

Welcome to Itabashi!

目 次



① 板桥区役所 申报与手续 ① - 1

板桥区役所	① - 2
赤塚分庁	① - 3
区民事務所	① - 4
区役所大楼楼层指南	① - 6
区役所大楼周边设施	① - 7
在留管理制度	① - 8
住址变更等申报	① - 11
住民票证明	① - 12
印章登记	① - 13
个人编号制度（个人编号）	① - 13
戸籍	① - 14
夜间・节假日服务窗口	① - 15



② 分娩育儿・婴幼儿童・教育 ② - 1

发现怀孕后	② - 2
健康福利中心	② - 3
婴儿出生后	② - 5
分娩・育儿补助	② - 8
育儿支援	② - 10
儿童学习・生活支援事业《まなびのひろば けやきば》	② - 13
保育园・幼儿园	② - 13
学校教育	② - 14
放学后对策“あいキッズ”	② - 15
单亲家庭支援	② - 16
日语学习支援	② - 19



③ [国民健康保険・年金・医療・税金](#) ③ - 1

国民健康保険	③ - 2
国民年金	③ - 4
健康福利中心	③ - 5
健康咨询・健康检查	③ - 7
女性健康	③ - 9
外语对应的医疗机构	③ - 9
急救医院	③ - 13
税金	③ - 14
摩托车・轻型汽车的登记和报废	③ - 16



④ [福利](#) ④ - 1

护理保险	④ - 2
残疾人服务	④ - 3
高龄者福利	④ - 4
生活支援	④ - 5
单亲家庭支援	④ - 6
板桥生活援助中心	④ - 6



⑤ [生活（生活规范）](#) ⑤ - 1

社区	⑤ - 2
资源和垃圾的分类及扔法	⑤ - 3
自行车・摩托车	⑤ - 8
宠物	⑤ - 9
消费者信息	⑤ - 10
防止被动吸烟	⑤ - 10



⑥ 紧急情况应对..... ⑥—1

紧急时联络方法	⑥—2
急救医院	⑥—3
犯罪和事故	⑥—4
地震	⑥—5
水灾对策	⑥—6
避难	⑥—7
防灾地图	⑥—8



⑦ 图书馆・文化设施・体育设施..... ⑦—1

图书馆	⑦—2
体育设施	⑦—3
文化修养设施	⑦—4
集会设施	⑦—6
公园	⑦—7
志愿者・NPO 活动	⑦—8
板桥观光中心	⑦—8
男女平等推进中心	⑦—8



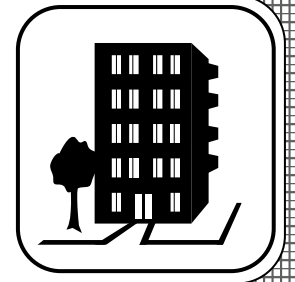
⑧ 生活信息

⑧—1

外语对应的咨询窗口	⑧—2
区政的外语咨询	⑧—3
男女平等的咨询窗口	⑧—4
板桥区可利用的服务	⑧—4
区发行的信息报・生活学习指南	⑧—5
区各部门发行的外语资料	⑧—5
国际交流事业介绍	⑧—6

1

板桥区役所 申报与手续



板桥区 外国籍居民生活信息指南

.....

◆区役所办公厅指南・住所变更・孩子出生等的申报

板桥区役所		①-2
赤塚分厅		①-3
区民事务所		①-4
区役所大楼楼层指南		①-6
区役所大楼周边设施		①-7
在留管理制度		①-8
住址变更等申报		①-11
住民票证明		①-12
印章登记		①-13
个人编号制度（个人编号）		①-13
户籍		①-14
夜间・节假日服务窗口		①-15

发行:板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话:03(3579)2018

发行日:2025 年 3 月

◆区役所 赤塚分庁

赤塚分庁内の赤塚分所，办理区役所的一部分手续。有儿童补贴、儿童抚养补贴、儿童育成补贴等的申请、汽车临时运行许可申请（临时车牌的出借）、出生、结婚登记等的受理，以及埋葬・火葬许可等业务。

办公日期 每周周一～周五（节假日除外）

※周六・日、12月29日～1月3日休息

办公时间 8:30～17:00

电话号码 03-3938-5113

所在地 いたばしくあかつか 板桥区赤塚6-38-1

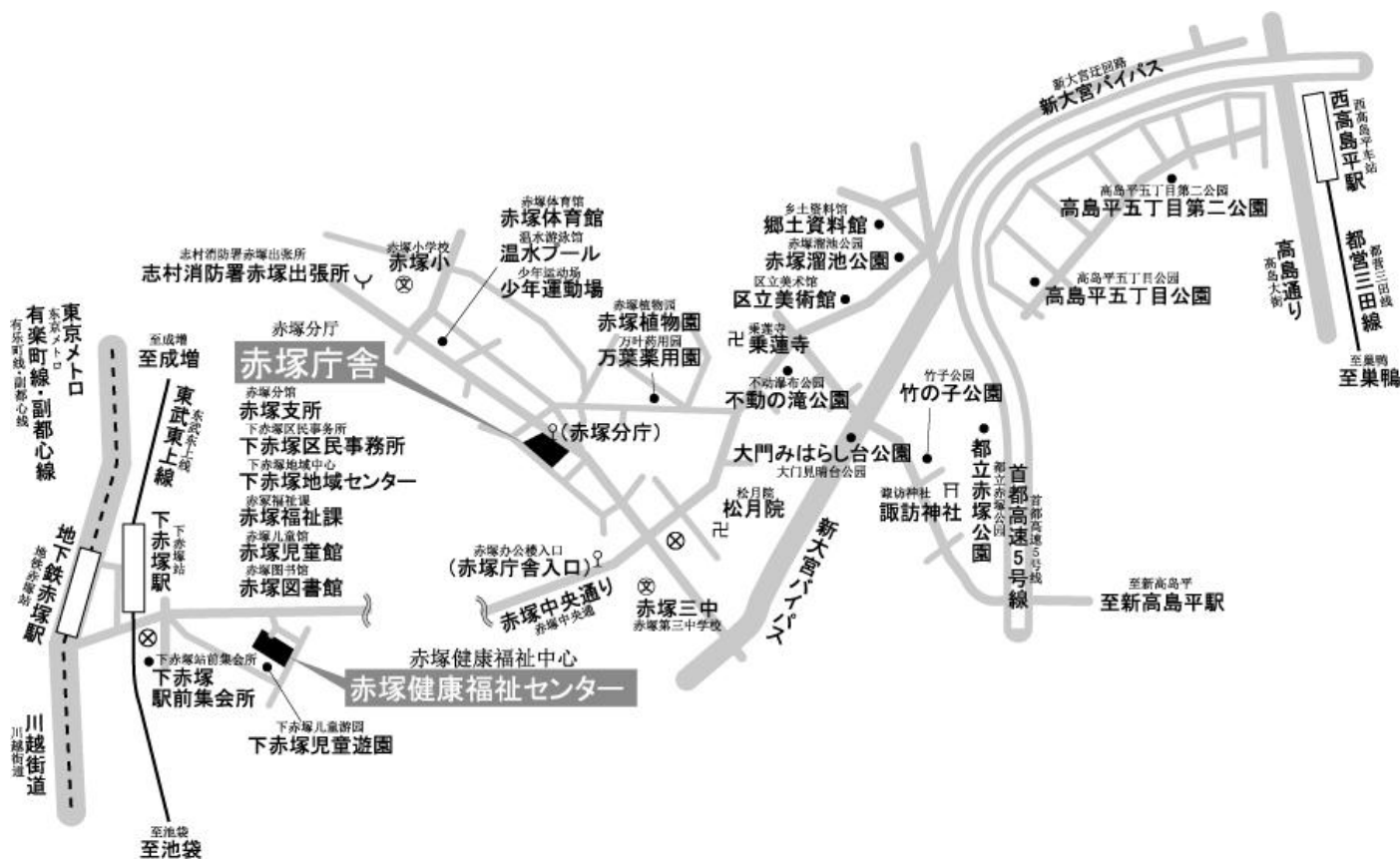
交通 とうぶとうじょうせん 東武東上線 “下赤塚” 站 下车步行 15 分钟

とうきょう 東京メトロ有楽町線・ふくとしんせん 東京メトロ副都心線 “地下鉄赤塚” 站下车步行 17 分钟

なります 成増站北口乘坐赤羽站西口方向公交车在“赤塚庁舎”站下车步行 1 分钟

区旅游生活专线公交车 “りんりん GO” 或

こくさいこうぎょう 国際興業公交车 “赤塚庁舎入口” 下车步行 4 分钟



区民事務所

办公日期：周一～周五（节假日除外）

※周六・周日・节假日・12月29日～1月3日是休息日

办公时间 8:30～17:00

区民街道事務所	所在地	电话号码
仲町区民事務所 なかつちょうくみんじむしょ	板橋区仲町 20-5 いたばし くのなかつちょう	03-3959-4105
常盤台区民事務所 とこみわだいくみんじむしょ	板橋区常盤台 3-27-1 いたばし くのとこみわだ	03-3967-6711
志村坂上区民事務所 しむらさかうえくみんじむしょ	板橋区小豆沢 2-19-15 いたばし くのあずさわ	03-3969-7571
蓮根区民事務所 はすねくみんじむしょ	板橋区坂下 2-18-1 いたばし くのさかした	03-3969-7581
下赤塚区民事務所 しもあかつかくみんじむしょ	板橋区赤塚 6-38-1 いたばし くのあかつか	03-3938-5110
高島平区民事務所 たかしまだいらくみんじむしょ	板橋区高島平 3-12-28 いたばし くのたかしまだいら	03-3938-1191

窗口主要业务内容：

○住民变动申报

○居住地申报

○印章登记

○证明书发行

（住民票证明、住民票的记载事项证明书、印章登记证明书、户籍证明书、课税・非课税・纳税证明书，轻型汽车税纳税证明书）

○母子健康手册的交付（怀孕的申报）

○住民税、轻型汽车税的缴纳

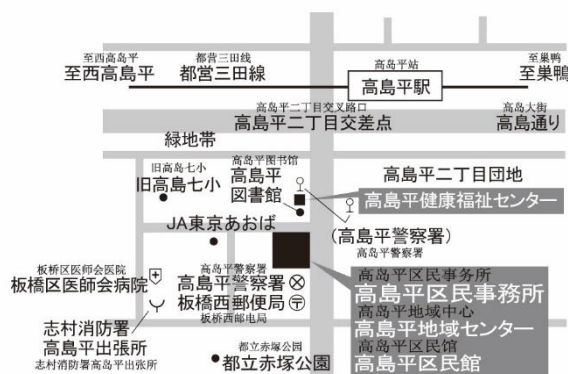
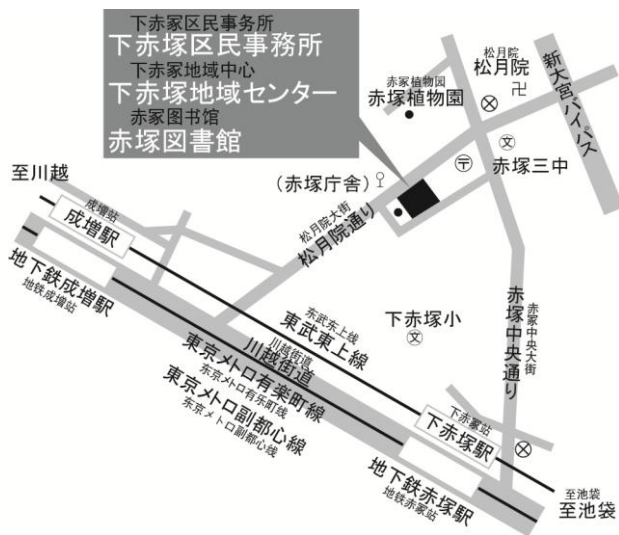
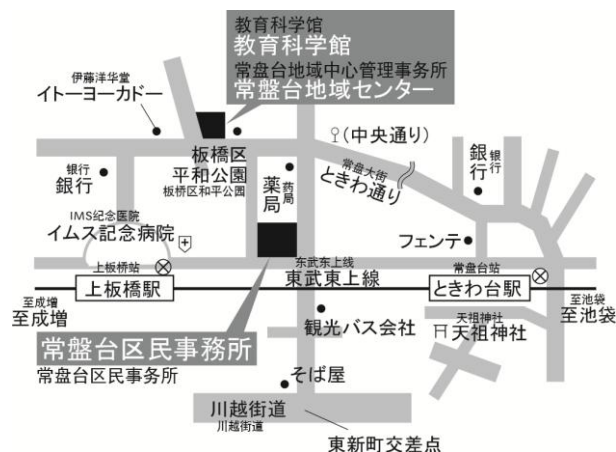
○国民健康保险费・后期高龄者医疗制度保险费・老年护理保险费的缴纳

○都营住宅募集通知的分发

○家犬登记以及狂犬病疫苗已接种票的交付

○死亡申报（下赤塚的居民在赤塚分厅的居民服务处办理）

○个人编号卡的申请・领取（领取时需提前预约）



区役所大楼楼层指南

傍聴席 旁听席	13F	
本会議場 正式会议会场	12F	
委員会室 委员会室	11F	
区議会事務局 議員控室 区议会事務局 议员休息室	10F	
大会議室 会议室 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体育振興課 ⑮生活支援課 生活支援臨時給付金担当課 保険福祉オンブズマン事務局 保健福祉監督課	8F	
⑪資源循環推進課 ⑫環境政策課 ⑬契約財産管理課 ⑭選挙管理委員会事務局 ⑮監察委員会事務局	7F	屋上庭園 屋顶庭园
教育委員会事務局 教育総務課 新しい学校づくり課 ＜教育委員会事務局＞ ⑪教育総務課 ⑫学校整備課 ⑬学校配置調整担当課 ⑭学務課 ⑮生涯学習課 史跡公園管理課 ⑯地区教育力推進課 ⑰指導室 教育委員会室	6F	教育支援センター 教育支援中心 男女社会参画課 男女社会参画企划課（打算搬遷到板桥区保健所5楼）
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市区规划整備課 ⑭住宅政策課 ⑮都市計画課 地区整備課 ⑯建築指導課	5F	⑲工務設計課 ⑳緑化と公園課 ㉑土木計画・交通安全課 かまちまちづくり計画担当課 水源城市建设企划課 ㉒土木部管理課
⑪財政課 ⑫政策企画課 ブランド戦略担当課 ⑬経営改革推進課 ⑭総務課 区長室 区長室	4F	㉓人事課 ㉔広報広聴課 ㉕地域防災支援課 ㉖防災危機管理課 防災センター ㉗危機管理対策課
⑪納税課 ⑫課税課 ⑬会計管理室	3F	㉘健康推進課 ㉙児童政策課 子育て支援課 ㉚保育運営課 保育サービス課 ㉛障がい政策課 障がいサービス課 赤ちゃんの駅 授乳・おむつ替え 宝宝休息驿站（喂奶・换尿布）
㉜障がいサービス課（板橋地域支援係） ㉝障がいサービス課（残疾人相談係） ㉞障がいサービス課（残疾儿童支援係） ㉟後期高齢医療制度課 ㊱介護保険課 ㊲長寿社会推進課 ㊳㊴長寿社会推進課	2F	㊵㊶国保年金課 ㊷マイナンバー総合案内 ㊸個人编号综合咨询处
㊹育児支援課（儿童补贴医疗组） ㊺区政情報課 区政資料室 赤ちゃんの駅 授乳・おむつ替え 指定金融機関 ATM 宝宝休息驿站（喂奶・换尿布） 警備室 休日・夜間受付 ギャラリーモール 警备室（节假日・夜间受理处） 画廊 プロモーションコーナー イベントスクエア 宣 传 区 区民活动空间	1F	㊹㊺戸籍住民課 マイナンバーカード交付・電子証明書の窓口 领取个人编号卡以及电子证明书的窗口 レストラン・売店 餐厅・商店
地下鉄連絡口（都営三田線） 北館 北馆	B1F	駐車場 停车场 南馆 南馆

区役所大楼周边设施

板桥区情报处理中心 板桥区情報処理センター

楼层	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 生活与観光課 商店街联合会 社会福利协议会（活跃老年人就业支援中心、福祉资金係） 板桥区観光協会事務局 板桥区観光協会事務局
5F	産業振興課 板桥区産業振興公社 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 区民咨询室 社会福祉协议会（事业推进係）
3F	介護保険課（認定係） 介護保険課（认证组）
2F	シルバー人材センター 老年人才中心
1F	社会福祉協議会 権利擁護いたばしサポートセンター 社会福利协议会（权利拥护板桥支援中心）

绿色会堂 グリーンホール

楼层	組織
7F	子ども家庭支援センター 男女平等推進センター 団体交流室 情報資料コーナー 儿童家庭支援中心 男女平等推进中心（团体交流角・信息资料角）
4F	いたばし暮らしのサポートセンター いたばし就業支援コーナー 板桥生活援助中心 板桥就业支援服务台
3F	板橋福祉課（管理係 総合相談係 援護係） 板桥福祉课（管理组 综合咨询组 援助组）
2F	板橋福祉課（保護第1～6組） 板桥福祉课（保护第1～6组）

板桥区保健所 板桥区保健所

楼层	組織
5F	生活衛生課（食品衛生係 環境衛生施設係 建築物衛生係） 生活卫生课（食品卫生组 环境卫生设施组 建筑物卫生组）
3F	生活衛生課（管理係 医務・薬事係 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） 生活卫生课（管理组 医务・药事组、食品卫生组） 预防对策课（管理・公害保健组 预防接种组 感染症对策组）
1F	板橋健康福祉センター 女性健康支援センター 板桥健康福利中心 女性健康支援中心

在留管理制度

问 询 こせきじゅうみんか じゅうみんたいちようがかり 戸籍住民課 住民台帳係 区役所南馆 1 楼戸籍住民课受付 电话 03-3579-2207

2012 年 7 月 9 日，入国管理法等适用于外国人的法律修改后，居住在日本的外国人相关手续的申请方法、地点等也有所变化。但特别永住者不同，请参考下记（5）向窗口或者住民台帳係じゅうみんたいちようがかり咨询。

入管法的修改要点（2012 年 7 月 9 日起）

- A 新制度将持有 3 个月以上合法在留资格者纳入管理对象。无在留资格或者在留资格为“短期居留”者除外。
- B 在留卡取代以往的外国人登记证明书。
- C 新制度对象的外国人，与日本人同样需进行住民票登记。

（1）领取在留卡的各位（注意事项）

①居住地的登记

居住地决定后 14 天以内，请带上在留卡等材料，去居住地的市区町村进行住址登记。

另外，入境 90 天以内无正当理由而没有进行住址登记的话，有可能会被取消在留资格，请注意。

②在留卡随身携带义务

在留卡必须随身携带。

但未满 16 岁者，不需要随身携带。

③在留资格更新或变更时

出入国在留管理厅会将变更内容通知给市区町村，所以只是在留资格更新或变更的话，不需要去市区町村办理什么特别的手续。但因资格变更，国民健康保险证有效期发生变更时可能需要办理相关手续。

（2）有关办理住民票的手续

・从现居住地迁出时，与日本人同样，应事先在现居住区提交迁出申报，并领取迁出证明书，到迁入地办理迁入手续。

・办理迁入、区内手续时，需要搬家者全体成员的在留卡。

・无在留资格或者在留资格为“短期居留”者，不进行住民票登记，所以不能领取住民票证明，也不能办理印章登记。

(3) 各种手续・申请地点

地方出入国 在留管理官署	・ 在留资格・期间的变更申请、在留卡的再次交付申请、姓名、国籍等的变更申请、在留卡的汉字姓名表记申请
市区町村	・ 迁入申报、区内搬迁申报、迁出申报、居住地申报、户主变更等 ・ 住民票的交付

(4) 引进“视同再入国许可”制度

持有效护照及在留卡的外国人，出境后1年以内(※)再入境时，原则上无需办理“再入国许可”的手续。但是，以“视同再入国许可”出境的外国人，不能在国外延长其有效期间。并且，出境后一年以内(※)不再入境的话，将会丧失在留资格，请注意。

※在留期限在出境后一年以内到期的话，必须在在留期限之前再入境。

出境时请务必出示在留卡。详情请向地方出入国在留管理局咨询。

(5) 想进一步了解制度及手续等，请参考如下信息。

- ・ 有关在留资格与在留卡

外国人在留综合咨询中心

电话：0570-013-904（IP电话・国际长途电话请拨：03-5796-7112）

（非特别永住者） 出入国在留管理厅（入国管理局）网站

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_4_index.html

（特别永住者）

https://www.moj.go.jp/isa/publications/materials/newimmiact_2_index.html

- ・ 有关住民票

总务省网站

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu/index.html

(6) 有关在留卡的返还

持有在留卡的外国人，如果不再是该制度的对象、或在留卡有效期满、或办理再入国许可但未在有效期限内再入境等情况下，所持在留卡失效时，必须在失效日起14天以内，将在留卡返还。

返还方法，可以直接把卡交回居住地管辖的地方出入国在留管理局，也可以寄往以下地址。如未在期限内返还，将处一定罚金。

邮寄地址

〒135-0064 とうきょうとこうとうくあおみ 東京都江東区青海2-7-11 とうきょうこうわんごうどうちやうしゃかい 東京港湾合同庁舎9階

东京出入国在留管理局おだいは**ぶんしつ** 收

※请在信封正面写明“在留卡返还（在留**ざいりゅう**カード**へんのう**返納）”。

(7) 关于申请开示登录原票信息

2012 年 7 月 9 日入管法修改后，外国人登录法被废除。因此市区町村不再制作、发行外国人登记原票记载事项证明书。2012 年 7 月 8 日以前的登记信息，请向以下部门申请。申请到发行需要几天的时间。也可以邮寄申请，详情请咨询以下部门。

出入国在留管理庁 総務課情報システム管理室 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

电话:03-5363-3005

受理:周六・周日、节假日、年末年初除外 9:00~17:00

(8) 东京出入国在留管理局

东京出入国在留管理局 主要办理在留资格的取得、变更、在留期限的更新、资格外活动以及永住、再入国许可等有关手续。另外，在留综合信息中心就关于入境、在留的问题，提供多种语言的咨询服务。

●东京出入国在留管理局

東京都港区港南5-5-30 电话 0570-034259 (IP 电话或国际电话请拨打 03-5796-7234)

接待时间: 9:00~16:00 (周六、周日、节假日除外)

●入境・在留事项咨询

外国人在留综合咨询中心(东京)

电话 0570-013904 (IP 电话・国际长途电话请拨打: 03-5796-7112)

接待时间: 8:30~17:15 (周六、周日、节假日除外)

提供语种: 英语、韩语、汉语、西班牙语等

(9) 归化

外国人加入日本国籍被称为“归化”。归化须得到法务大臣的认可。办理有关手续的方法，请向东京法务局咨询。

●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 电话 03-5213-1347

住址变更等申报

问 询

戸籍住民課住民異動係

区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2205

申报场所 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付或者各区民事务所

(1) 住址变更等

申请种类	申请时间	申请所需材料	申请人
入境时	自居住日起 14 天内	①申报者全体家庭成员的在留卡 特别永住者证明书 外国人登录证明书（视同特别永住者证明书）	本人或同一户籍者 ※只有 16 岁以上的人才能申请。 （如由代理人申请，则必须持本人亲笔委托书）
从“短期滞在”等在留资格变更为住民票登记对象的在留资格时	自获得对象在留许可起 14 天内	②证明家庭成员关系的正式材料（若同一户籍中有其他亲属时）的原件 ③护照 ①+②= (A)	
从其他市区町村迁入至板桥区时	自搬迁日起 14 天内	迁出证明书+ (A) 的材料+个人编号卡+住基卡（仅限持有者） (※1)	
在板桥区内搬迁时		(A) 的材料+个人编号卡（仅限持有者）或住基卡（仅限持有者）	
户主或家庭成员关系发生变更时	自变更发生之日起 14 天内	(A) 的材料+护照	
从板桥区迁出时 ※2	距搬迁日约两周前开始	(A) 的资料+个人编号卡（仅限持有者）或者住基卡（仅限持有者）	
出境时 ※3	距出境约两周前开始	(A) 的材料+个人编号卡或者通知卡+住基卡（仅限持有者）	

除此之外，根据情况有时需要办理国民健康保险，国民年金，养老护理保险，后期高龄医疗制度，儿童补贴，儿童医疗费助成，保育园申请，转学入学，住民税申请等的手续。详情请参照其它该内容指南。

※1 持有个人编号卡（或者住基卡）的居民，如没有迁出证明书而办理迁入手续时，请带上个人编号卡（或者住基卡+通知卡）。

※2：有关搬迁（多种手续集中一处办理服务）的手续，请查阅板桥区主页。

※3：迁出申报也可以通过邮寄受理。详情请咨询邮寄迁出担当，联系电话 03-3579-2226。

(2) 孩子出生时

申请种类	申报地点	申请时间	申请所需材料	申请人
出生申报	こせきじゅうみんか 户籍住民课 こせきかかり 户籍係 区役所南馆 1 楼 こせきじゅうみんかうけつけ 户籍住民课受付 03-3579-2202 あかつか 赤塚分厅 じゅうみん 住民サービス係 かかり (住民服务组) 03-3938-5113	含出生日在内, 出生后 14 天内	しゅっしょうとどけでしよ ① 出生届出書 (出生申报书) (还需要由孩子出生的院方填写的出生证明书) ぼ し けんこうてちょう ② 母子健康手帳 (母子健康手册 日语版) こんいんしょうめいしよ ③ 婚姻証明書 (结婚证) (在外国结婚的人)	孩子的父亲或母亲 (如果父亲或母亲没有登记申报的, 请咨询。)
在留资格取得许可	东京出入国在留管理局	自出生日起 30 天内 (从出生日算起在日本停留 60 天以上的情况)	有关手续等详情, 请咨询外国人在留综合信息中心 电话 0570-013904 (IP 电话或国际电话请拨打 03-5796-7112)	
特别永住许可申请	户籍住民课 住民台账组 区役所南馆 1 楼 こせきじゅうみんかうけつけ 户籍住民课受付 03-3579-2207	自出生日起 60 天内	しゅっしょうとどけじゅうりしやうめいしよ ① 出生届受理証明書・ (出生申报受理证明书) じゅうみんひょう ② 住民票各 1 份 来窗口的申请人本人身份证证明	出生孩子的父亲或母亲 (父母不能来申报时, 请事先咨询)

此外, 还有国民健康保险的手续、儿童补贴、儿童医疗费助成、分娩育儿一次性补助金、单亲家庭以及残疾婴儿等情况也会有相应的补贴。详情请参照本系列其它该当内容指南。

住民票证明

问 询 こせきじゅうみんかしょうめいかかり 户籍住民课証明係 こせきじゅうみんかうけつけ 区役所南馆 1 楼户籍住民课受付 电话 03-3579-2210

2012 年 7 月 9 日制度修改后, 和日本人一样, 作为证明书, 替代原有的とうろくげんびようきさいじこうしょうめいしよ登録原票記載事項証明書 (登录原票记载事项证明书), 证明其住址、姓名、出生年月日、性别、国籍・地区、在留资格, 在留期间等。

非本人或非同一户籍者的代理人前来申请时, 必须持本人亲笔的委任状。

请在窗口出示申请者本人的身份证件 (个人编号卡、うんてんめんきょしょう運転免許証 (驾驶执照)、在留卡等)。另外, 证明书的发行要收费。

印章登记

问 询

戸籍住民課住 民異動係 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2205

※关于印章・实印

在日本，签订合同、契约等情况，使用与签名具有相同意义的印章。印章可在专门的印章店购买，也可以定做。在区役所事先登记印章的纹样，并能取得印章登记证明书的印章被称为“実印（实印）”。在进行车辆登记、房地产登记、金钱借贷的保证，及制作公证证书等重要的交易时，需使用印章登记证明书。

（1）印章登记申请

可以办理印章登记的是在板桥区进行了居民登记、且年满 15 岁，非受监护的成年人。申请时请携带希望登记的印章和在留卡・特别永住者证明书（包括视同在留卡、视同特别永住者证明书），由本人在区役所的住 民異動係（住民变动系）或各区民事务所办理手续。手续结束后将发行印章登录证。此登记收费。

※15 岁的居民以及受监护的成年人的印章登记方法，请向住 民異動係（住民变动系）咨询。

如果由他人代为办理申请时，需持本人的亲笔委托书。另外，对可以办理登记的印章有一定的要求条件，请向住 民異動係（住民变动组）咨询。

从其他区迁入板桥区时，过去的印章登记将被废止，需要在板桥区重新办理登记手续。从板桥区迁出时，请将印章登录证或者板桥区民卡交还。

（2）印章登记证明书

问 询

戸籍住民課証 明係 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2210

需要发行印章登记证明书时，请到区役所办公厅或各个区民街道事务所服务窗口办理。发行印章登记证明书收费。申请时请携带印章登录证（板桥区民卡），无需携带印章。

个人编号制度（个人编号）

问 询

板桥区个人编号卡电话咨询中心 电话 03-6905-7031

办理了住民票登记的外国人居民，也开始适用于个人编号制度。详情请咨询。

- 根据需要可以办理个人编号卡。（初次发行免费。）
- 如持有个人编号卡，可以在全国主要的便利店，打印自己的住民票、印章登录证、和纳税证明书。（收费）

戸籍

问 询

戸籍住民課戸籍係 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2202

赤塚支所住民サービス係（赤塚支所住民服务组） 电话 03-3938-5113

戸籍，是登记了日本人的姓名、出生年月日、父母的姓名及家庭关系、婚姻关系等、从出生到死亡的一系列事项的公证资料。外国国籍的区民不能进行戸籍登记，但是在日本国内出生、死亡，或者由于新的婚姻和离婚等情况发生亲族关系变化时，需进行申报。

另外，如果申报人是外籍人士，可以用罗马字母等母语签名。

（1）出生申报

申报期限	含出生日在内 14 天以内
申报人	新生儿的父亲或母亲（如父母不能申报，请具体咨询）
申报地	出生地或者申报人的居住地
所需材料	出生届（提交出生申报表时、还需要由孩子出生的院方填写的出生证明书）、母子健康手帳（母子健康手册 日语版）、婚姻证明书（在国外结婚的居民需此证件）

（2）死亡申报

申报期限	自确认死亡日起 7 天内
申报人	家属（如家属不能申报，请具体咨询）
申报地	死亡地或申报人的居住地
所需材料	死亡申报书（死亡诊断书或验尸书必须是由确认死亡的医师填写的。）死者的护照（外籍人员）

（3）其他申报

根据申报内容，所需文件不同，请事先务必向戸籍係（戸籍组）咨询。

（4）申报书受理证明书的发行

问 询

戸籍住民課証明係 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2210

如果需要办理出生、死亡、婚姻等申报文件的证明时，可申请出具届書受理証明書（申报书受理证明书）。申请时，需要本人身份证件。

申报人以外的人进行申请时，请事先咨询。发行证明书收费。

●孩子出生需要取得在留资格时、因结婚离婚等原因需要变更在留资格时，都要在东京出入国在留管理局办理相应手续。

※咨询请参照第 10 页的（8）。

夜间・节假日服务窗口

納税課（のうぜいか 纳税课）・戸籍住民課（こせまじゅうみんか 户籍住民课）・国保年金課（こくほねんきんか 国保年金课）・子育て支援課（こそだ しえんか 育儿支援课）的窗口，在每月的第 2 个周日（节假日服务）上午 9 点至下午 5 点，以及每周二（节假日、闭厅日除外）至晚上 7 点（夜间服务）办公。具体服务内容请参照下表。（儿童政策课不提供夜间服务。）

（1）各种证明发行业务

业 务 内 容	窗口服务内容
咨询・电话号码	
住民基本台账	住民票副本、住民票记载事项证明书
こせまじゅうみんか 户籍住民課 しょうめいがかり 証明係 （区役所南馆 1 楼 こせまじゅうみんかうけつけ 户籍住民課受付） 03-3579-2210	※需要本人身份证件。 ※如由代理人申请，需要出示委任状以及代理人的身份证明。 印章登记证明书 ※需出示印章登记证明书（板桥区民卡）。
税 证 明	课税证明书、非课税证明书、纳税证明书
こせまじゅうみんか 户籍住民課 しょうめいがかり 証明係 （区役所南馆 1 楼 こせまじゅうみんかうけつけ 户籍住民課受付） 03-3579-2210	※需要办理住民税申报等情况无法发行。 ※需要本人身份证件。 ※如由代理人申请，需要出示委任状以及代理人的身份证件。
戸 籍	户籍全部事项证明书（户籍誊本）、户籍个人事项证明书（户籍副本）、户籍附票，申报单受理证明书
こせまじゅうみんか 户籍住民課 しょうめいがかり 証明係 （区役所南馆 1 楼 こせまじゅうみんかうけつけ 户籍住民課受付） 03-3579-2210	※需要本人身份证件。 ※如由代理人申请，需要出示委任状以及代理人的身份证件。

※有关本人身份证件种类，请参照区役所网站，或向上述各机构咨询。

（2）各种申报业务

业务内容	窗口服务内容
咨询・电话号码	
住民基本台账 こせきじゅうみんか じゅうみんいどうかり 戸籍住民課 住民異動係 （区役所南馆 1 楼 こせきじゅうみんかうけつけ 戸籍住民課受付 ） 03-3579-2205	迁入・迁出・区内搬迁等的申报 ※需要本人身份证件。 ※申报人，须为本人、或同一户家庭的家属。如由代理人申报，需要出示申报人的委任状以及代理人的身份证件。 ※需与前居住地的区市町村等取得联系确认时，将无法办理。 ※从外国迁入板桥区的外国国籍的人员，休息日是无法在窗口进行迁入申报的。 印章登记申请 ※请持要登记的印章。 ※需要在留卡、特别永住者证明书等能够确认本人身份的证件。 所持上述以外的身份证件（在留卡、特别永住者证明书）的人请加以咨询。 包括在留卡、特别永住者证明书、外国人登录证明书（视同特别永住者证明书）。 ※在板桥区已办理住民登记，年满 15 岁，非受监护的成年人。 ※如由代理人申报，需要出示有申报人签字或盖有申报人登记印章的委任状以及代理人的身份证件。 ※未满 15 岁者不能申请。
个人编号制度 こせきじゅうみんか 戸籍住民課 （区役所南馆 2 楼②⑥号窗口） 板桥区个人编号卡 电话咨询 中心 03-6905-7031	申请个人编号卡 领取退还给区里的个人编号番号通知书 ※需要提示能证明本人身份的证件 以再留卡・特别永居者证明书以外的证件以示身份的人，请咨询。
戸 籍 こせきじゅうみんか こせきがかり 戸籍住民課 戸籍係 （区役所南馆 1 楼 こせきじゅうみんかうけつけ 戸籍住民課受付 ） 03-3579-2202	不提供夜间服务 （夜间可由守卫室负责接收申请材料。） 戸籍申报 ※需与原籍所在地的区市町村等取得联系确实时，可能当天内无法办理。
国民健康保险 こくほねんきんか こくほしゅうふかり 国保年金課 国保資格係 （区役所南馆 2 楼②⑦号窗口） 03-3579-2406 こくほねんきんか こくほきゅうふかり 国保年金課 国保給付係 （区役所南馆 2 楼②⑧号窗口） 03-3579-2404	伴随迁入申报等时的资格取得、伴随迁出申报等的资格丧失 ※需与前居住地的区市町村等联系时，可能当天内无法办理。 申请疗养费、高额疗养费、发行限度额适用认定证、申请生育育儿一时补助金、丧葬费 ※如不能确认纳税情况等，可能当天内无法办理。
国民年金 こくほねんきんか こくみんねんきん 国保年金課 国民年金係 （区役所南馆 2 楼②⑨号窗口） 03-3579-2431	国民年金的加入・丧失（除去任意加入），年金保险费的免除・迟交申请・学生交付特例申请 ※如不能确认年金记录，也会出现当日不能办理手续或者几天后有追加手续的情况。

育儿支援课・医疗费补助 こそだ しえんか 子育て支援課 こ 子どもの てあていりょうかかり 子どもの手当医療係 (区役所北馆 1 楼⑥号窗口) こ 子どもの てあて 儿童津贴 03-3579-2477 い 医療 費 助 成 医疗费补助 03-3579-2374	不提供夜间服务 儿童补贴(儿童补贴・儿童育成补贴・儿童抚养补贴・特别儿童抚养补贴)的 申 以及咨询 ※有的津贴项目, 如果无法确认申请人收入、或者无法提供所需户籍申报的 相关证明时, 有可能无法受理。 儿童医疗费补助・单亲家庭等疗费补助・申请退还医疗费及其咨询 ※如需向医疗机关・保险者联系确认时, 当天无法办理。 注意事项: 根据情况, 也有可能当天无法受理
特别永住者的各种手续 こ せきじゅうみんか 户籍住民課 じゅうみんだいちょうかかり 住民台帳係 (区役所南馆 1 楼 こ せきじゅうみんかうけつけ 户籍住民課受付) 03-3579-2207	不提供夜间服务 特别永住者证明书的交付申请(有效期限的更新・再交付) 特别永住许可申请(孩子出生后, 申请特别永住者资格时) 姓名・国籍等登记事项的变更 ※需要与出入国在留管理厅确认时, 有可能当天无法办理。

(3) 支付・纳税咨询

业务内容	窗口服务内容
咨询・电话号码	
特别区民税 のうぜいか 納税課 (区役所北馆 3 楼⑪号窗口) 03-3579-2141 03-3579-2135 03-3579-2138 03-3579-2145	缴纳咨询 特别区民税・都民税的缴纳 轻型汽车税(各类汽车税)的缴纳
国民健康保险费 こくほねんきんか こくほしやうのうかかり 国保年金課 国保収納係 (区役所南馆 2 楼⑬号窗口) 03-3579-2409	保险费的缴纳、缴纳咨询

2 分娩育儿・婴幼儿童・教育



板桥区 外国籍居民生活信息指南

◆有关母子健康、育儿、教育、单亲家庭方面的信息

发现怀孕后	②-2
健康福利中心	②-3
婴儿出生后	②-5
分娩・育儿补助	②-8
育儿支援	②-10
儿童学习・生活支援事业《まなびのひろば けやきば》	②-13
保育园・幼儿园	②-13
学校教育	②-14
放学后对策“あいキッズ”	②-15
单亲家庭支援	②-16
日语学习支援	②-19

发行:板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话:03(3579)2018

发行日:2025 年 3 月

发现怀孕后

(1) 母子健康手册的领取

问 询 けんこうすいしんか 健康推進課 くやくしよ 区役所南馆 3 楼 21 号窗口 电话 03-3579-2313

母子健康手册是记录母亲和孩子健康状况和成长过程的重要手册。健康检查和预防接种时都需要使用。

在确认怀孕之后,请至户籍住民课证明系(区役所南馆 1 楼户籍住民课受付)、各健康福利中心、区民事务所提交《妊娠登记表》。登记表在各服务窗口可以领取。登记之后,便可以领取包括有《母子健康手册》与《孕妇健康检查受诊票》的“母子保健袋”。

另外,不会日语的居民,可以在健康推进课、各健康福利中心领取外语版母子健康手册(英语、中文)。

有关其他语言(韩语·泰语·菲律宾语·西班牙语·葡萄牙语·印度尼西亚语·尼泊尔语·越南语),请咨询健康推进课。

(2) 怀孕·分娩指南(孕妇面谈)

问 询 かくけんこうふくし 各健康福祉中心
けんこうすいしんか 健康推進課 くやくしよ 区役所南馆 3 楼 21 号窗口 电话 03-3579-2313

板桥区住所所在地的各保健福祉中心,有保健师等专业人士,会和所有的孕妇见面,提供孕期健康、分娩准备、分娩后育儿等咨询,请在孕期早期接受孕妇面谈。对所有参加面谈的孕妇,我们会赠送礼物给您。详情请在面谈时询问。

(3) 孕妇支援津贴·孕妇等综合咨询支援项目

问 询 各健康福祉中心
健康推进课 区役所南馆 3 楼②号窗口 电话: 03-3579-2313

为了让孕妇和育儿家庭能够安心生产·育儿,采取助跑同行形式的经济援助方法,分别在进行孕妇面接之后和在进行新生儿·育儿访问之后,分别交付相当 5 万日元的援助赠品。各健康福祉中心随时受理关于妊娠·生产·育儿的咨询。详情在(2)孕妇面谈时做详细介绍。

(4) 迎接宝宝讲座·准爸爸学习班

问 询 かくけんこうふくし 各健康福祉中心

是学习有关怀孕·生孩子·育儿知识的讲座。

健康福利中心

开馆日 每周周一～周五(节假日除外)

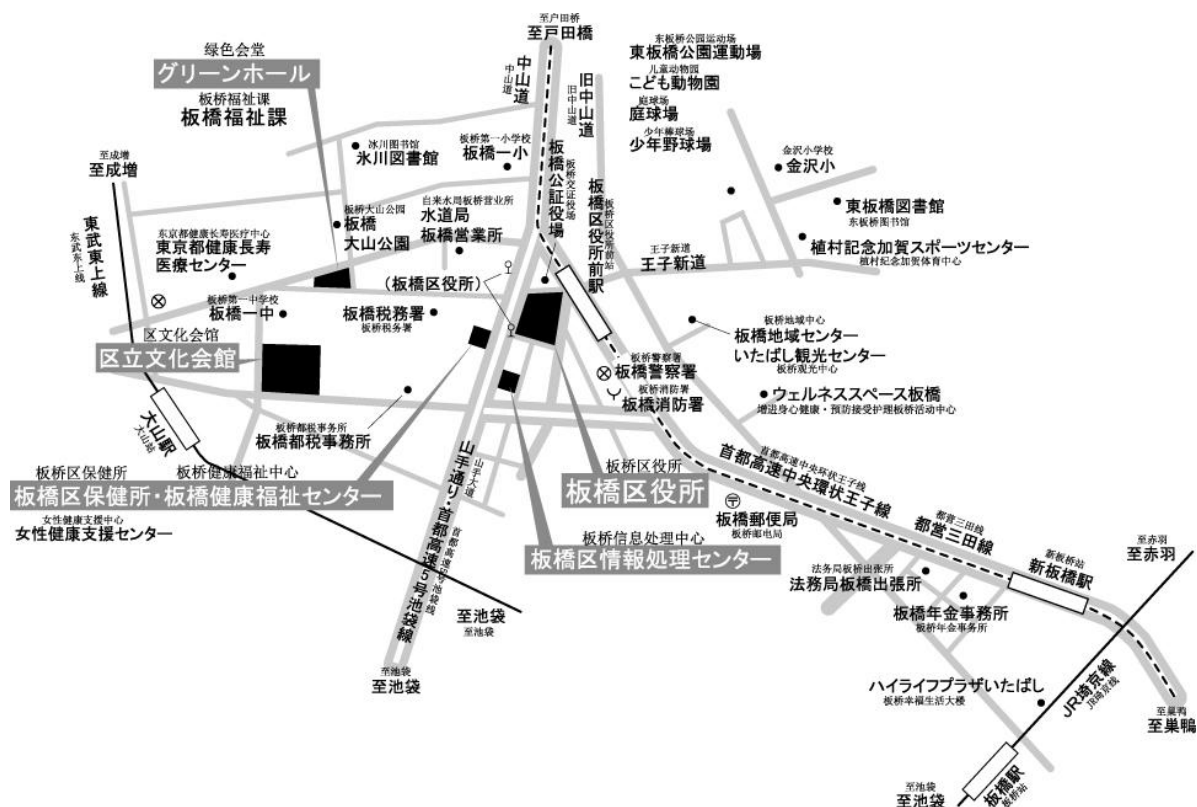
※周六・周日・12月29日～1月3日休息

开馆时间 8:30～17:00

健康福利中心	所在地	电话号码
板橋健康福祉中心 いたばしけんこうふくし	板橋区大山東町32-15 (板橋区保健所内) いたばしきゅうおやまひがしちょう	03-3579-2333
上板橋健康福祉中心 かみいたばしけんこうふくし	板橋区桜川3-18-6 いたばしきくくらがわ	03-3937-1041
赤塚健康福祉中心 あかつかけんこうふくし	板橋区赤塚1-10-13 いたばしきくあかつか	03-3979-0511
志村健康福祉中心 しむらけんこうふくし	板橋区蓮根2-5-5 いたばしきくはすね	03-3969-3836
高島平健康福祉中心 たかしまだいらけんこうふくし	板橋区高島平3-13-28 いたばしきくたかしまだいら	03-3938-8621

主要工作

- 健康相談
- 牙科保健
- 营养指导
- 孕产妇健康・育児
- 婴幼儿体检
- 健康教育
- 健康生活
- 护理预防
- 心理健康
- 难病・精神科等各种医疗费补助申请
- 预防接种予诊票的重发





婴儿出生后

(1) 出生申报

问 询

戸籍住民課戸籍係 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2202

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

戸籍住民課住民台帳係 区役所南馆 1 楼戸籍住民課受付 电话 03-3579-2207

所谓戸籍，是记载日本人的姓名、出生年月日、父母姓名、婚姻状况、亲子关系等，从出生到死亡的一系列事项的登记公证资料。外国籍的区民不能进行戸籍登记，但是在日本国内出生时，必须进行申报。

出生申报

申报期間	含出生日在内，出生后 14 天内
申报人	孩子的父亲或母亲（如父母不能申报，请咨询）
申报地	出生地或者申报人居住地
所需材料	出生届（出生申报表）（还要提交出生证明。所谓出生证明，是指由孩子出生的院方填写的材料） 母子健康手帳（母子健康手册・日语版） 婚姻証明書（结婚证书・在外国结婚的人）

<父母双方都是中长期在留资格的情况>

出生后超过 60 天要在日本在留的话，需要在出生后 30 日以内申请在留资格取得许可。

详情请咨询外国人在留综合信息中心（0570-013904（IP 电话或国际电话请拨打 03-5796-7112）

<父母或者其中一方的在留资格为特别永住者的情况>

如果要申请特别永住许可的话，需要在出生后 60 日以内申请特别永住许可。申请的人员，请带上出生届的受理证明书和住民票，在住民台账系（区役所南馆 1 楼）办理手续。

(2) 新生儿等・产妇家访指导

问 询

各健康福祉中心

当宝宝出生后，请扫母子健康手册中附带的出生通知表中的二维码，通过电子申请方式提交出生通知表。另外，新生儿出生体重不满 2,500g 时，必须申报。

根据提交的出生通知单，保健师或者助产师会进行家访，为新生儿测量体重等，根据您的需要提供育儿及产后健康管理等方面咨询服务。

(3) 产后护理服务

问 询

健康推进课 区役所南馆 3 楼㊟号窗口 电话：03-3579-2313

如果您在产后对母婴的身体状况或在育儿中感到担心、困难时，助产士会了解您的情况并提出一些建议，让您放心。

产后护理方式有三种：一种是访问型产后护理。即助产士去家里走访，对如何护理乳房、如何看护婴儿等提一些建议。另两种是：寄宿在助产设施接受产后护理或者是定期去助产设施接受产后护理。

上述各种服务均需满足一定条件尚可利用，详情请咨询健康推进课。

(4) 育儿咨询・离乳食学习班

问 询 各健康福祉中心

育儿咨询内容有：对婴幼儿进行 身体测量，并提供育儿・离乳食（辅食）等的咨询服务。另外，在离乳食讲习班（预约制），对 5～8 个月婴儿离乳食的推进方法以及做法进行授课。

(5) 婴幼儿健康检查

问 询 各健康福祉中心

为了让孩子健康成长，免费提供体检以及咨询服务。“婴幼儿健康检查”是一个非常重要的机会。它可以让我们确知孩子的心身发育状况。并且，起到对语言发育迟缓或疾病得以早期察觉，获取早期治疗机会的效果。

早日发现语言发育迟缓以及疾病并进行治疗。临近体检时间，我们将通过邮寄方式向您寄送资料（下表）。

名 称	实施对象年龄	实施场所	通知时间
4 个月婴儿健康检查	3～5 个月	健康福利中心	满 2 个月的下 旬邮寄
6 个月婴儿健康检查	6～7 个月	都内签约医疗机关	
9 个月婴儿健康检查	9～10 个月		
1 岁 6 个月幼儿健康检查	1 岁 6 个月～满 2 岁的前一天	区内签约医疗机关	1 岁 5 个月的 下旬邮寄
1 岁 6 个月幼儿牙科健康检查	1 岁 6 个月～满 2 岁的前一天	健康福利中心	
3 岁幼儿健康检查	3 岁幼儿		2 岁 11 个月的 下旬邮寄
4・5 岁幼儿健康检查	4 岁幼儿・5 岁幼儿（上保育园・幼儿园的儿童除外）		月末的板桥宣 传报刊上有通 知（需申请）

(6) 牙科健康检查

问 询 各健康福祉中心

为就学前儿童、牙科健康诊断。需要预约。

(7) 预防接种

问 询 保健所预防对策课 板桥区大山東町 32-15 电话 03-3579-2318
各健康福祉中心

实施以儿童为对象的预防接种。

内容如下：轮状病毒、BCG（卡介苗）、乙型肝炎、小儿肺炎、五联疫苗（白喉・百日咳・破伤风・不活化小儿麻痹・Hib）、水痘、麻疹风疹混合、日本脑炎、双联疫苗（白喉・破伤风）、人乳头瘤病毒

相关者会邮寄通知。定期预防接种，请在区内的协力医疗机构进行。法定接种对象年龄内，接种均为全额公费负担（免费）。

《预防接种种类》

种类	对象年龄	最佳接种时期	次数
轮状病毒	出生后满 6 周的当天至满 24 周的当天为止：轮状病毒单价疫苗（G1P） 满 24 周当天至满 32 周当天为止：轮状病毒五价疫苗（G1～4，P1）	出生后满两个月至满 24 周的当天为止：轮状病毒单价疫苗（G1P） 满 24 周当天至满 32 周当天为止：轮状病毒五价疫苗（G1～4，P1）	（单价）2 次 （五价）3 次
B C G（卡介苗）	1 岁生日的前一天为止	出生后 5～8 个月	1 次
乙型肝炎	1 岁生日的前一天为止	出生后 2～9 个月	3 次
小儿肺炎疫苗※1	出生后 2 个月的前一天～5 岁生日的前一天	【初次】 出生后 2 个月～7 个月	3 次
		【追加】 1 岁以后并且初次接种 60 天后（12 个月～15 个月）	1 次
五联疫苗（白喉、百日咳、破伤风、灭活脊髓灰质炎、Hib）	【1 期】从出生后 2 个月的前一天，到满 7 岁 6 个月的前一天	【初次】从出生后 2 个月至 7 个月，开始接受接种，每隔 4 周至 8 周，需要接种 3 次	3 次
		【追加】初次接种结束后 6 个月至 1 年半	1 次
水痘	1 岁生日的前一天～3 岁生日的前 1 天	【初次】 1 岁～1 岁 3 个月	2 次
		【追加】 初次结束后 6 个月到 1 年	
麻疹・风疹混合	【1 期】 1 岁生日的前一天～2 岁生日的前一天		1 次
	【2 期】 小学入学前一年（幼儿园园长班左右） （就学前一年度 4 月 1 日～3 月 31 日）		1 次
日本脑炎※2	【1 期】 出生后 6 个月的前一天～7 岁 6 个月的前一天	【初次】 3 岁	2 次
		【追加】 4 岁（初次结束后 6 个月以后）	1 次
	【2 期】 9 岁生日的前一天～13 岁生日的前 1 天	9 岁	1 次
二种混合（白喉・破伤风）	【2 期】 11 岁生日的前一天～13 岁生日的前一天	11 岁	1 次
子宫颈癌	小学 6 年级～高中 1 年级的女子 （疫苗的种类不同，接种间隔时间不同） ※3	初中 1 年级	3 次

※1 接种开始的年龄不同，接种次数也不同。请在区的网站上确认。

※2 在平成 7 年（1995 年）4 月 1 日到平成 19 年 4 月 1 日期间出生的人当中，现未满 20 岁、在上述的日本脑炎预防接种期间内没有打疫苗接种的，有特别接受接种的制度，请向各个健康福祉咨询进行咨询。

※3 对于 1997 年 4 月 2 日到 2009 年 4 月 1 日出生的女性，如果在 2022 年 4 月 1 日到 2025 年 3 月 31 日期间接种过至少一次疫苗，可以在 2026 年 3 月 31 日前免费完成剩余的接种。希望接种的人可以前往附近的健康福利中心领取预诊单。已经接种三次的人不在本次免费接种的范围内。

分娩・育児補助

(1) 妊娠高血压症候群等の医疗费补助

问 询

健康推進課母子保健係 电话 03-3579-2313

各健康福祉中心

因妊娠高血压症候群等需入院医疗时，可以根据其具体症状给予医疗费补助。补助对象有入院天数和收入的限制。

(2) 保健指导票

问 询

各健康福祉中心

以接受生活保护的家庭、或是住民税非课税家庭的孕产妇和新生婴幼儿为对象，区役所发行可以接受保健指导（健康检查）的保健指导票。

详情请向各健康福祉中心咨询。

(3) 入院助产制度（入住助产设施）

问 询

板桥福祉课 総合相談係 板桥区栄町36-1（グリーンホール3楼）03-3579-2322

赤冢福祉课 総合相談係 板桥区赤塚6-38-1 03-3938-5126

志村福祉课 総合相談係 板桥区蓮根2-28-1 03-3968-2331

因支付分娩费用有困难在指定医院住院分娩的时候，政府承担全部或部分费用。支付分娩费用有困难的家庭，请前来咨询（根据所得有限制）。

(4) 儿童医疗费补助

问 询

子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北馆1楼⑥号窗口
电话 03-3579-2374

0岁至高中等毕业（满18岁后迎来第一个3月31日以前）的孩子，在医疗机关用健康保险就诊时，个人承担的费用（住院期间的饮食疗养费等除外）可以得到补助。如果是东京都内的医疗机构，只要出示了保险证等和医疗证，医药费可免费。。

符合该条件的儿童的家长，可以持保险证等（儿童已经加入或者准备加入）前来申请。

(5) 儿童补贴

问 询

子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北馆1楼⑥号窗口 电话 03-3579-2477
赤塚支所住民サービス係 板桥区赤塚6-38-1 电话 03-3938-5113

为了减轻育儿负担，向对象儿童的家长进行以下补助。除了儿童津贴以外的各种补贴都有所得限制规定。

儿童补贴	年满 18 岁后最初的 3 月还没到的儿童
儿童抚养津贴	年满 18 岁后最初的 3 月还没到的（残疾状况符合政令规定的程度的延至到迎来 20 岁生日的前一天）没有父亲・母亲抚养或父亲・母亲有严重残疾的儿童。
儿童育成津贴	育成津贴：年满 18 岁后的最初的 3 月为止的，没有父亲或母亲抚养的，以及父亲或母亲有严重残障的儿童。 残疾补助：未满 20 岁，残疾状况符合附表所示的条例规定的程度的或患有脑性麻痹，进行性肌萎缩症的儿童。
特别儿童抚养补助	未满 20 岁，残疾状况符合法令规定的程度的儿童。

（6）养育医疗

问 询 けんこうすいしんかほしほけんがかり 健康推進課母子保健係 电话 03-3579-2313

各健康福祉中心

婴儿出生时的体重在 2,000g 以下时，或由于严重黄疸等医生认为需要住院养育时，在指定的医疗机构里接受养育的费用可以免除。

（7）自立支援医疗（育成医疗）

问 询 けんこうすいしんかほしほけんがかり 健康推進課母子保健係 电话 03-3579-2313

各健康福祉中心

未满 18 岁，有以下残障（包括将来有可能有残障）的儿童，但是通过手术有望恢复时，可以申请以下的医疗补助金。

【对象】①肢体不能自由活动②视觉残障者 ③听觉・平衡功能残障 ④音声・语言・咀嚼功能障碍
⑤心脏功能障碍 ⑥肾脏功能障碍（仅限人工透视・肾移植）⑦小肠功能障碍 ⑧肝脏功能障碍
⑨其他内脏功能障碍（呼吸系统、膀胱、直肠、小肠功能障碍除外，仅限先天性疾病引起的）
⑩免疫力不全病毒引起的免疫系统功能性障碍

但是，根据家庭所得收入情况，也可能需要自己负担其中的一部分费用或者不能给与补助。
详情请咨询。

（8）大气污染医疗费补助制度

问 询 ほけんじょよぼうたいさくか 保健所予防対策課 かんり 管理・公害保健係 いたばしおおやまひがしちよう 板桥区大山東町 32-15
电话 03-3579-2303

各健康福祉中心

这是对下列疾病补助医疗费度的制度。

【对象疾病】支气管哮喘、慢性支气管炎、喘息性支气管炎、肺气肿
（对于未满 18 岁者，慢性支气管炎、哮喘性气管支炎、肺气肿也作为对象）

【对象者】以下 4 点全部符合的人

- ①未满 18 岁
- ②在东京居住 1 年以上（未满 3 岁的儿童、为 6 个月）并有固定住所者
- ③加入健康保险者
- ④不吸烟的人员

【补助内容】符合对象疾病治疗的医疗费中，在医疗券的有效期限内补助保险适用后的个人负担费用。

育儿支援

(1) 幼儿家庭综合支援中心

问 询 幼儿家庭综合支援中心 板桥区^{いたばし}本町24-17

①儿童咨询

接受有关儿童和家庭的一切咨询。诸如育儿的不安和烦恼，欢迎前来。咨询内容保密。
另外，根据需要介绍专业机构。

咨询对象 ・ 儿童(18 岁未満)
・ 育儿中的父母、或者养育者
・ 与育儿相关者

咨询方法 ・ 电话咨询 ・ 面对面咨询 (可以匿名咨询)

※面对面咨询为预约制，请提前打电话联系。

0120-925-610 (儿童百科咨询) 每天 24 小时 受理

03-5944-2373 (儿童家庭咨询(持续咨询)) 平日 8:30~17:00

※夜间及节假日以后转到儿童百科咨询

②短期住家服务・白天服务

因生病・生育・看护等原因，短期内抚养孩子有困难时，可以将孩子暂时寄放到区政府所委托的儿童养护设施、婴儿院、合作家庭等。此项为收费服务。(根据收入情况有减免制度)

申请受理・咨询： 儿童家庭综合支援中心 育儿支助 电话 03-5944-2381

③派遣育儿援助者

对母亲在妊娠期间(母子健康手帐取得后)，或有出生后未满 3 岁的婴幼儿家庭，派遣收费的育儿・家务援助等人员。

利用时间	周一至周日(包括节假日) 8 点~19 点 (除去年末新年的 12 月 29 日~1 月 3 日)
收费标准	平日的 9 点~17 点: 800 日元/小时 周末、周日和节假日以及上述时间外的时间段: 900 日元/小时
咨询	株式会社 Pasona Life Care Inc. 是一家日本的福祉公司，为介護事業所提供人材派遣和人材紹介服务。 0120-022-177

④家庭援助中心的业务

家长在工作或医院就医时，实施短时间保育或代替家长去保育园接送，这是一项会员制的相互援助事业。

利用会员	板桥区内居住，希望得到育儿援助者。
援助会员	有志于育儿援助活动、并且修完区举办的育儿支援员养成讲座等的 20 岁以上、身体健康的人。
利用条件	家里有出生后 43 天至 12 岁儿童的家庭(可延至小学 6 年級的 3 月 31 日)
费用	儿童每人每小时费用

周一～周五 9 点～17 点	800 日元
周一～周五以外的时间	900 日元
周六・周天・节假日	900 日元
12 月 29 日～次年 1 月 3 日	900 日元

入会登记受理场所 幼儿家庭综合支援中心 育儿支助
 儿童馆（26 个）、区役所保育服务课
 可以利用网页的电子版申请

利用申请・问询 幼儿家庭综合支援中心 育儿支助 03-5944-2381

⑤ 产后护理

产前·产后期间，持有产后护理师的专业人员到你家进行走访，在家务·育儿方面为妈妈提供帮助。

利用时间：周一至周日（包括节假日） 9:00 ～ 20:00

年末年初(12/29 ～ 1/3)除外

费用：1,300 日元/小时（住民税非课税家庭，半价；领取生活保护的家庭，免除）

对象：怀孕中的妇女（领取了母子健康手册的人）以及婴儿未满 6 个月的母亲

利用时间的上限：不超过 30 小时（多胎儿的不超过 60 小时）

利用登录申请受理处及方法：

子ども家庭総合支援センター（儿童家庭综合支援中心）、邮寄、网上申请

咨询：子ども家庭総合支援センター支援课管理·服务调整係 03-5944-2371

⑥ 有关利用小孩看护者的支援制度（利用临时看护支援）

需要临时看护而利用了小孩看护者所产生的费用，其中的一部分可以得到区里的补助。

对象：与就学前儿童（截止到六岁的年度的最后一天）一起居住在板桥区的家长。

补助上限：上午 7 点～下午 10 点 2,500 日元/小时

下午 10 点 ～ 次日早上 7 点 3,500 日元/小时

利用时间的上限：截止年度末，用在 1 个儿童上的时间不超过 144 小时。

（多胎儿的用在 1 个儿童上的时间不超过 288 小时）

作为补助对象的费用：劳务公司收取的看护费中，只限纯属因提供看护小孩服务发生的费用（含税）。入会费、会费、交通费等不在对象之内。

对象劳务公司：东京都指定的小孩看护劳务公司（请在东京都福祉局的主页加以确认）

咨询：利用小孩看护者的支援事业（利用临时看护的支援）专线：0120-212-115

⑦ 儿童家庭援助事业（儿童咨询所）

儿童咨询中心在接到儿童虐待、不良行为和教育等育儿相关的咨询以及居民和警察等的通报时，运用专业知识和技术，进行必要的调查判定和援助。

当你察觉有可能是虐待时，请立即通报儿童咨询所・可以接受咨询的儿童咨询所虐待问题专线【189】。另外，还可以通报以下所示的窗口，或者进行咨询。

担当为板桥区儿童家庭综合支援中心。

问 询

○板桥区儿童家庭综合支援中心（7 月开始）

板桥区本町24-17 电话 03-5944-2373 平日 8:30～17:00

※夜间及节假日以后转到儿童百科咨询

○189（儿童咨询所虐待问题专线）每天 24 小时在线

下述情况发生时，请来商量咨询。

○关于养育

因监护人疾病、死亡、离家出走等事由而孩子无法生活下去时

○关于孩子失足误入歧途

当发生离家出走、偷窃、夜游等问题行为时

○关于身心发育

智力发育迟缓、肢体不健全、自闭症倾向等

我们会进行如下援助。

○面谈

通过面谈商量咨询。也可以定期利用。根据谈话内容也可以介绍其他相关机构。

○临时保护

在紧急情况下需要保护孩子，或者通过保护观察行为和提供。

生活支持时。○爱的手册（愛の手帳）

为了对有智力障碍的孩子进行援助，东京都发放爱的手册等。

(2) 茁壮成长卡（すくすくカード）

问 询

子育て支援課子育てサービス係

区役所南馆 3 楼 22 号窗口 电话 03-3579-2475

以板桥区的居民并身为孕妇、婴幼儿家长的人为对象，在你提交妊娠申报表时，发行各种育儿服务优惠券。迁入板桥区的人，采用邮寄的形式发放。此券可以享受区内指定的育儿支援服务。

(3) 儿童馆 「CAP' S」(Children And Parents' Station)

问 询

子育て支援課子育てサービス係

区役所南馆 3 楼 22 号窗口 电话 03-3579-2475

各儿童馆

儿童馆是 0~18 岁的孩子可使用的设施。主要针对婴儿以及家长进行一些课程指导。有专门的职员进行指导。使用免费。

○开馆时间： 9:00~17:00

○闭馆日： 周六・周日・节假日・年末年初

○设施开放： 面向婴幼儿及其家长和儿童开放设施。

周六・周日・节假日 9:00~12:00 13:00~17:00

○育儿咨询： 儿童馆开馆时间内接受有关育儿方面的咨询。

◆根据年龄分组的集体游戏

每周周一~周五〔周六、周日、节假日、年初年末除外〕的上午和下午，开设以婴幼儿和其家长为对象，根据儿童年龄分组进行的活动和育儿支援教室。

不参加活动的可以在儿童馆自由活动。

◆婴儿专用室“茁壮沙龙”（すくすくサロン）

每周周一~周五的儿童馆开馆时间里共有 26 所区内所有儿童馆开设了“茁壮沙龙”，在那里婴幼儿和其家长通过交换信息和加深感情，可以安心快乐地度过一天。茁壮沙龙（すくすくサロン），正午 12 点到下午 13 点之间可以吃带来的午餐。

※“茁壮沙龙”（すくすくサロン）的开馆日有时会发生变化。

(4) 育儿广场（森林沙龙）

问 询

子育て支援課子育てサービス係

区役所南馆 3 楼 22 号窗口 电话 03-3579-2475

开放免费自由的空间，让未满 4 岁的儿童和其家长可以自由游玩。有专职员工常驻，可以让孩子在旁边玩耍的同时咨询育儿问题。请随时顺道来看看。

使用申请・咨询 森林沙龙 电话 03-3961-6354

儿童学习・生活支援事业《まなびのひろば けやきば》

问 询 儿童的学习和生活援助事业「まなびのひろば けやきば」电话 03-6273-0796

帮助由于经济等原因对学习 environment 感到不安的家庭。通过学习辅导教室、给孩子一个安心的环境等方面接受咨询及提供援助。

保育园・幼儿园

(1) 保育园

问 询 保育サービス課入園相談係 区役所南馆 3 楼 23 号窗口 电话 03-3579-2452

家长因工作或疾病等原因，无法在家中照看孩子时，保育园帮您照顾您的孩子。

根据各保育园，所对应的年龄有所不同。保育儿童的对应年龄为 0 岁至 5 岁的幼儿。入园申请随时可在保育服务课及福祉课进行受理。4 月入园的招生，大约在 9 月的「広報いたばし」(《広報板橋》) 以及区役所的主页上进行通知。

● 报名场所

保育サービス課入園相談係 区役所南馆 3 楼 23 号窗口 电话 03-3579-2452

赤冢福祉课 板橋区赤塚6-38-1 电话 03-3938-5126

志村福祉课 板橋区蓮根2-28-1 电话 03-3968-2331

● 报名所需文件

1. 教育・保育给付认定申请书兼保育设施利用申请书（区指定格式）
2. 确认票（区指定格式）
3. 在职证明书〔家长要外出工作的情况下〕（区指定格式）
4. 申请表（区指定格式）
5. 有关个人编号的材料
6. 出示家长的在留卡的复印件正反面
7. 另附材料（各家庭所需材料不同，具体内容请咨询。）

※ 1～5 在《板桥区 幼儿园・保育园介绍～保育服务利用指南》里有附件。

※ 《板桥区 幼儿园・保育园介绍～保育服务利用指南》的发放地点如下：保育服务课、赤冢福祉课、

志村福祉课区内认可的保育园、区内儿童馆、区民事务室、区立图书馆、イオンスタイル（AEONSTYLE 永旺）板桥前野町、イオンスタイル（AEONSTYLE 永旺）板桥购物中心

※ 3～5 岁的儿童享受免费保育。关于 0～2 岁的幼儿的保育费，是根据家庭所交付的区民税状况来决定的。入园后，家庭有困难时（符合减额基准等）、或者家庭成员增加时，可以享受减额制度。

(2) 幼儿园

问 询 きょういくいんかいじむきょくがくむか 教育委员会事務局学務課 区役所北馆 6 楼 14 号窗口 电话 03-3579-2613

幼儿园招收年满 3 岁~5 岁入学前幼儿。板桥区内设有 1 所区立幼儿园和 31 所私立幼儿园。每年 11 月上旬, 各幼儿园开始受理下一年度(4 月入园)入园报名。

有住在板桥区的、正在上私立幼儿园的幼儿的家长, 并缴纳了入园金、保育费的, 可以领取补助金。各幼儿园会发给家长补助金申请表, 请填好后交给幼儿园。板桥区外没有提供申请表的一部分幼儿园, 学务课会把补助金申请指南寄给您。

学校教育

日本的学校教育为小学(6 年)、初中(3 年)、高中(3 年)和大学(4 年)的 6、3、3、4 制。其中 6 年小学和 3 年初中的 9 年(6 周岁至 15 周岁)为义务教育。学校的新学年从 4 月开始到第二年的 3 月为止。当年 4 月 1 日为止年满 6 岁的儿童为小学入学的对象。

小学、初中的入学

问 询 きょういくいんかいじむきょくがくむか 教育委员会事務局学務課 区役所北馆 6 楼 14 号窗口 电话 03-3579-2611

外国籍的儿童没有在日本的中小学就学的义务, 但如果有入学希望, 则可通过申请入学。入学手续以及在学校上课均使用日语。

外国籍的儿童没有日本的中小学就学的义务, 但如果希望入学, 可通过办理申请手续入学。入学手续以及在学校上课均使用日语。

对于有到达学龄儿童的家庭, 根据住民登记, 会在入学前一年的 9 月上旬邮寄入学指南。计划在板桥区立中学上学的儿童, 9 月下旬会通过所在小学发放入学指南。而不在板桥区立小学在籍的儿童, 根据住民登记内容, 会在 9 月上旬邮寄入学指南。

新搬入板桥区, 在板桥区立的中小学上学时, 需要办理相关手续。入学儿童、学生请持在留卡或特别永住者证明书和护照, 来教育委员会事務局学务课办理手续。已在前迁出地的日本的学校上学时, 需要原学校所开具的在学证明书和教科书给与证明书。

区立小学和中学的入学金、学费、教科书费均为免费。学习用品、给食、郊游、修学旅行等费用由家长负担。详情请询问。

放学后对策 “あいキッズ”

问 询 地域教育力推進課あいキッズ係 区役所北馆6楼16号窗口 电话：03-3579-2637

“あいキッズ”，为所有儿童在放学后，使用校园、体育馆等设施，让儿童进行游戏、文化体育运动等活动、与地区的交流活动、学习活动等的制度。

【面向儿童】

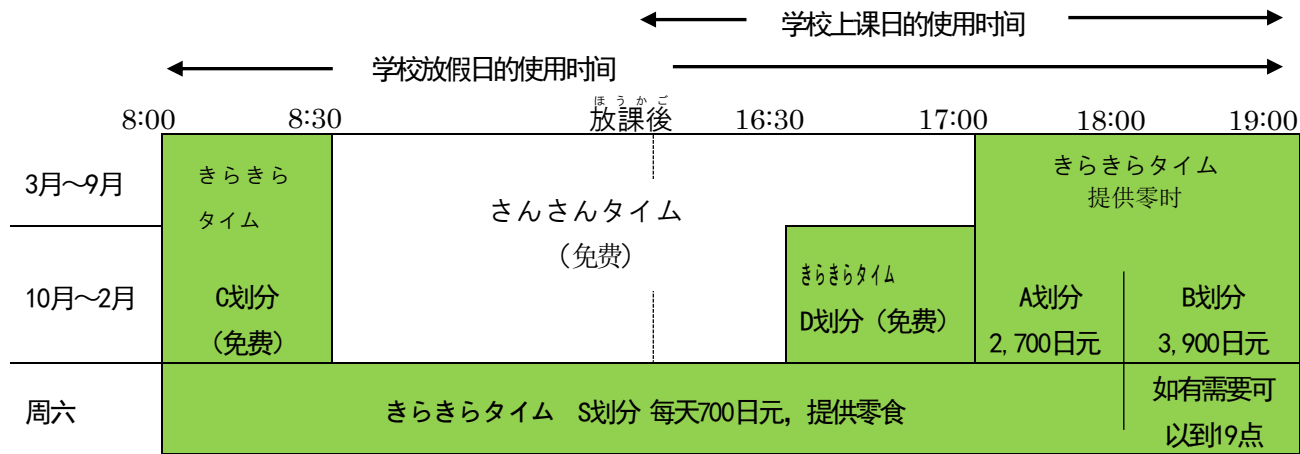
在校所有学生均可参加。另外，在所属小学学区内居住的，国立、私立、特别支援学校、其他各种学校的1～6年级学生也可以参加。

【使用日】

周一至周六（周日、节假日、年初年末除外）※周六只有“きらきらタイム”

【使用时间】

阴影的 部分为“きらきらタイム”（延长使用时间段部分）。此时间段的使用，设有家长的工作时间等申请了“きらきらタイム”的也可以利用“さんさんタイム”（无色免费区段）



【使用费及零食】

さんさんタイム使用 免费 不提供零食。
きらきらタイム使用 费用（月額）A区画 2,700日元 B区画 3,900日元 C、D区画 免费
（日额）S区分 700日元

划分A，B，S从提供零食。

【报名方法】参考上面的时间表，选择适当划分时间段，填写报名表进行申请。

学 年	划 分	内 容	工作等 条件
1～6年级	さんさんタイム 一般	自由参加自行回家。 （只在1年级第一学期，管理回家时间。）	无
1年级 2年级	さんさんタイム オレンジ	さんさんタイム时间段利用时，有出勤以及回家时间的管理。	有
1～6年级	きらきらタイム	可以延长利用时间（A、B、C、D、S分为） 有出勤缺勤的管理。回家时间的管理，只针对1～2年级的学生。	有

【使用费的减免制度】

另外申请的话，享受生活保护支援的家庭，可以免除使用费，住民税非课税家庭・享受就学援助的家庭，都属于减额范围。免除范围内的人员，请在4月、减额的人员请在6月以后，向あいキッズ申请使用费减额・免除申请表。

※因为每年都要申请，所以前一年度被认可的人员，也务必要重新申请。

▼减额后的金额

划分	金额	减额后
A	2,700 日元 / 月額	2,100 日元 / 月額
B	3,900 日元 / 月額	2,700 日元 / 月額
S	700 日元 / 日額	400 日元 / 日額

※在利用あいキッズ时需要特殊照顾的孩子

利用きらきらタイム或者さんさんタイムオレンジ的儿童、在特别支援学级、特别支援学校、特别支援教室上学的儿童、持有残疾人手册、爱的手册、精神障碍者保健福利手册的儿童等，在利用あいキッズ时，可以增派助理人员。希望利用这个制度的人，请向各个あいキッズ提出申请。

单亲家庭支援

(1) 单亲补贴

问 询 こそだ しえんかこ てあていりょうかり 子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北馆1楼⑥号窗口 电话 03-3579-2477
あかつかしょ じゅうみん がかり いたばしくあかつか 赤塚支所 住民サービス係 板橋区赤塚6-38-1 电话 03-3938-5113

请参照②-9 页的 (6)

(2) 单亲家庭等医疗费补助

问 询 こそだ しえんかこ てあていりょうかり 子育て支援課子どもの手当医療係 区役所北馆1楼⑥号窗口 电话 03-3579-2477

于4月1日现在，和未满18岁的儿童（身心患有中度以上残疾的，20岁生日前一天为止）共同生活的，母子家庭等单亲家长及其孩子，在医疗机关接受保险范围内的诊疗时，其个人负担的医疗费部分（住院期间进行饮食疗法的费等除外）可享受补助制度。如果是东京都内的医疗机关，出示保险证等或者提示可以证明保险资格的材料和医疗证的，医疗费免费或者只需负担1成。但是有收入的限制。

- 母子或父子家庭
- 父母一方有重度残疾的家庭。
- 儿童由父亲或者母亲以外的人抚养的家庭

※详细情况请咨询。

(3) 单亲家庭自立支援训练费补贴

问 询 いたばしふくしか そうごうそうだんがかり 板桥福祉課 総合相談係 板橋区栄町36-1（グリーンホール3楼）
03-3579-2322
あかつかふくしか そうごうそうだんがかり 赤塚福祉課 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1 03-3938-5126
しむらふくしか そうごうそうだんがかり 志村福祉課 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1 03-3968-2331

① 自立支援教育训练补助

为支援单身家庭的母亲、母亲的个人能力开发，对以就业为目的的教育训练指定讲座的费用进行补助。补助对象为现正在领取儿童抚养津贴的单身妈妈。

② 高度职业训练促成

单亲家庭的父亲、母亲出于获得有利于就业资格的目的，在培训机关参加为期 6 个月以上进修学习的，在一定的时期内提供经济支援。其对象为现在正在领取儿童抚养津贴的单身家长等。

③ 高中毕业程度认定考试合格支援津贴

在单亲家庭中，当母亲、父亲或孩子旨在通过高等学校毕业程度认定考试（相当于高中毕业水平）时，我们会部分补助由民间企业等实施的对策讲座的费用。

(4) 女性福祉资金

问 询

板桥福祉课 総合相談係 板桥区栄町 36-1（グリーンホール 3 楼）
03-3579-2322

赤家福祉课 総合相談係 板桥区赤塚 6-38-1 03-3938-5126

志村福祉课 総合相談係 板桥区蓮根 2-28-1 03-3968-2331

对于没有配偶的女性，若其年满 25 岁或未满 25 岁且扶养亲属者，在需要资金用于创业、生活、住宅、就学等情况时，可以申请贷款。利息为无利息或低利息。还款期限为 7 至 20 年以内。

(5) 单亲家庭家政支援服务

问 询

板桥福祉课 総合相談係 板桥区栄町 36-1（グリーンホール 3 楼）
03-3579-2322

赤家福祉课 総合相談係 板桥区赤塚 6-38-1 03-3938-5126

志村福祉课 総合相談係 板桥区蓮根 2-28-1 03-3968-2331

正在抚养小学未毕业生的孩子的单亲家庭的家长，遇上家务、育儿、或者临时的疾病及其他困难时，可以派遣家庭辅助员。对收入所得没有限制，但是会根据情况需个人承担一部分费用。

(6) 单亲家庭休养之家

问 询

板桥福祉课 総合相談係 板桥区栄町 36-1（グリーンホール 3 楼）
03-3579-2322

赤家福祉课 総合相談係 板桥区赤塚 6-38-1 03-3938-5126

志村福祉课 総合相談係 板桥区蓮根 2-28-1 03-3968-2331

单亲家庭的家长和未满 18 岁的孩子（满 18 岁的那一天，所属的年度的最后一天为止），一年度可以在区指定的设施，免费或低价使用一次。

(7) 单亲咨询

问 询

板桥福祉課 総合相談係 板桥区栄町36-1 (グリーンホール3楼) 03-3579-2322
赤冢福祉課 総合相談係 板桥区赤塚6-38-1 03-3938-5126
志村福祉課 総合相談係 板桥区蓮根2-28-1 03-3968-2331

接受单亲家庭的烦恼和生活难题的咨询。

(8) 东京都母子及父子福祉基金

问 询

板桥福祉課 総合相談係 板桥区栄町36-1 (グリーンホール3楼) 03-3579-2322
赤冢福祉課 総合相談係 板桥区赤塚6-38-1 03-3938-5126
志村福祉課 総合相談係 板桥区蓮根2-28-1 03-3968-2331

在东京都内居住满6个月以上，并且有抚养未满20 岁的儿童的单身妈妈或爸爸，可以在其开展事业、生活、住宅翻修、疗养、就学、就职等需要资金时，无息或者低利息给予贷款。偿还期间为3 年～ 20 年以内

(9) 支援确保养育费的补助金

问 询

板桥福祉課 総合相談係 板桥区栄町36-1 (グリーンホール3楼) 03-3579-2322
赤冢福祉課 総合相談係 板桥区赤塚6-38-1 03-3938-5126
志村福祉課 総合相談係 板桥区蓮根2-28-1 03-3968-2331

面向住在区内正在养育小孩的单亲家庭、为了确保得到养育费，对有关养育费的约定条文进行公证或者向家庭案件法院提出调停而产生的费用的家庭进行支援发放补助金。

(10) 板桥单亲家庭（包括离婚前）

问 询

板桥单亲家庭咨询窗口 板桥区栄町36-1 グリーンホール4楼 电话 03-6909-6205

此窗口是面向以的人开设的。对生活、家庭经济状况以及离婚等问题而烦恼的单亲；正在考虑离婚的家长。

日语学习支援

(1) 日语学级

问 询 〔有关参加手续等〕教育委員会事務局 学務課学事係 区役所北馆 6 楼⑭号窗口
电话 03-3579-2611

〔有关指导内容等〕教育委員会事務局 指導室指導主事 区役所北馆 6 楼⑰号窗口
电话 03-3579-2643

板桥区中共计在 5 所小学、初中设有专门的日语学习班。其目的是让学生学习日语，加深对学习的理解和掌握生活习惯。

学生在规定的时间从所在小学或者中学去日语学习班上课。希望进日语学习班学习时，请与所在学校的校长相谈。

【日语学级的设置学校】

新河岸小学校	板桥区新河岸1-3-1	03-3936-8521
板橋第六小学校	板橋区大山町13-1	03-3956-8101
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) 日语教室

问 询

(公財)板橋区文化・国際交流財団国際交流係 板桥区立绿色会堂 1F
电话 03-3579-2015

详情请查阅国际交流财团网站。 URL: <https://www.itabashi-ci.org/>



○(公財)板橋区文化・国際交流財団国際交流係 主办的 ICIEF 日语教室

① 初级日本語教室（水平：入门～初级）

课程开设 6 个月、每周 2 次。

时间：①周一・四班（10:00～12:00）②周二・五班（18:30～20:30）

招生人数：每个班各 30-40 名（按报名顺序满员为止）

② 周三会话沙龙（水平：初级～高级）

课程以愉快的会话形式来帮助你怎么说日常日语。

时间：每周三 ①上午班（10:00～11:30）②夜间班（18:30～20:00）

※个班招生人数：20 名（按报名顺序满员为止）

上記①②均如下

申请资格：板桥区在住、在职、在学满 15 岁 ※不能带孩子去听课。

期间：（前期）4 月～9 月 / （后期）10 月～3 月

地点：板橋区立グリーンホール（板桥区立绿色会堂）

费用：学费以及教材费

○区内志愿者日语教室

财团主页有介绍一些教外国人日语的志愿者教室・团体。活动时间、地点等请直接向各教室询问。

3

国民健康保険・年金・ 医療・税金



板桥区 外国籍居民生活信息指南

.....

◆为了健康地生活

国民健康保険	③-2
国民年金	③-4
健康福利中心	③-5
健康咨询・健康检查	③-7
女性健康	③-9
外语对应的医疗机构	③-9
急救医院	③-13
税金	③-14
摩托车・轻型汽车的登记和报废	③-16

发行:板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话:03(3579)2018

发行日:2025 年 3 月

国民健康保险

问 询

国保年金課 国保資格係 区役所南馆 2 楼 ㊟ 窗口 电话 03-3579-2406

为了确保大家在生病或受伤时，能够安心接受治疗，法律规定在日本生活的所有人都有义务加入健康保险。

外国籍的居民也不例外。在工作单位没有加入健康保险的人，一律需要加入国民健康保险。

国民健康保险是以互相扶助为基础的健康保险制度。按各人的收入水平出资，作为患病、受伤时的医疗费。

（1）加入

到 74 岁为止、符合以下条件的人，一律需要加入国民健康保险。

- ・ 已在板桥区办理居民登记者
 - 1) 从国外迁入者
 - 2) 从日本国内其他的市区町村迁入者
 - 3) 已经入境并且在留资格变为可以办理居民登记者
- ・ 已经办理居民登记者
 - 1) 已中止工作单位的健康保险者
 - 2) 不再接受生活保护者
- ・ 孩子出生时

（注）在留资格为“特定活动”，其目的为治疗或者为照顾接受治疗人员日常生活的入境居留者，即使已办理居民登记也不可加入国民健康保险。另外，在留资格为“特定活动”，不超过 1 年的滞留期间，目的是观光・疗养・其他类似目的的活动人员、及其配偶者亦不能加入国民保险。

加入国民健康保险后，即可向你颁发「资格确认书」或「资格信息通知书（资格信息通知）」。

「资格信息通知书」是发给持有个人编号 My Number 保险证（将个人编号注册为健康保险证）的人的。

（2）「资格确认书」（资格信息通知书）的更新有效期

为居留期限的次日或 2025 年 9 月 30 日

（3）丧失

加入国民健康保险并符合以下条件的人，必须办理国民健康保险中止手续。

- ・ 在工作单位加入保险者
- ・ 加入其他健康保险者（成为其他公共健康保险被扶养者）
- ・ 预定接受生活保护者
- ・ 迁往其他市区町村者・出国者
- ・ 死亡

（4）关于「资格确认书」的归还

退出国民健康保险的人，必须归还「资格确认书」。未加入却使用的话会有处罚。搬出板桥区后，不能再使用板桥区的国民健康保险。如果误用板桥区的国民健康保险，需要向板桥区归还相当于保险适用的医疗费用等 70%的给付额。

（5）给付

当你生病或受伤时，在医疗机构的柜台出示 My Number 保险证（或资格确认书），原则上 70% 的医疗费用将由国民健康保险支付，剩下的 30% 由个人承担。

只限于加入国民健康保险的本人使用国民健康保险。即使在有效期内，在退出国民健康保险后也不能使用。此外，国民健康保险不同于票券，不可以转让或借给朋友使用。

此外，加入者分娩或去世时，会有一定金额的给付。

（6）保险费

加入国民健康保险后，以家庭为单位缴纳保险费。保险费通知单将邮寄给户主。保险费原则上是通过银行账户转账支付。（需要申报银行账户。）不能转账的可以在区役所、区民事务所、便利店以及金融机关的窗口缴纳。

此外，还可以使用信用卡（手机支付）和电子货币进行支付。详情请参阅区政府的官方网站。

如果逾期未缴，可能会无法获得保险给付或无法更新居留期限等情况。

（7）所得申报

国民健康保险费根据上一年所得计算。例如：2025 年 4 月 1 日至 2026 年 3 月 31 日期间加入者，根据 2024 年 1 月 1 日至 2024 年 12 月 31 日申报的收入计算。

所得额未达一定标准者有减免制度，不管收入多少必须申报。若不申报无法判断是否属于减免对象，提醒注意。

收入等的申报方法，请向 1 月 1 日住民登记所在的市区町村的课税课问询（板桥区居民请参照 P14）。另外，日本入国不满 1 年者请向国保年金课咨询（南馆 2 楼 22 窗口）。

（8）住址和姓名，户主等的变更手续

国民健康保险，以家庭为单位加入，按家庭成员计算保险费。因此如果家庭人数・户主・或住址发生变更时，必需办理变更手续，更换《国民健康保险被保险证》以及资格确认书（或者资格信息通知书）

国民年金

问 询

国保年金課 国民年金係 区役所南馆 2 楼 ㊟ 窗口 电话 03-3579-2431

国民年金是为了保障老后生活、或者因疾病受伤等原因造成残障时能领取到补助金，得到经济援助。在日本国内居住的 20 岁以上未满 60 岁的所有人都必须加入。当然外国人也不例外。到领取年金的时候，即使不在日本国内居住，也可以通过从日本汇款的方式在国外领取到年金。

（1）加入对象

20 岁以上未满 60 岁、在板桥区办理了居民登记，并没有加入厚生年金及其他公共年金的人必须加入国民年金。

但是，再留资格属于以下特定情况者除外：医疗逗留、医疗逗留人员的陪同、出于观光疗养目的长期逗留者以及其陪同人员。

（2）年金保险费

加入国民年金后每个月缴纳保险费。保险费的缴纳有困难的时候，根据前一年的收入，有免交保险费制度。另外，学生可以享受学生纳付特例制度。（也有不能享受减免的学校）。因生育或者领取残障年金者也有可能适用免交制度。

（3）可领取的年金种类

- ① 老龄基础年金：缴纳保险费期间和免除期间加算满 10 年（即 120 个月），原则上满 65 岁开始可以领取年金。加入者如果曾加入厚生年金等其他公的年金，这部分也算是国民年金保险费的缴纳期间。从 20 岁到 60 岁交够 40 年间的保险费者，可以领取全额的老年基础年金。
- ② 残疾人基础年金：在有加入国民年金期间中，二十岁以前初诊时被诊断出的疾病或受伤导致的残疾，并且达到法律规定属于 1 级或者 2 级的残疾者可以领取。
- ③ 其他：遗族基础年金、寡妇年金、死亡一时金、年金生活者支援给付金等，根据情况可以领取到年金。

※上述②、③，原则上以缴纳年金保险费为条件。

※有关年金生活者援助给付金，请向日本年金机构问询。

日本年金機構 板橋年金事務所 电话 03-3962-1481

（4）丧失

加入了国民健康保险的人在离开日本时，需要办理退出手续。

（5）脱退一时金

国民年金缴纳 6 个月以上的外国人，还没领到年金就从日本出国时，根据缴纳期间可以领取脱退一时金。请在出国后 2 年之内向日本年金机构申请。

日本年金機構

〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

电话（日本国内）0570-05-1165 （海外拨打）81-3-6700-1165

※详情请确认以下主页。

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/sonota-kyufu/dattai-ichi-ji/20150406.html>

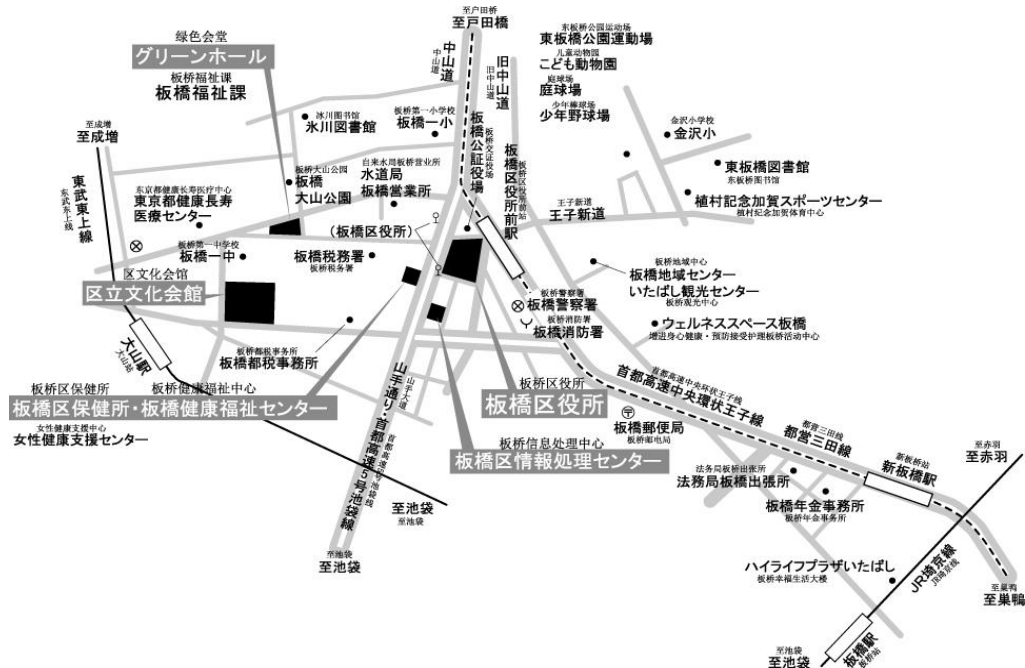
健康福利中心

开 馆 日 每周周一～周五(节假日除外)
 ※周六・周日・12月29日～1月3日休息。
 开馆时间 8:30～17:00

健康福利中心	所在地	电话号码
板橋健康福祉中心 いたばしけんこうふくし	板橋区大山東町32-15（板桥区保健所内） いたばしきおおやまひがしちやう	03-3579-2333
上板橋健康福祉中心 かみいたばしけんこうふくし	板橋区桜川3-18-6 いたばしきくらがわ	03-3937-1041
赤塚健康福祉中心 あかつかけんこうふくし	板橋区赤塚1-10-13 いたばしきあかつか	03-3979-0511
志村健康福祉中心 しむらげんこうふくし	板橋区蓮根2-5-5 いたばしきはすね	03-3969-3836
高島平健康福祉中心 たかしまだいらけんこうふくし	板橋区高島平3-13-28 いたばしきたかしまだいら	03-3938-8621

主要工作

- 健康咨询
- 牙科保健
- 营养指导
- 孕妇产妇的健康・育儿相关
- 婴幼儿体检
- 健康教育
- 健康生活
- 看护护理预防
- 心理健康
- 疑难杂症・精神等各种医药费补助的申请
- 预防接种予诊票的重发



健康咨询・健康检查

【健康检查】

区内实施以下(1)(2)(3)类的健康检查。具体的时间、地点和报名方法由《广报板桥》另行通知。

40岁至74岁的区民的健康检查，通过加入的健康保险实施。加入健康保险组织等社会保险的区民以及其抚养家属，请向所加入的健康保险组织咨询。

(1) 国民保险特定健康检查

健康检查申请窗口 区役所南馆3楼②号窗口 电话 03-3579-2319

问 询 国保年金課国保特定健診係 电话 03-3579-2328

对加入板桥区国民健康保险的40岁至74岁的区民，为预防生活习惯病，实施特定健康检查，区里向该当者邮寄受诊券。根据检查结果，对需要特定保健指导的人，由就诊医疗机构或民间事业者进行指导。

(2) 后期高龄者医疗健康检查

健康检查申请窗口 区役所南馆3楼②号窗口 电话 03-3579-2319

问 询 国保年金課国保特定健診係 电话 03-3579-2328

面向有加入后期高龄者医疗保险的老年人，为了早期发现生活习惯病保持健康，实施后期高龄者医疗健康检查，区里向该当者邮寄受诊券。

(3) 区民一般健康检查

健康检查申请窗口 区役所南馆3楼②号窗口 电话 03-3579-2319

问 询 健康推進課成人健診係 电话 03-3579-2312

以①从35岁至39岁的区民 ②40岁以上接受生活保护者为对象，以预防和早期发现、早期治疗生活习惯病为目的，实施健康检查。

【各种疾病的检查】

健康检查申请窗口 区役所南馆3楼②号窗口 电话 03-3579-2319

问 询 健康推進課成人健診係 电话 03-3579-2312

- ・各种健康检查的时间、场所、申请方法等详细情况参见《广报板桥》或至健康推进课成人健诊系问询。
- ・如在工作单位有同样项目的体检，则不能在区里就诊。
- ・写明检查费用的项目，如果符合一定的条件也可以免费。

(1) 病毒性肝炎的检查

为了能够早期发现破坏肝细胞的病毒、减轻对健康的损害程度以及延缓其发病的速度，对35岁以上、在2002年以后未接受过检查的区民为对象，实施检查。

(2) 预防骨质疏松症检查

为预防和早期发现骨质疏松症，以40岁・45岁・50岁・55岁・60岁・65岁・70岁的女性区民为对象实施检查。费用500日元。

(3) 眼科检查

为早期发现・早期治疗眼科疾病（青光眼、白内障等），对50岁・55岁的区民，实施检查。费用700日元。

(4) 成人牙科检查

为早期发现・早期治疗牙周疾病，对 20 岁・25 岁・30 岁・35 岁・40 岁・45 岁・50 岁・55 岁・60 岁・65 岁・70 岁的 区民，进行牙科检查。费用 500 日元。

(5) 癌症检查

以预防癌症及早期发现为目的进行各种癌症检查。胃癌检查（胃镜检查）（1800 日元）、乳腺癌检查（1000 日元）、喉癌检查（500 日元）、胃癌风险检查（500 日元）。本人负担检查费。

检查名称	对 象 ※2	检查场所	检查内容
胃癌 (胃镜检查) ※1	50 岁以上，并且，前年度未接受区举办的该项检查的区民	合作医疗机构	胃镜检查等
胃癌 (X 线检查) ※1	40 岁以上，并且，前年度未接受区举办的该项检查的区民	使用检诊车等 进行集体检查	胃部 X 光检查
肺癌	40 岁以上的区民		胸部 X 光检查等
大腸癌	37 岁以上的区民	合作医疗机构	便潜血反应检查等
子宫颈癌	未接受前年度板桥区举办的检查的 20 岁以上的女性区民		视诊・细胞诊・内诊等
乳腺癌	40 岁以上，未接受前年度板桥区举办的乳腺癌检查的女性区民		乳房 X 光检查等
前列腺癌	55・60・65・70・75 岁的男性区民		血液检查等
喉癌	50 岁以上的区民		间接喉镜、纤维内窥镜检查等
胃癌风险	以便判断是否属于容易得胃癌的人，以 35 岁以上的区民或者从来没有接受过检查的 40 岁的区民为对象施行体检。		血液检查等

※ 1 胃癌检查（胃镜）、胃癌检查（X 线）、这 2 种检查只能选一种。

※ 2 检查对象年龄有可能变更，详情请向健康推进课成人健诊系问询。

【结核病的健康检查・咨询】

问 询 保健所预防感染症对策课对策系 电话 03-3579-2321

你或你的朋友有没有持续 2 周以上咳嗽、吐痰不止等症状？如果有这样的症状就有可能得了结核病。

如果发生以上的症状，即使有可能仅仅是感冒、吸烟的结果，还是有必要去有关医疗机构进行结核病的检查（X 光、痰的检查）。

另外，结核病的治疗有公费负担制度。即使是未进行外国人登记的外国人也可以进行咨询。保健所预防感染症对策课对策系接受结核病的咨询。

【HIV 抗体检查・艾滋病咨询】

问 询 抗体检查：保健所 预防感染症对策课对策系 电话 03-3579-2321

咨询：保健所预防感染症对策课对策系、各健康福祉中心

H I V（病毒）的抗体检查为免费、匿名、预约制。检查结果口头通知，不发行任何证明书。

【肝炎病毒检查・咨询】

问 询 检查：保健所 预防感染症对策课对策系 电话 03-3579-2321

咨询：保健所 预防感染症对策课对策系、各健康福祉中心

采取预约制进行肝炎病毒（B・C 型）的免费检查。以前曾接受过此项检查者不再受理。

女性健康

【女性健康支援中心】

问 询 健康推進課女性健康支援係 板橋区大山東町32-15 电话 03-3579-2306

时间：星期一～星期五（节日、年末年初除外）9:00～17:00

（1）开设女性健康咨询。咨询免费。

- ①保健师坐台的女性健康咨询……可以和保健师电话或者当面咨询
- ②妇科医生坐台的专科咨询（预约制）……可以和女性医师当面咨询

（2）举办以女性健康为主题的讲座、为正在进行癌症治疗的居民的讲座。具体的举办时间、报名方法等将于《广报板桥》、区网站上登载。

（3）举办乳腺癌和子宫癌经验者、以及患有甲状腺者的聚会。同时举办交流会和学习会，详细情况请具体咨询。

（4）播放关于帮助女性增强健康的视频节目。

外语对应的医疗机构

1. とうきょうといりょうきかんあんない 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」（“向日葵”）

医疗信息服务

可以用外语就诊的医疗机构、日本的医疗制度介绍等的咨询

电话：03-5285-8181

费用：免费

时间：每天 9:00～20:00

使用语言：英语、中文、韩语、泰语、西班牙语。

网址：<http://www.himawari.metro.tokyo.jp>

2. 板桥区平日夜间应急儿童诊所

面向在工作日的夜间带孩子看急诊有困难的家长，可以到下列医疗机关应诊。就诊时，请一定带上健康保险证、婴幼儿医疗证。

诊疗日：平时的星期一至星期五（节假日以及 12 月 29 日至 1 月 3 日除外）

诊疗时间：19:00～22:00（挂号至 21:45 分止）

诊疗科目：小儿科

诊疗对象：原则上为 15 岁以下的儿童

地址：いたばしくおおやぐちかみちよう 板桥区大谷口上町 30-1（日本大学医学部附属板桥医院内）

电话：03-3972-8111（在电话里事先说明“希望收到小儿诊所的信件”）

3. 休息日齿科应急门诊

星期日、节假日、年末年初突然牙疼时，可以去板桥区齿科卫生中心就诊。

●いたばしくしーかえいせい 板桥区歯科衛生センター（板桥区齿科卫生中心）いたばしくとまわだい 板桥区常盤台 3-3-3 电话：03-3966-9393

受理时间：9:00～16:00（需要进行电话预约）

诊疗时间：9:00～12:00、13:00～17:00

4. 板橋区の内医療機関（按地区順序）

某些医療機関需要預約，請事先問詢。去醫院的時候，必須攜帶健康保險證。

※使用語言 ※1 需要提前預約 ※2 可以通過翻譯器用其他主要語種對話

※3 只限有女醫生坐班的時候

E: 英語 C: 漢語 T: 台灣語 S: 西班牙語 G: 德語 R: 俄語 K: 韓語 P: 葡萄牙語 F: 法語

医療機関名称	所在地	電話番号	語言	診療科目
しょうびょういん 莊 病院	いたばし 板橋1-41-14	03-3963-0551	E	婦産科
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	皮膚科・過敏疾病科
に き い いん 仁木医院	いたばし 板橋3-5-3	03-3961-5931	E	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	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	内科・小児科・皮膚科・過敏疾病科
のむらじゅんかんきかないか 野村循環器科内科クリニッ ク	おおやまがしちやう 大 山 東 町18-4-2F	03-5375-3711	E	循環器科・内科
いまむらいいん 今村医院	おおやまがしちやう 大 山 東 町58-20-101	03-3964-8805	E	内科・皮膚科・麻酔科
おおやまとうほう 大山东方诊所	おおやまがしちやう 大 山 東 町60-9	03-3964-1830	E・G 他加祿語	内科・整形外科・外科・皮膚科
おがわいいん 小川医院	おおやまかないちやう 大 山 金 井 町16-8	03-3955-8220	E	内科・外科・胃腸科・皮膚科
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	婦科・産科・内科
くまがいがんか 熊谷眼科クリニック	なかいいたばし 中板橋11-11	03-3579-1113	E	眼科
すずきせいけいげ か 鈴木整形外科クリニック	ほんちやう 本 町 17-5 ル・クール 1F	03-5375-1049	E	整形外科
よりふじ医院	おおやぐちきたちやう 大谷口北町27-4	03-3956-1255	E	小児科・内科
やまくらいいん 山倉医院	おおやぐちきたちやう 大谷口北町51-2	03-3956-2626	E	内科・小児科・外科
やまくらがんか 山倉眼科	おおやぐちきたちやう 大谷口北町51-2	03-3972-9883	E・S・P	眼科
みやしたいいん 宮下医院	おおやぐちきたちやう 大谷口北町76-7	03-3956-5349	E	内科・消化器科
なないろ诊所	向原(むかいはら)3- 10-18 松前屋大楼 1 楼	03-5926-6310	E	内科・小児科・皮膚科・外科
たにもとクリニック	むかいはら 向 原 3-10-15-102	03-3530-8327	E	小児科・内科
そう内科クリニック	こ も ね 小 茂 根 1-21-4	03-3973-0711	E・K	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	内科・循環器科・小児科
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	小児科・過敏疾病科
とうきやうむさしのびやういん 東京武蔵野病院	こ も ね 小 茂 根 4-11-11	03-5986-3111	E	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	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} 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	眼科
はっとりいん 服部医院	ときわ ^{だい} 常盤台1-7-17	03-3960-5001	E	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	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	皮膚科・形成外科・過敏疾病科
わ だ 和田クリニック	ときわ ^{だい} 常盤台1-40-12	03-3960-2562	E	内科・消化器科・外科・整形外科・ 肛門科・放射線科・胃腸科
うおんないか いちやうか 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	胃腸科・内科・小児科
いいぬまびやういん 飯沼病院	ときわ ^{だい} 常盤台2-33-15	03-3960-0091	E	精神科・心療内科・内科

かみいたばしまつやまないか 上板橋松山内科クリニック	ときわだい 常盤台4-30-9	03-5922-1271	E	内科
ゆみくらいいん 弓倉医院	みなみときわだい 南常盤台1-7-12	03-3956-1666	E	循環器科・内科・小児科
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	E・C 他加禄語	外科・整形外科・内科・肛門科・小 儿外科・胃腸科・脳外科・麻酔科
くしもとひつか 久志本皮フ科	みなみときわだい 南常盤台1-30-11	03-3956-5249	E	皮膚科
ほりたないか いちじょうないしきょう ほりた内科・胃腸内視鏡 クリニック	みなみときわだい 南常盤台1-34-2 ウイステリアときわだい1階	03-6909-5705	E	内科・胃腸内科・内視鏡内科
ありがしょうに 有賀小児クリニック	みなみときわだい 南常盤台2-3-3	03-3973-6151	G	小児科
みなみだいじびいんこうか 南ときわ台耳鼻咽喉科	みなみときわだい 南常盤台2-14-11	03-3956-3371	E	耳鼻咽喉科
おおくにいいん 大國医院	かみいたばし 上板橋2-8-14	03-3933-4346	E	内科・小児科
うつみいいん うつみ医院	ひがしやまちょう 東山町11-10	03-3956-2482	E	小児科・内科
おきなががなか 沖永眼科クリニック	しみずらう 清水町1-3	03-3962-0929	E・ G※1	眼科
あまきしんりょうじょ 大木診療所	しみずらう 清水町47-7	03-3961-3913	E	内科・外科・小児科・皮膚科
しのとおいん 篠遠医院	はすめまちょう 蓮沼町20-14	03-3966-4901	E	整形外科・内科
はすはなこどもファミリークリニック 荷花児童家庭診所	はすめまちょう 蓮沼町23-3	03-3960-8287	E	内科・小児科
なかむらクリニック	しむら 志村1-12-6	03-5948-7378	E	内科
かなやせいけいげか こつ 金谷整形外科 せぼね・骨 粗しょう症クリニック	しむら 志村2-10-1 1F	03-3965-5252	E	整形外科・风湿科・康复科
こうだじびいんこうかいいん 黄田耳鼻咽喉科医院	しむら 志村3-24-1	03-3965-3387	E・C・T	耳鼻咽喉科・頭頸部科
せいしがいびょういん 誠志会病院	さかした 坂下1-40-2	03-3968-2621	E・C	内科・外科
とくやまないかげか 徳山内科外科	さかした 坂下3-12-10	03-3966-8737	E	内科・外科
しむらざか 志村坂クリニック	ひがしさかした 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	ひがしさかした 東坂下2-3-6-101	03-5914-0236	E	小児科・内科・過敏疾病科・外科
いたばしちゅ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	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・风湿 科・泌尿器科・循環器内科・呼吸器 内科・外科・消化器内科・耳鼻咽喉 科・脳神経内科・脳神経外科・妇产 科・放射性治療科・麻酔科・小兒 科・皮膚科・眼科・形成外科
こうだせいけいげかいいん 幸田整形外科医院	あずさわ 小豆沢2-25-9	03-3965-6588	C・T	整形外科・理学療法科
きょうじょかいいん 共助会医院	あずさわ 小豆沢2-26-8	03-3966-2577	E・F	内科・小児科・康复科
さわがんかいいん 澤眼科医院	あずさわ 小豆沢4-8-15	03-5918-8775	E・G	眼科
あおやま 青山クリニック	なかだい 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	なかだい 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	まえのちょう 前野町3-31-3	03-5994-7250	E	小児科・過敏疾病科
じせいかいまえのびょういん 慈誠会前野病院	まえのちょう 前野町6-38-3	03-3969-1511	C・T	内科・消化器内科
あかつかがなか 赤塚眼科はやし医院	あかつかしんまち 赤塚新町1-24-5	03-3938-8900	E	眼科
あかつかないかいがいいん 赤塚内科伊賀医院	あかつかしんまち 赤塚新町1-24-5	03-3976-1855	E	内科・循環器科
ひかりおか 光が丘クリニック	あかつかしんまち 赤塚新町3-32-12-204	03-5968-3030	E	内科・循環器科
きむらせいけいげか 木村整形外科	みその 三園1-47-7	03-3977-1351	E	外科・整形外科

医療機関名称	所在地	電話番号	语言	诊疗科目
伊藤内科小児科クリニック いとうないかしょうにか	成増1-17-10 なります	03-3930-5114	E	内科・小児科
成増駅前かわい皮膚科 なりますきまき かわい 皮膚科	成増2-17-13 ヒュ ーリック 成増2楼 店舗3A	03-3938-1112	E・C・T	皮膚科
田辺整形外科医院 たなべせいけいげ かいいん	成増3-2-16 ユニベ ールビル 101	03-5998-0061	E	整形外科
小林病院 こばやしびょういん	成増3-10-8 なります	03-3930-7077	E	外科・内科・消化器科・脳神経外科
かわだ 皮膚科 ひ ふ か	成増3-48-23-2F なります	03-5968-3533	E	皮膚科・過敏科
江口眼科 えぐちがんか	徳丸2-6-1 イオン板橋店4F いたばしてん	03-3937-1239	E	眼科
長瀬クリニック ながせ	徳丸2-20-12 とくまる	03-3932-1050	E	整形外科・风湿科
ねや内科クリニック ないか	徳丸5-3-22 とくまる	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 はすね	蓮根2-10-1 はすね	03-3966-0341	E	整形外科・外科・内科・小児科
加藤整形外科 かとうせいけいげ か	蓮根2-22-18 はすね	03-3965-7005	E	整形外科・理学療法科
さわだ眼科クリニック がんか	蓮根2-31-3-101 はすね	03-3558-9667	E	眼科
すずき内科 ないか	蓮根3-9-11 ライオン ズプラザ西台駅前1F にしだいえきまえ	03-5918-9968	E	内科
西台村瀬整形外科诊所 にしだいむらせ	蓮根3-14-8 はすね	03-5970-1222	E	整形外科
西台診療所 にしだいしんりょうじょ	西台3-33-10 にしだい	03-3934-5558	E	内科・皮膚科
高島平クリニック たかしまだいら	高島平1-12-11 たかしまだいら	03-3936-4164	E・S	婦産科・小児科
高島平中央総合病院 たかしまだいらちゅうおうそうごうびょういん	高島平1-73-1 たかしまだいら	03-3936-7451	E・C	内科・循環器内科・呼吸器内科・糖 尿病/内分泌/代謝内科・肾脏内科 (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・成形外科・ 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・理学療法科
高島平りゅう医院 たかしまだいら	高島平2-21-6 たかしまだいら	03-3931-5311	C・T	内科・整形外科
高島平2丁目整形外科 たかしまだいら ちょうめせいけいげ か	高島平2-22-2 たかしまだいら	03-5399-1231	E	整形外科・内科・理学療法科・麻酔科
内田診療所 うちだしんりょうじょ	高島平2-26-2-112 たかしまだいら	03-3936-8790	E	内科・小児科・皮膚科
板橋区医師会病院 いたばしきういしかいびょういん	高島平3-12-6 たかしまだいら	03-3975-8151	E	内科・外科・整形外科・婦産科・ 小児科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・ 眼科・皮膚科・理学療法科
高山整形外科 たかやませいけいげ か	高島平8-14-11 1F たかしまだいら	03-3931-8653	E	整形外科・理学療法科

急救医院

(按地区顺序)

收治在平时的晚间、节假日急病患者。去医院时，请务必带上健康保险证。是否可以前去就诊，请去医院前进行确认。

【※所示内容是截止 2025 年 4 月 1 日的信息。最新信息请查阅东京都的主页。】

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/kyukyu_shinryo/kyuukyuitiran.html

急救医院名称	所在地	电话号码
あずさびょういん 小豆沢病院	あずさわ 小豆沢1-6-8	03-3966-8411
いたばしちゅ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
たぎびょういん 田崎病院	おおやまにしちよう 大山西町 5-3	03-3956-0864
ていきよ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
とうきょ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
けんこうちようじゅいりよう 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
たかしまだいらちゅ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
いたばしきいしかいびょういん 板橋区医師会病院	たかしまだいら 高島平3-12-6	03-3975-8151
ときわだいげかびょういん 常盤台外科病院	ときわだい 常盤台2-25-20	03-3960-7211
いむすきねんびょういん 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
めいりかいとうきょうやまとびょういん 明理会東京大和医院	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
とうぶねりまちゅうおうびょういん 東武練馬中央病院	とくまる 徳丸3-19-1	03-3934-1611

税金

【税金】

国家和地方自治体的工作，与我们的日常生活密切相连。国家实施社会基础设施的建设，经济对策，外交等关于国家整体的工作。另一方面，地方自治体实施福利、教育、保健卫生、警察消防等以生活环境为中心并和地域紧密相连的工作。这些活动的费用都以「税金」的形式负担。

问 询

居民税・轻型汽车税：いたばしやくくしょかせいか 板桥区役所課税課 くやくしょ 区役所北馆 3 楼⑫・⑬窗口
电话 03-3579-2101、2095

所得税・确定申报：いたばしぜいむしょ 板橋稅務署 いたばしおおやまひがしちょう 板桥区大山東町35-1
电话 03-3962-4151

固定资产税：いたばしとぜいじむしょ 板橋都稅事務所 いたばしおおやまひがしちょう 板桥区大山東町44-8
电话 03-3963-2111

普通汽车税：とせいそうごうじむ 都稅總合事務センター ねりまくとよたまきた 練馬区豊玉北6-13-10
电话 03-3525-4066

(1) 对个人收入所征收的税

·居民税由均等分担超过一定收入的人的均等税额和根据其收入金额计算的收入税额构成。此外，从令和 6 年度开始，作为森林整備及其促进政策的财源，森林环境税（国税）将与居民税一起征收。

① 居民税

【对象】

以当年的 1 月 1 日为基准，住在该区市町村的居民都需要缴纳居民税（国籍不限）。以当年的 1 月 1 日为基准，居住在板桥区，并且前年有个人收入的人需要申报居民税。

【申告】

每年 3 月 15 日之前，向区役所课税课申报前一年的收入金额等。申报单可在课税课窗口领取。在以下的情况下，不需要申报。如已在税务署做了所得税的确定申报者，或只有工资所得并且由公司已经向所在区提供了收入支付报告书者，不需要进行申报。

【缴付方法】

居民税的缴付，有纳税者直接纳税的普通征收与通过工作单位纳税的特别征收的两种方法。

○普通征收

根据自己申报决定居民税额，6 月 10 日左右向该人住址寄出纳税通知书和纳税单。缴纳期为 6 月、8 月、10 月以及翌年 1 月的四次，可在区役所、区民事务所、银行、信用金库、信用组合、邮局、便利商店、智能手机等地方缴纳。

○从工资进行特别征收

如为工资所得者，特别征收税额通知书由区通知公司（工资的支付者），然后公司从每月（从 6 月到翌年 5 月的 12 个月）的工资扣除，并代替本人向区里纳税。

○从公立养老金进行特别征收

和养老金有关的住民税，可以从此年金进行特别征收。

② 所得税，确定申报

问 询

いたばしぜいむしょ 板橋稅務署 いたばしおおやまひがしちょう 板桥区大山東町35-1 电话 03-3962-4151

网址：<http://www.nta.go.jp/>

所得税是国税，由税务署办理。这是针对一年的全部个人收入而征收的税，因此，如有所得，就必须进行所得税确定申报。应于2月16日至3月15日为止向板桥税务署提出申报。而且，申报期间为了避免拥挤，税务署颁发入场整理号。关于申报单的填写或内容向前来咨询的人必须要先领取入场整理号（申报期间以外的面谈式咨询需要事先预约）。

关于所得税・确定申报，请看国税厅的网页。。

（2）对拥有资产者的课税

①固定资产税 いたばしとぜいじむしょ 板橋都税事務所 いたばしおおやまひがしちょう 板橋区大山東町44-8 电话 03-3963-2111

固定资产税是对该年1月1日拥有土地、房屋及折旧资产者课税，由都税事务所办理。

按土地、房屋及折旧资产的评价额而决定税额。

②普通汽车税（各类汽车税） とぜいそうごうじむ 都税総合事務センター：ねりまくとよたまきた 練馬区豊玉北6-13-10 电话 03-3525-4066

4月1日当时，拥有普通汽车者所征收的税金。

③轻型汽车税（各类汽车税）

问 询 かぜいかぜいむかかり 課税課税務係 くやくしよ 区役所北馆3楼⑬窗口 电话 03-3579-2095

4月1日当时，拥有摩托车和轻型汽车者所征收的税金。新购或报废的时候必需办理手续。不办理报废手续的话，将会被继续征税。

（3）纳税咨询

问 询 のうぜいか 納税課 くやくしよ 区役所北馆3楼⑪窗口 电话 03-3579-2138

住民税・轻型汽车税缴纳有困难时，可以分次缴纳，请来咨询。

摩托车・轻型汽车的登记和报废

（1）排气量 125cc 以下的摩托车等的手续

问 询

課税課税務係 区役所北馆 3 楼⑬窗口 电话 03-3579-2095

○登记手续

购买或接受赠与的排气量不大于 125 毫升的摩托车时，办理登记手续和领取牌照时，需下列的文件。

- ・销售证明书或报废申告申请书和转让证明书
- ・个人编号卡、在留卡、驾驶证等本人的身份证明资料

○报废手续

废弃的摩托车或转让及将其住址变成板桥区外时，办理报废手续时需下列文件。

- ・废弃车的车号牌
- ・标识交付证明书
- ・个人编号卡、在留卡、驾驶证等本人的身份证明资料

（2）其它种类的车、汽车的登录、报废的手续

下列车种的手续不能在板桥区役所办理。请向各个办理机构咨询。

车 种	受理机关	所在地・电话号码
轻型机动车（三轮・四轮） （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 电话 050-3816-3101
轻型二轮（125 cc以上 250 cc以内） 二轮小型车（250 cc以上） 普通汽车（四轮）	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 电话 050-5540-2032

4

福 利



板桥区 外国籍居民生活信息指南

◆高龄者以及残疾人的福利服务

护理保险	④-2
残疾人服务	④-3
高龄者福利	④-4
生活支援	④-5
单亲家庭支援	④-6
板桥生活援助中心	④-6

发行:板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话:03(3579)2018

发行日:2025 年 3 月

护理保险

所谓护理保险制度，是社会全体来共同承担扶持老年人的护理费用。如果被认定为属于需要护理的对象，可以利用所需的护理服务。利用者负担一部分相关费用（根据收入原则上为10%～30%）。

（1）护理保险的加入者

问 询 介護保険課 資格保険料係 区役所北馆2楼14窗口 电话 03-3579-2359

40岁以上在板桥区住所登记的居民，需要加入护理保险。

- ・65岁以上者为第1号被保险者、40～64岁者为第2号被保险者。区向第1号被保险者发送“护理保险被保险者证”。如果您没有收到，请与护理保险系联系。

（2）保险费的缴付方法

问 询 介護保険課 資格保険料係 区役所北馆2楼14窗口 电话 03-3579-2359

【第1号被保险者】

老龄年金・退職年金等每年在18万日元以上者，从年金中自动扣除。其他人则根据板桥区发送的缴纳书或者通过银行帐户扣除的方法进行缴纳。如遇到灾害等特殊情况造成保险费暂时缴纳困难时，有延缓缴纳、减额、免除的制度。

※另外，对生活困难者也有减额制度。

【第2号被保险者】

与医疗保险费统一收取。其额度根据其所加入的医疗保险者不同有所差别。

（3）接受护理服务

问 询 介護保険課 認定係 信息处理中心3楼 电话 03-3579-2441

护理保险的被保险者在日常生活中需要护理、照顾时，到区役所相应服务窗口进行申请后，就护理和支援的具体程度进行认定。

- ・本人以外，也可以由亲属代理申请。

此外，在家护理支援事业者、护理保险设施也可以进行代行申请。

- ・自申请到结果通知需要30天。

（4）服务的使用费用

问 询 介護保険課 給付係 区役所北馆2楼14窗口 电话 03-3579-2356

- ・利用护理保险服务时、根据收入，费用的90%～70%由保险支付、个人负担10%～30%。
- ・在有关设施内接受护理服务时，除个人负担10%～30%的费用以外，还需负担实际的餐饮费和居住费。

（5）65岁以上者健康度（生活技能）检查

问 询 おとしより保健福祉センター 板橋区前野町4-16-1 电话 03-5970-1117

65岁以上没有接受援助・护理认定的居民，为了及时掌握其体能情况，在所辖的老年人咨询中心等窗口进行健康度（生活技能）问答。若被认为可能需要照顾时，会推荐您参加或利用生活自理的相应服务。

残疾人服务

对于身心有残疾，并且持有「身体残疾人手册」、「爱之手册」、「精神残障者保健福利手册」等人员，可以根据其残疾的程度，接受各种援助和福利服务。

（1）「身体残疾人手册」

问 询 障害サービス課 障害者相談係 板橋区板橋 2-66-1 电话 03-3579-2362

「身体障害者手册」发给以下人士：有肢体障碍、视力、听力、平衡功能、声音、语言、咀嚼、心脏、肾脏、肝脏、呼吸器、小肠、直肠、膀胱、免疫系统障碍的人。手册是基于指定医生（根据身体残疾人福利法指定的医生）的诊断书颁发的。根据残疾的程度，认定为1至7级。

（2）《爱之手册》

问 询 障害サービス課 障害者相談係 板橋区板橋 2-66-1 电话 03-3579-2362

该手册是发给智力障碍者的。根据综合判定，智障程度从一级（最重度）到四级（轻度）进行认定。未满18岁的人，由板桥区儿童家庭综合支援中心（电话：03-5944-2374）；若满18岁，则由东京都心身障碍者福祉中心（电话：03-3235-2961）进行判定并发放该手册。

（3）「精神残疾人保健福利手册」

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

以因精神残疾，日常生活和社会生活受到限制的人为对象发行，其残疾程度分为1到3级。

高齢者福利

（1）后期高齢者医疗制度

问 询 後期高齢医療制度課 区役所北馆 2 楼 13 窗口 电话 03-3579 - 2373

只要出示健康保险证（或资格确认书），就能享受只需支付医疗费的一成、二成或三成，其中的某一种待遇。每个人需要交纳各自的保险费。原则上，与护理保险一样，从年金里自动扣除。但是，由于年金金额等各种原因，也有的用缴纳单或者银行汇款方式支付的情况。

并且，保险加入者死亡时可得到一定金额的安葬费。

（2）“敬老周”活动

问 询 長寿社会推進課 シニア活動支援係 区役所北馆 2 楼 16 窗口 电话 03-3579-2376

在板桥区，为表示敬老祝福老人长寿，向 88 岁・95 岁・100 岁以及 101 岁以上的老人赠送纪念品。

（3）敬老入浴制度

问 询 長寿社会推進課 シニア活動支援係 区役所北馆 2 楼 16 窗口 电话 03-3579-2376

向区内居住的 70 岁以上的居民，发送区内以及部分北区公众浴场的“敬老入浴卡”。附近的公众浴场、区民事务所、及地域中心等窗口，都可以领取申请材料。填写必要事项后，向长寿社会促进课提交申请之后，您将会得到我们寄出的“敬老入浴卡”。

（4）提供高齢者福祉服务

问 询 長寿社会推進課 高齢者相談係 区役所北馆 2 楼 15 窗口 电话 03-3579 - 2464

为 65 岁以上的高龄者提供以下用品、服务或者提供部分费用补贴。纸尿布、日常生活用品、理发美容服务、警报装置、家具翻倒防止器的设置和助听器等。

（5）区立高齢者住宅（けやき苑）

问 询 住宅政策課 区役所北馆 5 楼 14 窗口 电话 03-3579-2187

对在住宅方面有困难的 65 岁以上高龄者，提供配有适合高龄者居住的设备及生活辅助员或者生活援助员的公共住宅。实行抽签制度。入居者的募集（空房）每年 1 次（5 月下旬左右）。有关募集申请请向窗口问询。

（6）老年人咨询中心（地域包括支援センター）

问 询 おとしより保健福祉センター 板橋区前野町4-16-1 电话 03-5970-1119

为了帮助老年人在住惯了的地方安心生活，我们开设了这所提供综合咨询的机构。关于护理预防或日常生活中的等问题，我们不仅为老年人本人，还为其家属以及附近居民排忧解难，有这方面的问题请与我们咨询。这样的老年人咨询中心在区内有 19 个，欲知详细内容请您家附近的机构进行咨询。

生活支援

问 询

板橋福祉事務所 総合相談係 板橋区栄町36-1（グリーンホール3楼） 电话
03-3579-2322

赤塚福祉事務所 総合相談係 板橋区赤塚6-38-1 电话 03-3938-5126

志村福祉事務所 総合相談係 板橋区蓮根2-28-1 电话 03-3968-2331

【生活援助・福利资金等】

（1）东京都母子及父子福祉基金

在东京都内居住满6个月以上，育有未满20岁的儿童的单亲妈妈、单亲爸爸，可以在其开展事业、生活、住宅翻修、医疗护理、就学、就职等需要资金时，无利息或低利息给予贷款。偿还期间为3～20年以内。

（2）女性福利资金

对于没有配偶且年满25岁或未满25岁但扶养亲属的女性，在创业、生活、住房或上学等方面需要资金的话，可以提供贷款。贷款利率为无利息或低利息，还款期限为7至20年。

【生活保护等咨询事业】

福利事务所的综合相談系，会就您在生活中所遇到的困难和烦恼进行咨询，一同寻找解决的方法。如果您有待咨询的问题，请直接来咨询窗口。

（1）生活保护（生活困难者（也适用于外国人））

所谓生活保护，是指以因疾病等原因生活发生困难的日本国民为对象，根据生活保护法来保障其生活，通过自己的力量或者其他的方法，帮助其能够独立生活。

有特定在留资格的外国人，也适用该法律。

面试人员将倾听您的诉说，来判定是否适用生活保护，如果不适用时，一起商量是否有其他救济的方法。因此，面试人员在倾听您的倾诉的同时，会向您询问下列的事项。

1. 在留资格
2. 家属（父母・孩子・兄弟姐妹）
3. 迄今为止的生活（收入・工作等）
4. 住宅情况（私有住宅・公营住宅・民间住宅・其他）
5. 资产（不动产・储蓄・生命保险等）
6. 其他、疾病等情况

另外，在实施保护时候，规定优先实行下列的事项。

- ① 充分利用本人的资产、能力
- ② 抚养义务者对其的抚养
- ③ 根据其他法律给与的补贴

（2）女性咨询

针对女性的烦恼和其他事项进行咨询。并为实现其经济、社会的自立而提供适当的支援。

如果因为男性等的暴力、或者怀孕・生育等问题而烦恼，或者离家出走无处可归时，均可前来咨询。

（3）家庭咨询

有关家庭生活的人际关系所有事项的咨询（离婚・入籍・认知等）。

【咨询时间】 周一・三・五 13:00 ～ 17:00

（4）中国归国者咨询

为从中国归国的人为进行生活咨询。

【咨询日時】 いたばしふくしじむしょ 板橋福祉事務所 ※预约制（请事先咨询）
あかつかふくしじむしょ 赤塚福祉事務所 周二 9:00～17:00
しむらふくしじむしょ 志村福祉事務所 周三 9:00～17:00

单亲家庭支援

板桥区为单亲家庭提供援助和各种福利服务。另外，也接受女性烦恼相谈、各种问题咨询，并对其在经济和社会上的自立提供必要的援助。详情请参照②分娩育儿・婴幼儿童・教育。

板桥生活援助中心

问 询 板桥生活援助中心

板桥本部	板桥区栄町 36-1 (グリーンホール绿色礼堂 4 楼)	电话 03-6912-4591
赤塚分室	板桥区赤塚 6-38-1 (赤塚福祉事务所内)	电话 03-6904-1332
志村分室	板桥区蓮根 2-28-1 (志村福祉事务所内)	电话 03-5948-7088

在生活、就业、生计、债务等方面感到有困难时，可以在此相谈。有专业人员帮您指定支援计划，或者其他专门机构一起帮助您。

・开放日 周一～周五

・开放时间 板桥本部 9:00～19:00 赤塚分室・志村分室 9:00～17:00



板桥区 外国籍居民生活信息指南

.....

◆舒适生活・社区

社 区		⑤-2
资源和垃圾的分类及投放方法		⑤-3
自行车・摩托车		⑤-8
宠 物		⑤-9
消费者信息		⑤-10
防止被动吸烟		⑤-10

发行：板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话：03(3579)2018

发行日：2025 年 3 月

社 区

(1) 町会、自治会

問 詢

いたばしちいき 板橋地域センター	いたばしちいき 板橋区板橋3-14-15	03-3963-5049
くまのちいき 熊野地域センター	いたばしちいき 板橋区熊野町40-9	03-3959-4115
なかじゅくちいき 仲宿地域センター	いたばしちいき 板橋区氷川町12-10	03-3963-1621
なかちようちいき 仲町地域センター	いたばしちいき 板橋区仲町20-5	03-3958-1101
ふじみちいき 富士見地域センター	いたばしちいき 板橋区富士見町3-1	03-3962-9281
おおやぐちちいき 大谷口地域センター	いたばしちいき 板橋区大谷口2-12-5	03-3959-4130
ときわだちいき 常盤台地域センター	いたばしちいき 板橋区常盤台4-14-1	03-3559-6560
しみずちいき 清水地域センター	いたばしちいき 板橋区泉町16-16	03-3969-7564
しむらさかうえちいき 志村坂上地域センター	いたばしちいき 板橋区小豆沢2-19-15	03-3969-7577
なかだちちいき 中台地域センター	いたばしちいき 板橋区中台1-44-8	03-3932-9990
はすねちいき 蓮根地域センター	いたばしちいき 板橋区坂下2-18-1	03-3969-5723
ふなどちいき 舟渡地域センター	いたばしちいき 板橋区舟渡3-19-8	03-3558-4193
まえのちいき 前野地域センター	いたばしちいき 板橋区前野町4-6-1	03-3969-0307
さくらがわちいき 桜川地域センター	いたばしちいき 板橋区東新町2-45-6	03-3974-3180
しもあかつかちいき 下赤塚地域センター	いたばしちいき 板橋区赤塚6-38-1	03-3938-5116
なりますちいき 成増地域センター	いたばしちいき 板橋区成増3-11-3-405	03-5998-6881
とくまるちいき 徳丸地域センター	いたばしちいき 板橋区徳丸3-35-15	03-3932-5370
たかしまだいらちいき 高島平地域センター	いたばしちいき 板橋区高島平3-12-28	03-3938-1392

町会・自治会是日本社区活动的居民组织。现在板桥区有 200 多个町会・自治会。主要活动为区役所等的行政联络、防灾、防犯、防火、街区美化、資源回收、青少年的健康成长等等。另外，为了增进居民之间的友谊，每个町会・自治会都会组织节日祭、盂兰盆舞蹈、旅行等活动。

町会・自治会的加入为个人自愿，希望入会者，请与各个地域中心或向周围邻居咨询。

（2）与邻居和睦相处

- ① 日本自古以来非常重视邻里关系。搬家时，别忘了向左右邻居打招呼问候。
- ② 积极参加社区举办的活动。
- ③ 日本人由于和外国人交流机会少，很不擅长与外国人主动打招呼。希望您能够主动地先打招呼。

（3）志愿者・NPO活动

问 询 いたばし総合ボランティアセンター（板桥综合志愿者中心） 电话 03-5944-4601

提供有关志愿者・NPO 活动的信息、咨询及志愿者小组活动会议室的租借等。

- ・所在地:板桥区本町 24-1 （都营三田线「板桥本町」车站下车徒步 7 分）
- ・闭馆日:全年除年终年初・设备检修日
- ・开馆时间:9:00～21:30
- ・咨询时间:9:00～17:00 周二～周六

（4）兴趣小组活动

问 询 きょういくいんかいしやうがいがくしゅうか 教育委員会生涯学習課 くやくしよ 区役所北馆 6 楼 15 窗口 电话 03-3579-2633

区内自发组织的有关文化、兴趣爱好、体育、娱乐等活动的兴趣小组。参加此类活动进行沟通的一个极好的方法。

资源和垃圾的分类及扔法

问 询

いたばしひがしせいそうじむしょ 板橋東清掃事務所

【管辖地区】

いたばしにしせいそうじむしょ 板橋西清掃事務所

【管辖地区】

あかつか 赤塚、あかつかしんまち 赤塚新町、しんがし 新河岸、だいもん 大門、たかしまだいら 高島平、とくまる 徳丸、なかだい 中台、なります 成増、にしだい 西台、あそ 三園、よつば 四葉、わかぎ 若木

しげんじゅんかんすいしんか 資源循環推進課

いたばしひがしきさかした 板橋区東坂下2-20-9

电话 03-3969-3721

下记板橋西清掃事務所管辖外的地区

いたばししきとくまる 板橋区徳丸1-16-1

电话 03-3936-7441

くやくしよ 区役所北馆 7 楼 11 窗口 电话 03-3579-2218

（1）倒垃圾的方法

板桥区有规定的垃圾回收场所（收集站，大型垃圾采用其他收集方式。详细内容请参阅下表。）。倒垃圾的方法也是有规定的。请把垃圾倒在规定的垃圾收集站。不知道收集站在什么地方的人，请向房东或物业管理公司的人或周围居民加以询问。

请将垃圾中的资源、可燃垃圾、不可燃垃圾进行正确的分类。在规定收集日的当天早上 8 点之前堆放在收集站。如果错过了收集日，在收集日以外的时间以及夜间请不要扔垃圾。根据所在的居民区不同各地的收集日也不相同，请确认收集站的告示牌或者向区役所咨询。垃圾和资源的分类及扔法，收集站等，有不明白或感到困扰的事，请向清扫事务所询问。

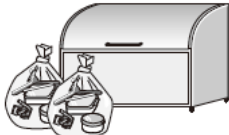
一次可回收的限量是 2~3 袋，超量的请向清扫事务所进行咨询。

关于企业（事务所等）的垃圾（非家庭垃圾）的规定：

企业（事务所等）的资源・垃圾的回收是收费的。请将事先购买的有料垃圾处理券贴在垃圾袋上。有企业类的垃圾要放置在区的收集站时，请事先与清扫事务所打电话联系。

※ 违法乱丢垃圾是犯罪。

〈倒垃圾的方法〉

资源	每周 1 次	废纸	报纸（包括加页广告） 杂志（包括书・课本）	用绳捆绑之后投放。 ※特殊纸张（乙烯镀膜纸・感热纸・碳素纸等）・脏的或有异味的纸张，请作为可燃垃圾投放。
			硬纸板	一定要折叠起来，多的时候要用绳子系成十字结捆好再投放。
			纸盒子	用水漂洗干净，剪开晾干之后再投放，如果有数张要用绳子系成十字结再投放。 ※内部如果贴有铝箔、有盖子的话，请作为可燃垃圾投放。
			废纸类（纸箱・纸袋・OA 用纸等）	多的时候要用绳子系成十字结或装进纸袋里一起投放。 ※请把纸以外的部分都拆下。
			玻璃瓶（饮料或食品用）	用水冲洗瓶子里面后，直接放入黄色回收箱（请勿放在塑料袋中投放）。 ※ 饮料・食品用以外的瓶、打碎的瓶、被油弄脏的瓶、玻璃・杯子类、陶瓷器类、镜子等作为不可燃垃圾投放。
			金属罐（饮料・食品用） ※包括罐的盖子，罐头盖儿	用水冲洗罐子的内部，直接放入蓝色回收箱（请勿放在塑料袋中投放） ※一斗罐・喷漆罐・涂料罐等，将罐内物品彻底用完之后，作为不可燃垃圾处理。
		塑料瓶  识别标志 PET		有左边标志塑料瓶，请①摘除瓶盖、撕掉商标，②的内部进行冲洗、③压扁后投入专用的回收网袋里。 ※取掉的盖子、撕扯下来的商标分类到资源（塑料）里投放。
		塑料 原料纯属塑料的制品  ◆ 塑料包装（建议以有 记号标志的来分类） 《比如：点心零食袋、真空软包装食品的包装袋、碗装快速面・盒饭・鸡蛋等的容器、饮料瓶的瓶盖儿、洗发水・洗涤剂的塑料瓶・塑料管等》 ◆ 塑料制品 《塑料衣架、CD・DVD、塑料容器、塑料水桶等》		至今，塑料是作为“可燃垃圾”处理的。但是，从 2024 年 4 月开始，作为“资源”回收。 把塑料品放进透明或半透明的袋子里，系口后投放。 ◆ 袋子不要用双层的。  ◆ 塑料瓶上有污垢的话，用抹布擦拭干净或用水冲洗干净。洗到只剩下食物的颜色洗不掉的程度就可以了。 ◆ 不要放在公寓楼房设置的垃圾箱里，要放在外面。  ◆ 以下的不能作为资源来回收： ・洗不干净的塑料制品（放入可燃垃圾里） ・带有刀片的塑料制品（放入不燃垃圾里） ・家用医疗塑料制品（放入可燃垃圾里） ・最长边大约在 30cm 以上的东西（放入大型垃圾里） ・充电宝（放入小型充电电池回收合作电的回收箱里） ・家用医疗注射针（请向有关医疗机构咨询）

可燃垃圾	每周 3 次	厨房类垃圾、纸屑、木屑、不干净的塑料、皮革类制品、橡胶类制品等。 ◆菜蔬类碎末、贝壳、鸡蛋壳 ◆食用油（用纸或者布吸入，或者用凝固剂进行凝固） ◆尿布类（去除脏东西） ◆塑料盒类： 便当盒、泡沫聚苯乙烯、药品的商标、袋子类（包含带铝箔纸类）、糖果点心的塑料袋、方便面的盒子、CD·软盘、录像带、食用保鲜膜、色拉酱的容器等。 ◆橡胶类制品： 塑胶手套、塑胶球等 ◆皮革制品类： 鞋类、皮包类 ◆短小的树枝（粗 10 cm 以内、长 50 cm 以下）·树叶（无论是哪一种一次性可以仍 2 ~ 3 袋） ◆保冷剂、干燥剂、猫砂 ◆衣类 ◆内侧为铝箔的纸袋	放入有盖子的垃圾箱里、或者使用透明或半透明的垃圾袋（请勿放在纸板箱或者纸袋中。） ◆将厨房类垃圾的水分滤干后投放 ◆食用油请勿直接在液体的状态下投放，用纸或者布类吸收，或者用凝固剂凝固之后投放。 ◆请把沾在纸，尿布湿上的脏物除去之后投放。 ◆竹签等尖锐的物品，用纸包好后，写上”キケン”（危险）。 ◆家庭用资料切断机的垃圾请在垃圾袋上写明“家庭用”。 ◆在家接受治疗时（访问诊疗、访问看护、在宅疗养）使用的医疗物品，丢弃时请咨询清扫事务所。
不可燃垃圾	每月 2 次	玻璃类、陶瓷器类、小型金属类、未满 30cm 的家电等 ◆玻璃杯类、玻璃制品、镜子 ◆饭碗、茶杯、花瓶、 ◆剪刀、菜刀 ◆铝箔 ◆吹风机等未满 30cm 的家电 ◆荧光管、电灯泡 ◆伞、一次性的暖宝宝 ◆药瓶、金属药管 ◆直径·高度为 30 不到的锅等 ◆一次性打火机（彻底用完后）	放入有盖的垃圾箱里，或是透明的、半透明的垃圾袋中。 ◆玻璃·割手的东西·锋利的刀类请用厚纸包裹之后，写上”キケン”（危险）。 ◆一次性的打火机等必须全部使用完后才能仍。 ◆煤气罐、喷雾罐、打火机等容器必须将里面的液体使用完毕，分别装入不同的垃圾袋，并在袋子上标明“煤气罐”、“喷雾罐”或“打火机”后才能扔。其中塑料的部分请拆开后放于可燃垃圾处。另外，是塑料的一定要取下，分类作为资源（塑料）投放。不要开孔，直接投放。 ◆家庭医疗使用过的注射针请向医疗机构进行咨询。 ◆在家接受治疗时（访问诊疗、访问看护、在宅疗养）使用的医疗物品，丢弃时请咨询清扫事务所。
大型垃圾	申请制（收费）	家具·寝具等最长边大约 30cm 以上的物品 ※分解之后仍然作为大型垃圾处理。 ※处理对象为家庭类大型垃圾，原则上、企事业单位的大型垃圾，会介绍相应的垃圾处理单位。	请至大型垃圾受理中心申请。 ① 收集 告知收集日期和费用。在大型垃圾上贴上规定费用的有料粗大垃圾处理券，于垃圾收集日的当天早上 8 点之前放到所定的回收点。 如果是公寓，请将垃圾放置到一楼指定处。 ② 自行搬运 另行通知收集日期和费用。不必贴垃圾处理券，与大型垃圾一起带到收集处即可。 有料垃圾处理券在区役所和区内有「板橋区有料ごみ処理券取扱所」标识的区内便利店等可以买到。 申请：粗大ごみ受付センター（大型垃圾受理中心） 电话：03-6747-9353（星期一～星期六*包含节假日、年末年初除外 8:00～19:00） 网址：https://ecolife.e-tumo.jp/itabashi_sodai-u/



有盖子的垃圾箱



可以看到袋中东西的垃圾袋
（垃圾袋必须系紧）



有盖子的垃圾箱



可以看到袋中东西的垃圾袋
（垃圾袋口必须系好）



			24 時間受付(ホームページメンテナンス期間除く)
家电回收	申 请 制 (收费)	空调 电视机(液晶、显像管式、有机 EL (Organic Electro-Luminescence)) 冰箱、冷柜 洗衣机 (衣类干燥机)	【区内无法进行回收】 请委托购买的商店或者换购的商店回收。 如若委托商店有困难时, 请致电以下的家电回收中心, 提出回收的申请, 并且委托其搬运。 费用请向购买的商店或者家电回收中心确认。 申请: 家电回收中心 电话 0570-087200 周一~周五 (假日、年末年初除外) 9: 00~17: 00 网址 (仅限日语) https://kaden23rc.jp 
家用电脑回收	申请制	电脑 ※ 如果是标有「PC リサイクルマーク」的电脑 (在 2003 年 10 月以后销售的), 不需要另行付费。	【区内不回收】 各种电脑的回收, 请跟各厂商联系或者申请上门回收。 区的合作机构: リネットジャパンリサイクル株式会社, 进行上门回收。包括电脑主机, 1 箱可以免费, 复印机及周边器材也可以一起回收。(免费回收的箱子的尺寸和重量限制如下: 3 边的总长在 140cm 以内, 重量在 20Kg 以下) 具体回收方法请与リネットジャパンリサイクル株式会社确认。 联系窗口: リネットジャパンリサイクル株式会社 网址: https://www.renet.jp/ 除此以外还有由电脑厂商回收的。详细内容请向以下机构进行确认。 一般財団法人电脑 3R 推进协会 网址: https://www.pc3r.jp/home/partner_list.html
食品用托盘	※定点回收	用于鱼肉类的容器使用的盘状泡沫苯乙烯制食品用托盘。 ※区分的方法 ・可以很容易的用牙签刺穿 ・有  标志的。	①用水清洗。 ②把水沥干。 ③投入回收箱内。 ※ 透明的盒子、袋子都要分类作为资源 (塑料) 投放。
瓶子容器 (塑料制)		 标志, 用于装洗发水、护发素、洗洁精、食用油、调味料等塑料容器。	①取掉的盖子、商品牌, 分类到资源 (塑料) 里投放。 ②冲洗瓶子内部。 ③放入回收箱。 有  标志的塑料瓶, 与“瓶、罐在同一时间、同一场所”放在回收专用的网子内, 作为资源进行回收。
纸盒		用于牛奶等的纸盒	①用水冲洗。 ②剪开晾干。 ③放入回收箱内。 ※ 内侧的锡纸的分类到可燃垃圾投放 ※ 瓶盖除了纸质的都要拿掉。
干电池		锰电池 碱电池	※纽扣电池请返还至购买的商店。 ※镍镉电池等小型的充电类电池请送到加盟“小型充电电池回收合作店”的回收箱内。
废食用油		天麸罗和油炸使用过的油	除掉天麸罗的渣滓, 把剩下的油装到塑料瓶里, 把瓶口封好后投放。 装在罐里的过保质期的未使用油请直接带来。 ※动物油 矿物油 常温可凝固的油 从商店或公司流放出来的油等将不可回收。

・旧布 旧衣服		还可以穿或使用的旧衣服・旧布	装在塑料袋里投放。不要把衣扣，拉链等取下。 弄脏的东西 湿东西 毛毯 娃娃 鞋 被子 枕头 行李箱 大型包 未缝好的布料将不可回收。
使用完 的小型家电		最长边 30cm 以下，比回收箱投入口（30cm × 15cm）小的小型家电和电线类 （例如）不用了的手机・便携式游戏机・便携式音乐再生机・数码相机・家用摄像机・计算机・汽车导航器・电子辞典・充电器及电线类	①在扔以前，将 SD 卡等取出，并删除电脑主机里的个人信息。 ②把电池、电池组 蓄电器等取出后再扔。 ※回收了的垃圾无法再返还，请注意。

※【回收点】

以地域中心为主各公共设施里都设有回收箱。废食用油，旧布・旧衣服等在区役所资源循环推进课，板桥东清扫事务所，板桥西清扫事务所，再利用广场，环境保护活动中心，热带环境植物馆，樱川地域中心，富士见地域中心，志村坂上地域中心（只回收旧布类、旧衣服），赤塚支所，大谷口地域中心，まなぼーと成増（成増生涯学習センター），常盤台地域中心，无印良品板桥南町 22（只回收旧布类、旧衣服）的 14 设施进行回收。

使用完的小型家电，在上述 14 个设施中，除了在富士见地域中心，志村坂上地域中心，大谷口地域中心，まなぼーと成増（成増生涯学習センター），常盤台地域中心，无印良品板桥南町 22 以外的 8 个设施进行回收外，还在情报处理中心，仲町交流馆、高岛平地域中心，清水地域中心进行回收。一些超市也自行回收托盘与纸盒。

【不能回收的东西】

有害・危险・引火、明显散发恶臭的物品、以及可能会对区内进行垃圾收集和资源处理工作有所影响的物品将无法回收。此类物品请返还各购买店或者各厂家，如有不明之处，请致电清扫事务所咨询。

〔例〕煤气罐、石油类、工业药品、印刷墨水、显影液、电池、消火器、防火金库、药品、土、石、沙、石膏块、废油、汽车摩托车、轮胎（自行车轮胎除外）、钢琴等。

【集体回收】

所谓集体回收，是指不同于行政部门进行的回收，是居委会、自治会、小区等居民团体决定回收日期和地点，对旧纸张、纸箱（盒）、旧布类和金属罐等进行收集后，联系废物利用回收公司运走的自发活动。您所的地方是否是集体回收，请向居委会、自治会的负责人或小区物业管理员打听清楚后，按照规定正确投放。

自行车・摩托车

问 询 ど ぼ く け い か く 土木計画・こう っ づ う あ ん ぜ ん か 交通安全課 自行车对策系 く や く し ょ 区役所南馆 5 楼②窗口 电话 03-3579-2513

(1) 自行车停车场

把自行车或者摩托车放在路边不管的行为，会给老年人・幼儿・用轮椅的人带来很大的危险。在车站周边停放自行车和摩托车时，请使用区营或民营的自行车停车场。关于区营自行车停车场的所在地以及利用费，请查阅板桥区官方网页或向自行车对策系咨询。

(2) 关于遗弃在路边的自行车・摩托车的撤除

把自行车或者摩托车放在路边不管的行为，会给老年人・幼儿・用轮椅的人带来很大的危险。

区里会将这些停放在区管理的道路（只限禁止放置区域内、包括国道、都道）上不管的自行车或者 50cc 以下的摩托车清理掉，移送到专门的保管所去。如自行车被移送，请确认移送到了哪个自行车保管所，请在 1 个月之内取回。另外，违规停放在区营自行车停车场内的自行车也将被清除。

※违规停放在区营自行车停车场内的超过 50cc 的摩托车，也是清除对象。

○去保管所领取自行车・摩托车所需物品

- ・自行车・摩托车的钥匙
- ・可以确认取车人住所、姓名的证件（如：个人番号卡、驾照、在留资格卡等）
- ・清理手续费（自行车 4,300 日元、125cc 以下的摩托车 6,600 日元，125cc 以上的摩托车 8,700 日元）

○自行车保管所取车时间：每天 10:00～19:00（12/29 至 1/3 除外）

○被撤移的自行车・摩托车在区内有 4 处保管场所。按照被保管场所，与相应的保管处联系问询。

被撤除到其他地方的，请向自行车对策系查询。

① 在以下车站周围被撤移的→【いたばしゆうびんきょくまえじてんしゃほかんじょ板橋郵便局前自転車保管所】いたばし板橋区板橋3-2, 3 先

电话:03-3963-2574

しもいたばしえき おおやまえき なかいたばしえき しんいたばしえき 下板橋駅・大山駅・中板橋駅・新板橋駅・いたばしやくしよまえき板橋区役所前駅・いたばしえき板橋駅・こたけむかいはらえき小竹向原駅

① 在以下车站周围被撤移的→【はすねじてんしゃほかんじょ蓮根自転車保管所】いたばし板橋区蓮根3-3-10 电话:03-3558-2095

いたばしほんちやうえき もとはすめえき しむらさかうえき しむらさんちやうめえき はすめえき うきまふなでえき 板橋本町駅・本蓮沼駅・志村坂上駅・志村三丁目駅・蓮沼駅・浮間舟渡駅

③ 在以下车站周围被撤移的→【だいもんこうかしたじてんしゃほかんじょ大門高架下自転車保管所】いたばし板橋区高島平 4-1 先

电话:03-5997-5443

にしだいえき たかしまだいらえき しんたかしまだいらえき にしたかしまだいらえき 西台駅・高島平駅・新高島平駅・西高島平駅

④ 在以下车站周围被撤移的→【すいしやこうえんまえじてんしゃほかんじょ水車公園前自転車保管所】いたばし板橋区四葉1-21-2

电话:03-3979-6614

ときわだいえき かみいたばしえき とうぶねりまえき しもあかつかえき しかてつしもあかつかえき なりますえき ちかてつなりますえき ときわ台駅・上板橋駅・東武練馬駅・下赤塚駅・地下鉄下赤塚駅・成増駅・地下鉄成増駅

宠物

(1) 饲养宠物时

问 询

保健所生活衛生課

板橋区大山東町32-15

电话 03-3579-2332

申请注册（领取犬鉴牌），在保健所、健康福祉中心或区民事务所领取已注射证明。

【申请登录】

犬牌的颁发和注射证明的颁发都在保健所、健康福利中心和区民事务所进行。

○ 为家犬登录（注册）

开始养狗后，请在 30 天内根据以下两种方法之一进行注册申请。根据是否安装了芯片，手续方法有所不同。

・如果在令和 4 年 6 月以后从宠物店、繁殖者等处购买狗或安装芯片，请在‘犬与猫芯片信息注册’网站上进行注册。

・如果没有安装芯片，并且将来也没有计划安装，请领取犬牌的。（注册手续费为 3,000 日元）

○ 狂犬病预防注射

・每年一次，在 4 月至 6 月期间请在动物医院进行狂犬病预防注射。注射后，持注射证明领取注射证明标签。（注射证明标签交付手续费为 550 日元）

【其他的注意事项】

- ① 狗要拴好饲养，在狗走动时，主人应使用绳子等工具管理其行为。
- ② 如果狗咬了人，主人需在 24 小时内向保健所报告，并在 48 小时内带狗去动物医院进行检查。
- ③ 在散步之前让狗去一次厕所。如果在散步中狗排便，主人应负责作事后处理打扫干净。

(2) 宠物死亡时（宠物尸体的处理方法）

问 询

板橋東清掃事務所

板橋区東坂下2-20-9

电话03-3969-3721

【管辖地区】

下记板橋西清掃事務所管辖外的地区

板橋西清掃事務所

板橋区徳丸1-16-1

电话 03-3936-7441

【管辖地区】

あかつか 赤塚、あかつかしんまち 赤塚新町、しんがし 新河岸、だいもん 大門、たかしまだいら 高島平、とくまる 徳丸、なかだい 中台、なります 成増、にしだい 西台、みその 三園、よつば 四葉、わかぎ 若木

请选择下面其中一种方法来处理。

・请给管辖的清掃事務所打电话。但是仅限于 25 kg 以下的动物，为收费服务。

（处理费为 2,700 日元/只）

・请给委托民间的动物埋葬设施打电话。相关费用请向各民间设施询问。

消费者信息

板桥区消费者中心

问 询

板桥区消費者センター（板桥区消费者中心） 电话 03-3579-2266

接受来自区民的关于消费生活方面的咨询。

咨询员会向你提供如何解决麻烦的建议以及相关信息。

咨询时间：星期一～星期五 9:00～16:30（节假日・年末年始除外）

所在地：板桥 2-65-6（板桥区信息处理中心 7 层）

电话：03-3962-3511（咨询用）

交通：东武东上线「大山」车站下车 徒步 8 分钟

都营三田线「板桥区役所前」车站下车 徒步 3 分钟

※咨询使用日语。有关可以用外语进行咨询的窗口，⑧ 阅览有用的信息。

【性质恶劣的商业手法例子】

商业手法的名称等	主要的手法・特征・对待办法
收到莫名其妙的收费单	收到不曾使用过的网站发来的电子邮件或短信，通知说：“收费网站的费用未付”，回复后马上就会被要求付款。 处理方法：不知情的邮件不打开；不理睬；不加询问、不支付。
网购诈骗	网上订了商品，付款后货不到、或货到了却是假的。 处理方法：如果是比普通的要便宜的东西，要慎重地作出判断。 确认合同里是否有可退货等记载。
生活救援服务	修理堵塞的厕所、修理漏水、因丢失钥匙而开锁等，如果急于向宣称低价的公司求助，可能会被收取意外的高额费用。 对策：系公司时，不要盲目相信网络广告上的最低价格，一定要确认工作内容、报价、取消费以及是否有追加费用等。 如果对方提出与预期不符的高额收费，告诉对方你愿意在日后支付合理的金额，严厉拒绝当场支付

防止危害他人的吸烟

（1）给别人带来危害的吸烟行为

问 询

資源循環推進課 区役所北馆 7 楼⑪窗口 电话：03-3579-2258

板桥环保清洁条例制定了关于吸烟的规定。在大家共用的道路等地方，禁止乱扔烟头等垃圾（这不仅污染环境，还可能引发火灾等危险）。请避免在行走或骑自行车时吸烟（以免周围的人被烫伤或衣物被烧损等危险）。此外，在拥挤的车站周边和商店街等 8 个区域的‘路上禁烟区’内，禁止吸烟。车站周边有指导员进行检查和指导。

（2）被动吸烟

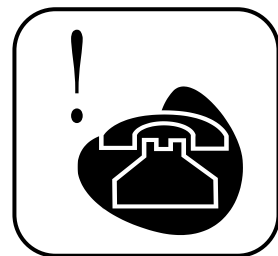
问 询

板桥区受動喫煙防止相談窓口 区役所南馆 3 楼⑫窗口 电话：03-3579-2707

为了防止不情愿的被动吸烟，根据东京都有关条例，对复数人员使用的设施进行吸烟约制。另外，在餐饮店的门口揭示有关于吸烟条规的标志。

6

紧急情况应对



板桥区 外国籍居民生活信息指南

.....

◆紧急情况下请保持镇定

紧急时联络方法		⑥-2
急救医院		⑥-3
犯罪和事故		⑥-4
地震		⑥-5
水灾对策		⑥-6
避难		⑥-7
防灾地图		⑥-8

区役所的窗口业务以及电话均使用日语。

如果您需要与相关部门联系或者电话问询时，若无特别标记，须使用日语。

发行：板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话：03(3579)2018

发行日：2025 年 3 月

紧急时联络方法

紧急情况联络时，请保持镇定、找个安全的地方打电话。另外，在打电话时如果感到危险，请先找安全的地方避难。

问 询 犯罪、事故时呼叫警察，请拨打“110”

火灾、急病时呼叫消防车・救护车，请拨打“119”

突然生病或受伤时，不知是应该去医院还是应该叫急救车，犹豫不定的时候，可向以下窗口询问。：東京消防庁救急相談センター“#7119”

犯罪、事故发生后，用电话向警察署报警时，请拨打无局号的“110”（24 小时服务）。用手机也可以直接拨打“110”。打电话时请按以下顺序来说明。

- ① 是事故还是犯罪
- ② 发生的场所或住址
- ③ 自己的姓名

※ 如有人受伤，向警察署通报后，警察署会安排救护车来。

※ 如使用手机通报，请一定说清现场位置、和手机号码。

※ 遇到被盗时，须立即通报警察署。银行存折、信用卡被盗时应立即与银行、信用卡公司联系以防被盗用。

火灾・生病：拨打电话“119”，通报东京消防厅。（24 小时受理）。其内容按以下顺序通报。

- ① 火灾还是急救
- ② 发生位置
- ③ 自己的姓名

※向警察署、东京消防厅说明位置时，用附近明显的建筑物做参照能帮助警察署、消防署可以早点到达。

※如使用手机通报，请一定传达通报位置、和手机号码。

【叫消防车时的对话应答例】

Q: 消防庁です。火事ですか、救急ですか。（这里是消防厅，是火灾还是急救？）

A: 火事です。（火灾。）

Q: 消防車が向かう住所を教えてください。（请告知消防车该去的地址）

A: (例)板橋区板橋1丁目3番5号の〇〇ビルです。（板桥区板桥1丁目3番5号的〇〇大楼。）

Q: 何が燃えていますか。（什么东西着火了？）

A: (例)3階事務室が燃えています。（3楼办公室着火了。）（请你具体说明是什么东西烧着了。）

Q: はい、わかりました。消防隊向かいます。（明白。立即派急救队前往。）

【叫急救车时的对话应答例】

Q: 消防庁です。火事ですか、救急ですか。（这里是消防厅，是火灾还是急救？）

A: 救急です。（急救。）

Q: 救急車が向かう住所を教えてください。（请告知急救车该去的地址）

A: (例)板橋区板橋1丁目3番5号の〇〇ビルの前です。（板桥区板桥1丁目3番5号的〇〇大楼前。）

Q: どうしましたか。（发生了什么事？）

A: (例)交通事故です。（请你说明，是谁、出什么事了？）

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)(请告诉我, 您叫什么名字?(有时也会问到电话号码))

A: ○○です。(通報者の名前)(電話番号は、0000-0000)我是 00。(报警人的姓名), (电话号码是: 0000-0000)

Q: わかりました。救急隊向かいます。(明白。 立即派急救队前往。)

不知是应该去医院还是叫急救车等犹豫不定时: 请拨打: “#7119” (或者03-3212-2323) (24小时服务)。医疗队 (医生、护士及有急救经验等的职员) 会帮助您。

急救医院 (按地区顺序)

平日晚间以及休息日里患急病时可以就诊的医院。去医院时请一定携带健康保险证。并且去之前先确认是否可以就诊。

【※所示内容是截止 2023 年 9 月 30 日的信息。最新信息请查阅东京都的主页。】

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/kyukyu_shinryo/kyuukyuitiran.html

急救医院名称	所在地	电话号码
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
明理会東京大和医院	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

犯罪和事故

(1) 警察署

【板桥区内的警察署】

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

除此以外，日本的街头还设有警察常驻的“交番（派出所）”等。它们作为社区的巡逻据点，处理报警，接受离家出走者、遗失物品等的申报和提供道路向导等各种服务，起着微型警察署的作用。

(2) 谨防遭遇犯罪

【警惕乘人不在入室盗窃！】

犯人多是从没锁好的门窗侵入，所以要锁好门窗。另外，如果能够在窗户上下装上辅助锁，会加强防盗效果。辅助锁价格便宜，并且易于装卸。

○即使丢垃圾或买东西这种短时间外出，也一定要锁好门窗。

○尤其是经常疏忽忘了关的浴室、厕所的窗户，都要特别注意出门前锁好。

【警惕自行车被盗！】

区内自行车被盗案件不断发生。请做好以下防范工作。

○短时间离开自行车也要上锁。

○上两个锁。

○不在路上随便停车。停车场以外的地方不停车。

○在自行车购买店进行防犯登记。

【遭遇犯罪时】

○不要勉强与对方拼斗（对方可能持有凶器），向周围求救。

○通报“110”，详细说明被害地点以及犯人的特征（性别，身高，服装，交通工具等）。

【遗忘、遗失物品】

问 询

警視庁遺失物センター（警視庁遗失物中心）

地址：文京区後楽1-9-11 电话：0570-550-142

在交通工具上遗失物品时向车站办事处挂失。在路上遗失物品时请向派出所、警察署挂失。遗忘、遗失物品经过一定时期会被集中到警视厅遗失物中心。

【遇到交通事故怎么办？】

万一遇到交通事故，即使是小事故，都必须立即通报警察或离出事地点最近的警察署，或者打110报警。如果有人受伤，还需呼救，呼求救助人员和救护车来。表面看来没有受伤、或只是小伤都有可能引起后遗症。身体有跌打损伤时，一定要去医院进行检查。

另外，在交通事故现场，为了防止发生二次交通事故，请采取必要的安全措施。

对于发生事故的对方

①要求出示驾驶证，确认驾驶证号码、住址、姓名、年龄、联系方法（电话号码）。

②确认车牌照。确认车的保险公司和保险证号码

③有目击者在场时，必须留下目击者的姓名、住址、联系方法等。

地震

【平常做好地震准备】

日本是多火山的地震国，平时有必要做好准备。一旦地震发生时沉着应对。

※地震是地壳内部坚硬紧贴的岩石间发生断层时，在断裂面发生剧烈摇晃，引起地面振动。

【发生地震时】

发生地震时，要冷静地采取以下的行动。平时做好心里准备很重要。

○在室内时

- 藏在桌子下面以保证身体的安全
- 剧烈摇晃过后，请关闭火源，打开门或者窗户以保证留有安全出口
- 随时会有东西掉下来，所有切勿慌慌张张地往外面跑
- 切勿在电梯里避难
- 听收音机等掌握正确信息，勿轻信谣言传言。

○在室外时

- 注意玻璃、招牌等坠落物，请勿接近有倒塌危险的混凝土砌墙
- 在交通工具上、公共场合时，遵从工作人员指示行动
- 开车时，应将车停在道路的左侧。避难时要留下车钥匙（以便紧急车辆通行时可以移动）

【房屋内的安全对策】

要固定好家具以防倒塌（地震时的摇晃是超出想象的）。

家具等的倒塌率为，1～2 层 16.8%，3～5 层 23.8%，6～10 层 31.9%，11 层以上 47.2%。（根据“东日本大震灾”的东京都内的问卷调查结果（东京消防厅））

【预备紧急携带包】

食品、饮用水、医药品、贵重品、手电筒、携带式收音机等应装在一个背包里，以便紧急时带出。

因为电、煤气、自来水可能无法使用，食品最好是不需要烹饪的罐头、蒸煮好的袋装食品、饮用水以每人每天 3 升为标准，各准备 3 天的量。

有婴孩或高龄者的家庭要准备牛奶或纸尿裤等。

【与家庭成员、熟人参加避难会议】

预先确认好受灾时的避难场所、路线、方法等。也要预先商定电话不通时的联络方法等。

【遇灾中如果受了伤】

区内设有 13 个紧急医疗救护站，如果受伤了，请前往紧急医疗救护站接受治疗。紧急医疗救护站设置在灾难据点医院或灾难据点提携医院的前面，具体位置请在 P8～P9 加以确认。

【地震的震级】

地震的震级和当时发生的现象如下表所示。但是，即使是同样的震级，也会因建筑物、结构物的不同，受害状况各异。灾情既有严重于震级的，也有不那么严重的。另外，气象局发表的震级是震级计测定的数值，而不是根据已发生的现象来判断的。

【震级 预测可能发生的现象】

4 级	几乎所有入睡的人都会被震醒。悬挂的东西剧烈摇晃。橱柜里的餐具会发出碰撞声。骑自行车的人也会感到摇晃。
5 级弱	大多数人会感到恐慌，并且想要抓住什么东西。橱柜里的餐具、书架上的书掉落，家具移位。能感到电线杆摇晃。墙壁会有轻微的裂缝或者龟裂。
5 级强	大多数人如果不抓住什么很难行走。橱柜里的餐具或者书架上的书会有很多掉落。没有固定的家具可能会倒塌。开车出现困难，有的车开不动。墙壁会有裂纹或者龟裂。
6 级弱	站立比较困难。没有固定的家具多半发生移动和倒塌。许多门无法打开。墙的瓷砖、窗玻璃会有破碎掉落。会发生地裂、断崖、滑坡等现象。
6 级强	无法站立，只有爬着才能移动。没有固定的家具大部分都会移动、并且倒塌。很多建筑墙的瓷砖、窗玻璃会破损掉落。地面发生大的裂缝。
7 级	剧烈的摇晃使人无法动弹。没有固定住的家具几乎都会移位倒塌。更多的建筑墙的瓷砖、窗玻璃破损、倒塌。伴随着会发生大规模的滑坡、山崩。

水灾对策

下大雨时有可能引起河床泛滥、下水从井盖儿溢出。为了预防浸水，请提前堆放一些沙袋做准备。

※沙袋・・・装泥沙的布袋子。

【^ど土のうステーション】（沙袋站）

问 询 ^{なんぶどぼく}南部土木サービスセンター（南部土木服务中心）

^{いたばしくふじみちよう}板桥区富士見町3-1

电话：03-3579-2532

^{ほくぶどぼく}北部土木サービスセンター（北部土木服务中心）

^{いたばしくしんがし}板桥区新河岸1-9-8

电话：03-5398-1259

下大雨有可能引起浸水时，使用沙袋能减轻受害程度。区里设置了沙袋站，请自由使用。

※关于「^ど土のうステーション」，请阅览板桥区网站。



【大避难所】

从大地震引起的大火灾中保护自己，大的公园和广场等被指定为避难所。板桥区指定浮间公园・荒川河川绿地一带等 12 处避难所，和高岛平地区内 1 处“地区内残留地区（此地区致力于不燃化，即使发生火灾此地区内也不会出现大规模的火灾蔓延，不需要广范围避难）”，请在平时注意确认。

【避难所】

因地震、水灾等灾害导致住宅倒塌，生活基础设施切断等情况而无法在自己家里居住的人，暂时在避难所生活。成为信息提供或发放食物的据点。社区的小学和中学等被指定为避难所。呼吁大家去安全的地方避难。

【什么时候、往哪里避难】

- ①首先，到附近的公园、空地等宽阔安全的地方避难，观察情况。
 - ②如果出现家里或周围的建筑物倒塌、火灾而不能回家等情况时，请到“避难所”（学校等）避难。
 - ③重大火灾发生危及住宅及避难所的安全时，请到“避难所”避难。
- 必须要避难时，会通过防灾无线广播或板桥区防灾信息邮件、板桥区主页、板桥区公式推特（Twitter，X），板桥区官方 LINE 等发布有关高龄者等避难・避难指示等信息。

【水灾避难所】

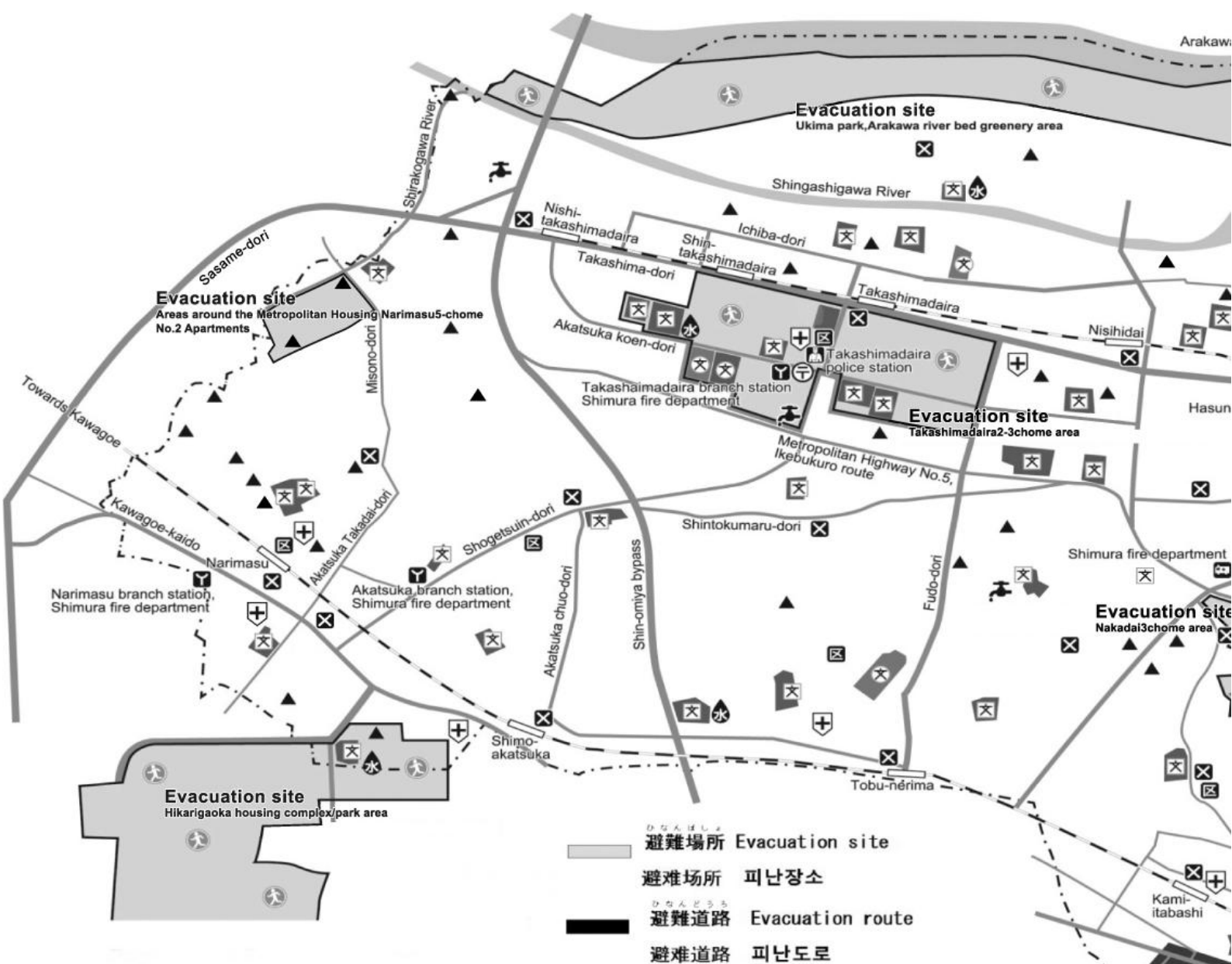
水灾避难所是指发生大洪水时的避难场所。一般，中小学是指定的避难所，但会根据台风的级别等当时的状况有所变更。因此，到时请在电视里或区的网页上加以确认。

※板桥区里准备有注明避难所的防灾地图，洪水受灾区域的预想图。为万一时做准备，请事先确认好自己将要去的避难场所的位置。

【板桥区防灾中心】

作为板桥区防灾活动的据点，设有防灾无线通讯、防灾摄像机、气象信息等收集最新消息的设备。同时，为了确保灾害时区民的生命和财产的安全，设立了 24 小时信息监视体制。

此外如果事先申请，可以到防灾中心参观。



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.

Evacuation site

Johoku central park area



Evacuation site

Mukaihara public housing area

Kota muk

板橋区防災マップ Emergency Disaster Prevention Map

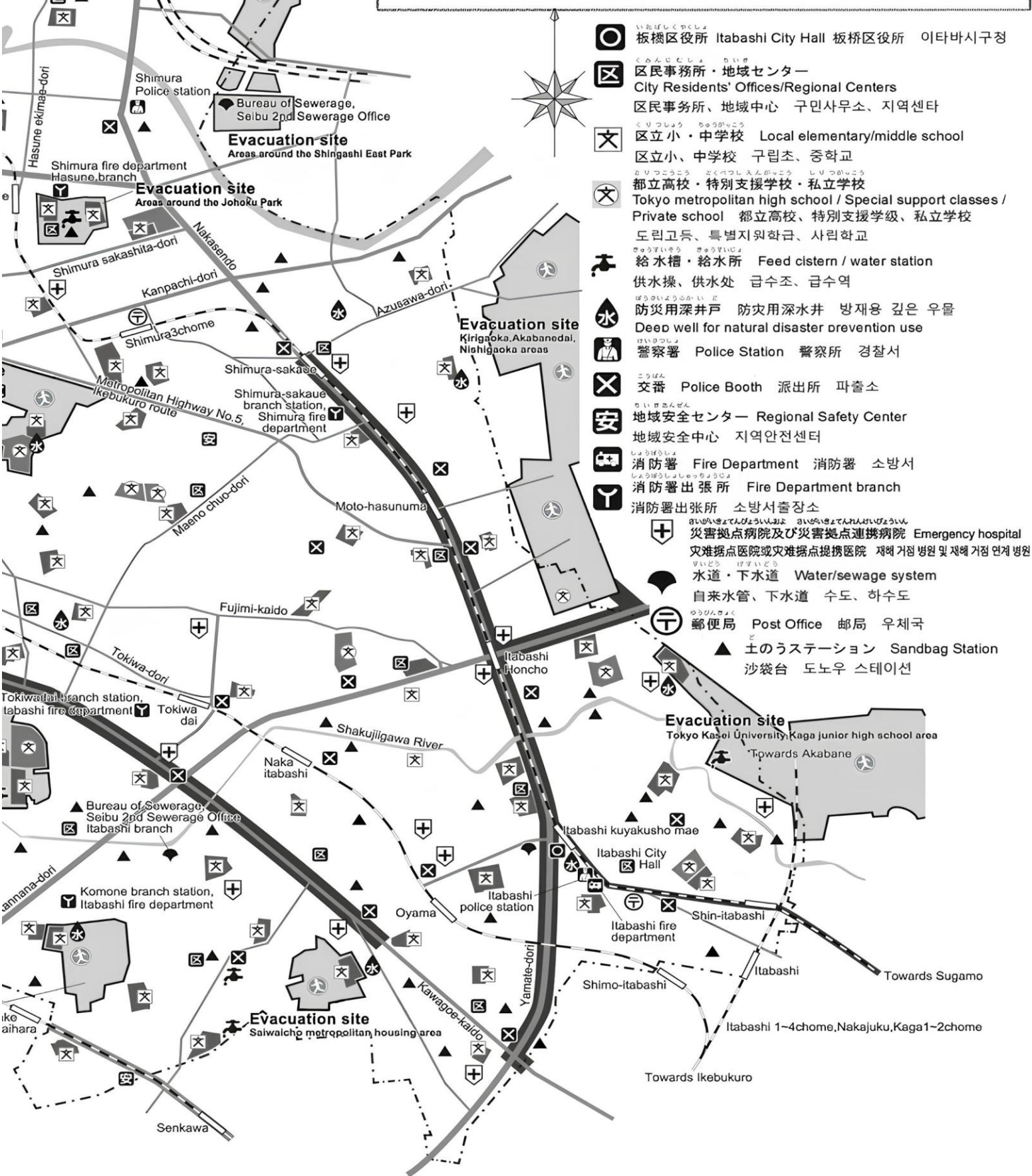
板橋区防災地图 이타바시구 방재지도

防災危機管理課

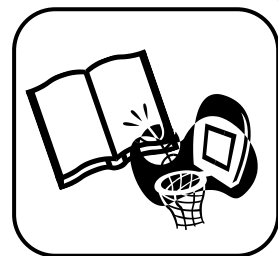
Disaster Prevention & Crisis Management Section

防災危機管理課

방재위기관리과



7 图书馆・文化设施・体育设施



板桥区 外国籍居民生活信息指南

◆娱乐休闲

图书馆	7-2
体育设施	7-3
文化修养设施	7-4
集会设施	7-6
公园	7-7
志愿者・NPO活动	7-8
板桥观光中心	7-8
男女平等推进中心	7-8

发行:板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话:03(3579)2018

发行日:2025 年 3 月

图书馆

板桥区内设有 11 所区立图书馆，所有居民均可使用。在板桥区居住、上班或上学的人均可借书、CD、录音带等。办理图书借阅证时，请带上可确认本人住址的文件（如在留卡、健康保险证、寄来您家的书信等）来办理图书证。

图书馆名	所在地	电话	开馆时间	休馆日
ちゅうおうとしょかん 中央図書館	ときわだい 常盤台4-3-1	03-6281-0291	9:00~20:00	・第二个周一 (逢节假日，之后的第一个平日休息) ・每月最后一天 (逢周六、周日、节假日，之后的第一个平日休息) ・年末年初 (12月29日—1月4日)
いたばし ボローニャ えほんかん 絵本館（板桥波 罗尼亚 儿童图 画馆）		03-6281-0560		
あかつかとしょかん 赤塚図書館	あかつか 赤塚6-38-1 あかつかしょ (赤塚支所2F)	03-3939-5281		・第三个周一 (逢节假日，之后的第一个平日休息) ・每月最后一天 (逢周六、周日、节假日，之后的第一个平日休息) ・年末年初 (12月29日—1月4日)
しみずとしょかん 清水図書館	いずみちやう 泉町16-16 (しみずちいき 清水地域センター 3F)	03-3965-9701		
はすねとしょかん 蓮根図書館	はすね 蓮根3-15-1-101	03-3965-7351		
ひかわとしょかん 氷川図書館	ひかわちやう 氷川町28-9	03-3961-9981		
たかしまたいら 高島平 図書館	たかしまたいら 高島平3-13-1	03-3939-6565		
ひがしいたばしとしょかん 東板橋図書館	かが 加賀1-10-15	03-3579-2666		
こもねとしょかん 小茂根図書館	こもね 小茂根1-6-2	03-3554-8801		
にしだいとしょかん 西台図書館	にしだい 西台3-13-2	03-5399-1191		
しむらとしょかん 志村図書館	あずさわ 小豆沢1-8-1	03-5994-3021		
なりますとしょかん 成増図書館	なります 成増3-13-1 (アリエス3F)	03-3977-6078		・3月31日 ・特別图书整理期間 ・教育委员会规定日

体育设施

问 询

スポーツ振興課（体育振兴课） 区役所北馆 8 楼 14 窗口 电话 03-3579-2651

板桥区内有体育馆、温水游泳池、棒球场、网球场、足球场、5 人制足球场等设施。开馆时间、使用方法（团体使用・个人使用）、可使用体育项目种类、使用者、有无使用费用等，各个设施规定不同。另外，还有使用时间段、以及团体包场使用日。

详情请向体育振兴课问询。（登载的使用价格为一个时间段成人的价格）

列出的使用费为每个使用区分（上午、下午、夜间）的成人费用。仅温水泳池的使用费为 2 小时的成人费用。

◆あずさわたいいくかん 小豆沢体育館 いたばしくあずさわ 板桥区小豆沢3-1-1 电话 03-3969-4166

- ・ 闭馆日：每月第 2 个周一（逢节假日时、翌日闭馆）・年末年初
- ・ 设施及使用费：室内竞技场 370 日元、第一武道场（榻榻米）、第二武道场（地板）均为 390 日元、温水游泳池 480 日元、健身房 430 日元

※周边设施：日式弓道场、棒球场、网球场等

◆あかつかたいいくかん 赤塚体育館 いたばしくあかつか 板桥区赤塚5-6-1 电话 03-3938-1966

- ・ 闭馆日：每月第 3 个周一（逢节假日时、翌日闭馆）・年末年初
- ・ 设施及使用费：室内竞技场 370 日元、温水游泳池 480 日元、健身房 430 日元

◆植村記念加賀スポーツセンター 植村纪念加贺体育中心 いたばしくかが 板桥区加賀1-10-5 电话 03-3579-2626

- ・ 闭馆日：每月第 3 个周一（逢节假日时、翌日闭馆）・年末年初
- ・ 设施及使用费：室内竞技场 370 日元、第一武道场（榻榻米）、第二武道场（地板）均为 390 日元、温水游泳池 480 日元、健身房 430 日元

◆かみいたばしいいくかん 上板橋体育館 いたばしくさくらがわ 板桥区桜川1-3-1 电话 03-5399-6501

- ・ 闭馆日：：每月第 2 个周一（逢节假日时、翌日闭馆）・年末年初
- ・ 设施及使用费：室内竞技场 370 日元、第一武道场（榻榻米）、第二武道场（地板）均为 390 日元、温水游泳池 480 日元、健身房 430 日元

◆たかしまだいらおんすい 高島平温水プール（高岛平温水游泳池） いたばしくたかしまだいら 板桥区高島平 8-28-1 电话 03-3932-5348

- ・ 闭馆日：每月第 2 个周一（逢节假日时、翌日闭馆）・年末年初
- ・ 设施及使用费：温水游泳池 480 日元、健身房 320 日元

文化修养设施

◆区立文化会館 くりつぶんかかいかん 板橋区大山東町51-1 いたばしおおやまひがしちやう 电话 03-3579-2222

グリーンホール施設の利用申請也可在此受理。

礼堂以外还有会议室、音乐练习室、茶室等。

有关利用时间和费用以及设施利用的申请方法，请咨询。

利用申请受理时间：9:00～20:00（年末年初除外）

闭馆日：年末年初

设施的使用：收费制

◆まなぼーと（生涯学習センター）しょうがいがくしやう

まなぼーと大原 おおはら 板橋区大原町5-18 いたばしおおはらちやう 电话 03-3969-0401

まなぼーと成増 なります 板橋区成増1-12-4 いたばしなります 电话 03-3975-9706

举办各种讲座和活动。

- ・ 利用时间：9:00～21:30
- ・ 闭馆日：每月第3个周一、12月29日～1月3日
- ・ 各活动室的使用：收费（必须先进行团体登记）
- ・ 有中高学生和年轻人可以免费使用的场地（i-youth）。

◆区立美術館 くりつびじゅつかん 板橋区赤塚5-34-27 いたばしあかつか 电话 03-3979-3251

举行各种高水平的艺术文化展览。

- ・ 开馆时间：9:30～17:00
- ・ 闭馆日：周一（逢节假日时翌日闭馆）、年末年初
- ・ 门票：免费（特别展要收费）

◆郷土資料館 きやうどしりやうかん 板橋区赤塚5-35-25 いたばしあかつか 电话 03-5998-0081

通过展示板桥区内出土的化石、土器、古文献、民俗资料、古民家等，了解板桥历史。

- ・ 开馆时间：9:30～17:00（最后入馆时间 16:30 为止）
- ・ 闭馆日：周一（逢节假日翌日闭馆）、年末年初
- ・ 门票：免费（特别展可能要收费）

◆郷土芸能伝承館 きやうどげいのうでんしやうかん 板橋区徳丸6-29-13 いたばしとくまる 电话 03-5398-4711

是为了传承区内的乡土芸能，并为培养后继者提供练习场所。

- ・ 开馆时间：9:00～21:30
- ・ 闭馆日：每月第3个周一（逢节假日翌日闭馆）、年末年初
- ・ 各活动室的使用费：收费（必须先进行团体登记）

◆^{きょういっかくがくかん}教育科学館 ^{いたばしくときわだい}板橋区常盤台4-14-1 电话 03-3559-6561

设有寓教于乐的科学展示室。内设有天象仪。

- ・ 开馆时间:9:00~16:30 (暑假期间至 17:00)
- ・ 闭馆日:周一(逢节假日翌日闭馆)、年末年初
- ・ 门票:免费(天象仪观览为收费)

◆^{エコポリスセンター} (环境保护活动中心) ^{いたばしきまきのちやう}板橋区前野町4-6-1 电话 03-5970-5001

这里是学习环保知识的设施。可以通过观看展览、参加环保讲座等方式,轻松地学到有关环保的知识。

- ・ 开馆时间:9:00~17:00
- ・ 闭馆日:每月第3个周一(逢节假日翌日闭馆)、年末年初
- ・ 门票:免费

◆^{ねったいかんきやうしよくぶつかん}热带环境植物馆 ^{いたばしきたかしまだいら}板橋区高島平8-29-2 电话 03-5920-1131

馆内再现了东南亚热带地区的自然环境、可以在观赏那里的植物、鱼类的同时思考热带雨林减少等地球环境问题,是一个博物馆型的植物馆。

- ・ 开馆时间:10:00~18:00 (入馆截止时间 17:30)
- ・ 闭馆日:周一(逢节假日翌日闭馆)、年末年初
- ・ 门票:成人 260 日元、中小学生及 65 岁以上老人 130 日元
(中小学生每周六・周日以及暑假期间参观免费)

◆^{うえむらぼうけんかん}植村冒险馆 ^{いたばしつかが}板橋区加賀1-10-5^{うえむらきねんか}植村記念加賀スポーツセンター^{ない}内 电话 03-6192-4703

这里是介绍曾经居住于板桥的冒险家植村直己的冒险精神的纪念馆。通过气势磅礴的影像介绍冒险活动的内容,还展示有当时实际使用过的装备以及冒险中的照片。

- ・ 开馆时间:10:00~18:00 (入馆时间到 17:30 截止)
- ・ 闭馆日:周一(逢节假日后的平日闭馆),年末年初
- ・ 门票:免费

◆^{こうぶんしやかん}公文書館 ^{いたばしきほんちやう}板橋区本町24-1 电话 03-3579-2291

馆内保存并展示关于板桥区的公文书、行政刊物、旧照片及地图等贵重的记录、历史资料。还可以借照片和影像等。

- ・ 开馆时间:9:00~17:00
- ・ 闭馆日:周日、周一(节假日也休息),年末年初
- ・ 门票:免费

集会施設

为培养区民的兴趣爱好、丰富业余生活，并结交更多的朋友，板桥区内设有各种集会设施。使用时间、费用和申请方法等，请向各设施问询。

施設名	所在地	電話
くりつぶんかいかい館 区立文化会館	おおやまひがしちょう 大山東町51-1	電話 03-3579-2222
グリーンホール	さかえちょう 栄町36-1	電話 03-3579-2221
たかしまだいらくみんかん 高島平区民館	たかしまだいら 高島平3-12-28	電話 03-3938-1392
いたばしちいき 板橋地域センター	いたばし 板橋3-14-15	電話 03-3963-5049
くまのちいき 熊野地域センター	くまのちよう 熊野町40-9	電話 03-3959-4115
なかじょくちいき 仲宿地域センター	ひかわちよう 氷川町12-10	電話 03-3963-1621
なかちようちいき 仲町地域センター	なかちよう 仲町20-5	電話 03-3958-1101
ふじみちいき 富士見地域センター	ふじみちよう 富士見町3-1	電話 03-3962-9281
おおやぐちちいき 大谷口地域センター	おおやぐち 大谷口2-12-5	電話 03-3959-4130
むかいばら 向原ホール	むかいばら 向原1-18-17	電話 03-3957-8154
ときわだちいき 常盤台地域センター	ときわだい 常盤台4-14-1	電話 03-3559-6560
ときわだちいき 常盤台地域集会室	ときわだい 常盤台3-27-1	電話 03-3559-6560
しみずちいき 清水地域センター	いずみちよう 泉町16-16	電話 03-3969-7564
しむらさかうちいき 志村坂上地域センター	あずさわ 小豆沢2-19-15	電話 03-3969-7577
しむら 志村コミュニティホール	あずさわ 小豆沢1-8-1	電話 03-5994-3081
なかだちいき 中台地域センター	なかだい 中台1-44-8	電話 03-3932-9990
はすねちいき 蓮根地域センター	さかした 坂下2-18-1	電話 03-3969-5723
ロータスホール	さかした 坂下3-10-G-214	電話 03-3965-2035
ふなどちいき 舟渡地域センター	ふなど 舟渡3-19-8	電話 03-3558-4193
ふなど 舟渡ホール	ふなど 舟渡1-14-5	電話 03-3969-5722
まえのちいき 前野地域センター	まえのちよう 前野町4-6-1	電話 03-3969-0307
まえの 前野ホール	まえのちよう 前野町2-43-15	電話 03-3967-6726
さくらがわちいき 桜川地域センター	とうしんちよう 東新町2-45-6	電話 03-3974-3180
しもあかつちいき 下赤塚地域センター	あかつか 赤塚6-38-1	電話 03-3938-5116
なりますちいき 成増地域センター	なります 成増3-11-3-405	電話 03-5998-6881
とくまるちいき 徳丸地域センター	とくまる 徳丸3-35-15	電話 03-3932-5370
きたのホール	とくまる 徳丸2-12-12	電話 03-3932-1090
たかしまだいらちいき 高島平地域センター	たかしまだいら 高島平3-12-28	電話 03-3938-1392

公 园

问 询

みどり公園課（緑色公園課） 区役所南館5楼23窓口 电话 03-3579-2525
南部土木サービスセンター 富士見町3-1 电话 03-3579-2508
北部土木サービスセンター 新河岸1-9-8 电话 03-3598-7333

板桥区有各种大小公园、植物园和儿童动物园等。公园内有禁止吸烟和乱扔垃圾等规则。请遵守规则，善加利用，享受在板桥区的生活。

公园・设施名	所在地	电话
あかつかしゅくぶつえん 赤塚植物园※1	あかつか 赤塚5-17-14	03-3975-9127
いたばしへいわこうえん 板桥区平和公園	ときわだい 常盤台4-3-1	—
ひかわぼりこうえん（垂钓）※3	ひかわちょう 氷川町21-15	—
みづぎこうえん（划船）※4	まえのちやう 前野町4-59-1	—
あかつかたぬいけこうえん 赤塚溜池公園	あかつか 赤塚5-35-27	—
いたばしこうつうこうえん※5	おおやまにしちやう 大山西町21-1	03-3973-2550
じやうほくこうつうこうえん※5	さかしだ 坂下2-19-1	03-3969-9422
いたばし どうぶつえん 板橋こども動物園（儿童动物园）※2	いたばし ひがしいたばしこうえんない 板橋3-50-1（東板橋公園内）	03-3963-8003
どうぶつえん たかしまだいらおんえん こども動物園高島平分園 （儿童动物园高岛平分园）※2	たかしまだいら 高島平 8-24-1 （徳丸ヶ原 公園内）	03-3932-0090
すいしゃこうえん 水車公園 すいしや くにほんていえん ちやしつ 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）
たけ ここうえん 竹の子公園	だいもん 大門12-2	—
にりんそうこうえん（鵝掌草公園）	わかぎ 若木1-3-18	—
やくし いずみ 薬師の泉（日本庭園）※6	あずさわ 小豆沢3-7-20	—

※1 休园日：年末年初（12/29～1/3）

休室日（ウェルカムセンター）：每周周一、第1・3・5个周二（逢节假日时，则次日休息）

※2 休园日：每周周一逢节假日时，下一个平日休息，年末年初（12/29～1/3）、二月的第三个周二

※3 休园日：每月第1・3・5个周四（逢节假日时，下一个平日休息），年末年初（12/28～1/4）

※4 划船场开场日：从3月20日到10月31日的每个周六、周日和节假日。

※5 休园日：周一（逢节假日时，下一个平日休息），年末年初（12/28～1/4）

※6 休园日：年末年初（12/28～1/4）

志愿者・NPO活动

问 询

いたばし^{そうごう}総合ボランティアセンター（板桥综合志愿者中心） 电话 03-5944-4601

提供有关志愿者・NPO 活动的信息、咨询，并向志愿者团体租出会议室等。

- ・ 地 点: 板橋区本町24-1 （都営三田線“板橋本町”站下车步行7分）
- ・ 闭馆日: 年末年初・设施检修日
- ・ 开馆时间: 9:00～21:30
- ・ 咨询时间: 9:00～17:00 周二～周六

板桥观光中心

问 询

いたばし^{かんこう}観光センター（板桥观光中心）（板橋地域中心内）
板橋区板橋3-14-15 电话 03-3963-5078

提供板桥区内观光手册、资料展示等观光信息，并且进行板桥区观光的宣传。

- ・ 开馆时间: 9:00～17:00
- ・ 闭馆日: 周二（逢节假日后的平日闭馆）、年末年始
- ・ 交通: 東武東上線“大山”、“下板橋”站下车 步行14分钟
都営三田線“板橋区役所前”站下车 步行4分钟

男女平等推进中心

问 询

だんじょびょうどうすいしん^{だんじょびょうどうすいしん}センター（男女平等推进中心）

板橋区栄町36-1 グリーンホール7楼 电话 03-3579-2790

目的是为了提^あ高男女平等、多样性的认识，用于此目的学习或活动的交流场所。

- ・ 开馆时间: 9:00～20:00
- ・ 闭馆日: 年末年始，设施检修日
- ・ 交通: 東武東上線大山站下车 步行5分钟
都営三田線“板橋区役所前”站下车 步行5分钟

【信息资料角】

可以阅览和外借图书、DVD 等各种资料。性别年龄不限。日常生活、工作・生活方式相关的资料丰富齐全。

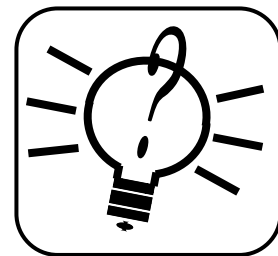
外借时需要“借书卡”。初次申请时，请带可以确认本人姓名、住址的资料。

【团体交流角】

作为推进男女平等、提高多样性认识的学习或活动交流场所，设有自由使用空间。

8

生活信息



板桥区 外国籍居民生活信息指南

◆本册收集了板桥区生活的相关信息

外语对应的咨询窗口	8-2
区政的外语咨询	8-3
男女平等的咨询窗口	8-4
板桥区可利用的服务	8-4
区发行的信息报、生活学习指南	8-5
区各部门发行的外语资料	8-5
国际交流事业介绍	8-6

发行:板桥区役所 文化・国际交流课

〒173-8501 东京都板桥区板桥 2-66-1 电话:03(3579)2018

发行日: 2025 年 3 月

外语对应的咨询窗口

※接待时间等具体情况，请向各机构问询。(※)节假日及年末年初除外

团体名		咨询内容	语 种		周天・时间		电话号码
行政	东京都 外国人咨询	日常生活	英语		周一～周五(※) 9:30～12:00 13:00～17:00		03-5320-7744
			中文		周二・周五(※) 时间同上		03-5320-7766
			韩语		周三(※) 时间同上		03-5320-7700
在留资格 入国手续	外国人在留综合信息中心	在留咨询	英语・中文・韩语・西班牙语等		周一～周五(※) 8: 30～17:15		0570-013904 (IP电话 PHS 国际电话: 03-5796-7112)
	外国人综合支援中心	在留手续 生活咨询	英语、中文		周一～周五 每 月 第 2・第 4 周三 除外	9:00 ～ 16:00 (※)	03-3202-5535
			葡萄牙语		周一、周二、 周三		
			西班牙语		周一、周二、 周三		
			菲律宾语		周五		
			印尼语		周二		
			越南语		周一、周三		
就 业	东京都就业咨询信息中心	工作上的纠纷	翻译	英语	周一～周五 14:00～16:00	03-3265 -6110	
				中文	周二～周四 14:00～16:00	03-3265 -6110	
			视频电话翻译	英语・汉语・西班牙语・葡萄牙语・法语・俄语・韩语・泰语・越南语・尼泊尔语・印度尼西亚语・菲律宾语・印地语		周一～ 周五 (※) 9: 00～12:00 13:00～17:00 (需要事先用日语预约)	
	东京外国人雇用服务中心	就职咨询 【面向】 ・想在日本就职的外国人留学生 ・专业・技术业界的在留资格的咨询		英语 汉语		周一～周五(※) 9: 00～17:00	03-5361-8722
				英语・汉语 (预约制, 请事先打电话预约。)		周一～周五(※) 8:30～17:15	03-3204-8609
	新宿外国人雇用支援・指导中心	就职咨询 【面向】 ・就业没有限制的在留资格者(日本人的配偶者、定住者等) ・想要打工的外国留学生					

就 业	外国人劳务咨询角	工作条件	英语	周一、周三、 周四、周五	9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 16:30	03-3816 -2135
			汉语	周一、周二、 周四		
			菲律宾语	周一、周二、 周三、周五		
			越南语	周二、周 四		
			尼泊尔语	周二~周四		
			柬埔寨语（高棉 蒙古语	周三 周五		
医 疗	TOKYO ENGLISH LIFE LINE (东京英语生活专线)	烦恼咨询	英语	每天 9:00~23:00		03-5774 -0992
	东京都保健医疗信息中心 向日葵	医院介绍、 医疗信息	英语・汉语・西班牙 语・泰语・韩语	每天 9:00~20:00		03-5285 -8181
税 金	东京国税局 外国人咨询	所得税咨询	英语	周一~周五(※) 9:00~17:00		03-3821-9070
教 育	NPO 法人 多文化共生中心东京	教育咨询、 学习支援	英语・中文	周二~周六 9:30~18:00 ※周六 10:00~19:00		03-6807-7937
	东京都教育咨询中心	教育咨询、 校园霸凌咨询	日语	24 小时		0120-53-8288
		高中入学・升 级、教育咨询	英语・中文・韩语	周五 (※) 13:00~ 17:00		03-3360-4175
消 费 生 活	东京都消费生活综合 中心	消费生活咨询	英语・中文・韩语・ 他加禄语・越南 语・	周一~周六 (※) 9:00~17:00 仅限越南语 周六的受理时间: 10:00~17:00		03-3235-1155
支 援 团 体	天主教东京国际中心 (CTIC)	帮助在日本居 住的外国人	英语・菲律宾语・ 西班牙语・葡萄牙 语・意大利语・中 文	周一~周五 11:00~17:00		03-5759 -1061
	NPO 法人 ASIAN PEOPLE'S FRIENDSHIP SOCIETY (APFS)	有关签证、生活 的咨询	英语・中文・韩语・ 孟加拉语・缅甸 语・波斯语・菲律 宾语・乌尔都语	周一・周二・周五 14:00~18:00		03-3964 -8739

区政的外语咨询

问 询 (公财) 板桥区・文化国际交流财团 国际交流系事务局
 电话: 03-3579-2015 FAX: 03-3579-2295
 〒173-0014 板桥区栄町 36-1 (绿色会堂 1F)
 网站 URL: <https://www.itabashi-ci.org/>



为了对应外籍朋友的有关区政的外语咨询, 财团设置了英语 中文的翻译人员。有关能够提供翻译服务的具体时间, 请咨询。

男女平等的咨询窗口

问 询

男女平等推进中心相谈室 电话 03-3579-2188

因家庭生活、单位的人际关系、受到配偶或者恋人的暴力等方面感到困扰不安时，请与我们联系。
我们会严格守秘。

【咨询种类】

(1) 综合咨询

可咨询与家人的关系，单位的人际关系等方面的问题。

咨询时间：周一～周五 每月第2个周六 9:00～17:00（电话咨询・面谈）

周一～周五 14:00～20:00（网聊咨询）

(2) 女性工作支援以及女权咨询

接受女性的咨询，例如如何平衡工作和家庭的关系、劳动条件、性骚扰等工作上的问题，以及身为女性的艰辛・自身的生活方式等。

咨询时间：每月第2・4・5个周三、第2个周六 10:00～12:00、13:00～16:00（面谈）

(3) DV 专门咨询

受到配偶或者恋人的暴力等方面的咨询。

咨询时间：周一・周四、每月第2个周六 10:00～12:00、13:00～17:00（电话咨询・面谈）
（第2个周六到 16:00）

【咨询方法】

电话、面谈、网聊（面谈需要事先预约。）

板桥区可利用的服务（资金融资等）

问 询

産業振興課 経済対策系 情報処理センター5楼 电话 03-3579-2172

(1) 中小企业咨询窗口

可向中小企业诊断士就中小企业的经营进行咨询。（只能使用日语）

受理时间：星期一～星期五 9:00～12:00、13:00～17:00 （预约制）

(2) 板桥区产业融资制度

区内的中小企业主或者是有计划在区内创业的人，其创业资金可以从与区里有合同关系的金融机构低息贷款。法人・个体经营不限，但是，法人要求其总公司的注册在区内以及在区内有实际经营活动（带有总公司的功能）；个体户要求其确定申报单上所示主要销售额的事业所在区内。

另外，为了减轻借方的负担，对利息的一部分进行补助（利息补偿）。

区发行的信息报、生活学习指南

报刊名	语言	发行日	问询
いたばし暮らしガイド (板桥生活手册)・防灾指南	日语	2年一次	こうちようこうほうか 区役所南馆4楼③窗口 広聴広報課
こうほう 広報いたばし(广报板桥)(※)	日语	毎月第1～第4週の星期六	
アイシェフ・ボード (ICIEF BOARD)	日语(标注假名)、 英语、中文、韩语	毎月第1个周二	こうざい いたばし文化・国際交流財団 (公財)板橋区文化・国際交流財団 こくさいこうりゅうか 区役所北馆8楼⑬窗口 国際交流係
いたばし区議会だより (板桥区议会会报)(※)	日语	1年4次	くぎかいじむきょく 区議会事務局 区役所北馆10楼

※可以利用带有多种语言对照自动翻译和听读功能的多语对照软件“カタログポケット”。

○板桥区官方网站: <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/>

在区的网页上可以查阅到最新信息以及重要的通知。

可用121语三种外语阅览,并带自动翻译功能。



区各部门发行的外语资料

分发资料名	语 种	所 管 课	问 询
とうきょう くじゅうみんぜい 東京23区住民税パンフレット (東京23区居民税手册)(仅限阅览)	英语・中文・韩语	かぜいか 課税課	くやくしよ 区役所北馆3楼⑫窗口
都税指南※可以查阅东京都主税局的主页。	英语・中文・韩语	纳税課	くやくしよ 区役所北馆3楼⑪窗口
がいこくごばんぽ しけんこうてちょう 外国語版母子健康手帳 (外语版母子健康手帐)	英语・中文・韩语・泰语・ 菲律宾语・西班牙语・葡 萄牙语・印度尼西亚语・ 尼泊尔语・越南语	けんこうすいしんか 健康推進課	くやくしよ 区役所南馆3楼⑮窗口
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 (国民健康保险指南)	英语・中文・韩语	こくほねんきんか 国保年金課 かんりか 管理係	くやくしよ 区役所南馆2楼⑭窗口
こくみんねんきんせいど しくみ 国民年金制度の仕組み (国民年金制度的说明) ※请浏览日本年金机构网站	英语・中文・韩语・葡葡 牙语・西班牙语・印尼语・ 俄语・菲律宾语・泰语・越 南语・缅甸语・柬埔寨语・ 尼泊尔语・蒙古语	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 区役所南馆2楼⑮窗口
しげん 資源とごみの分け方・出し方 (垃圾的分类方法・丢弃方法)	英语・中文・韩语	しげんじゅんかんすいしんか 資源循環推進課	くやくしよ 区役所北馆7楼⑪窗口
こうてきじゅうたく あんない 公的住宅のご案内 (公营住宅指南)	英语・中文・韩语	じゅうたくせいさくか 住宅政策課	くやくしよ 区役所北馆5楼⑭窗口
しゅうがく援助制度についてのお知らせ (就学援助制度指南)	英语・中文	がくむか 学務課	くやくしよ 区役所北馆6楼⑭窗口
しりつようちえんとうほごしゅほじょきん 私立幼稚園等保護者補助金についてのお 知らせ	英语・中文	がくむか 学務課	くやくしよ 区役所北馆6楼⑭窗口

(关于私立幼儿园等保护者(家长)发放补助金的通知)			
としょかんりよう 図書館利用パンフレット (图书馆利用手册)	英語・中文・韓国語	かくとしょかん 各図書館	

国际交流事业介绍

问 询

(公財) 板橋区・文化国際交流財団 国際交流係事務局 (绿色会堂 1F)

电话 03-3579-2015 FAX 03-3579-2295

〒173-0014 板橋区栄町 36-1 (绿色会堂 1F)

主页: <https://www.itabashi-ci.org/>



(公財) 板橋区文化・国際交流財団为培养包括外国人的板橋区居民的共生意识, 推进地区的国际化, 企划实施了多项交流事业。

- 与姐妹城市、友好城市的交流事业
- ICIEF 日语教室
- 外国人免费咨询会
- 国际理解・异文化教育讲座
- 家庭寄宿与家庭访问的斡旋
- 民间国际交流事业辅助
- 日语演讲大会
- 面向外国人的刊物的制作与发行

【面向外国人的日语教室】

详情请查阅国际交流财团网站。

(1) ICIEF 日语教室

① 初级日语教室 (水平: 入门~初级)

课程开设 6 个月、每周 2 次。

时间: A 周一・四班 (10:00~12:00) B 周二・五班 (18:30~20:30)

招生人数: 每个班各 30~40 名

② 周三会话沙龙 (水平: 初级~高级)

课程以愉快的会话形式来帮助你怎么说日常日语。

时间: 每周三 ①上午班 (10:00~11:30) ②夜间班 (18:30~20:00)

※无论哪个都可以参加。

招生人数: 每个班各 20 名

上記①②均如下

申请资格: 居住在板橋区、在职、在校 15 岁以上的人 ※不能带孩子去听课。

期间: (前期) 4 月~9 月 / (后期) 10 月~3 月

地点: 板橋区立グリーンホール会議室 (板橋区立绿色会堂会议室)

费用: 学费以及教材费

(2) 区内志愿者日语教室

财团主页有介绍一些教外国人日语的志愿者教室・团体。

授课日、地点等详情请直接向各教室问询。

【信息杂志 ICIEF 国际交流月刊】

以介绍财团主办的活动为主，板桥区和其他团体主办的国际交流活动通知，并提供生活所需的信息。

- ・ 发行内容：日语（注有假名）、英语、中文、韩语。
- ・ 分发场所：区役所、区民事务所、图书馆等区内设施 67 余所、区内的大学等。

※国际交流财团网站上也有登载。

【志愿者登记制度】

（公财）板桥区文化・国际交流财团，随时募集愿意协助我们推进国际交流事业的志愿者。详情请查阅国际交流财团网站。

○口译・笔译志愿者

口译志愿者：区役所窗口办理的手续，小学・中学的面谈、区主办的活动的翻译等

笔译志愿者：区发行的申请资料、通知文、活动指南等的笔译

○接受住宿访问的家庭

接受外国人寄宿（含住宿）、访问的家庭（无住宿）

○国际理解教育的讲师（仅限外国出身的人）

在区内的中小学校，向孩子们介绍母国的文化和习惯、料理、舞蹈・音乐・游戏等

【面向外国人的邮件咨询】

外国人的各位朋友，如果你碰上了什么麻烦可以来邮件跟我们咨询。

※ 根据使用的语言或者内容，答复你也许需要一定的时间。

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

