

がいこくじん

げっかんじょうほうし

外国人のための月刊情報紙 Monthly Living Guide

あ い し え ふ ぼ ー ど

アイシェフ・ボード

ICIEF BOARD 아이셰프 보드

2020.
がっこう
6月号



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



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。最新の情報は、財団のホームページをご覧ください。 URL: https://www.itabashi-ci.org/int/

These events can be subject to cancellation/change to prevent the spread of Coronavirus infection. You are requested to visit the Website of our Foundation, ICIEF for updated information.

外国人のための無料専門家相談会

Free Professional Consultation for Foreign Residents

いつ: 6/21 (日) 13:30~16:00 相談時間は一人30分

Time: June.21 (Sun) 13:30~16:00

※電話で相談を行います。

* 30 minutes per session

相談できること: 在留資格・結婚・離婚・難民認定、相続、労働、保険・年金など

Consultation is conducted over the phone.

対応できる言語: 日本語・英語・中国語・韓国語

Topics: visa status, marriage/divorce, refugee status, inheritance, labor issues, insurance/pensions

申込: 1週間前までに、財団のホームページまたはメールで予約してください。詳しくは申込者にお知らせします。

Available languages: Japanese, English, Chinese, Korean

To Apply: Reserve by email or through Website within a week in advance. Details will be informed to each applicant in person.

多言語進路ガイドブック

Multi-lingual Guide Book for High School Entrance

志望する高校を決めるにあたって、高校の種類や

This guide book includes information on variety of high schools, their school fees, scholarships, Junior High School Graduate Equivalency Test, Evening Junior High Schools, etc. for your High School choice.

授業料などのほか、奨学金、中学校卒業程度認定試験、夜間中学校などの情報が入っています。進路

Languages: English, Chinese, Tagalog, Korean, Spanish and Thai, all of them with Japanese together.

を考えるにあたって、ぜひご活用下さい。

言語: 英語、中国語、タガログ語、韓国語

スペイン語、タイ語 (すべて日本語併記)

いくら: 1部500円 (税込) + 発行手数料300円 (送料含む)

Price: ¥500 including tax + ¥300 handling fee including shipping

問合せ: 多文化共生センター東京 ☎03-6807-7937

Inquiries: Multicultural Center Tokyo 03-6807-7937

※メールでご連絡をお願いします。

*Your Email contact is welcome.

✉info@tabunka.or.jp

info@tabunka.or.jp

参照: ホームページ http://tabunka.or.jp

For further details: http://tabunka.or.jp

問合せ・申込: (公財)板橋区文化・国際交流財団 国際交流係 (区役所北館8階13番窓口)

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

〒173-8501 板橋区板橋2-66-1 2-66-1, Itabashi, Itabashi-ku https://www.itabashi-ci.org/int/

☎03-3579-2015 FAX 03-3579-2046 ✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp Facebook @itabashi.icief



防止新型冠状病毒的不断蔓延有可能变更或取消。最新消息请阅览财团主页。
 코로나 19 감염증의 확산 방지를 위해 중지 또는 변경이 될 수도 있습니다.
 최신 정보는 재단 홈페이지로 확인하세요.

面向外国人的免费专家咨询会

时间：6月21日(周日)13:30~16:00

咨询时间为 30 分钟左右。

※通过电话咨询。

咨询内容：在留资格、结婚·离婚、
 难民认定、继承、工作、
 保险·年金



对应语言：日语·英语·中文·韩语

申请：活动日一周前通过邮件或者主页预约。

详情会随后告知您。

외국인을 위한 무료 전문가 상담회

연제 : 6/21(일) 13:30 ~ 16:00

상담시간은 1인 30분.

※전화로 상담이 실시됩니다.

상담 가능 내용 : 재류자격, 결혼·이혼, 난민인정,
 상속, 노동, 보험·연금 등

대상언어 : 일본어·영어·중국어·한국어

신청 : 1주일전까지, 재단 홈페이지 또는 메일로 예약
 해 주십시오.

자세한 사항은 신청자하신 분들께 알려 드립니다.

多语言升学指南

书中除了介绍高中的类型、学费外，还提供了关于奖学金、初中毕业程度认定考试、初中夜校等许多信息。在选择高中或讨论毕业去向时，希望此书会给您提供帮助。

语言版本：英文、中文、他加禄语、韩语、西班牙语、
 泰语（均有日语对照）

价格：1册 500 日元（含税）+ 发行手续费 300 日元
 （含邮费）

电话：多文化共生センター東京 ☎03-6807-7937

※订购时请用邮件联系。

邮箱地址：info@tabunka.or.jp

参考网站：<http://tabunka.or.jp>

다언어 진로 가이드북

지원하는 고등학교를 정하는데 있어 고등학교의 종류와 수업료 등 외에 장학금, 중학교 졸업 정도 인정시험, 야간중학교 등의 정보가 들어 있습니다. 진로를 결정하시는데 활용 해 주시기 바랍니다.

언어 : 영어, 중국어, 타갈로그어, 한국어, 스페인어,
 태국어 (모두 일본어 병기)

비용: 1 부 500 엔 (세포함) + 발행수수료 300 엔(송료 포함)

문의 : 다문화공생센터 동경 ☎03-6807-7937

※메일로 연락 해 주시기 바랍니다.

✉info@tabunka.or.jp

참조 : 홈페이지 <http://tabunka.or.jp>

とうきょうしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく

東京出入国在留管理局からのお知らせ Notice from the Tokyo Immigration Bureau

東京出入国在留管理局通知 동경출입국 재류관리청에서 알려드립니다

신청受付期間と申請の審査結果の受領 (在留カードの交付等) 期間の延長について

とうきょうしゆつにゆうこくざいりゆうかんりきよく
 東京出入国在留管理局

Extension of the period for acceptance of applications and extension of the application examination results in order to prevent the spread of the novel coronavirus (COVID-19)

Tokyo Immigration Bureau

关于申请受理期限及申请审查结果 (在留卡交付等) 领取期限延长告

東京出入国在留管理局

신청 접수기간 및 신청에 관한 심시결과의 수령 (재류카드의교부등) 기간의 연장에 대해서

동경출입국 재류관리청



健康診査【無料】を延期します

新型コロナウイルス感染症の流行により、健康診査を延期します。

時期が決まったら、対象の方に受診券を郵送します。

問合せ：健康推進課 健診申込窓口 ☎03-3579-2319

国民健康保険に入りましょう

だれが：板橋区に住所を登録している外国籍の人で、他の健康保険に入っていない人

▼以下にあてはまる人は、国民健康保険に入ることができません。

・在留資格が「特定活動」で、医療を受ける活動、またはそれをおこなう人の日常生活の世話をするために日本に来た人

・在留資格が「短期滞在」の人

持ちもの：在留カード、パスポート

1年間に払う保険料：

①0歳～39歳の人、65歳～74歳の人…52,800円

②40歳～64歳の人…68,400円

※①②どちらも、世帯の中で

国民健康保険に入っている人数や、前の年に所得があったかどうかによって、金額が変わります。

※国民健康保険料を支払うことで、病院に行ったときに支払うお金が、医療費の30%になります。

支払方法：口座振替 ※口座登録をしていない人に

は、納付書を郵送します。

問合せ：国保年金課 資格賦課グループ

(区役所南館2階22番窓口) ☎03-3579-2406



Health Checkup without fee Postponed

The health checkup is postponed due to the spread of Novel Coronavirus infection.

Health checkup coupon will be sent to each eligible person once the new dates are fixed.

Inquiries: Health Checkup Group, Health Promotion Section 03-3579-2319

Enroll in the National Health Insurance (NHI)

Eligibility: Non-Japanese residents completed resident registration in Itabashi unless otherwise covered by workplace health insurance.

▼**Except** those with the following residence status
・ Those entering or residing in Japan for medical care under "Designated Activities" (*tokutei katsudo*, 「特定活動」) status or his/her accompanying caregiving persons)

・ Those people whose residence status is "Temporary Stay" (*Tanki taizai* 「短期滞在」)

To Bring: Resident Card & passport

Premium for a year (per person):

① 0 to 39 years old, 65 to 74 years old: ¥ 52,800

② 40 to 64 years old: ¥ 68,400

*Premium vary on the income in the previous year and number of enrolled dependents.

*Once enrolled NHI, you pay only 30% of medical fees at medical facilities.

How to pay: Account transfer payment

*City Office sends Payment Slip by post to an applicant without bank account.

Inquiries: Qualification Assessment Subsection, NHI & Pension Section (#22, 2F City Hall South Bldg.)

☎03-3579-2406

特別定額給付金

5月末に、板橋区が「申請書」を郵便で送りました。

詳しくは、板橋区文化・国際交流財団ホームページに掲載しています。



<https://www.itabashi-ci.org/int/information/3290/>



The Special Cash Payments

The City of Itabashi sent "Application Form" by post at the end of May, 2020.

For details, visit the website of Itabashi Culture & International Exchange Foundation.



<https://www.itabashi-ci.org/int/information/3290/>



免费健康检查（体检）延期

因新冠病毒流行，体检延期。

时间决定后，会给对象者寄受诊票。

问询：健康推進課健診申込窓口 ☎03-3579-2319

加入国民健康保险

对象：在板桥区住所所登记的外国籍人士、未加入其它健康保险的人士

▼以下情况无法加入国民健康保险

- 在留资格为“特定活动”，以“接受治疗”或者“照顾接受医疗者的日常生活”为目的来日本
- 在留资格为“短期滞在”

申请时请携带：在留卡、护照

年度缴纳保费金额：

① 0岁~39岁、65岁~74岁
…52,800日元

②40岁~64岁…68,400日元

※上述①②，根据同一世带中加入国民健康保险的人数、前一年的收入情况保费会发生变化。

※缴纳国民健康保险费后，医院就诊时只需承担30%的医疗费。

缴纳方法：银行转账

※对没有登记银行账号的人，邮寄纳付书，收到后自行缴纳。

咨询：国保年金課 資格賦課グループ

(区役所南館2階22番窓口) ☎03-3579-2406

有关特别定额补助金

5月末，板桥区会寄出「申请书」。
详情请查阅板桥区文化・国际交流财团网站。



<https://www.itabashi-ci.org/int/information/3290/>



건강검진【무료】를 연기합니다

신종코로나바이러스감염증 유행으로 인해 해마다 실시되던 건강검진을 잠정 연기합니다.

시기가 결정되면 대상자분들께 수신표를 송부합니다.

문의:건강추진과 검진신청창구 ☎03-3579-2319

국민건강보험에 가입합니다

대상：이타바시구에 주소 등록을 하신 외국인으로, 다른 건강보험에 가입하지 않으신 분.

▼다음에 해당되시는 분은 국민건강보험에 가입하실 수 없습니다.

· 재류자격이 「특정활동」으로 의료를 받는 활동, 또는 그를 행하는 사람의 일상생활을 돕기 위해 일본에 온 사람

· 재류자격이 「단기체재」인 사람

지참물：재류카드, 여권

1년간 지불하는 보험료

①0세~39세인 분,
65세~74세인 분 .. 52,800엔

②40세~64세 .. 68,400엔

※①② 모두, 세대 안에 국민건강보험에 가입해 있는

인원수와 전년도 수입 여하에 따라 금액이 바뀝니다.

※국민건강보험료를 지불함으로써, 병원에 갔을 때 지불하는 금액은 의료비의 30%가 됩니다.

지불방법：계좌이체 ※계좌 등록을 하지 않으신 분께는 납부서를 우송합니다.

문의：국보연금과 자격부과그룹

(구청 남관 2층 22번창구) ☎03-3579-2406



특별정액지급금

5월 말, 이타바시구가 '신청서'를 우편으로 송합니다.
자세한 사항은 이타바시구 문화・국제교류재단 홈페이지에 게재되어 있습니다.



<https://www.itabashi-ci.org/int/information/3290/>



国民健康保険料を支払いましょ

6月に、2020年度の国民健康保険年間保険料を「納入通知書」でお知らせします。

保険料は、原則、口座振替により支払ってください。新規加入の方や口座登録をしていない方は、早めに口座登録をしてください。新規の口座登録は郵送で申請できます。



また、口座振替の他、特別徴収（年金から差し引き）、納付書、モバイルレジで支払うことができます。納付期限内に支払うことが難しい方は、電話で相談してください。

問合せ：国保年金課 国保収納グループ

(区役所南館2階23番窓口) ☎03-3579-2409

Payment is due for National Health Insurance

Payment notice for the Annual Premium for NHI 2020 will be sent in June.

Please pay the premium, in principle, via Account Transfer. For those of new enrollment and having not arranged Account Transfer yet, requested to arrange Account Transfer at your earliest convenience. New registration for Account Transfer is accepted by post.

You can also pay Special Payment which is deducting the premium from National Pension, payment with Request Notice and Mobile Cashier on your smartphone as well.

In the case of difficult to pay within the period, feel free to call and consult with office below.

Inquiries: NHI Payments Group, NHI & Pension Section

#23, 2F, South Bldg, City Office 03-3579-2409

住民税を支払いましょ

6/30(火)は、住民税第1期の支払期限です。銀行、郵便局、コンビニエンスストア、モバイルレジ、納税課、区民事務所で支払ってください。

支払期限をすぎた住民税と軽自動車税は、納税課と区民事務所で支払うことができます。



事情により支払うことが難しい人は、かならず相談してください。

問合せ：納税課 庶務・収納グループ

(区役所北館3階11番窓口) ☎03-3579-2133

Payment of Resident Tax

June 30, 2020, is closing date for the 1st payment of Resident Tax for FY2020. You could pay at such institutions as banks, post-offices, convenience stores, Mobile Cashier Online, or Tax Payment Section of the City Hall or City Residents' Offices. In case of overdue for Resident Tax and Light Vehicle Tax, please pay at Tax Payment Section of the City Office or each City Resident Office. If difficult to pay, please consult with us below.

Inquiries: Tax Payment Section, City Hall

(3F, #11, North Bldg.) ☎03-3579-2133

6/7(日)~6/13(土)は 危険物安全週間です



日常生活で使うものには、燃えやすい危険物の入ったものがたくさんあります。ガソリン、灯油のほかに、接着剤、アロマオイル、マニキュアなどの除光液、

アウトドアの着火剤、消毒用アルコールなどにも含まれているものがあります。これらの正しい使い方、保管の方法、廃棄方法は、容器のラベルや説明書で確認しましょう。

問合せ：板橋消防署予防課 ☎03-3964-0119

志村消防署予防課 ☎03-5398-0119

Hazardous Materials Safety Week

June 7(Sun) to 13(Sat), 2020



Many items contain such inflammable Hazmat (hazardous materials) in our daily life as gasoline/petrol, heating oil, glue, aroma therapy oil, manicure as

well as polish remover, firelighter, surgical spirit may contain Hazmat. Check how to handle, store correctly and how to dispose waste by following manuals and instruction on labels to each container.

Inquiries: Fire Prevention Section, Itabashi Fire Station

☎03-3964-0119

Fire Prevention Section, Shimura Fire Station

☎03-5398-0119

积极缴纳国民健康保险费

6月份您会收到「纳入通知书」, 通知2020年度国民健康保险年间保费。

保费原则上通过账户转账。新加入国民健康保险或账户未登记的人, 请尽早登记, 可以邮寄申请登记。除转账外, 也可以用特别征收(从年金直接扣除)、纳付单、电子扫码的方式缴纳。



如果纳付期限内支付有困难, 请来电咨询商量。

问询: 国保年金課国保収納グループ

(区役所南馆2楼23号窗口) ☎03-3579-2409

국민건강보험료를 지불합니다

6월에 2020년도 국민건강보험 연간보험료를 「납입통지서」로 알려 드립니다.

보험료는 원칙적으로 계좌이체를 이용해 지불해 주시기 바랍니다. 신규가입이신 분과 계좌등록을 하지 않으신 분은 조속히 계좌 등록을 해 주시기 바랍니다.

신규 계좌등록은 우편으로 신청이 가능합니다. 또한, 계좌이체 이외, 특별징수(연금에서 차감), 납부서, 모바일 레지로 지불하실 수 있습니다.

납부 기간 내에 지불이 어려우신 분은 전화로 상담해 주시기 바랍니다.

문의: 국보연금과 국보수납그룹

(구청 남관 2층 23번 창구) ☎03-3579-2409

缴纳住民税

6/30(周二)是住民税第1期的支付期限。

请通过以下方式缴纳:

银行、邮局、便利店、电子刷码、纳税课、区民事务所。

超过支付期限的住民税和小型车辆税,可以到纳税课和区民事务所缴纳。

若由于某种原因支付困难时,请一定与我们联系。

咨询: 納税課 庶務・収納グループ

(区役所北館3階11窗口) ☎03-3579-2133

주민세를 지불합니다

6/30(화)는, 주민세 제1기 지불기한입니다.

은행, 우체국, 편의점, 모바일 레지, 납세과, 구민사무실 등에서 지불해 주시기 바랍니다.

지불기한이 지난 주민세와 경자동차세는 납세과와 구민사무실에서 지불하실 수 있습니다.

사정이 있어 지불이 어려우신 분은 반드시 상담을 해주십시오.

문의: 납세과 서무·수납그룹

(구청 북관 3층 11번 창구) ☎03-3579-2133

6/7(周日)~6/13(周六)危险品知识宣传周



日常使用的物品中, 很多是易燃危险品。除汽油、灯油外, 还有粘着胶、精油、指甲油等的除光液、户外点火剂、含消毒用酒精成分的物品等等。请再次仔细确认容器标签或说明书, 掌握正确的使用保管及丢弃方法。

问询: 板橋消防署予防課 ☎03-3964-0119

志村消防署予防課 ☎03-5398-0119



6/7(일) ~ 6/13(토)는 위험물 안전기간입니다



일상생활에서 사용하고 있는 물건에는 불에 타기 쉬운 위험물이 들어가 있는 것이 많이 있습니다.

가솔린, 등유 이외에도 접착제, 알로 마오일, 매니큐어 등의 제광액, 아웃 도어의 착화제, 소독용알콜 등에도 포함되어 있는 것이 있습니다. 이에 대한 올바른 사용방법, 보관방법, 폐기방법을 용기의 상표라벨이나 설명서로 확인하도록 합시다.

문의: 이타바시소방서예방과 ☎03-3964-0119

시무라소방서예방과 ☎03-5398-0119



プラスチックごみを減らしましょう！

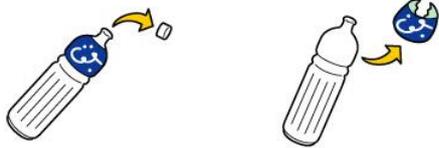
2020年7月1日より、スーパーなどで買い物をしたときのプラスチック製買物袋（レジ袋）の有料化が始まります。プラスチックごみは、海へ流出すると、海の生き物に悪影響を与えてしまい、また、細かく砕けると取り除くことが難しくなってしまうため、世界各国が削減に取り組んでいます。皆さんもこの機会に、身近なプラスチックごみの削減にご協力ください。

.....【身近でできる取り組み例】.....

- ①マイバッグを持って行き、レジ袋の利用を減らしましょう
- ②水筒などマイボトルを使い、飲み物のペットボトルを減らしましょう
- ③洗剤、シャンプーなど詰め替えができる容器は、繰り返し使いましょ

身近なことを見直しましょう
～ペットボトルの出し方～

- ①キャップ、ラベルは外しましょう（→キャップ、ラベルは可燃ごみへ）



- ②飲み残しは捨て、中を水ですすぎましょう



- ③つぶしてから資源回収ネット、回収コンテナに入れましょう



イラスト：経済産業省ウェブサイトより



問い合わせ：資源循環推進課
資源循環協働係 ☎03-3579-2258

Let's reduce Plastic Waste!

A plastic grocery bag will be charged on July 1, 2020 onward. Plastic waste damages marine life once it flows into the sea. It is also hard to clear once broken into pieces. Many countries around the world tackle with the issue of reducing waste. We need your cooperation to reduce plastic waste at hand.

...【You can do something close at your hand】...

- 1) Carry your own bag for shopping and reduce the number of grocery bags.
- 2) Carry your own water bottle and decrease the number of plastic bottles
- 3) Reuse bottles refillable such as for detergent and shampoo.

Look and check what you can do around you.
How to dispose plastic bottles

- 1) Get rid of lids and labels on the bottle (Lids and labels are for Burnable Waste)



- 2) Throw away left-over drink and rinse the inside of bottle with water.



- 3) Bottles smashed should go to Resource Recovery Net or Resource Recovery Container.



Source:

Website of Ministry of Economy, Trade and Industry



Inquiries: Resource Recycling Promotion Section
☎03-3579-2258

一起行动起来，减少塑料垃圾！

从 2020 年 7 月 1 号起，在商店买东西时塑料袋要收费了。这是因为塑料垃圾流入大海，对海洋生物产生威胁，而且细碎的塑料垃圾很难清理干净。目前世界各国都在积极努力减少塑料垃圾。希望大家能借此机会，从我做起给予配合。

.....【例如日常生活中】.....

- ① 购物时自带购物袋，减少塑料袋的使用。
- ② 喝水时用自己的水壶，减少饮料瓶的使用。
- ③ 洗剂、洗发液等用可以补充的容器，反复使用。

从身边做起
~扔饮料瓶时~

- ① 将瓶盖、标签取下来 (→瓶盖、标签属可燃垃圾)



- ② 喝剩的饮料倒掉后，用水冲洗一下瓶子



- ③ 压扁后放入资源回收网或回收箱里



图片：摘自经济产业省网站



问询：资源循环推进课

资源循环协働係 ☎03-3579-2258

플라스틱 쓰레기를 줄입니다

2020 년 7 월 1 일부터 슈퍼 등에서 산 물건 담을 때 쓰는 플라스틱제 봉투(슈퍼봉투)의 유료화가 시작됩니다. 플라스틱 쓰레기는 바다로 흘러 나가면 바다 생명체에 악영향을 주게 되며, 또한, 잘게 부서지면 제거 할 수가 없어지게 되기 때문에, 세계 각국에서 이를 감소 시키기 위한 노력을 하고 있습니다.

여러분도 이 기회에 내 주변의 플라스틱 감소에 협력해 주시기 바랍니다.

.....【손쉽게 할 수 있는 노력의 예】.....

- ① 마이 백을 들고 가서 슈퍼봉투 이용을 줄입니다
- ② 물통 등 마이보틀을 사용 해 음료의 페트병 사용을 줄입니다
- ③ 세제, 샴푸 등 새로 채워 넣을 수 있는 용기는 반복해서 사용합니다

내 주변부터 다시 확인 해 봅시다
~페트병 버리는 방법~

- ①뚜껑, 상표는 벗깁니다. (→뚜껑, 상표는 불에 타는 쓰레기로)



- ②남은 음료는 버리고 안을 헹굽니다



- ③찌부러뜨리고 난 후 자원회수망, 회수용 상자에 넣읍시다



일러스트 : 경제산업성 웹사이트 발취



문의 : 자원순환추진계

자원순환협동계 ☎03-3579-2258