。街全体に火災が拡大し迫ってくる場合は、避難場所に避難してください。

**Where to run?**

In the case of a natural disaster such as an earthquake in which you are unable to live in a residence or staying at your residence is deemed to be dangerous, please evacuate to a nearby elementary or middle school. If there is a fire spreading throughout the city, please evacuate to a designated evacuation site.

**逃去哪里?**

由于地震灾害等原因，无法在家居住，或者居住场所危险时，请去附近的中·小学校进行避难。如果街道整体火灾蔓延时，请去避难场所进行避难。

**어디로 피하나요?**
















지진등의 재해로 인해, 주거가 불가능할 때나, 주거가 위험할 때에는 가까운 초·중학교에 피난해 주십시오. 마을 전체에 화재가 번질 때에는, 피난장소에 피난해 주십시오.

# 板桥区防災マップ Emergency Disaster Prevention Map

## 板桥区防災地图 이타바시구 방재지도

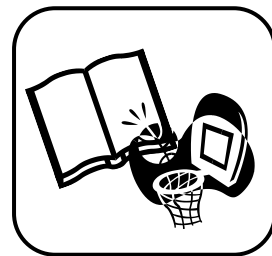
防災危機管理課 Disaster Prevention & Crisis Management Section 防災危機管理課 방재위기관리과



-  **板桥区役所** Itabashi City Hall 板桥区役所 이타바시구청
-  **区民事務所・地域センター**  
City Residents' Offices/Regional Centers  
区民事務所、地域中心 구민사무소、지역센터
-  **区立小・中学校** Local elementary/middle school  
区立小、中学校 구립초、중학교
-  **都立高校・特別支援学校・私立学校**  
Tokyo metropolitan high school / Special support classes /  
Private school 都立高校、特別支援学級、私立学校  
도립고등、특별지원학급、사립학교
-  **給水槽・給水所** Feed cistern / water station  
供水操、供水处 급수조、급수역
-  **防災用深井戸** 防災用深水井 방재용 깊은 우물  
Deep well for natural disaster prevention use
-  **警察署** Police Station 警察所 경찰서
-  **交番** Police Booth 派出所 파출소
-  **地域安全センター** Regional Safety Center  
地域安全中心 지역안전센터
-  **消防署** Fire Department 消防署 소방서
-  **消防署出張所** Fire Department branch  
消防署出張所 소방서출장소
-  **災害拠点病院及び災害拠点連携病院** Emergency hospital  
灾难据点医院或灾难据点提携医院 재해거점병원 및 재해거점연계병원
-  **水道・下水道** Water/sewage system  
自来水管、下水道 수도、하수도
-  **郵便局** Post Office 邮局 우체국
-  **土のうステーション** Sandbag Station  
沙袋台 도노우 스테이션

# 7

# としょかん ぶんかしせつ しせつ 図書館・文化施設・スポーツ施設



## 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

よか たの  
余暇を楽しむには

としょかん 図書館	7-2
しせつ スポーツ施設	7-3
ぶんかきょうようしせつ 文化教養施設	7-4
しゅうかいしせつ 集会施設	7-6
こうえん 公園	7-7
ボランティア・NPO かつどう 活動	7-7
いたばし かんこう 観光センター	7-8
だんじょびょうどうすいしん 男女平等推進センター	7-8

はっこう いたばしくやくしょ 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

はっこう ねん がつ  
発行:2026年3月

板橋区には 11ヶ所の区立図書館があり、どなたでも利用することができます。また、板橋区に在住、在勤、在学されている方は、本やCD、カセットテープなどを借りることができます。住所が確認できるもの(在留カード、健康保険証、あなたの家に届いた郵便物など)をご持参ください。

図書館名	所在地	電話	開館時間	休館日
ちゅうおうとしよかん 中央図書館		03-6281-0291	9:00～20:00	だいに げつようび ・第二月曜日 (祝休日の場合は直後の平日が休館日) まいつきまつじつ ・毎月末日 (土曜・日曜・祝休日の場合は直後の平日 が休館日) ねんまつねんし ・年末年始 (12月29日～1月4日) がつ にち ・3月31日 とくべつとしよせいりきかん ・特別図書整理期間 たきょういいいんかい さだ ひ ・その他教育委員会が定める日
いたばし ポロニーヤ えほんかん 絵本館	ときわだい 常盤台4-3-1	03-6281-0560		
あかつかとしよかん 赤塚図書館	あかつか 赤塚6-38-1 (あかつかしよ 赤塚支所2F)	03-3939-5281		
しみずとしよかん 清水図書館	いずみちよう 泉 町16-16 (しみずちいき 清水地域センター3F)	03-3965-9701		
はずねとしよかん 蓮根図書館	はずね 蓮根3-15-1-101	03-3965-7351		
ひかわとしよかん 氷川図書館	ひかわちよう 氷川町28-9	03-3961-9981		
たかしまだいらとしよかん 高島平図書館	たかしまだいら 高島平3-13-1	03-3939-6565		
ひがいたばしとしよかん 東板橋図書館	か が 加賀1-10-15	03-3579-2666		
こもねとしよかん 小茂根図書館	こもね 小茂根1-6-2	03-3554-8801		
にしだいとしよかん 西台図書館	にしだい 西台3-13-2	03-5399-1191		
しむらとしよかん 志村図書館	あずさわ 小豆沢1-8-1	03-5994-3021		
なりますとしよかん 成増図書館	なります 成増3-13-1 (アリエス 3F)	03-3977-6078		

## スポーツ施設

問合せ先

スポーツ振興課 区役所北館8階⑭窓口 電話03-3579-2651

板橋区には体育館や温水プール、野球場、テニスコート、サッカー場、フットサル場などがあります。開館時間、利用形態(団体利用・個人利用)、使用できる種目、対象者、利用料金の有無などは各施設によって異なります。また、利用時間の区分や団体貸切日があります。

詳しくはスポーツ振興課へお問い合わせください。

掲載している利用料金は1利用区分(午前・午後・夜間)ごとの大人料金です。温水プールのみ、1時間利用での大人料金です。

### ◆小豆沢体育館 板橋区小豆沢3-1-1 電話03-3969-4166

- ・ 休館日: 第2月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)・年末年始
- ・ 施設及び料金: 室内競技場370円、第一武道場(畳敷き)、第二武道場(板張り)いずれも 390円、温水プール 240円、トレーニングルーム 430円

※施設周辺に、和弓場、野球場、テニスコートなどの施設あり

### ◆赤塚体育館 板橋区赤塚5-6-1 電話03-3938-1966

- ・ 休館日: 第3月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)・年末年始
- ・ 施設及び料金: 室内競技場370円、温水プール 240円、トレーニングルーム 430円

### ◆植村記念加賀スポーツセンター 板橋区加賀1-10-5 電話03-3579-2626

- ・ 休館日: 第3月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)・年末年始
- ・ 施設及び料金: 室内競技場370円、第一武道場(畳敷き)、第二武道場(板張り)いずれも 390円、温水プール 240円、トレーニングルーム 430円

### ◆上板橋体育館 板橋区桜川1-3-1 電話03-5399-6501

- ・ 休館日: 第2月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)・年末年始
- ・ 施設及び料金: 室内競技場370円、第一武道場(畳敷き)、第二武道場(板張り)いずれも 390円、温水プール 240円、トレーニングルーム 430円

### ◆高島平温水プール 板橋区高島平8-28-1 電話03-3932-5348

- ・ 休館日: 第2月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)・年末年始
- ・ 施設及び料金: 温水プール 240円、トレーニングルーム 320円

## ぶんかきょうようしせつ 文化教養施設

### ◆区立文化会館 板橋区大山東町51-1 電話03-3579-2222

グリーンホールの施設利用の受付も行っています。

ホールのほかに、会議室・音楽練習室・茶室などがあります。

利用時間や料金・施設利用の申込み方法についてはお問い合わせください。

- ・ 利用申込み受付時間：9:00～20:00(年末年始を除く)
- ・ 休館日：年末年始
- ・ 部屋の利用：有料

### ◆まなぼーと(生涯学習センター)

まなぼーと大原 板橋区大原町5-18 電話03-3969-0401

まなぼーと成増 板橋区成増1-12-4 電話03-3975-9706

各種の講座や行事を開催しています。

- ・ 利用時間：9:00～21:30
- ・ 休館日：毎月第3月曜日、12月29日～1月3日
- ・ 部屋の利用：有料(団体登録が必要です)
- ・ 中高生・若者が無料で利用できるスペース(i-youth)があります。

### ◆区立美術館 板橋区赤塚5-34-27 電話03-3979-3251

芸術的、文化的にすぐれた展覧会を行っています。

- ・ 開館時間：9:30～17:00
- ・ 休館日：月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)、年末年始
- ・ 料金：無料(特別展の場合は有料)

### ◆郷土資料館 板橋区赤塚5-35-25 電話03-5998-0081

区内で出土した化石や土器、古文書、民俗資料、古民家などを展示し、板橋の歴史を学ぶことのできる施設です。

- ・ 開館時間：9:30～17:00(入館は16:30まで)
- ・ 休館日：月曜日(祝日の場合は開館し、翌平日が休館日)、年末年始
- ・ 料金：無料

### ◆郷土芸能伝承館 板橋区徳丸6-29-13 電話03-5398-4711

区内に残る郷土芸能の伝承、後継者育成のために練習する施設です。

- ・ 開館時間：9:00～21:30
- ・ 休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日が休館日)、年末年始
- ・ 部屋の利用：有料(団体登録が必要です)

◆**教育科学館** 板橋区常盤台4-14-1 電話03-3559-6561

遊びながら科学の知識について学べる科学展示室やプラネタリウムなどがある施設です。

- ・ 開館時間: 9:00～16:30 (夏休み期間中は 17:00 まで)
- ・ 休館日: 月曜日(祝日の場合は次の平日が休館日)、年末年始
- ・ 入館料: 無料(プラネタリウム観覧は有料)

◆**エコポリスセンター** 板橋区前野町4-6-1 電話03-5970-5001

楽しみながら環境を学べる展示や、環境講座などを開催している環境学習施設です。

- ・ 開館時間: 9:00～17:00
- ・ 休館日: 第3月曜日(祝日・休日の場合は直後の平日)、年末年始
- ・ 入館料: 無料

◆**熱帯環境植物館** 板橋区高島平8-29-2 電話03-5920-1131

東南アジアの自然環境を再現し、植物や魚類の鑑賞を通じ、熱帯雨林の減少をはじめとする地球環境問題を楽しみながら学べる博物館型植物館です。

- ・ 開館時間: 10:00～18:00(入館は 17:30 まで)
- ・ 休館日: 月曜日(祝日・休日の場合は直後の平日)、年末年始
- ・ 入館料: 一般360円、65歳以上の方180円、小・中学生130円、未就学児無料  
(小・中学生は毎週土曜日・日曜日と夏休み期間中入館無料)

◆**植村冒険館** 板橋区加賀1-10-5植村記念加賀スポーツセンター内 電話03-6912-4703

板橋に住んでいた冒険家・植村直己さんの冒険精神を伝える施設です。迫力ある映像での冒険紹介や実際に使用した装備品、冒険中の写真などを展示しています。

- ・ 開館時間: 10:00～18:00(入館は 17:30 まで)
- ・ 休館日: 月曜日(祝日・休日の場合は直後の平日)、年末年始
- ・ 入館料: 無料

◆**公文書館** 板橋区本町24-1 電話03-3579-2291

板橋区に関する公文書、行政刊行物、古い写真や地図など貴重な記録・歴史資料を保存・公開している施設です。写真や映像などの貸し出しもしています。

- ・ 開館時間: 9:00～17:00
- ・ 休館日: 日曜日、月曜日(祝日の場合も休館)、年末年始
- ・ 入館料: 無料

## しゅうかいしせつ 集会施設

区民の皆さんが趣味や教養を豊かにし、また、親睦をはかるための場として、各種の集会施設があります。  
利用時間や料金、申し込み方法については、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話
区立文化会館	大山東町51-1	03-3579-2222
グリーンホール	栄町36-1	03-3579-2221
高島平区民館	高島平3-12-28	03-3938-1392
板橋地域センター	板橋3-14-15	03-3963-5049
熊野地域センター	熊野町40-9	03-3959-4115
仲宿地域センター	氷川町12-10	03-3963-1621
仲町地域センター	仲町20-5	03-3958-1101
富士見地域センター	富士見町3-1	03-3962-9281
大谷口地域センター	大谷口2-12-5	03-3959-4130
向原ホール	向原1-18-17	03-3957-8154
常盤台地域センター	常盤台4-14-1	03-3559-6560
常盤台地域集会室	常盤台3-27-1	03-3559-6560
清水地域センター	泉町16-16	03-3969-7564
志村坂上地域センター	小豆沢2-19-15	03-3969-7577
志村コミュニティホール	小豆沢1-8-1	03-5994-3081
中台地域センター	中台1-44-8	03-3932-9990
蓮根地域センター	坂下2-18-1	03-3969-5723
ロータスホール	坂下3-10-G-214	03-3965-2035
舟渡地域センター	舟渡3-19-8	03-3558-4193
舟渡ホール	舟渡1-14-5	03-3969-5722
前野地域センター	前野町4-6-1	03-3969-0307
前野ホール	前野町2-43-15	03-3967-6726
桜川地域センター	東新町2-45-6	03-3974-3180
下赤塚地域センター	赤塚6-38-1	03-3938-5116
成増地域センター	成増3-11-3-405	03-5998-6881
徳丸地域センター	徳丸3-35-15	03-3932-5370
きたのホール	徳丸2-12-12	03-3932-1090
高島平地域センター	高島平3-12-28	03-3938-1392

# 公園

## 問合せ先

みどり公園課 区役所南館5階②窓口 電話03-3579-2525

南部土木サービスセンター 富士見町3-1 電話03-3579-2508

北部土木サービスセンター 新河岸1-9-8 電話03-5398-7333

板橋区には大小さまざまな公園や植物園、子ども動物園などがあります。公園には喫煙防止やポイ捨て禁止などのルールがあります。ルールを守り、上手に利用して、板橋区での生活を楽しくてください。

公園・施設名	所在地	電話
赤塚植物園※1	赤塚5-17-14	03-3975-9127
板橋子ども動物園※2	板橋3-50-1(東板橋公園内)	03-3963-8003
子ども動物園高島平分園※2	高島平 8-24-1 (徳丸ヶ原公園内)	03-3932-0090
板橋区平和公園	ときわだい 常盤台4-3-1	——
氷川つり堀公園 (つり)※3	ひかわちょう 氷川町21-15	——
見次公園 (ボート)※4	まえのちょう 前野町4-59-1	——
城北交通公園※5	きかした 坂下2-19-1	03-3969-9422
赤塚溜池公園	あかつか 赤塚5-35-27	——
水車公園 (水車小屋・日本庭園・茶室)※6	よつば 四葉1-17-12	03-3930-4952 (水車小屋)
竹の子公園	だいもん 大門12-2	——
にりんそう公園	わかぎ 若木1-3-18	——
薬師の泉 (日本庭園)※6	あずさわ 小豆沢3-7-20	——

※1 休園日: 年末年始(12/29~1/3)

休室日(ウェルカムセンター): 毎週月曜日、第1・3・5火曜日(祝日の場合は直後の平日)

※2 休園日: 毎週月曜日(祝日の場合は直後の平日)、年末年始(12/29~1/3)、2月の第3火曜日

※3 休園日: 毎月第1・3・5木曜日(祝日の場合は直後の平日)、年末年始(12/28~1/4)

※4 ボート場開場日: 3月20日から10月31日までの土曜・日曜・祝日

※5 休園日: 毎週月曜日(祝日の場合は直後の平日)、年末年始(12/28~1/4)

※6 休園日: 年末年始(12/28~1/4)

## 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: 9:00~17:00 火~土曜日

## いたばし観光センター

問い合わせ

いたばし観光センター 板橋区板橋3-14-15 (板橋地域センター内)  
電話03-3963-5078

板橋区内の観光案内ガイド、資料の展示など観光情報の提供・PRを行っています。

- ・ 開館時間: 9:00~17:00
- ・ 休館日: 毎週火曜日(祝日の場合はその翌平日が休館日)、年末年始
- ・ 交通: 都営三田線「板橋区役所前」駅下車 徒歩4分  
東武東上線「大山」、「下板橋」駅下車 徒歩14分  
JR埼京線「板橋」駅下車 徒歩14分

## 男女平等推進センター

問い合わせ

男女平等推進センター 板橋区栄町36-1 グリーンホール 7階  
電話03-3579-2790

男女平等や多様性理解に関する学習や活動・交流の場としてお使いいただけます。

- ・ 開館時間: 9:00~21:30
- ・ 休館日: 年末年始、施設点検日
- ・ 交通: 東武東上線「大山」駅下車 徒歩5分  
都営三田線「板橋区役所前」駅下車 徒歩5分

### 【情報資料コーナー】

図書、DVDなどの閲覧、貸出を行っています。性別・年代を問わない、暮らしや働き方・生き方をテーマにしたものがそろっています。

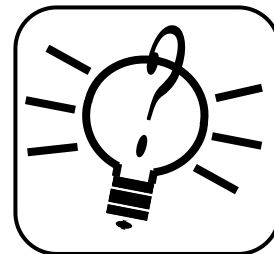
貸出の際には「貸出カード」が必要です。初めて「貸出カード」を作るときには、住所・氏名が確認できるものをお持ちください。

### 【団体交流コーナー】

男女平等・多様性理解推進に関わる活動・交流の場として、お使いいただけるフリースペースがあります。

# 8

# 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  
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	8-2
くせい かん がいこくご そうだん 区政に関して外国語で相談するには	8-4
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	8-4
いたばし く りよう 板橋区で利用できるサービス	8-4
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紙、情報誌	8-5
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	8-5
こくさいこうりゅうじぎょう あんない 国際交流事業のご案内	8-6

はっこう いたばし くやくしょ 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

はっこう ねん がつ  
発行：2026年3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**

うけつけじかん しょうさい かくきかん と あ  
 受付時間など詳細については、各機関へお問い合わせください。  
 しゆくつおよ ねんまつねんし のぞ  
 (※) 祝日及び年末年始を除く

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	
行政 ぎょうせい	とうきょうと 東京都 がいこくじん そうだん 外国人相談	にちじょうせいかつ 日常生活	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	
			かんこくご 韓国語	すい 水(※) どうじょう 同上	03-5320-7700	
入国 にこくにへんこく 手続・在留 ていづき ざいりゅう 資格 しやく	がいこくじんざいりゅうそうごう 外国人在留総合 インフォメーション センター	ざいりゅうそうだん 在留相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ かんこくご 韓国語・スペイン語 とう 等	げつ きん 月～金(※) 8:30～17:15	0570-013904 (IP電話・海外から 03-5796-7112)	
	がいこくじんそうごうそうだんしえん 外国人総合相談支援 センター	ざいりゅうてつづき 在留手続、 せいかつそうだん 生活相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語 ポルトガル語 スペイン語 タガログ語 インドネシア語 ベトナム語	げつ きん 月～金 9:00 ～ 16:00 (第2・ 第4 水曜 以外)	03-3202-5535 03-5155-4039	
労働 らうどう 関係 かんけい	とうきょうと 東京都 らうどうそうだんじょうほう 労働相談情報 センター	しごとじょう 仕事上のトラブル	つうやく 通訳	ちゅうごくご 中国語 えいご 英語	げつ きん 月～金 14:00～16:00 か もく 火～木 14:00～16:00	03-3265-6110 03-3265-6110
			テレビ でんわ 電話 つうやく 通訳	えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ スペイン語・ポ ルトガル語・フラ ンス語・ロシア ご かんこくご 語・韓国語・タイ ご 語・ベトナム語・ ネパール語・イ ンドネシア語・タ ガログ語・ヒンデ ー語・ミャンマ ー語	げつ きん 月～金(※) 9:00～12:00 13:00～17:00 (事前に日本語で予約 が必要)	03-3265-6110
	とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用 サービスセンター	しゅうらうそうだん 就労相談 【対象】 にほん しゅうりやく きぼう ・日本で就職を希望 する外国人留学生 せんもんてき ぎじゆつてき ・専門的・技術的 ぶんや ざいりゅうしやく 分野の在留資格の かた そうだん 方の相談など	えいご 英語 ちゅうごくご 中国語	げつ きん 月～金(※) 9:00～17:00	03-5361-8722	

	しんじゆくがいこくじんこよう 新宿外国人雇用 支援・指導センター	しゆうろうそうだん 就労相談 【対象】 しゆうろう せいげん ・就労に制限のない ざいゆうし かく かた 在留資格の方 にほんじん はいぐうしや (日本人の配偶者 や、定住者など) ・アルバイトを希望 する外国人留学生	えいご ちゆうごくご 英語・中国語	げつ きん 月～金(※) 8:30～17:15  つうやくいん 通訳員の たいおうじかん 対応時間は 9:00～17:00	03-3204-8609	
	がいこくじんろうどうしや 外国人労働者 相談コーナー	ちんきん ざんぎやうだい が しほら 支払われない、 よこく かいこ 予告なく解雇された とう 等	えいご ちゆうごくご 英語・中国語・タガ ログ語・ネパール語  ベトナム語  ミャンマー語  インドネシア語・ タイ語  カンボジア語 (クメール語)  モンゴル語  (窓口に行くときは事前に予約して ください)	げつ 月～金  げつ・か・もく・きん 月・火・木・金  か・すい・きん 火・水・金  か・もく 火・木  すい 水  きん 金	9:30 ～ 12:00 13:00 ～ 16:30	03-5361-8728
医療関係	TOKYO ENGLISH LIFE LINE	なや ごとそうだん 悩み事相談	えいご 英語	まいにち 毎日 9:00～23:00	03-5774-0992	
	とうきょうとほけんいりよう 東京都保健医療 情報センターひまわり	びよういんしやうかい 病院紹介、 いりようじやうほう 医療情報	えいご ちゆうごくご 英語・中国語・ スペイン語・ タイ語・韓国語	まいにち 毎日 9:00～20:00	03-5285-8181	
税金	とうきょうこくぜいきよく 東京国税局 がいこくじんそうだん 外国人相談	しよとくぜいそうだん 所得税相談	えいご 英語	げつ きん 月～金(※) 9:00～17:00	03-3821-9070	
教育	NPO法人 たぶんかきょうせい 多文化共生センター とうきょう 東京	きょういくそうだん 教育相談、 がくしゅうしえん 学習支援	えいご ちゆうごくご 英語・中国語・ タガログ語(事前に れんらく 連絡する)	か～ど 火～土 8:45～17:45 ※土曜日は 10:00～19:00 まで	03-6807-7937	
	とうきょうとうきょういくそうだん 東京都教育相談セン ター	きょういくそうだん 教育相談、いじめ そうだん 相談	にほんご 日本語	24じかん 24時間	0120-53-8288	
		こうこうにゆうがく しんきゅう 高校入学・進級、 きょういくそうだん 教育相談	えいご ちゆうごくご 英語・中国語・ 韓国語・朝鮮語	きん 金(※) 13:00～17:00	03-3360-4175	
消費生活	とうきょうとうしやうひせいかつそうごう 東京都消費生活総合 センター	しやうひせいかつ かん 消費生活に関する そうだん 相談	えいご ちゆうごくご 英語・中国語・ かんこくご 韓国語・タガログ語・ ベトナム語	げつ ど 月～土 9:00～17:00	03-3235-1155	
支援団体	NPO法人 ASIAN PEOPLE'S FRIENDSHIP SOCIETY(APFS)	せいかつ ピザや生活に かん する 相談	えいご ちゆうごくご 英語・中国語・ かんこくご 韓国語・朝鮮語・ベ ンガル語・ミャンマー 語・ペルシャ語・タガ ログ語・ウルドゥ語・ ビルマ語	げつ 月・火・金 14:00～ 18:00	03-3964-8739  (留守番電話にメ ッセージを入れて ください。後日 れんらく 連絡がきます。)	

## くせい かん がいこくご そうだん 区政に関して外国語で相談するには

といあわ さき  
問合せ先

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 こくさいこうりゅうがかり くりつ かい  
(公財)板橋区文化・国際交流財団 国際交流係 区立グリーンホール1階

でんわ  
電話:03-3579-2015 FAX:03-3579-2295

〒173-0015 板橋区栄町36-1 区立グリーンホール 1階

ホームページ URL: <https://www.itabashi-ci.org/>



がいこくせき かた くせい かん そうだん たいおう えいご ちゅうごくご つうやくいん はいち  
外国籍の方からの区政に関するご相談に対応するため、英語・中国語の通訳員が配置されています。  
通訳可能な日時についてはお問い合わせください。

## だんじょびようどう かん そうだんまどぐち 男女平等に関する相談窓口

といあわ さき  
問合せ先

だんじょびようどうすいしん そうだんしつ でんわ  
男女平等推進センター相談室 電話03-3579-2188(男性相談は 03-3579-2992)

かぞく もんだい しよくば にんげんかんけい はいぐうしゃ こいびと ぼうりよく さまざま なや ふあん などについて相談  
家族の問題、職場の人間関係、配偶者や恋人からの暴力など、様々な悩みや不安などについて相談  
をお受けします。秘密は厳守します。相談したいことがある場合は、お問い合わせください。

### 【相談の種類】

#### (1) 総合相談

かぞく との かんけい しよくば での 人間関係 など 様々な 不安 について 相談 を お受け します。

相談日時: 月曜日～金曜日 9:00～17:00(電話相談・面接相談)

月曜日～土曜日 14:00～20:00(チャット相談)

#### (2) DV専門相談

はいぐうしゃ や こいびと から ぼうりよく を 受けた 方 の 様々な 相談 です。

相談日時: 月曜日、木曜日 10:00～12:00 13:00～17:00 (電話相談・面接相談)

### 【相談の方法】

でんわ めんせつ ひみつ めんせつ そうだん よやく ひつよう  
電話、面接、チャット(面接相談は予約が必要です。)

## いたばしく りよう しきんゆうし 板橋区で利用できるサービス (資金融資など)

といあわ さき  
問合せ先

さんぎようしんこうか さんぎようし えんがかり じょうほうしり かい でんわ  
産業振興課 産業支援係 情報処理センター5階 電話03-3579-2172

### (1) 中小企業相談窓口

ちゅうしょうきぎょう そうだんまどぐち  
中小企業の経営に関する相談を中小企業診断士がお受けしています。

(日本語のみの対応となります。)

受付時間: 月曜日～金曜日 9:00～12:00、14:00～17:00 (予約制です。)

### (2) 板橋区産業融資制度

区内の中小企業の方やこれから区内で創業しようとする方が、事業経営に必要な資金を区と契約している金融機関から低利で借入ができます。法人経営・個人経営は問いませんが、法人は本社登記及び活動実態(本社機能)が区内であること、個人は確定申告上の主たる事業所が区内であることが必要です。

また、借り受けた方の負担軽減を図るため、利子の一部を補助(「利子補給」)しています。

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紙、情報誌

かんこうしめい 刊行紙名	げんご 言語	かんこうび 刊行日	といあわ さき 問合せ先
いたばしくらしガイド・防災ガイド	にほんご 日本語	ねん かい 2年に1回	こうちょうこうほうか くやくしよみなみかん かい まどぐち 広聴広報課 区役所南館4階⑳窓口
こうほう 広報いたばし (※)	にほんご 日本語	まいつきだい だい 毎月第1～第4 どようび 土曜日	
アイシエフ・ボード (ICIEF Board)	つきにほんご ルビ付日本語・ えいご ちゅうごくご 英語・中国語・ かんこくご 韓国語	まいつきだい かようび 毎月第1火曜日	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 (公財)板橋区文化・国際交流財団 こくさいこうりゅうかかり くりつ 国際交流係 区立グリーンホール 1階
いたばし区議会だより (※)	にほんご 日本語	ねん かい 1年に4回	くまかいじむまよく くやくしよきたかん かい 区議会事務局 区役所北館10階

※ 多言語対応アプリ「カタログポケット」で、多言語自動翻訳・音声読み上げなどの機能を利用できます。

○板橋区公式ホームページ <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

最新の情報や重要なお知らせを、区のホームページで見ることができます。

121 か国語で見ることができます(自動翻訳)。



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

はいふしりょうめい 配布資料名	げんご 言語	しよかんか 所管課	といあわ さき 問合せ先
ガイドブック都税 ※東京都主税局ホームページでご 覧になれます。	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語	のうぜいか 納税課	くやくしよきたかん かい まどぐち 区役所北館3階⑪窓口
とうきやう く じゆうみんぜい えつらん 東京23区の住民税(閲覧のみ)	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語	かぜいか 課税課	くやくしよきたかん かい まどぐち 区役所北館3階⑫窓口
がいこくごばん ほ しけんこうてちやう 外国語版母子健康手帳	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語・ たいご タガログ語・スペ イン語・ポルトガル語・イ ンドネシア語・ネパール 語・ベトナム語	けんこうすいしんか 健康推進課	くやくしよみなみかん かい まどぐち 区役所南館3階㉑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 かんこくご 英語・中国語・韓国語・	こくほねんきんか 国保年金課 かんりがかり 管理係	くやくしよみなみかん かい まどぐち 区役所南館2階㉔窓口
こくみんねんきんせいど ししく 国民年金制度の仕組み ※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 かんこくご 英語・中国語・韓国語 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・タイ 語・ベトナム語・ミャンマ ー語・カンボジア語・ネ パール語・モンゴル語	こくほねんきんか 国保年金課 こくみんねんきんか 国民年金係	くやくしよみなみかん かい まどぐち 区役所南館2階㉕窓口

しげん 資源とごみの分け方・出し方	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語	しげんじゅんかんすいしんか 資源循環推進課 いたばしひがしせいそうじむしょ 板橋東清掃事務所 いたばしにしせいそうじむしょ 板橋西清掃事務所	くやくしよきたかん かい まどぐち 区役所北館7階⑩窓口
こうてまじゆうたく 公的住宅のご案内	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語	じゆうたくせいさくか 住宅政策課	くやくしよきたかん かい まどぐち 区役所北館5階⑭窓口
しゆうがくえんじよせいど 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 まどぐち 区役所北館6階⑭窓口
しりつようちえんとうほごしやほじよきん 私立幼稚園等保護者補助金につ 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 まどぐち 区役所北館6階⑭窓口
としよかんりよう 図書館利用パンフレット	えいご ちゅうごくご かんこくご 英語・中国語・韓国語	かくとしよかん 各図書館	
かんこう 観光いたばしガイドマップ	えいご ちゅうごくご 英語・中国語	くらしと観光課	じょうほうしより 情報処理センター6階

## こくさいこうりゆうじぎょう 国際交流事業のご案内

といあわ さき  
問合せ先

(公財)板橋区文化・国際交流財団 国際交流係 区立グリーンホール 1階

電話:03-3579-2015 FAX:03-3579-2295

〒173-0015 板橋区栄町36-1 区立グリーンホール 1階

ホームページ URL: <https://www.itabashi-ci.org/>



(公財)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
- ICIEF日本語教室
- 外国人のための無料相談会
- 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
- 日本語スピーチ大会
- 外国人向け刊行物の作成

### 【外国人のための日本語教室】

詳しくは財団ホームページに掲載しています。

#### (1) ICIEF日本語教室

① 初級日本語教室(レベル:入門～初級)

週2回、6か月間、日本語を勉強する教室です。

日時:①月曜日・木曜日コース(10:00～12:00) ②火曜日・金曜日コース(18:30～20:30)

定員:各コース 30～40名(申込順)

② 水曜会話サロン(レベル:初級～上級)

会話サポーターと会話を楽しみながら学ぶクラスです。

日時:毎週水曜 ①午前コース(10:00～11:30) ②夜間コース(18:30～20:00)

定員:各コース 20名(申込順)

## ①②共通

対象：区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 ※お子様連れでの受講はできません。

期間：(前期)4月～9月/(後期)10月～3月

会場：区立グリーンホール

費用：授業料とテキスト代

## (2) 区内ボランティア日本語教室

外国人の方に日本語を教えているボランティア・グループを財団ホームページでご紹介しています。

活動日、会場などについては直接各教室の連絡先へお問い合わせください。

## 【情報誌「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、英語、中国語、韓国語
  - ・ 配布場所：区役所、区民事務所、図書館など区内施設67か所、区内大学など
- ※財団ホームページにも掲載しています。

## 【ボランティア登録制度】

(公財)板橋区文化・国際交流財団では、ボランティアにご協力していただける方を随時募集しています。詳しくは財団ホームページに掲載しています。

## ○通訳・翻訳ボランティア

通訳ボランティア：区役所窓口での手続き、小学校・中学校での面談、区主催のイベントでの通訳など  
翻訳ボランティア：区が発行する申請書や通知文、イベント案内などの翻訳

## ○ホストファミリー

外国人のホームステイ(宿泊込み)、ホームビジット(宿泊無し)の受け入れ

## ○国際理解教育の講師(外国出身の方のみ)

区内の小中学校で、子どもたちに母国の文化や習慣、料理や踊り・音楽・遊びなどを紹介

## 【外国人のためのメール相談】

外国人の方で何か困ったことがあれば、メールで相談することができます。

※ご相談いただく言語や内容によってはお返事までに時間がかかる場合があります。

<https://www.itabashi-ci.org/form/5/step1.html>

