

# はじめに

「練馬区くらしのガイド」は、練馬区に暮らしはじめた外国人の方のためにつくりました。生活の中で使うことの多い区サービスや手続き、困ったときの相談窓口などを紹介しています。皆さんの練馬区での暮らしにご活用ください。

## ご利用にあたって

- 各項目の問い合わせ先は、OKのマークが付いているもののみ、外国語での対応ができます(対応言語は限られます)。それ以外は日本語での対応です。日本語が分かる人と一緒に問い合わせるか、相談窓口(⇒P10参照)をご活用ください。
- 問い合わせ・窓口の〇〇課〇〇係は練馬区役所内です。
- 「練馬区くらしのガイド」は令和8年(2026年)2月1日現在の情報で作っています。内容は、変更される可能性もありますのでご了承ください。

## 練馬区の情報はこちらから

### 練馬区ホームページ

区の最新情報を、英語・中国語・韓国語を含む131言語で見ることができます。また、生活に必要な情報について、外国語で書いてある冊子などをまとめたページもあります。

#### 【アドレス】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

画面左下の「select language」タブで言語を選択

#### 【がいこくのとむけページ】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/index.html>

問い合わせ：広聴広報課広報調整係 ☎03-5984-1283



### ねりま区報

毎月1日、11日、21日に発行しています。

区政情報をお知らせするため、ねりま区報をやさしい日本語と英語、中国語、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語など11言語に自動翻訳した情報を、パソコンやスマートフォンからご覧になれます。

問い合わせ：広聴広報課広報係 ☎03-5984-2690

# Preface

The *Nerima City Guide for Everyday Living* was made for foreign residents who are starting a new life in Nerima City. City services and procedures that are common in everyday living—as well as consultation service desks for when you have a problem—are described in this guide. Please use this guide to help you with your everyday life in Nerima City.

## To Use This Guide

- Services with the identifying mark (OK) are available in foreign languages (languages available are limited). Otherwise, inquiries are only handled in Japanese. Make your inquiry with someone who can speak Japanese or seek support from consultation service desks. (⇒ See p.10)
- The Subsections/Sections listed in this guide are located in the Nerima City Office.
- The information listed in *Nerima City Guide for Everyday Living* is current as of February 1, 2026. Please note that the information is subject to change.

## Information about Nerima City

### Nerima City Website

The latest city information is available in 131 languages, including English, Chinese and Korean. There is also a page with booklets and other information about daily life written in foreign languages.

**URL:** <https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

Please click the “Select language” tab at the bottom left of the website.

**Website for foreign residents:** <https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/index.html>

**Inquiries:** Public Relations Coordination Subsection, Public Hearing and Public Relations Section, Tel: 03-5984-1283



### Nerima Kuho (city bulletin)

**This bulletin is published on the first, eleventh and twenty-first of every month.**

The information in *Nerima Kuho*, which notifies you about city information, is machine-translated into eleven languages, including simple Japanese, English, Chinese, Korean, Thai, Portuguese, Spanish, Indonesian and Vietnamese, and you can view it on a computer or smartphone.

**Inquiries:** Public Relations Subsection, Public Hearing and Public Relations Section, Tel: 03-5984-2690

# 前言

《练马区生活指南》是为在练马区开始生活的外国人而制作的手册，介绍了生活中使用较多的区内服务、手续以及遇到困难时的咨询窗口等。敬请使用本手册在练马区生活。

## 利用时

- 各项目的咨询处仅限有 **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。请与懂日语的人士一起咨询，或利用咨询窗口(⇒ 11p 参照)。
- 咨询·窗口的○○课○○系在练马区政府内。
- 《练马区生活指南》以截至 2026 年 2 月 1 日的信息制作。内容可能变更，敬请谅解。

## 练马区的信息请浏览此处

### 练马区主页

可使用含英语、中文、韩语在内的 131 种语言浏览练马区的最新信息。另外还有关于生活中必要的信息，以及用外语编写的手册汇总页。

【网址】<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>  
通过画面左下的“Select language”任务栏选择言语



【面向外国人的页面】<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/index.html>



咨询：广听广报课广报调整系 ☎ 03-5984-1283

### 练马区报

每月 1 日、11 日、21 日为发行日。

可通过电脑或智能手机对自动翻译为简单的日语、英语、中文、韩语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、印尼语、越南语等 11 种语言浏览练马区报、得以接收区政信息。

咨询：广听广报课广报系 ☎ 03-5984-2690

# 머리말

‘네리마구 생활 가이드’는 네리마구에서 생활하기 시작한 외국인을 위해 만들었습니다. 생활 속에서 사용할 일이 많은 네리마구의 서비스나 수속, 곤란한 경우의 상담 창구 등을 소개하고 있습니다. 네리마구에서 여러분의 쾌적한 생활을 위해 활용해 주십시오.

## 이용할 때

- 각 항목의 문의처는 **OK** 마크가 있는 부분에 한해 외국어 대응이 가능합니다(대응 언어 한정). 그 이외에는 일본어로 대응합니다. 일본어를 할 수 있는 사람과 함께 문의하거나 상담 창구를 활용해 주십시오(⇒ 11p 참조).
- 문의·창구의 ○○과 ○○계는 네리마 구청 내입니다.
- ‘네리마구 생활 가이드’는 2026년 2월 1일 현재의 정보로만 들었습니다. 내용은 변경될 가능성이 있으므로 양해해 주십시오.

## 네리마구 정보는 여기에서

### 네리마구 홈페이지

구의 최신 정보를 영어·중국어·한국어를 포함한 131개 언어로 볼 수 있습니다. 또한 생활에 필요한 정보에 대해 외국어로 기재되어 있는 책자 등을 정리한 페이지도 있습니다.

【주소】<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>  
화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택



【외국인용 페이지】<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/index.html>  
문의：광청홍보과 홍보조정계 ☎ 03-5984-1283



### 네리마 구보

매월 1 일, 11 일, 21 일이 발행일입니다.

구정 정보를 알리기 위한 네리마 구보를 쉬운 일본어, 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 포르투갈어, 스페인어, 인도네시아어, 베트남어 등 11개 언어로 자동 번역한 정보를 PC 나 스마트폰을 사용하여 볼 수 있습니다.

문의：광청홍보과 홍보계 ☎ 03-5984-2690