

发现怀孕后

各种补
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管
孩子

想亲子一起
玩耍・学习

结交
育儿伙伴

想咨询关
于有执照的事宜

单亲家庭

电话簿

其他
咨询信息

紧急时的
咨询联络处

其他咨询信息

练马区的信息请浏览此处

● 练马区报

为了通报区政的相关信息等，每月1日、11日、21日发行。

安装免费APP“Catalog Pocket”，可用8种语言（英语、中文、韩语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、印度尼西亚语、越南语）阅读。

【咨询】广听广报课广报系 ☎ 5984-2690



● 练马区官方网站

介绍区政的最新信息和大事件、区政府手续的相关信息、区内的各种事务事业、练马区的自然和历史等信息。

【网址】 <https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

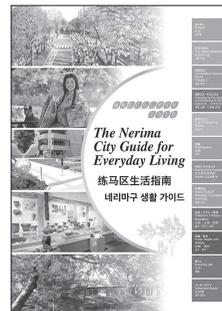
【咨询】广听广报课庶务系 ☎ 5984-2694

● 练马区生活指南（外语版便利帐）

是用外语介绍区内手续和担当窗口等内容的手册。手册中汇集了英语、中文、韩语3国语言。

外国居民在迁入练马区时在窗口发放，或由附近的区民事务所等向希望获得的外国居民发放。

【咨询】广听广报课庶务系 ☎ 5984-2694



各项目的咨询处仅限带有 **OK** 标记的地方可受理外语。(受理语言有限定)。其余为日语受理。请和懂日语的人一起进行咨询。

咨询窗口

● 外语的生活咨询 (练马区政府) **OK**

【受理语言】英语、中文、韩语、菲律宾语

【时间】星期一～星期五 (节假日除外)、下午 1 点～ 5 点

※ 韩语限星期五, 菲律宾语限星期一

☎ 5984-4333

● 多语言的信息提供 **OK**

【受理语言】英语: 星期二、星期四、星期六; 中文: 星期三、星期五、星期天; 韩语: 星期一
※ 其他语言敬请咨询。

【时间】工作日上午 10 点～下午 1 点, 星期六、星期天、节假日的下午 1 点～ 4 点 (年末年初等、文化交流广场休馆日除外)

文化交流广场 (练马区光丘) ☎ 3975-1252

● 东京都外国人咨询 **OK**

【受理语言】英语、中文、韩语

【时间】英语: 星期一～星期五, 中文: 星期二、星期五, 韩语: 星期三

上午 9 点 30 分～ 12 点、下午 1 点～ 5 点

英 语 ☎ 5320-7744

中 文 ☎ 5320-7766

韩 语 ☎ 5320-7700

● 外国人在留综合信息中心 **OK**

【受理语言】英语、中文、韩语、西班牙语等

东京 (港区港南) ☎ 0570-013904

● 外国人综合咨询支援中心 **OK**

【受理语言】英语、中文、葡萄牙语等

新宿 (新宿区歌舞伎町) ☎ 3202-5535

发现怀孕后

各种补
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管
孩子

想和孩子一起
玩耍、学习

结交
育儿伙伴

想咨询关
于育儿和教育的事宜

单亲家庭

电话簿

其他
咨询信息

紧急时的
咨询联络处

发现怀孕后

各种补助制度

宝宝诞生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

想和孩子一起学习、玩耍

结交育儿伙伴

想与孩子做有意义的事情

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处

国际交流・多文化交流

为促进多文化共生社会的发展，练马区正在开展以下事业。

【咨询】地区振兴课事业推进系

☎ 5984-4333

● 文化交流咖啡厅 OK

在练马区居住的外国人和日本人、外国人之间自由进行交流的场所。每月举办1次，任何人均可参加

● 口译志愿者 OK

在保育园、学校面谈或区政府设施办理手续、咨询等需要口译时，可提供志愿服务协助会话。

● 日语讲座 OK

学习日常生活所需的寒暄、会话等初级日语。每年开办2期。

● 儿童日语教室 OK

以初中、小学生为对象，由志愿者教师教授简单的日语，协助完成学校的学习。教室为少人数小班制，除学校休假期外的每周星期六和暑假的平日期间开办。

● 日语教室的介绍 OK

介绍区内志愿者团体开办的日语教室以及教授日语的个人。

在留资格·出境·再入境·返还手续

● 东京出入国在留管理局

地址：港区港南5-5-30

信息中心

☎0570-013904

※IP 电话、PHS、海外为03-5796-7112

● 在留资格

在留资格的取得、变更、在留期限延长的手续在东京出入国在留管理局办理。

※ 孩子在日本出生时的在留资格取得手续

首先,请在区政府进行出生申报。(⇒ 19 页参照)但是,在东京区政府进行外籍儿童的出生申报时,孩子的在留资格还处于未取得的状态。请在出生日起的30天以内至东京出入国在留管理局厅长官(孩子为特别永住者时,出生日起60天以内到区政府)申请取得在留资格。出生日起经过60天后未申请的,将不能合法停留,住民票会被删除,敬请注意。

【必要物品】 出生申报受理证明书、住民票(含孩子在内的所有家庭成员)、申请人(父母等)的在留卡等

● 出境

在出境机场、港口向入境审查官返还还在留卡。但获得了再入境许可(含等同于再入境许可)出境时不需在机场、港口返还。

● 再入境许可

获得再入境许可后,可保留在留资格和在留期限临时出境并再入境。东京出入国在留管理局可受理申请(收费)。

● 等同于再入境许可

出境后1年以内(特别永住者为2年以内)再入境时,可不必获得再入境许可,适用等同于再入境许可制度(免费)。在出境机场、港口向入境审查官出示“在留卡(或特别永住者证明书)”和“有效护照”,在“再入境用ED卡”的相关栏里打勾。

发现怀孕后

各种补助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

和孩子一起玩、学习

结交育儿伙伴

想加深与孩子和教育的理解

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处

发现怀孕后

各种补
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管
孩子

想亲子一起
玩耍・学习

结交
育儿伙伴

想咨询关
于育儿教育的事情

单亲家庭

电话簿

其他
咨询信息

紧急时的
咨询联络处

● 在留卡・特别永住者证明书的返还

持有在留卡和特别永住者证明书的人士，在其失效时，必须在失效日起的14天以内返还至出入国在留管理厅长官。返还时可直接携带至东京出入国在留管理局（港区港南5-5-30）或按下述方式邮寄。限在直接前往返还时需进行穿孔。

邮编 135-0064 东京都江东区青海2-7-11

东京港湾合同厅舍9楼 东京出入国在留管理局台场分室

(信封表面请注明“返还在留卡”或“返还特别永住者证明书”。)