



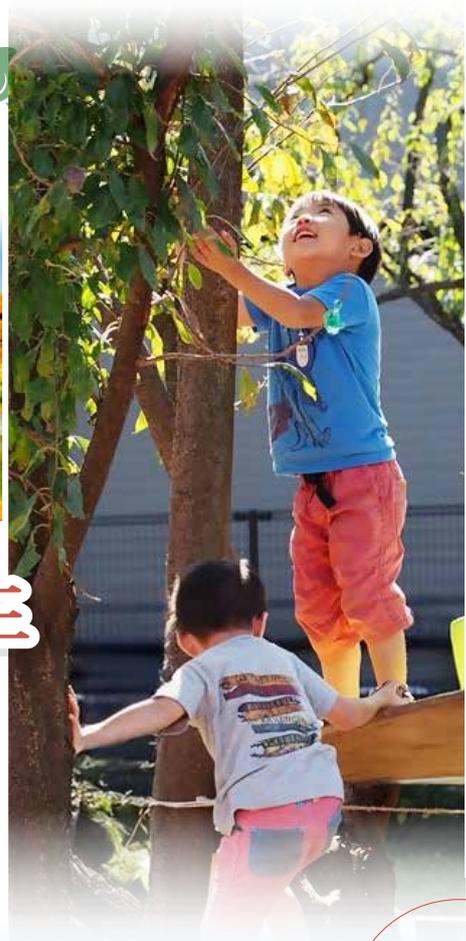
练馬区生活指南



The Nerima City Guide for Everyday Living



練馬区くらしのガイド



네리마구 생활 가이드



はじめに
Preface
前言
머리말

区役所案内
City Office Information
区政府介绍
구청 안내

相談窓口
Consultation Service
Desks
咨询窗口
상담 창구

国際交流・多文化共生
International Exchange
and Multicultural Living
国际交流・多文化交流
국제 교류·다문화 공생

緊急のとき
In Emergency
紧急时
긴급 시

地震
Earthquakes
地震
지진

病院にかかるとき
Going to the Hospital
前往医院看病时
병원에서 진료받을 때

各種届出
Various Types of
Notification Procedures
各种申报
각종 신고

出産・子ども・教育
Childbirth, Children and
Education
分娩・儿童・教育
출산·아이·교육

保健・福祉
Public Health and
Welfare
保健・福利
보건·복지

暮らし
Everyday Life
生活
생활

テレホンガイド
Telephone Guide
电话簿
전화 안내

外国語で書いてある
冊子などの紹介
Introduction to booklets
written in foreign languages
介绍用外语编写的手册
외국어로 기재되어 있는 책자 등의 소

2026

目次

はじめに	6	暮らし	126
ご利用にあたって	6	ペット	126
練馬区の情報はこちらから	6	自転車	126
区役所案内	8	公共賃貸住宅への入居	132
相談窓口	10	資源・ごみの分け方と出し方	132
国際交流・多文化共生	14	電気・ガス・水道	138
緊急のとき	16	テレホンガイド	140
地震	18	外国語で書いてある冊子などの紹介	148
病院にかかるとき	22		
各種届出	26		
戸籍の届出	26		
住民記録の届出	28		
印鑑登録	38		
証明書のとり方	42		
在留資格・出国・再入国・返納の手続き	44		
マイナンバー制度	48		
国民健康保険	52		
国民年金	68		
税金	74		
納税	76		
相談や問い合わせ	80		
出産・子ども・教育	82		
出産・育児	82		
医療助成・手当・給付	84		
児童手当など	86		
子ども家庭支援センター	90		
保育園など	90		
一時的に保育が必要なとき	94		
みんなのあそび場	100		
学校（幼稚園・小学校・中学校）	102		
保健・福祉	108		
保健・医療	108		
健康診査・がん検診など	110		
障害のある方	116		
高齢者	120		
介護保険	122		
生活の援助	124		

区の情報はこちらからもご覧になれます。

練馬区ホームページ

トップページ

がいこくのひと

むけページ



ねりま区報



多文化ねりま～文化交流ひろばから Facebook



Table of Contents

Preface	6	Everyday Life	126
To Use This Guide	6	Pets	126
Information about Nerima City	6	Bicycles	126
City Office Information	8	Renting Public Housing	132
Consultation Service Desks	10	How to Sort and Dispose of Recyclable Resources and Garbage	132
International Exchange and Multicultural Living ..	14	Electricity, Gas, Water Supply	138
In Emergency	16	Telephone Guide	140
Earthquakes	18	Introduction to booklets written in foreign languages	148
Going to the Hospital	23		
Various Types of Notification Procedures ...	26		
Submitting a Family Register	26		
Resident Registration Notification Forms ...	28		
Seal Registration	39		
How to Obtain Certificates	42		
Procedures for Visas, Leaving and Re- entering Japan, and Turning in Documents	44		
Individual Number System (My Number System)	48		
National Health Insurance.....	54		
National Pension	68		
Taxes	74		
Paying Taxes	76		
Consultation and Inquiries	80		
Childbirth, Children and Education	82		
Childbirth and Childrearing	82		
Medical Subsidies, Allowances and Benefits...	84		
Child Allowance Programs	87		
Child and Family Support Centers	90		
Nursery Schools, etc.	90		
If You Need Temporary Childcare	94		
Public Play Areas	100		
Schools (Kindergartens, Elementary Schools and Junior High Schools)	102		
Public Health and Welfare	108		
Public Health and Medical Services ...	108		
Health Checkups and Cancer Checkups ...	110		
Programs for the Disabled	116		
Welfare Services for the Elderly	120		
Nursing Care Insurance	122		
Support for Everyday Living	124		

City information can also be viewed here.

Nerima City website

Top page



Website for
foreign residents



Nerima Kuho



Multicultural Nerima~From Nerima Cultural
Exchange Square (Facebook)



目录

前言	7	生活	127
利用时	7	宠物	127
练马区的信息请浏览此处	7	自行车	127
区政府介绍	9	入住公共租赁住宅	133
咨询窗口	11	资源·垃圾的分类方法和丢弃方法	133
国际交流·多文化交流	15	电力·燃气·自来水	139
紧急时	17	电话簿	141
地震	19	介绍用外语编写的手册	148
前往医院看病时	24		
各种申报	27		
户籍的申报	27		
住民记录的申报	29		
印章登记	40		
证明书的领取方法	43		
在留资格·出境·再入境·返还手续	45		
个人编号制度	49		
国民健康保险	56		
国民年金	69		
税金	75		
纳税	77		
商谈和咨询	81		
分娩·儿童·教育	83		
分娩·育儿	83		
医疗补助·津贴·给付	85		
儿童津贴等	88		
儿童家庭支援中心	91		
保育园等	91		
需要临时保育时	95		
大家的游乐场	101		
学校(幼儿园·小学·初中)	103		
保健·福利	109		
保健·医疗	109		
健康检查·癌症检查等	111		
患有残疾者	117		
高龄者	121		
看护保险	123		
生活援助	125		

也可从此处浏览区信息

练马区主页

首页

面向外国人的页面



练马区报



多文化练马~来自文化交流广场 Facebook



목차

머리말	7
이용할 때	7
네리마구 정보는 여기에서	7
구청 안내	9
상담 창구	11
국제 교류 · 다문화 공생	15
긴급 시	17
지진	19
병원에서 진료받을 때	25
각종 신고	27
호적 신고	27
주민 기록 신고	29
인감 등록	41
증명서 발급 방법	43
체류 자격 · 출국 · 재입국 · 반납 수속	45
마이 넘버 제도	49
국민 건강 보험	58
국민 연금	69
세금	75
납세	77
상담 및 문의	81
출산 · 아이 · 교육	83
출산 · 육아	83
의료 지원 · 수당 · 급부	85
아동 수당 등	89
어린이 가정 지원 센터	91
보육원 등	91
일시적으로 보육이 필요할 때	95
모두의 놀이터	101
학교 (유치원 · 초등학교 · 중학교)	103
보건 · 복지	109
보건 · 의료	109
건강 검진 · 암 검진 등	111
장애가 있는 분	117
고령자	121
개호 보험	123
생활 지원	125

생활	127
반려 동물	127
자전거	127
공공 임대 주택 입주	133
자원 · 쓰레기 분리 방법과 배출 방법	133
전기 · 가스 · 수도	139
전화 안내	141
외국어로 기재되어 있는 책자 등의 소개 ...	148

네리마구의 정보는 이곳에서도 볼 수 있습니다.

네리마구 홈페이지

특 페이지



외국인용 페이지



네리마 구보



다문화 네리마 ~ 문화 교류 광장에서 Facebook



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



区役所案内

練馬区役所

〒176-8501 豊玉北6-12-1

☎03-3993-1111(代表)/☎03-3993-1101(休日・夜間)

※ 代表電話については、お問い合わせ内容の正確な把握とご利用者のサービス向上のため、通話を録音させていただいております。

主な交通機関

鉄道： 練馬駅から徒歩5分

- バス：**
- 成増町から練馬駅北口行(西武)
「練馬区役所入口」①下車
 - 荻窪駅北口から練馬駅行(関東)
「練馬区役所入口」①下車
 - 中野駅北口から練馬駅行(京王)
「練馬区役所」②下車
 - 赤羽駅西口(坂下乗場)から平和台駅経由練馬駅行(国際)「練馬区役所入口」①下車



窓口の受付時間

月～金曜 午前8時30分～午後5時
(祝休日、12月29日～1月3日を除く)

City Office Information

Nerima City Office

6-12-1 Toyotama-Kita 176-8501

Tel: 03-3993-1111 (main switchboard), Tel: 03-3993-1101 (outside business hours)

Note: Calls to the main switchboard will be recorded to acknowledge your inquiry and improve our services.

Access Information

By train: A five-minute walk from Nerima Station.

By bus:

- From Narimasu-cho, board the bus going to Nerima Eki Kita-guchi (Seibu Bus Line) and get off at Nerima Kuyakusho Iriguchi bus stop (① on the map).
- From the north exit of Ogikubo Station, board the bus going to Nerima Station (Kanto Bus Line) and get off at Nerima Kuyakusho Iriguchi bus stop (① on the map).
- From the north exit of Nakano Station, board the bus going to Nerima Station (Keio Bus Line) and get off at Nerima Kuyakusho bus stop (② on the map).
- From the west exit (Sakashita noriba) of Akabane Station, board the bus going to Nerima Station via Heiwadai Station (Kokusai Bus Line) and get off at Nerima Kuyakusho Iriguchi bus stop (① on the map).



Service Desk Reception Hours

Monday through Friday, 8:30 a.m. to 5 p.m.

(Closed on national holidays, and during the year-end/New Year's holidays [December 29 through January 3])

区政府介绍

练马区政府

邮编 176-8501 丰玉北 6-12-1

☎ 03-3993-1111 (总机) / ☎ 03-3993-1101 (休日·夜间)

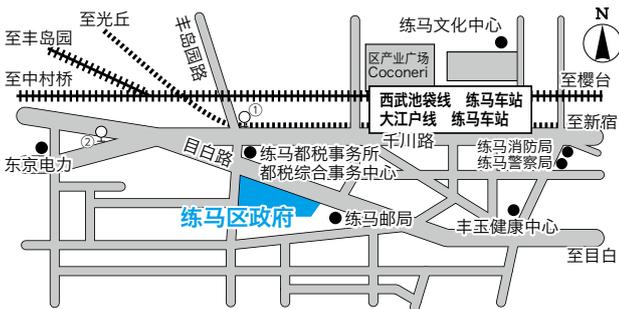
※ 关于总机电话, 为了正确掌握咨询内容, 提高利用者的服务水平, 将进行通话录音。

主要交通工具

铁道: 从练马车站步行 5 分钟

巴士:

- 成増町开往练马车站北口 (西武)
“练马区政府入口” ① 下车
- 荻窪车站北口开往练马车站 (关东)
“练马区政府入口” ① 下车
- 中野车站北口开往练马车站 (京王)
“练马区政府” ② 下车
- 赤羽车站西口 (坡下乘车点) 经由平和台车站开往练马车站 (国际) “练马区政府入口” ① 下车



窗口的受理时间

星期一~星期五 上午 8 点 30 分~下午 5 点
(节假日、12 月 29 日~1 月 3 日除外)

구청 안내

네리마 구청

우 176-8501 토요타마 키타 6-12-1

☎ 03-3993-1111 (대표) / ☎ 03-3993-1101 (휴일·야간)

※ 대표 전화에 대해서는 문의 내용의 정확한 파악과 이용자에 대한 서비스 향상을 위해 통화를 녹음하고 있습니다.

주요 교통 기관

철도: 네리마역에서 도보 5 분

버스:

- 나리마스초에서 네리마역 북쪽 출구행 (세이부)
‘네리마 구청 입구’ ① 하차
- 오기쿠보역 북쪽 출구에서 네리마역행 (칸토)
‘네리마 구청 입구’ ① 하차
- 나카노역 북쪽 출구에서 네리마역행 (케이오)
‘네리마 구청’ ② 하차
- 아카바네역 서쪽 출구 (사카시타 승차장) 에서 헤이와다
이역 경유 네리마역행 (국제) ‘네리마 구청 입구’ ① 하차



창구 접수 시간

월 ~ 금요일 오전 8 시 30 분 ~ 오후 5 시
(공휴일, 12 월 29 일 ~ 1 월 3 일 제외)

相談窓口

Consultation Service Desks

外国語での生活相談(練馬区役所) OK

【対応言語】 英語・中国語・韓国語・タガログ語
【とき】 英語・中国語:月～金曜、韓国語:金曜、
タガログ語:月曜
午後1時～5時、祝休日を除く
☎03-5984-4333

Consultation on Everyday Living in Foreign Languages (Nerima City Office) OK

Languages: English, Chinese, Korean and Tagalog
Hours: English and Chinese: Monday through Friday;
Korean: Friday; **Tagalog:** Monday
1 to 5 p.m. (except national holidays)
Tel: 03-5984-4333

多言語での情報提供 OK

【対応言語】 英語・中国語・韓国語
※その他の言語はお問い合わせください。
【とき】 英語:火・木・土曜、中国語:水・金・日曜
韓国語:月曜
平日の午前10時～午後1時、土・日・祝休日の午後1時～4時
(年末年始等、文化交流ひろば休館日を除く)
文化交流ひろば(光が丘3-1-1 3階) ☎03-3975-1252

Multilingual Information OK

Languages: English, Chinese and Korean
Note: For other languages, please inquire.
Hours: English: Tuesday, Thursday, Saturday; **Chinese:**
Wednesday, Friday, Sunday; **Korean:** Monday
Weekdays, 10 a.m. to 1 p.m.; Saturdays, Sundays
and national holidays, 1 to 4 p.m. (closed when the Cultural
Exchange Square is closed, such as during the yearend/
New Year's holidays)
Cultural Exchange Square (3F, 3-1-1 Hikarigaoka)
Tel: 03-3975-1252

東京都外国人相談 OK

【対応言語】 英語・中国語・韓国語
【とき】 英語:月～金曜、中国語:火・金曜、韓国語:水曜
午前9時30分～12時、午後1時～5時
英語 ☎03-5320-7744
中国語 ☎03-5320-7766
韓国語 ☎03-5320-7700

Tokyo Metropolitan Consultation Service for Foreign Residents OK

Languages: English, Chinese and Korean
Hours: 9:30 a.m. to noon and 1 to 5 p.m.
English: Monday through Friday; **Chinese:** Tuesday and
Friday; **Korean:** Wednesday
English Tel: 03-5320-7744
Chinese Tel: 03-5320-7766
Korean Tel: 03-5320-7700

東京外国人雇用サービスセンター OK

【対応言語】 英語・中国語
【とき】 平日の午前9時～午後5時 ☎03-5361-8722
専門的・技術的分野の在留資格を持っている人や日本での
就職を希望する留学生に仕事を紹介します。

Tokyo Employment Service Center for Foreigners OK

Languages: English and Chinese
Hours: Weekdays, 9 a.m. to 5 p.m. Tel: 03-5361-8722
Provides job consultation/support to
● Those who have a status of residence in a professional
or technical field
● International students who plan to work full time in Japan
after graduating

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、他加禄语
[时间] 英语·中文：星期一～星期五、韩语：星期五、
 他加禄语：星期一
 下午 1 点～5 点、节假日除外
 ☎ 03-5984-4333

多语言的信息提供 OK

[受理语言] 英语、中文、韩语
 ※ 其他语言敬请咨询。
[时间] 英语：星期二、四、六、中文：星期三、五、日
 韩语：星期一
 工作日上午 10 点～下午 1 点，星期六、星期日、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 (光丘 3-1-1 3 楼) ☎ 03-3975-1252

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 ☎ 03-5320-7744
 中文 ☎ 03-5320-7766
 韩语 ☎ 03-5320-7700

东京外国人雇用服务中心 OK

[受理语言] 英语、中文
[时间] 工作日上午 9 点～下午 5 点 ☎ 03-5361-8722
 向持有专业性、技术性领域在留资格者或希望在日本工作
 的留学生介绍工作。

상담 창구

외국어를 통한 생활 상담 (네리마구청) OK

[대응 언어] 영어·중국어·한국어·타갈로그어
[일시] 영어·중국어: 월~금요일, 한국어: 금요일,
 타갈로그어: 월요일
 오후 1시~5시, 공휴일 제외
 ☎ 03-5984-4333

다언어를 통한 정보 제공 OK

[대응 언어] 영어, 중국어, 한국어
 ※ 그 밖의 언어는 문의해 주십시오.
[일시] 영어: 화·목·토요일, 중국어: 수·금·일요일
 한국어: 월요일
 평일 오전 10시~오후 1시, 토·일·공휴일 오후 1시~4시 (연
 말연시 등 문화 교류 광장 휴관일 제외)
 문화 교류 광장 (히카리가오카 3-1-1 3층) ☎ 03-3975-1252

도쿄도 외국인 상담 OK

[대응 언어] 영어·중국어·한국어
[일시] 영어: 월~금요일, 중국어: 화·금요일, 한국어: 수요일
 오전 9시 30분~12시, 오후 1시~5시
 영어 ☎ 03-5320-7744
 중국어 ☎ 03-5320-7766
 한국어 ☎ 03-5320-7700

도쿄 외국인 고용 서비스 센터 OK

[대응 언어] 영어·중국어
[일시] 평일 오전 9시~오후 5시 ☎ 03-5361-8722
 전문적·기술적 분야의 체류 자격을 가지고 있는 분이나 일본에
 서의 취직을 희망하는 유학생에게 일자리를 소개합니다.



新宿外国人雇用支援・指導センター

【対応言語】 英語・中国語

【とき】 平日の午前8時30分～午後5時15分

☎03-3204-8609

永住者等の就労に制限のない在留資格を持っている人やアルバイトを希望する留学生に仕事を紹介します。

外国人在留総合インフォメーションセンター ⇨ P44

外国人総合相談支援センター

【対応言語】 英語、中国語等

【とき】 平日の午前9時～午後4時(第2第4水曜は除く)

☎03-3202-5535、03-5155-4039

Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center

Languages: English and Chinese

Hours: Weekdays, 8:30 a.m. to 5:15 p.m.

Tel: 03-3204-8609

Provides job consultation/support to

- Permanent residents and others who have status of residence with no restrictions on employment.
- International students status holders seeking a part-time job

Immigration Information Center ⇨ P44

General Consultation Center for Foreign Residents

Languages: English, Chinese and others

Hours: Weekdays, 9 a.m. to 4 p.m. (excluding the second and fourth Wednesdays)

Tel: 03-3202-5535, 03-5155-4039

新宿外国人雇用支援・指导中心 OK

【受理语言】 英语、中文

【时间】 工作日上午 8 点 30 分~下午 5 点 15 分

☎ 03-3204-8609

向持有永住者等无工作限制的在留资格的人或希望打工的留学生介绍工作。

신주쿠 외국인 고용 지원·지도 센터 OK

【대응 언어】 영어·중국어

【일시】 평일 오전 8 시 30 분 ~ 오후 5 시 15 분

☎ 03-3204-8609

영주자 등의 취업에 제한이 없는 체류 자격을 가지고 있는 분이나 아르바이트를 희망하는 유학생에게 일자리를 소개합니다.

外国人在留综合信息中心 ⇨ P45 OK

외국인 체류 종합 인포메이션 센터 ⇨ P45 OK

外国人综合咨询支援中心 OK

【受理语言】 英语、中文等

【时间】 工作日上午 9 点~下午 4 点 (第 2、第 4 个星期三除外)

☎ 03-3202-5535、03-5155-4039

외국인 상담지원 센터 OK

【대응 언어】 영어, 중국어 등

【일시】 평일 오전 9 시 ~ 오후 4 시 (둘째, 넷째 수요일 제외)

☎ 03-3202-5535、03-5155-4039

国際交流・ 多文化共生

練馬区では国際交流の促進と多文化共生社会の推進のため、次の事業を行っています。

問い合わせ：

地域振興課事業推進係 ☎03-5984-4333

文化交流カフェ OK

練馬区に住む外国人の方と日本人、外国人同士が気軽に交流するイベントです。各国の文化紹介や外国人向けの生活相談の受付もしています。おおむね年6回の開催で、誰でも参加できます。

通訳ボランティア OK

保育園・学校での面談や区役所での手続き、相談など区の施設などで通訳が必要なとき、ボランティアが付き添いをして、会話の手助けをします。

日本語講座

日常生活に必要なあいさつや会話など、初級の日本語を学びます。対面およびオンラインでそれぞれ年に3期開催します。

こども日本語教室

小・中学生を対象に、ボランティアの先生が簡単な日本語を教えます。学校休業期間を除く毎週土曜日(第二土曜日を除く)と夏休みの平日に行います。

日本語教室の紹介

区内で行われているボランティアグループの日本語教室や、個人で日本語を教えている方を紹介します。

International Exchange and Multicultural Living

Nerima City conducts the following programs to promote international exchange and a multicultural society.

Inquiries:

Program Promotion Subsection, Regional Promotion Section, Tel: 03-5984-4333

Cultural Exchange Café OK

This event gives Japanese and non-Japanese residents of Nerima City an opportunity to have friendly exchanges with each other. It also introduces the cultures of various countries and provides consultation services for foreigners. These exchanges are held around six times a year, and anyone can participate.

Volunteer Interpreters OK

Volunteer interpreters are available if you need help for nursery school and municipal school interviews or when completing procedures or receiving consultation at the City Office and other city facilities.

Japanese-Language Classes

You can study the Japanese-language at an introductory level, such as greetings and conversation necessary for everyday living. The classes are available in-person or online, and each have three terms per year.

Children's Japanese-Language Class

Volunteer teachers teach elementary and junior high school students simple Japanese expressions. Classes are held every Saturday (except on the second Saturday of each month) and on weekdays during summer vacation.

Information about Japanese-Language Classes

Information about volunteer and individual Japanese-language classes conducted in the city can be obtained.

国际交流 · 多文化交流

练马区为促进国际交流，推动多文化交流社会发展，开展了如下事业。

[咨询]

地域振兴课事业推进系 ☎ 03-5984-4333

文化交流咖啡馆 OK

是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活动。提供各国的文化介绍和面向外国人的生活咨询服务。大致每年举办 6 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等办理手续、咨询等需要口译时，可提供志愿服务协助会话。

日语讲座

学习日常生活所需的寒暄、会话等初级日语。线下及线上每年分别开办 3 期。

儿童日语教室

以初中、小学生为对象，由志愿者教师教授简单的日语。除学校休假期外的每周星期六（第二个星期六除外）和暑假的平日期间开办。

日语教室的介绍

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。

국제 교류 · 다문화 공생

네리마구에서는 국제 교류의 촉진과 다문화 공생 사회의 추진을 위해 다음과 같은 사업을 실시하고 있습니다.

[문의]

지역진흥과 사업추진계 ☎ 03-5984-4333

문화 교류 카페 OK

네리마구에 거주하는 외국인과 일본인, 외국인과 외국인이 서로 부담 없이 교류하는 이벤트입니다. 각국의 문화 소개 및 외국인을 위한 생활 상담 접수도 하고 있습니다. 대략 연 6 회 개최되며, 누구나 참가할 수 있습니다.

통역 자원 봉사 OK

초·중학생을 대상으로 자원 봉사자 선생님이 간단한 일본어를 가르칩니다. 학교 휴업 기간을 제외한 매주 토요일(둘째 토요일 제외) 과 여름 방학의 평일에 실시합니다.

일본어 강좌

일상 생활에 필요한 인사 및 회화 등 초급 일본어를 배웁니다. 대면 및 온라인으로 각각 1년에 3 기 개최합니다.

어린이 일본어 교실

초·중학생을 대상으로 자원 봉사자 선생님이 간단한 일본어를 가르칩니다. 학교 휴업 기간을 제외한 매주 토요일(둘째 토요일 제외) 과 여름 방학의 평일에 실시합니다.

일본어 교실 소개

구내에서 실시되고 있는 자원 봉사 그룹의 일본어 교실이나 개인적으로 일본어를 가르치고 있는 분을 소개합니다.



緊急のとき

In Emergency

火事・救急 電話:119

Fires and Emergencies: Dial 119

火災、救助または急病や大けがで救急車を呼びたいときは、消防署に連絡します(救急車は無料です)。

Contact the fire department to call ambulances in the event of a fire, accident, sudden illness or injury (ambulances are free of charge).

1 用件を言う

例:火事です。

救助をお願いします。

救急車をお願いします。

1. State the purpose of your call.

Example: There's a fire.

We need to be rescued.

We need an ambulance.

2 患者および現場の状況を伝える

2. Describe the scene and the condition of anyone who is injured.

3 起きた場所を言う

3. Give the location of the incident.

4 名前および電話番号を言う

4. Give your name and telephone number.

犯罪・事故 電話:110

Crimes and Accidents: Dial 110

盗難などの犯罪や交通事故にあったときは、警察を呼びます。

Contact the police if you become the victim of a robbery or other crime, or are involved in an accident.

1 用件を言う

例:泥棒です。

事故です。

1. State the purpose of your call.

Example: There's been a burglary.

There's been an accident.

2 起きた場所と時間を言う

2. Give the location and time of the incident.

3 名前および電話番号を言う

3. Give your name and telephone number.

紧急时

火情·急救 电话：119 ☎

因火灾、救助、急病及重伤希望呼叫救护车时，请联系消防署（救护车免费）。

- 告知事情
例：着火啦。
请进行救助。
请调派救护车。
- 告知患者及现场的情况
- 告知发生的场所
- 告知姓名及电话号码

犯罪·事故 电话：110 ☎

遭遇盗窃等犯罪或交通事故时，请呼叫警察。

- 告知事情
例：有小偷。
发生事故。
- 告知发生的场所和时间
- 告知姓名及电话号码

긴급 시

화재·구급 전화 : 119 ☎

화재, 구조 또는 갑작스러운 질병이나 큰 부상으로 구급차를 부를 때는 소방서에 연락합니다 (구급차는 무료입니다).

- 용건을 말한다
예 : 화재입니다.
구조를 부탁드립니다.
구급차를 부탁드립니다.
- 환자 및 현장의 상황을 전한다
- 발생한 장소를 말한다
- 이름 및 전화 번호를 말한다

범죄·사고 전화 : 110 ☎

도난 등의 범죄나 교통 사고를 당했을 때는 경찰을 부릅니다.

- 용건을 말한다
예 : 도둑입니다.
사고입니다.
- 발생한 장소와 시간을 말한다
- 이름 및 전화 번호를 말한다



地震

Earthquakes

大地震、そのときあなたは

What Would You Do If a Major Earthquake Strikes?

地震発生・身の安全確保

Protecting Yourself When an Earthquake Strikes

まず、身の安全と火の始末

自分や家族がけがをしないことが第一です。

自宅が安全なら避難しません(在宅避難)。

問い合わせ：区民防災課 ☎03-5984-2601

First of all, protect yourself and extinguish all sources of fire

The most important thing is to keep yourself and your family from becoming injured.

If your home is safe, there is no need to evacuate (at-home evacuation).

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

地域での助け合い

Helping Each Other in the Neighborhood

隣近所の助け合い

大地震が発生した時は、ご近所同士で声をかけ、助け合いましょう。

● 安否確認 ● 初期消火 ● 救出・救護

地域を良く知り、そこに住む方々との日頃からのご近所づきあいが大切です。

地域の防災活動

消火活動や避難誘導・救出・救護など、地域全体を守る団体もあります。

● 消防団 ● 防災会 ● 市民消火隊

火災が拡大・自宅が倒壊

最寄りの避難拠点(区立小・中学校)へ

問い合わせ：区民防災課 ☎03-5984-2601

Neighbors Helping Each Other

When a major earthquake strikes, call out to your neighbors and help each other out.

● Rescue and first aid ● First-stage firefighting
● Checking for safety

It is important to know your community and have daily interactions with neighbors.

Community Fire Prevention Activities

There are groups that protect the community as a whole, through firefighting, helping with evacuations, rescues, first-aid and other activities.

● Volunteer fire corps ● Disaster prevention associations
● Resident fire brigades

If a Fire Spreads or Your Home Collapses

Go to the nearest evacuation site (municipal elementary or junior high school)

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

避難拠点へ

Evacuation Sites

練馬区の避難拠点 = 区立小・中学校

地域の災害時の活動拠点となり、避難生活をしたり、災害情報の提供などを行います。

避難拠点に危険がせまったら、他の避難拠点や都指定避難場所(都立公園など)へ

問い合わせ：区民防災課 ☎03-5984-2601

Nerima City evacuation sites = municipal elementary and junior high schools

Evacuation sites serve as a base of activities if a disaster occurs in the area. Not only can they be used as evacuation shelters, they also provide the latest disaster information.

If your evacuation site is at risk, move to another evacuation site or to an evacuation shelter designated by the Tokyo Metropolitan Government (such as a metropolitan park).

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601



地震

大地震时该怎么做

地震发生 · 确保人身安全

首先保证人身安全，关闭火源

优先保证自己和家人不受伤。

自己家中安全时不用避难（在家避难）。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

地区内的相互帮助

邻居相互帮助

发生大地震时，呼叫邻居相互帮助。

●确认安全与否 ●初期灭火 ●救出·救护

充分了解地区情况，平时与本地居民做好邻里间的交流非常重要。

地区的防灾活动

设有保护整个地区安全，开展灭火活动、引导避难、救助与救护等工作的团体。

●消防团 ●防灾会 ●市民灭火队

火灾扩大·自家倒塌

前往最近的避难网点（区立小学·初中）

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

前往避难网点

练马区的避难网点=区立小学·初中

是地区灾害时的活动网点，可进行避难生活，提供灾害信息等。

在避难网点遭遇危险时，前往其他的避难网点或都内指定的避难场所（都立公园等）

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

지진

대지진, 그때 여러분은

지진 발생 · 신체의 안전 확보

먼저 신체의 안전과 불단속

자신이나 가족이 다치지 않는 것이 가장 중요합니다.

자택이 안전하면 대피할 필요는 없습니다 (재택 대피).

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

지역 내 상호 지원

이웃 간의 상호 지원

큰 지진이 발생했을 때는 이웃 간에 도움을 요청하여 서로 돕습니다.

●안부 확인 ●초기 진화 ●구출·구호

지역을 잘 알고 그곳에 거주하는 사람들과 평소에 알고 지내는 것이 중요합니다.

지역 방재 활동

진화 활동 및 대피 유도·구출·구호 등 지역 전체를 지키는 단체도 있습니다.

●소방단 ●방재회 ●시민 소화대

화재가 확대·자택이 붕괴

가까운 대피 거점 (구립 초·중학교) 으로

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

대피 거점으로

네리마구의 대피 거점 = 구립 초·중학교

지역에서 재해가 발생했을 때의 활동 거점이 되며, 대피 생활을 하거나 재해 정보 제공 등을 합니다.

대피 거점에 위험이 닥치면 다른 대피 거점이나 도 지정 대피 장소 (도립 공원 등) 로

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

家の中の安全対策

タンスや家具、冷蔵庫やピアノの転倒防止対策をしておきましょう。食器棚や本棚は落下抑制テープなどで落下防止を行い、ガラスは飛散防止フィルムを貼り飛散防止を行いましょう。

問い合わせ： 区民防災課 ☎03-5984-2601

さまざまな備え

大地震により電気・ガス・水道などが止まっても生活できるように、最低でも3日分、可能な限り1週間分程度は生活に欠かせない物品を用意しておきましょう。食料品などは、日常的に購入している品物を少し余分に購入し、消費しながら補充する方法(ローリングストック)も有効です。また、慢性病の方がいる家庭では日頃飲んでいる薬やお薬手帳、乳幼児がいる家庭ではおむつやおしりふきなど、それぞれの家庭に応じた備えをしておくことが大切です。トイレの備えとして、災害用携帯トイレも用意しましょう。

問い合わせ： 区民防災課 ☎03-5984-2601

家族などとの連絡手段

大災害が発生した場合は、電話がつながりにくくなります。その際に家族などと連絡をとるには、次の手段があります。

災害用伝言ダイヤル171

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

☎171をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください。

web171

インターネットを利用して安否確認を行うものです。



問い合わせ： 危機管理課庶務係 ☎03-5984-2762

Safety Measures Inside Your Home

It is wise to use measures to prevent drawers, furniture, refrigerators and pianos from toppling over or moving. Keep items in cupboards and bookshelves from falling out by using anti-falling tape or the like, and keep glass from shattering by applying shatterproof film.

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

Various Preparations

It is wise to have at least three days' worth of supplies—or if possible a week's worth—so that you can continue with everyday life even if utilities (electricity, gas and water supply) are stopped due to a major earthquake. For food and other daily necessities, the best strategy is to buy a little more than what you normally need and keep extra stock on hand while consuming (rolling stock method). It is also essential for households to prepare supplies as necessary, such as a supply of medicine and the medicine handbook for a family member with a chronic illness, and diapers and baby wipes for households with a baby. It is also a good idea to prepare emergency portable toilets for disasters.

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

Means of Contacting Family Members and Others

When a major disaster strikes, telephone lines become overloaded. If that happens, the following are alternative ways of contacting family members and others.

Disaster Message Dial 171

When a major disaster strikes, a “disaster message dial” option will be provided to help you contact people in the affected areas.

Dial 171 and follow the instructions.

Web171

You can confirm the safety of others online.



Inquiries: General Affairs Subsection, Crisis Management Section
Tel: 03-5984-2762

家中的安全对策

柜子、家具、冰箱、钢琴等要采取防止倾倒、移动的对策。餐具架、书架通过防止掉落的胶带来固定。玻璃贴上防止飞溅的薄膜进行预防。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

各种准备

最低准备3天，尽可能准备1周左右的生活必需品，以便在大地震造成电力、燃气、自来水等中断时也能够生活。食品等购买比平时更多的量，在消费的同时进行补充（滚动储存）较有效。有慢性病患者的家庭则准备平时吃的药、药品单等，有婴幼儿的家庭则准备尿布和擦纸巾等，重点在于根据各自家庭的情况做好准备。请准备灾害用便携厕所作为如厕的准备。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

与家人等的联络手段

发生大灾害时，电话难以拨通。此时可使用以下方法与家人等取得联系。

灾害用留言热线 171

在发生大灾害，与灾区通话困难时，提供留言热线。拨打171电话之后请遵从语音提示。

web171

利用互联网确认安全与否。



咨询：危机管理课庶务系 ☎ 03-5984-2762

자택 내 안전 대책

장롱이나 가구, 냉장고나 피아노의 전도·이동 방지 대책을 마련해 둡시다. 찬장이나 책장은 낙하 억제 테이프 등으로 낙하 방지를 실시하고, 유리는 비산 방지 필름을 붙여 비산 방지를 실시합니다.

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

다양한 대비

대지진으로 전기·가스·수도 등이 멈추더라도 생활할 수 있도록 최소한 3일분, 가능한 한 1주일분 정도는 생활 필수 물품을 준비해 둡시다. 식료품 등은 일상적으로 구입하고 있는 물품을 약간 여분으로 구입하여 소비하면서 보충하는 방법(롤링 스톱)도 효과적입니다. 또한 만성 질환을 앓는 분이 있는 가정에서는 평소 복용하고 있는 약이나 약수첩, 영유아가 있는 가정에서는 기저귀나 엉덩이 물티슈 등 각 가정에 따른 대비를 해 두는 것이 중요합니다. 화장실에 대한 대책으로 재해용 휴대 화장실도 준비하도록 합니다.

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

가족 등과의 연락 방법

큰 재해가 발생한 경우에는 전화가 잘 연결되지 않습니다. 그때에 가족 등과 연락하려면 다음과 같은 방법이 있습니다.

재해용 전언 다이얼 171

큰 재해가 발생했을 때 재해 지역과 통화하기 어려워진 경우, 재해용 전언 다이얼을 제공하고 있습니다.

☎ 171 을 누른 후 음성 안내에 따라 주십시오.

web171

인터넷을 이용하여 안부를 확인하는 것입니다.



문의: 위기관리과 서무계 ☎ 03-5984-2762



病院にかかるとき

休日急患診療所

夜間、休日に急患の診療を行っています。薬は原則1、2日分の処方となります。受診の際はマイナ保険証または資格確認書、各種医療証(お持ちの方はお薬手帳)をお持ちください。

名称・所在地・電話	診療科目	診療受付時間	予約受付時間・方法
練馬休日急患診療所 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎03-3994-2238	内科 小児科	【土曜】 午後6時～9時30分 【日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)】 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分 午後6時～9時30分 (注)15歳以下の方は保護者同伴。	【土曜】 午後5時30分～8時30分 【日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)】 午前9時30分～午後8時30分 当日、練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ予約してください。 ●WEB予約  ●電話予約 練馬 ☎050-5810-4682(予約専用) 石神井 ☎050-5526-1262(予約専用)
石神井休日急患診療所 石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階 ☎03-3996-3404		【日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)】 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分	当日、事前に電話で連絡の上、診療受付時間内に来所してください。
練馬歯科 休日急患診療所 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階 ☎03-3993-9956	歯科	【日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)】 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分	当日、事前に電話で連絡の上、診療受付時間内に来所してください。
練馬区夜間救急 こどもクリニック※ 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎03-3994-2238	小児科	【平日】 午後8時～10時30分 【土曜】 午後6時～9時30分 【日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)】 午後6時～9時30分	【平日】 午後7時30分～9時30分 【土曜】 午後5時30分～8時30分 【日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)】 午前9時30分～午後8時30分 当日、練馬区医師会ホームページまたは電話で予約してください。 ●WEB予約  ●電話予約 ☎050-5810-4682(予約専用)

※15歳以下のお子さんが対象です。必ず保護者の方と一緒に来院してください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎03-5272-0303 電話・ファクスで24時間案内 **【ファクス】**03-5285-8080(聴覚障害者用)
【外国語による相談】(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)☎03-5285-8181(午前9時～午後8時) **OK**

Going to the Hospital

Holiday Emergency Clinics

These clinics are available for emergencies on selected nights and on holidays. Generally, they only prescribe enough medicine for one or two days. To receive medical services, please bring your Myna health insurance card or qualification certificate and medical certificates (and medicine handbook if you have one).

Name, Address & Telephone No.	Medical Department	Clinic Hours	Appointment Hours and Methods
Nerima Holiday Emergency Clinic Nerima City Office East Bldg. 2F, 6-12-1 Toyotama-Kita Tel: 03-3994-2238	Internal Medicine; Pediatrics	Saturday: 6 to 9:30 p.m. Sundays, national holidays and during the year-end/New Year's holiday period (December 29 through January 3): 10 to 11:30 a.m. 1 to 4:30 p.m. 6 to 9:30 p.m. Note: Individuals fifteen years of age or younger must be accompanied by a parent/guardian.	Saturday: 5:30 to 8:30 p.m. Sundays, national holidays and during the year-end/New Year's holiday period (December 29 through January 3): 9:30 a.m. to 8:30 p.m. To make an appointment, please visit the official website of the Nerima Medical Association or call the clinic on the day • Online reservations  • Phone reservations Nerima, Tel: 050-5810-4682 (for reservations only) Shakujii, Tel: 050-5526-1262 (for reservations only)
Shakujii Holiday Emergency Clinic Shakujii government office B1F, 3-30-26 Shakujii-machi Tel: 03-3996-3404			
Nerima Dental Holiday Emergency Clinic Nerima City Office East Bldg. 3F, 6-12-1 Toyotama-Kita Tel: 03-3993-9956	Dentistry	Sundays, national holidays and during the year-end/New Year's holiday period (December 29 through January 3): 10 to 11:30 a.m. and 1 to 4:30 p.m.	Please call the clinic in advance and visit during clinic hours.
Nerima City Emergency Night Children's Clinic* Nerima City Office East Bldg. 2F, 6-12-1 Toyotama-Kita Tel: 03-3994-2238	Pediatrics	Weekdays: 8 to 10:30 p.m. Saturday: 6 to 9:30 p.m. Sundays, national holidays and during the year-end/New Year's holidays (December 29 through January 3): 6 to 9:30 p.m.	Weekdays: 7:30 to 9:30 p.m. Saturday: 5:30 to 8:30 p.m. Sundays, national holidays and during the year-end/New Year's holidays (December 29 through January 3): 9:30 a.m. to 8:30 p.m. To make an appointment, please visit the official website of the Nerima Medical Association or call the clinic on the day. • Online reservations  • Phone reservations Tel: 050-5810-4682 (for reservations only)

* This is for children fifteen years of age and under, who must be accompanied by a parent/guardian.

Tokyo Metropolitan Medical Institution Information Service "Himawari"

Tel: 03-5272-0303 Information via telephone or fax on a 24-hour basis **Fax:** 03-5285-8080 (for the hearing impaired)

Consultation in foreign languages (English, Chinese, Korean, Thai and Spanish): Tel: 03-5285-8181 (9 a.m. to 8 p.m.) 

前往医院看病时

休息日急病诊疗所

夜间、休息日设有急诊。开药处方原则上为 1、2 天的量。就诊时请携带个人编号保险证或资格确认书、各种医疗证（持有者提供药品单）。

名称・所在地・电话	诊疗科目	诊疗受理时间	预约受理时间・方法
练马休息日急病诊疗所 丰玉北 6-12-1 区政府东厅舍 2 楼 ☎ 03-3994-2238	内科 小儿科	【星期六】 晚上 6 点～9 点 30 分 【星期日、节假日、年末年初 (12 月 29 日～1 月 3 日)】 上午 10 点～11 点 30 分 下午 1 点～4 点 30 分 晚上 6 点～9 点 30 分 (注)15 岁以下的孩子请监护人陪同。	【星期六】 下午 5 点 30 分～晚上 8 点 30 分 【星期日、节假日、年末年初 (12 月 29 日～1 月 3 日)】 上午 9 点 30 分～晚上 8 点 30 分 当天，请通过练马区医师会主页 或向各诊疗所进行电话预约。 ●网上预约  ●电话预约 练马 ☎ 050-5810-4682 (预约专用) 石神井 ☎ 050-5526-1262 (预约专用)
石神井休息日急病诊疗所 石神井町 3-30-26 石神井厅舍地下 1 楼 ☎ 03-3996-3404		牙科	【星期日・节假日・年末年初 (12 月 29 日～1 月 3 日)】 上午 10 点～11 点 30 分 下午 1 点～4 点 30 分
练马牙科 休息日急病诊疗所 丰玉北 6-12-1 区政府东厅舍 3 楼 ☎ 03-3993-9956	小儿科	【工作日】 晚上 8 点～10 点 30 分 【星期六】 晚上 6 点～9 点 30 分 【星期日、节假日、年末年初 (12 月 29 日～1 月 3 日)】 晚上 6 点～9 点 30 分	【工作日】 晚上 7 点 30 分～9 点 30 分 【星期六】 下午 5 点 30 分～8 点 30 分 【星期日、节假日、年末年初 (12 月 29 日～1 月 3 日)】 上午 9 点 30 分～晚上 8 点 30 分 当天，请通过练马区医师会主页 或电话进行预约。 ●网上预约  ●电话预约 ☎ 050-5810-4682 (预约专用)

※ 对象为 15 岁以内的儿童。请务必和监护人一起前来医院。

东京都医疗机构介绍服务“向日葵”

☎ 03-5272-0303 通过电话、传真 24 小时介绍 【传真】03-5285-8080 (听力残疾者用)

【外语咨询】英语・中文・韩语・泰语・西班牙语 ☎ 03-5285-8181 (上午 9 点～晚上 8 点) 

병원에서 진료받을 때

휴일 응급 진료소

야간, 휴일에 응급 환자를 진료하고 있습니다. 약은 원칙적으로 1, 2 일분 처방됩니다. 진료를 받을 때는 마이나 보험증 또는 자격 확인서, 각종 의료증 (소지한 분은 약수첩) 을 지참해 주십시오.

명칭 · 소재지 · 전화	진료 과목	진료 접수 시간	예약 접수 시간 · 방법
네리마 휴일 응급 진료소 토요타마 키타 6-12-1 구청 동 청사 2 층 ☎ 03-3994-2238	내과 소아과	【토요일】 오후 6 시 ~ 오후 9 시 30 분 【일요일 · 공휴일 · 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일)】 오전 10 시 ~ 오전 11 시 30 분 오후 1 시 ~ 오후 4 시 30 분 오후 6 시 ~ 오후 9 시 30 분 (주) 15 세 이하인 분은 보호자 동반 .	【토요일】 오후 5 시 30 분 ~ 오후 8 시 30 분 【일요일 · 공휴일 · 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일)】 오전 9 시 30 분 ~ 오후 8 시 30 분 당일 네리마구 의사회 홈페이지 또는 전화로 각 진료소에 예약해 주십시오 . ● WEB 예약  ● 전화 예약 네리마 ☎ 050-5810-4682(예약 전용) 사쿠지이 ☎ 050-5526-1262(예약 전용)
사쿠지이 휴일 응급 진료소 사쿠지이마치 3-30-26 사쿠지이 청사 지하 1 층 ☎ 03-3996-3404		【일요일 · 공휴일 · 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일)】 오전 10 시 ~ 오전 11 시 30 분 오후 1 시 ~ 오후 4 시 30 분	당일 사전에 전화로 연락한 다음 진료 접수 시간 내에 방문해 주십시오 .
네리마 치과 휴일 응급 진료소 토요타마 키타 6-12-1 구청 동 청사 3 층 ☎ 03-3993-9956	치과	【일요일 · 공휴일 · 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일)】 오전 10 시 ~ 오전 11 시 30 분 오후 1 시 ~ 오후 4 시 30 분	당일 사전에 전화로 연락한 다음 진료 접수 시간 내에 방문해 주십시오 .
네리마구 야간 구급 어린이 클리닉※ 토요타마 키타 6-12-1 구청 동 청사 2 층 ☎ 03-3994-2238	소아과	【평일】 오후 8 시 ~ 오후 10 시 30 분 【토요일】 오후 6 시 ~ 오후 9 시 30 분 【일요일 · 공휴일 · 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일)】 오후 6 시 ~ 오후 9 시 30 분	【평일】 오후 7 시 30 분 ~ 오후 9 시 30 분 【토요일】 오후 5 시 30 분 ~ 오후 8 시 30 분 【일요일 · 공휴일 · 연말연시 (12 월 29 일 ~1 월 3 일)】 오전 9 시 30 분 ~ 오후 8 시 30 분 당일 네리마구 의사회 홈페이지 또는 전화로 예약해 주십시오 . ● WEB 예약  ● 전화 예약 ☎ 050-5810-4682(예약 전용)

※ 15 세 이하의 자녀가 대상입니다. 반드시 보호자와 함께 내원해 주십시오.

도쿄도 의료 기관 안내 서비스 ‘히마와리’

☎ 03-5272-0303 전화 · 팩스에서 24 시간 안내 **【팩스】** 03-5285-8080(청각 장애인용)
【외국어를 통한 상담】 영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어 ☎ 03-5285-8181(오전 9 시 ~ 오후 8 시) **OK**

各種届出

Various Types of Notification Procedures

戸籍の届出

Submitting a Family Register

戸籍とは

What Is a Family Register?

戸籍とは、日本人の出生・婚姻などの身分関係を登録・証明する制度です。外国人には、日本に戸籍はありませんが、日本での出生や死亡などの際には届出が必要です。この届出によって外国人の身分関係を登録・証明します。

The family register is a system that records and certifies personal relationships, such as a person's birth or marriage in Japan. Although foreign residents do not have family registers in Japan, they are required to file a notification form when there is a birth or death in the family while in Japan. A foreign resident's personal relationships are recorded and certified according to these notification forms.

届出先・問い合わせ先:

戸籍住民課戸籍第一係(本庁舎2階) ☎03-5984-4530

戸籍住民課戸籍第二係(石神井庁舎2階) ☎03-3995-1105

Submissions and inquiries:

Family Register Subsection No. 1, Family Resident Registration Section (Main Bldg. 2F), Tel: 03-5984-4530

Family Register Subsection No. 2, Family Resident Registration Section (Shakujii government office 2F), Tel: 03-3995-1105

出生届

Birth Notification

日本で子どもが生まれた場合、出生届出が必要です。出生届は、子どもが母国の国籍を取得するために必要なことがあるので、必ず行ってください。出生後60日以上日本に滞在する場合は、東京出入国在留管理局での在留資格取得の手続き(⇒44p参照)も必要です。

If you give birth in Japan, you must file a birth notification form. Please be sure to complete this procedure, since it may be a requirement for acquiring citizenship for your home country. If your child will remain in Japan for sixty days or more after birth, you must complete the procedures for acquiring a status of residence for him/her at the Tokyo Regional Immigration Services Bureau (⇒ See P44).

届出期間:生まれてから14日以内

届出先:届出人の現住所の区役所

届出人:父または母

必要書類:出生届書、同書に添付されている出生証明書、あれば母子健康手帳(⇒82p参照)

Notification period: Within fourteen days after the birth of the child

Notification location: The city office that administers the area where the person filing the notification lives

Person filing notification: As a rule, the father or mother

Required documents: Birth notification form, birth certificate attached to the birth notification form, and *Mother and Child Health Handbook* if you have one (⇒ See P82)

子どもが生まれたときのその他の届出

Other Notifications You Must File When a Child Is Born:

在留資格取得許可申請 ⇒44p参照

健康保険への加入 ⇒52p参照

乳幼児医療証の申請 ⇒84p参照

児童手当の申請 ⇒86p参照

Application for acquiring a status of residence: ⇒ See P44

Enrollment in health insurance: ⇒ See P54

Application for a medical certificate for infants and toddlers: ⇒ See P84

Application for child allowance: ⇒ See P87

各种申报

户籍的申报

什么是户籍

户籍是指对日本人的出生、婚姻等身份关系进行登记、证明的制度。外国人没有日本户籍，但在日本出生和死亡等时需要申报。该申报可对外国人的身份关系进行登记、证明。

申报处·咨询处：

户籍住民课户籍第一系（本厅舍 2 楼） ☎ 03-5984-4530

户籍住民课户籍第二系（石神井厅舍 2 楼） ☎ 03-3995-1105

出生申报

在日本，儿童出生时需要进行出生申报。出生申报是儿童获得本国国籍所需的手续，请务必办理。出生后在日本停留不低于 60 天时，还需在东京出入境在留管理局办理在留资格的手续（⇒ 45p 参照）。

申报期间：出生后 14 天以内

申报处：申报人现住址的区政府

申报人：父亲或母亲

必要资料：出生申报书、同附的出生证明书、母子健康手册（如有）（⇒ 83p 参照）

儿童出生时的其他申报

批准获得在留资格的申请 ⇒ 45p 参照

健康保险的加入 ⇒ 56p 参照

婴幼儿医疗证的申请 ⇒ 85p 参照

儿童津贴的申请 ⇒ 88p 参照

각종 신고

호적 신고

호적이란

호적이란 일본인의 출생·혼인 등의 신분 관계를 등록·증명하는 제도입니다. 외국인에게는 일본에 호적은 없습니다만, 일본에서 출생하거나 사망했을 때 등에는 신고가 필요합니다. 이 신고를 통해 외국인의 신분 관계를 등록·증명합니다.

신고처·문의처：

호적주민과 호적 제 1 계 (본청사 2 층) ☎ 03-5984-4530

호적주민과 호적 제 2 계 (사쿠지이 청사 2 층) ☎ 03-3995-1105

출생 신고

일본에서 아이가 태어난 경우, 출생 신고가 필요합니다. 출생 신고는 아이가 모국의 국적을 취득하기 위해 필요한 경우가 있으므로 반드시 실시해 주십시오. 출생 후 60 일 이상 일본에 체류하는 경우는 도쿄 출입국 체류 관리국에서 체류 자격 취득 수속（⇒ 45p 참조）도 필요합니다.

신고 기간：태어난 후 14 일 이내

신고처：신고인의 현주소 구청

신고인：부 또는 모

필요 서류：출생 신고서, 출생 신고서에 첨부된 출생 증명서, 모자 건강 수첩 (소지한 분만 해당) (⇒ 83p 참조)

아이가 태어났을 때의 기타 신고

체류 자격 취득 허가 신청 ⇒ 45p 참조

건강 보험 가입 ⇒ 58p 참조

영유아 의료증 신청 ⇒ 85p 참조

아동 수당 신청 ⇒ 89p 참조



死亡届

日本滞在中に亡くなった場合、死亡届出が必要です。火葬するための許可証の発行を受けるため、必ず行ってください。

届出期間: 死亡の事実を知った日から7日以内

届出先: 届出人の現住所の区役所

届出人: 親族または同居者

必要書類: 死亡届書、同書に添付されている死亡診断書または死体検案書

※死亡した人の在留カードは返納してください(⇒46p参照)。

Death Notification

If someone dies while in Japan, a death notification form must be filed. Please be sure to complete the designated procedures to receive a permit for cremation.

Notification period: Within seven days after learning of the death

Notification location: The city office that administers the area where the person filing the notification lives

Person filing notification: A family member or person living in the same household

Required documents: Death notification form, death certificate or autopsy report attached to the death notification form.

Note: Please return the residence card of the deceased person (⇒ See P46).

婚姻届、離婚届

日本の法律にしたがって届け出る場合には、相談してください。

Marriage/Divorce Notification

Please call for consultation when filing a notification according to Japanese law.

住民記録の届出

住民基本台帳は、あなたの住所や同一世帯内の家族構成などの居住関係を記録、証明し、印鑑登録、就学、国民健康保険、国民年金、児童手当などの基礎となるものです。住所や家族構成などが変わるときは、届出期間内に届出を行ってください。期間内に届出がない場合は、過料が科せられる場合があります。

届出人: 原則として、本人または世帯主です。やむを得ない場合は代理人でもかまいません(代理人の場合は委任状が必要です)。

届出先・問い合わせ先: 各区民事務所(⇒140p参照)

Resident Registration Notification Forms

The basic resident register records and certifies your home situation, such as your address and household composition, and serves as the basis for seal registration, school entrance, National Health Insurance, National Pension and child allowances. Please file a notification form within the designated notification period if there is a change in your address or household composition. If a notification form is not filed within the notification period, you may be liable for additional fees.

Person filing notification: As a rule, you or the head of your household should file the notification. If the notification form cannot be filed in person, a proxy is acceptable. If a proxy files the notification, a proxy letter is required.

Submissions and inquiries: Your local Resident Registration Office (⇒ See P140)

住民記録の対象となる方

以下の外国人は、住民票の作成の対象となります。(届出については⇒32p参照)

なお、以下の(1)~(4)の方は、住民票の届出の際には交付されているカード・証明書・許可書を持参してください。((1)(2)の方の場合は、区の職員が、「在留カード」や「特別永住者証明書」の裏面に新しい住所を記載します。)

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、新しい住所や新しい氏名をカードに記載しますので併せて持参してください。

Who Must Complete Resident Registration?

The foreign residents in the categories noted below must complete resident registration. (Concerning notification ⇒ See P32)

Please note that those who fall under categories (1) through (4) below must bring their issued cards, certificates and permits when filing notifications for resident registration. In the case of (1) and (2), the Nerima City Office staff will write your new address on the back of your residence card or special permanent resident certificate.

In addition, if you have your My Number card (individual number card), your new address or name will be written on the card, so please bring that as well.

死亡申报

在日本停留中死亡时，需要进行死亡申报。政府将发放火葬的许可证，请务必办理。

申报期间：得知死亡事实后的 7 天以内

申报处：申报人现住址的区政府

申报人：亲人或同住者

必要资料：死亡申报书、同附的死亡诊断书或尸检报告

※ 请退还死者的在留卡 (⇒ 47p 参照)。

사망 신고

일본 체류 중에 사망한 경우, 사망 신고가 필요합니다. 화장하기 위한 허가증 발행을 받기 위해 반드시 실시해 주십시오.

신고 기간 : 사망 사실을 알게 된 날부터 7 일 이내

신고처 : 신고인의 현주소 구청

신고인 : 친족 또는 동거인

필요 서류 : 사망 신고서, 사망 신고서에 첨부된 사망 진단서 또는 사체 검안서

※사망한 분의 체류 카드는 반납해 주십시오 (⇒ 47p 참조).

结婚申报、离婚申报

遵照日本法律申报时敬请咨询。

혼인 신고, 이혼 신고

일본의 법률에 따라 신고하는 경우에는 상담해 주십시오.

住民记录的申报

住民基本台帐可记录、证明您的住址及同一住户的家庭成员等居住关系，是印章登记、入学、国民健康保险、国民年金、儿童津贴等的基础。在住址和家庭成员等改变时，请在申报期内申报。期限内未申报时，可能会收取懈怠过失费。

申报人：原则为本人或户主。不得已时也可由代理人申报 (代理人需要提供委托书)。

申报处·咨询处：各区民事务所 (⇒ 141p 参照)

주민 기록 신고

주민 기본 대장은 여러분의 주소나 동일 세대 내의 가족 구성 등의 거주 관계를 기록, 증명하며, 인감 등록, 취학, 국민 건강 보험, 국민 연금, 아동 수당 등의 기초가 됩니다. 주소 및 가족 구성 등이 변경될 때는 신고 기간 내에 신고해 주십시오. 기간 내에 신고하지 않은 경우는 과태료가 부과될 수 있습니다.

신고인 : 원칙적으로 본인 또는 세대주입니다. 어쩔 수 없는 경우는 대리인도 가능합니다 (대리인의 경우는 위임장이 필요합니다).

신고처·문의처 : 각 구민 사무소 (⇒ 141p 참조)

住民记录的对象人士

以下의外国人属于住民票的制作对象。(关于申报请参照 ⇒ 33p)

以下 (1) ~ (4) 的人士在申报住民票时请携带所发放的卡片、证明书、许可书。((1) (2) 的人士由区政府职员在“在留卡”和“特别永住者证明书”的背面记载新住址。) 此外, 持有个人编号卡者, 因须登记新住址和新姓名, 请一并携带。

주민 기록 대상자

아래의 외국인은 주민표 작성 대상입니다 (신고는 ⇒ 33p 참조). 또한 아래의 (1)~(4) 인 분은 주민표 신고 시에 교부받은 카드·증명서·허가서를 지참해 주십시오 ((1), (2) 인 분은 네리마구의 직원이 ‘체류 카드’ 나 ‘특별 영주자 증명서’ 의 뒷면에 새 주소를 기재합니다).

또한 마이 넘버 카드를 소지한 분은 새 주소나 새 이름을 카드에 기재하므로 함께 지참해 주십시오.

(1) 「在留カード」を交付されている方

※「在留カードを後日交付する」旨のスタンプを入国時に旅券に押印された方を含む。



(1) Those with a residence card

Note: This includes those who have “A residence card will be issued at a later date” stamped on their passport.



(2) 「特別永住者証明書」を交付されている方

※有効期限内にある「特別永住者の外国人登録証明書」は「特別永住者証明書」とみなされます。



(2) Those with a special permanent resident certificate

Note: A valid foreign resident registration certificate of a special permanent resident is considered equivalent to a special permanent resident certificate.



(3) 「仮滞在許可書」を交付されている方

(4) 「一時庇護許可書」を交付されている方

(5) 出生による経過滞在者

日本で出生した場合、出生届(⇒26p)を行うことで住民票が自動的に作成され、出生日の翌日から60日間は適法に在留できます。在留資格取得の手続きは⇒44pを参照。

(6) 国籍喪失による経過滞在者

日本国籍喪失届を行って外国人となった場合、外国人としての住民票が自動的に作成され、国籍喪失の日の翌日から60日間は適法に在留できます。在留資格取得の手続きは⇒44pを参照。

(3) Those with a temporary residence permit

(4) Those with permission to land for temporary refuge

(5) Those staying transitionally in Japan due to birth

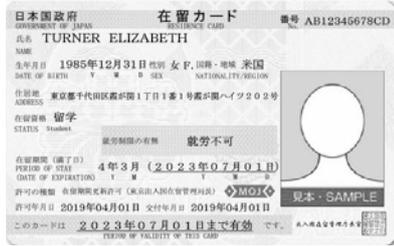
Resident registration for a child born in Japan will be completed automatically if a birth notification form is filed. (⇒P26). Your child can stay in Japan legally for sixty days from the day after birth. To find out about the procedures needed to acquire a status of residence for a newborn, please see P44.

(6) Those staying transitionally in Japan due to the loss of citizenship

If you have reported the loss of Japanese citizenship and become a foreign resident, you will automatically be registered as a foreign resident. You can stay in Japan legally for sixty days from the day after you lose Japanese citizenship. To find out about the procedures needed to acquire a status of residence, please see P44.

(1) 发放了“在留卡”的人士

※ 包括入境时在护照上盖有“日后发放在留卡”印章的人士。



(1) ‘체류 카드’ 를 교부받은 분

※ ‘체류 카드를 나중에 교부한다’ 는 취지의 스탬프를 입국 시 여권에 날인받은 분 포함.



(2) 发放了“特别永住者证明书”的人士

※ 有效期限内的“特别永住者外国人登记证明书”视为“特别永住者证明书”。



(2) ‘특별 영주자 증명서’ 를 교부받은 분

※ 유효 기한 내에 있는 ‘특별 영주자의 외국인 등록 증명서’ 는 ‘특별 영주자 증명서’ 로 간주됩니다.



(3) 发放了“临时停留许可书”的人士

(4) 发放了“临时庇护许可书”的人士

(5) 因出生的过渡停留者

在日本出生时，办理出生申报 (⇒ 27p) 后将自动制作住民票，可在出生日次日起的 60 天时间中合法停留。取得在留资格的手续参照⇒ 45p。

(6) 因丧失国籍的过渡停留者

申报丧失日本国籍成为外国人时，将自动制作外国人的住民票，可在丧失国籍日次日起的 60 天时间中合法停留。取得在留资格的手续参照⇒ 45p。

(3) ‘임시 체류 허가서’ 를 교부받은 분

(4) ‘일시 비호 허가서’ 를 교부받은 분

(5) 출생에 따른 경과 체류자

일본에서 출생한 경우, 출생 신고 (⇒ 27p) 를 하면 주민표가 자동으로 작성되어 출생일의 다음 날부터 60 일간 적법하게 체류할 수 있습니다. 체류 자격 취득 수속은 ⇒ 45p 를 참조.

(6) 국적 상실에 따른 경과 체류자

일본 국적 상실 신고를 하여 외국인이 된 경우, 외국인 주민표가 자동으로 작성되어 국적을 상실한 날의 다음 날부터 60 일간 적법하게 체류할 수 있습니다. 체류 자격 취득 수속은 ⇒ 45p 를 참조.

転入届

日本国外から引っ越してきたとき(引っ越した日の後14日以内。引っ越し前不可)

※ 夜間受付や土曜受付はできません。

※ 日本国内に住んでいて住民票がない外国人が、在留カード等を取得したときにも国外からの転入届と同様の手続きをしてください。

届出人:本人または世帯主。やむを得ない場合は委任状持参の代理人。

必要書類:

- ① 在留カード・特別永住者証明書・仮滞在許可書・一時庇護許可書のいずれか(転入者全員分)
 - ② 世帯主と世帯員との続柄を証明する本国の政府機関発行の書類とその日本語訳文
 - ③ パスポート(転入する方全員分)
 - ④ マイナンバーカード(お持ちの方のみ)
- ※ 在留資格が「特定活動」の方で国民健康保険に加入される場合は、上記①～④に加え指定書をお持ちください。

日本国内の他の区市町村から引っ越してきたとき(引っ越した日の後14日以内。引っ越し前不可)

届出人:本人または世帯主。やむを得ない場合は委任状持参の代理人。

必要書類:

- ① 転出証明書(マイナンバーカードを利用した特例の転入をする方は不要)
 - ② 在留カード・特別永住者証明書・仮滞在許可書・一時庇護許可書のいずれか(転入者全員分。ただし、出生経過滞在者や日本国籍喪失経過滞在者は不要)
 - ③ 世帯主と世帯員との続柄を証明する本国の政府機関発行の書類とその日本語訳文(転出証明書に続柄が記載されている場合は持参不要)
 - ④ マイナンバーカード(お持ちの方のみ)
- ※ 在留資格が「特定活動」の方で国民健康保険に加入される場合は、上記①～④に加え指定書をお持ちください。

Notification of Moving into Nerima City

If you have moved to Nerima from overseas (file within fourteen days after the move; cannot be filed before the move.)

Notes:

1. Notification forms are not accepted at night or on Saturdays.
2. If a foreign resident who is not a registered resident acquires a residence card or the like, he/she must complete the same notification procedure as if he/she is moving in from a foreign country.

Person filing notification: You (the person moving in) or the head of your household. A proxy with a proxy letter is also acceptable in cases in which there is no other choice.

Required documents:

1. Residence card, special permanent resident certificate, temporary residence permit or landing permission for temporary refuge (for all household members moving in)
2. Documents issued by the government of your home country certifying the family relationship with the head of the household, and Japanese translations of those documents
3. Passport (for all household members that are moving in)
4. My Number card (if you have one)

Note: If your status of residence is “Designated Activities” and you are enrolling in National Health Insurance, please also bring a certificate of designation along with the documents noted in 1 to 4 above.

If you move in from another municipality within Japan (file within fourteen days after the move; cannot be filed before the move)

Person filing notification: You (the person moving in) or the head of your household. A proxy with a proxy letter is also acceptable in cases in which there is no other choice.

Required documents:

1. Certificate of moving out (Not required for special moving in procedures using your My Number card.)
2. Residence card, special permanent resident certificate, temporary residence permit or landing permission for temporary refuge (for all household members moving in but not required for those who are staying transitionally in Japan due to birth or loss of citizenship)
3. Documents issued by the government of your home country certifying the family relationship with the head of the household, and Japanese translations of those documents (not necessary if family relationships are noted on the certificate of moving out)
4. My Number card (if you have one)

Note: If your status of residence is “Designated Activities” and you are enrolling in National Health Insurance, please also bring a certificate of designation along with the documents noted in 1 to 4 above.

迁入申报

从日本国外迁入时（搬迁日后的14天以内。搬迁前不可）

※ 夜间和星期六不受理。

※ 在日本国内居住，无住民票的外国人，在取得在留卡等时，请办理从国外迁入时相同的迁入申报手续。

申报人：本人或户主。不得已时，可委托持有委托书的代理人。

必要资料：

① 在留卡·特别永住者证明书·临时停留许可书·临时庇护许可书的任意一项（所有迁入者）

② 本国政府机构发行的户主和家庭成员的关系证明资料以及日语译文

③ 护照（迁入的所有人员）

④ 个人编号卡（仅限持有者）

※ 在留资格为[特定活动]者加入国民健康保险时，除携带上述①~④的资料外，还请携带指定书。

从日本国内其他区市町村迁入时（搬迁日后的14日以内。搬迁前不可）

申报人：本人或户主。不得已时，可委托持有委托书的代理人。

必要资料：

① 迁出证明书（使用个人编号卡特例迁入的人不需要携带）

② 在留卡·特别永住者证明书·临时停留许可书·临时庇护许可书的任意一项（所有迁入者。但出生过渡停留者和丧失日本国籍的过渡停留者不需携带）

③ 本国政府机构发行的户主和家庭成员的关系证明资料以及日语译文（迁出证明书上记载有关系证明时不需要）

④ 个人编号卡（仅限持有者）

※ 在留资格为[特定活动]者加入国民健康保险时，除携带上述①~④的资料外，还请携带指定书。

전입 신고

일본 국외에서 이사해 왔을 때 (이사한 날 이후 14 일 이내. 이사 전에는 신고 불가능)

※ 야간 접수 및 토요일 접수는 할 수 없습니다.

※ 일본 국내에 거주하고 있고 주민표가 없는 외국인이 체류 카드 등을 취득했을 때에도 국외에서의 전입 신고와 같은 수속을 해주십시오.

신고인 : 본인 또는 세대주. 부득이한 경우에는 위임장 지참 대리인.

필요 서류 :

① 체류 카드·특별 영주자 증명서·임시 체류 허가서·일시 비호 허가서 중 하나 (전입자 전원분)

② 세대주와 세대원의 관계를 증명하는 본국의 정부 기관 발행 서류와 그 일본어 번역문

③ 여권 (전입자 전원분)

④ 마이 넘버 카드 (소지한 분만 해당)

※ 체류 자격이 '특정 활동' 인 분 중에서 국민 건강 보험에 가입할 경우에는 상기 ①~④와 함께 지정서를 지참해 주십시오.

일본 국내의 다른 구시정촌에서 이사해 왔을 때 (이사한 날 이후 14 일 이내. 이사 전에는 신고 불가능)

신고인 : 본인 또는 세대주. 부득이한 경우에는 위임장 지참 대리인.

필요 서류 :

① 전출 증명서 (마이 넘버 카드를 이용해 특례 전입을 하는 분은 불필요)

② 체류 카드·특별 영주자 증명서·임시 체류 허가서·일시 비호 허가서 중 하나 (전입자 전원분. 단, 출생 경과 체류자나 일본 국적 상실 경과 체류자는 불필요)

③ 세대주와 세대원의 관계를 증명하는 본국의 정부 기관 발행 서류와 그 일본어 번역문 (전출 증명서에 관계가 기재되어 있을 경우 지참 불필요)

④ 마이 넘버 카드 (소지한 분만 해당)

※ 체류 자격이 '특정 활동' 인 분 중에서 국민 건강 보험에 가입할 경우에는 상기 ①~④와 함께 지정서를 지참해 주십시오.



転居届

練馬区内で引っ越しをしたとき(引っ越した日の後14日以内。引っ越し前不可)

届出人:本人または世帯主。やむを得ない場合は委任状持参の代理人。

必要書類:

- ①在留カード・特別永住者証明書・仮滞在許可書・一時庇護許可書のいずれか(転居者全員分。ただし、出生経過滞り者や日本国籍喪失経過滞り者は不要)
- ②世帯主と世帯員との続柄を証明する本国の政府機関発行の書類とその日本語訳文(別世帯だった方が新たに同一世帯になる場合のみ必要)
- ③マイナンバーカード(お持ちの方のみ)

Notification of Moving Within the City

If you move within Nerima City (file within fourteen days after the move; cannot be filed before the move)

Person filing notification: You (the person moving) or the head of your household. A proxy with a proxy letter is also acceptable in cases in which there is no other choice.

Required documents:

1. Residence card, special permanent resident certificate, temporary residence permit or landing permission for temporary refuge (for all household members that have changed addresses but not required for those who are staying transitionally in Japan due to birth or loss of citizenship)
2. Documents issued by the government of your home country certifying the family relationship with the head of the household, and Japanese translations of those documents (only necessary if a new household member is added from another household)
3. My Number card (if you have one)

転出届

日本国内の他の市区町村へ引っ越すとき(引っ越しする日の14日前から)

※転出届は郵送でもできます。区民事務所にお問い合わせください。

必要書類:転出届を行う方の本人確認ができるもの(在留カード、特別永住者証明書、運転免許証等)

日本国外へ転出するとき(引っ越しする日の14日前から)

※転出届は郵送でもできます。区民事務所にお問い合わせください。

※再入国許可を取得して出国する場合でも、これまでの住所を引き払ったり、長期にわたって国外に生活の本拠を移す場合には、転出届を行ってください。転出届を行わない場合、職権で住民票が消除される場合があります。

必要書類:転出届を行う方の本人確認ができるもの(在留カード、特別永住者証明書、運転免許証等)、マイナンバーカード(お持ちの方のみ)

Notification of Moving Out

If you move to another municipality within Japan (You can file from fourteen days before the move)

Note: You can file a notification of moving out by mail. Please contact a Resident Registration Office for more information.

Required documents: Documentation certifying the personal identification of the person filing the notification (such as a residence card, special permanent resident certificate or driver's license)

If you are moving overseas (You can file from fourteen days before the move)

Notes:

1. You can file a notification of moving out by mail. Please contact a Resident Registration Office for more information.
2. Even if you have a re-entry permit, please file a notification of moving out if you plan to terminate the lease of your current address or if your base of living will be overseas on a long-term basis. If you do not file a notification of moving out, the City Office reserves the right to remove you from residence records.

Required documents: Documentation certifying the personal identification of the person filing the notification (such as a residence card, special permanent resident certificate, or driver's license), and My Number card (if you have one)

迁居申报

在练马区内搬迁时（搬迁日后的 14 日以内。搬迁前不可）

申报人：本人或户主。不得已时，可委托持有委托书的代理人。

必要资料：

- ①在留卡·特别永住者证明书·临时停留许可书·临时庇护许可书的任意一项（所有迁出者。但出生经过停留者和丧失日本国籍的过渡停留者不需携带）
- ②本国政府机构发行的户主和家庭成员的关系证明资料以及日语译文（限于本是各自别的家庭重新成为同一家庭时需要）
- ③个人编号卡（仅限持有者）

전거 신고

네리마구 내에서 이사했을 때 (이사한 날 이후 14 일 이내. 이사 전에는 신고 불가능)

신고인：본인 또는 세대주. 부득이한 경우에는 위임장 지참 대리인.

필요 서류：

- ①체류 카드·특별 영주자 증명서·임시 체류 허가서·일시 비호 허가서 중 하나 (전거자 전원분. 단, 출생 경과 체류자나 일본 국적 상실 경과 체류자는 불필요)
- ②세대주와 세대원의 관계를 증명하는 본국의 정부 기관 발행 서류와 그 일본어 번역문 (별도 세대였던 분이 동일 세대가 될 경우는 필요)
- ③마이 넘버 카드 (소지한 분만 해당)

迁出申报

迁出至日本国内其他市区町村时（搬迁日的 14 天前起）

※ 迁出申报可邮寄，请向区民事务所咨询。

必要资料：可确认进行迁出申报之人的身份资料（在留卡、特别永住者证明书、驾驶执照等）

迁出至日本国外时（搬迁日的 14 天前起）

※ 迁出申报可邮寄，请向区民事务所咨询。

※ 出境前办理了再入境许可，但离开现有住址长期在国外生活时，也请办理迁出申报。不进行迁出申报可能会行使政府职权删除住民票。

必要资料：可确认进行迁出申报之人的身份资料（在留卡、特别永住者证明书、驾驶执照等）、个人编号卡（仅限持有者）

전출 신고

일본 국내의 다른 시구정촌으로 이사할 때 (이사하는 날의 14 일 전부터)

※전출 신고는 우편 발송으로도 할 수 있습니다. 구민 사무소에 문의해 주십시오.

필요 서류：전출 신고를 하는 분의 본인 확인이 가능한 것 (체류 카드, 특별 영주자 증명서, 운전 면허증 등)

일본 국외로 전출할 때 (이사하는 날의 14 일 전부터)

※전출 신고는 우편 발송으로도 할 수 있습니다. 구민 사무소에 문의해 주십시오.

※재입국 허가를 취득하여 출국하는 경우에도 기존의 주소를 퇴거하거나 장기에 걸쳐 국외로 생활의 본거지를 옮기는 경우에는 전출 신고를 해 주십시오. 전출 신고를 하지 않은 경우, 직권으로 주민표가 말소되는 경우가 있습니다.

필요 서류：전출 신고를 하는 분의 본인 확인이 가능한 것 (체류 카드, 특별 영주자 증명서, 운전 면허증 등), 마이 넘버 카드 (소지한 분만 해당)



世帯変更届

世帯主が変わったときなど(変更があった日の後14日以内)

届出人:本人または世帯主。詳しくは、区民事務所へお問い合わせください。

必要書類:

- ① 世帯変更届を行う方の本人確認ができるもの(在留カード・特別永住者証明書・運転免許証等)
- ② 新たな世帯主と世帯員との続柄を証明する本国の政府機関が発行した書類とその日本語訳文

Notification of Change in Household Composition

If the head of the household changes or other such circumstance (file within fourteen days after the change)

Person filing notification:

You or the head of your household. Please inquire for detail to Resident Registration Office.

Required documents:

1. Documentation certifying the personal identification of the person filing the change of the household (such as a residence card, special permanent resident certificate, or driver's license).
2. Documents issued by the government of your home country certifying the family relationship with the new head of the household, and Japanese translation of those documents.



高松みらいのはたけ

住所：高松 2-23-17

「見る」「触れる」「楽しむ」体験を通じ、気軽に農に触れる場を提供します。

Takamatsu Mirai-no-Hatake

Address: 2-23-17 Takamatsu

This facility provides a place where visitors can casually experience agriculture by seeing, interacting with and enjoying it.

高松未来农田

地址：高松 2-23-17

通过“观看”、“触摸”、“参与”的体验，提供自由感受耕作的场所。

타카마츠 미래노하타케

주소 : 타카마츠 2-23-17

‘보고’, ‘만지고’, ‘즐거는’ 체험을 통해 부담 없이 농업을 접할 수 있는 장을 제공합니다 ..

家庭変更申报

户主改变时等 (变更日后的 14 天以内)

申报人 : 本人或户主。详情请向区民事务所咨询。

必要资料 :

- ① 可确认办理家庭变更申报手续之本人的资料 (在留卡·特别永住者证明书·驾驶执照等)
- ② 本国政府机构发行的户主和家庭成员的关系证明资料以及日语译文

세대 변경 신고

세대주가 변경되었을 때 등 (변경이 발생한 날 이후 14 일 이내)

신고인 : 본인 또는 세대주. 자세한 것은 구민 사무소로 문의해 주십시오.

필요 서류 :

- ① 세대 변경 신고를 하는 분의 본인 확인을 할 수 있는 것 (체류 카드·특별 영주자 증명서·운전 면허증 등)
- ② 새로운 세대주와 세대원의 관계를 증명하는 본국의 정부 기관 발행 서류와 그 일본어 번역문



四季の香ローズガーデン

住所 : 光が丘 5-2-6

バラやハーブの香りや花の彩りなど、五感で楽しめる庭園です。

Shikinokaori Rose Garden

Address: 5-2-6 Hikarigaoka

The fragrance of roses and herbs and the colors of the flowers make this a garden that you can enjoy with all five senses.

四季之香玫瑰园

地址 : 光丘 5-2-6

玫瑰和香草的香气以及鲜艳的花朵, 是让人全身心享受的庭园。

시키노카오리 로즈 가든

주소 : 히카리가오카 5-2-6

장미와 허브 향기 및 꽃의 아름다운 색채 등 오감으로 즐길 수 있는 정원입니다.

印鑑登録

印鑑登録は、本人自ら申請することが原則です。代理人による申請には委任状などが必要です。

登録できる方

練馬区の住民基本台帳に登録されている方(15歳以上で意思能力を有する方)

登録できない印鑑(例示)

- ① 8mm四方の中に収まるもの、または25mm四方の中に収まらないもの(右図参照)
- ② 印影が氏名を表していないもの、または氏名以外の記載(職業など)をしたもの
- ③ ほかの方(家族を含む)がすでに登録している印鑑
- ④ 印影が不鮮明なもの。または判読が困難なもの
- ⑤ ゴム、プラスチックなど、変質しやすかったり、減りやすい

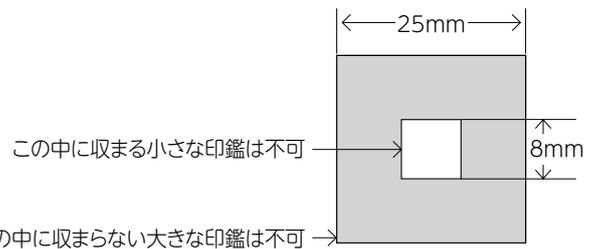
材質で作ったもの(量産されている印鑑は適当ではありません。)

※ローマ字氏名・漢字氏名・通称等を相互に組み合わせた印鑑は登録できません。

※印影の氏名については決まりがありますので事前にお問い合わせください。

登録手数料:50円

登録先・問い合わせ先:各区民事務所(⇒140p参照)



窓口に来る方	方法	登録証の交付	手続き
本人	一般的な方法	数日後	<ol style="list-style-type: none"> ① 登録する印鑑を持って各区民事務所(⇒140p参照)に申請すると、自宅へ照会書が郵送されます。 ② 照会書に必要な事項を記入し、登録印を押印します。 ③ 上記の照会書を本人確認書類(健康保険証・年金手帳など)とともに30日以内に申請をした区民事務所に持参すると、印鑑登録証が交付されます。
	在留カードなどを利用する方法(特例①)	即日	登録する印鑑と申請者本人の本人確認書類(在留カード、特別永住者証明書、マイナンバーカード、運転免許証などの官公署発行の写真付き証明書・有効期限内に限る)を持って、各区民事務所(⇒140p参照)に申請します。
	保証人による方法(特例②) ※保証人が練馬区に印鑑登録している場合に限りです。		保証書(申請書の裏側)に、保証人が申請者の氏名と保証人の住所、氏名、印鑑登録番号を自書し、押印(登録印)の上、本人が各区民事務所(⇒140p参照)に申請します。
代理人	代理人に依頼する方法 ※この方法による場合、その日には、登録はできません。 ※15歳未満の方および意思能力を有しない方は、代理人になれません。 ※ご家族の方が申請する場合も代理人として委任状が必要です。	数日後	<ol style="list-style-type: none"> ① 本人が自署、押印(登録印)した委任状、登録印、代理人の本人確認書類(健康保険証、年金手帳など)を代理人が持って各区民事務所(⇒140p参照)に申請します。 ② 本人あてに照会書が郵送されます。 ③ 本人自身が照会書に必要な事項を記入し登録印を押印します。 ④ 本人または代理人が、30日以内に上記の照会書(回答書)を、申請した区民事務所に持参すると印鑑登録証が交付されます。その際、必ず窓口に来る方の本人確認書類(在留カード、運転免許証など)をお持ちください。代理人が持参するときは、上記のほかに委任状と印鑑登録する本人の本人確認書類(在留カード、運転免許証など)も必要です。



Seal Registration

As a rule, you must file your seal registration application in person. If a proxy files the application, a proxy letter is required.

Those who can register

Residents listed in the Nerima City Basic Resident Register (must be at least fifteen years of age and have the ability to make decisions on their own)

Seals that cannot be registered (examples)

1. A seal smaller than 8 mm square or larger than 25 mm square (see illustration at right)
2. A seal with an imprint that does not show the person's name, or has something other than the person's name (such as an occupation)
3. A seal already registered by another person (including family members)
4. A seal with an imprint that is not clear or is difficult to

read

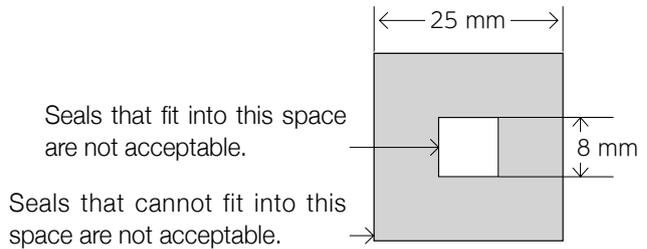
5. A seal that is made of material that could easily change shape or wear thin, such as rubber or plastic (mass-produced seals are not suitable)

Notes:

1. Seals combining your Romanized name with kanji characters and aliases cannot be registered.
2. There is a rule for names of seal imprints. Please inquire in advance.

Registration handling Fee: ¥50

Registration location and inquiries: Your local Resident Registration Office (⇒ see P140)



Person Coming to the Service Desk	Method	Issue of Registration Card	Procedures
In person	General	A few days later	<ol style="list-style-type: none"> 1. If you apply with the seal to be registered at your local Resident Registration Office (⇒ See P140), a reference letter will be mailed to your home. 2. Complete the reference letter with the required information and affix an imprint of the seal to be registered. 3. If you bring the abovementioned reference letter and some form of personal identification (such as your health insurance card or pension handbook) to a Resident Registration Office within thirty days, you will receive a seal registration card.
	Special case 1: Using a residence card, etc.	Same day	Bring the seal to be registered and a valid form of personal identification (a certificate with an ID photo issued by an official agency, such as a residence card/special permanent resident certificate, My Number card, or a driver's license) to a Resident Registration Office and apply (⇒ See P140).
	Special case 2: With a guarantor Note: The guarantor must have a seal registered in Nerima City.		If a guarantor completes the written guarantee (on the back of the application form) and hand-writes the name of the applicant, along with the guarantor's name, address and seal registration number, and affixes his/her own seal imprint (must be a registered seal), the applicant can file an application at a Resident Registration Office (⇒ See P140).
Proxy	Asking a proxy to file on your behalf: Notes: <ol style="list-style-type: none"> 1. In this case, registration will not be completed on the same day. 2. Those under the fifteen years of age and/or who has no ability to make decisions cannot serve as a proxy. 3. Even if a family member completes the application, a proxy letter is required. 	A few days later	<ol style="list-style-type: none"> 1. You must compile a handwritten proxy letter and affix your seal (seal must be registered). The proxy then brings that proxy letter, seal to be registered as well as their own personal identification (health insurance card, pension book, etc.) to a Resident Registration Office (⇒ See P140) and files an application. 2. A reference letter will be mailed to your address. 3. Fill in the required information on the reference letter, and affix the seal to be registered. 4. Once you or the proxy takes the abovementioned reference letter (response sheet), to the Resident Registration Office where the application was filed within thirty days, a seal registration card will be issued. The person who comes to the service desk at that time must bring some form of personal identification (such as a residence card or driver's license). If a proxy comes, they must bring a proxy letter and personal identification of the applicant (such as a residence card or driver's license) in addition to the abovementioned items.



各种申报
各种신고

印章登记

印章登记原则由本人自行申请。代理人申请时需提供委托书等。

可登记的人士

在练马区的住民基本台帐上进行了登记的人士（年满 15 岁，有行为能力的人）

不可登记的印章（例示）

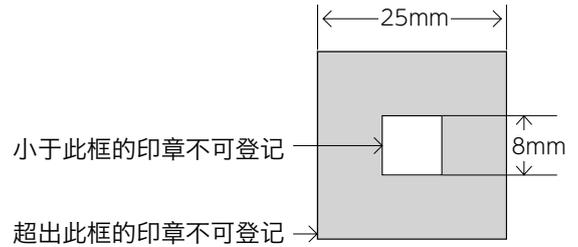
- ① 小于 8 mm 正方形或超出 25 mm 正方形的印章（参照右图）
- ② 印迹不含姓名或记载有姓名以外内容（职业等）的印章
- ③ 其他人（含家人）已经登记的印章
- ④ 印迹不清晰或难以辨别的印章
- ⑤ 以橡胶、塑料等容易变质或缺损的材质制作的印章（量产印章不合适。）

※ 罗马字姓名、汉字姓名、别名等相互组合的印章不可登记。

※ 有关印模的姓名有规定事项，请事先咨询。

登记手续费：50 日元

登记处・咨询处：各区民事务所（⇒ 141p 参照）



前来窗口的人士	方法	登记证的发放	手续
本人	普通方法	数天后	<ul style="list-style-type: none"> ① 持登记的印章向各区民事务所（⇒ 141p 参照）申请后，将向本人家中寄送核对书。 ② 在核对书上填写必要事项，盖上登记印。 ③ 上述核对书与本人确认资料（健康保险证、年金手册等）、在 30 天以内携带至申请的区民事务所后，可领取印章登记证。
	利用在留卡等的方法（特例①）	当天	持登记的印章和申请者本人的确认资料（在留卡、特别永住者证明书、个人编号卡、驾驶执照等政府官方发行的附照片证明书・仅限有效期内）向各区民事务所（⇒ 141p 参照）申请。
	通过保证人办理的方法（特例②） ※ 限保证人在练马区办理了印章登记。		在保证书（申请书的背面）上由保证人签署申请者姓名、保证人住址・姓名、印章登记编号，并盖章（登记印），再由本人向各区民事务所（⇒ 141p 参照）申请。
代理人	委托代理人的方法 ※ 此方法不能在当天登记。 ※ 未满 15 岁的人和无行为能力的人，不可作为代理人。 ※ 家人申请时也视为代理人，需要提供委托书。	数天后	<ul style="list-style-type: none"> ① 代理人持本人亲自签署并盖章（登记印）的委托书和登记印、代理人本人身份的确认资料（健康保险证、年金手册等）至各区民事务所（参照⇒ 141p）申请。 ② 向本人寄送核对书。 ③ 本人亲自在核对书上填写必要事项并盖上登记印。 ④ 本人或代理人在 30 日以内将上述核对书（回答书）携带至申请的区民事务所后可领取印章登记证。届时请务必携带前来窗口办理手续者的本人确认资料（在留卡、驾驶执照等）。代理人前来办理时，除上述资料外还需提供委托书和印章登记本人的确认资料（在留卡、驾驶执照等）。



인감 등록

인감 등록은 본인이 직접 신청하는 것이 원칙입니다. 대리인을 통해 신청하려면 위임장 등이 필요합니다.

등록 대상자

네리마구의 주민 기본 대장에 등록된 분 (15 세 이상으로 의사 표현 능력이 있는 분)

등록할 수 없는 인감 (예시)

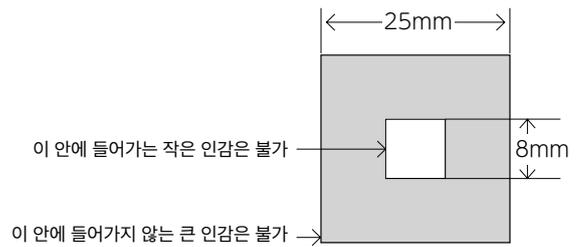
- ① 8mm 정사각형보다 작거나 25mm 정사각형보다 큰 것 (오른쪽 그림 참조)
- ② 인영이 이름을 나타내지 않거나 이름 이외의 기재 (직업 등)를 한 것
- ③ 다른 분 (가족 포함) 이 이미 등록한 인감
- ④ 인영이 선명하지 않거나 판독이 어려운 것
- ⑤ 고무, 플라스틱 등 변질되기 쉽거나 닳기 쉬운 재질로 만든 것 (양산되고 있는 인감은 적당하지 않습니다.)

※로마자 이름 · 한자 이름 · 통칭 등을 서로 조합한 인감은 등록할 수 없습니다.

※인영의 이름에 대해서는 규칙이 있으므로 사전에 문의해 주십시오.

등록 수수료 : 50 엔

등록처 · 문의처 : 각 구민 사무소 (⇒ 141p 참조)



창구에 오는 분	방법	등록증 교부	수속
본인	일반적인 방법	며칠 후	①등록할 인감을 지참하여 각 구민 사무소 (⇒ 141p 참조) 에 신청하면 자택으로 조회서가 우편 발송됩니다. ②조회서에 필요 사항을 기입하고 등록인을 날인합니다. ③상기의 조회서를 본인 확인 서류 (건강 보험증 · 연금 수첩 등) 와 함께 30 일 이내에 신청한 구민 사무소에 지참하면 인감 등록증이 교부됩니다.
	체류 카드 등을 이용하는 방법 (특례①)	당일	등록할 인감과 신청자 본인의 본인 확인 서류 (체류 카드, 특별 영주자 증명서, 마이 넘버 카드, 운전 면허증 등의 관공서가 발행한 사진이 부착된 증명서 · 유효 기한 내에 포함) 를 지참하여 각 구민 사무소 (⇒ 141p 참조) 에 신청합니다.
	보증인을 통한 방법 (특례②) ※보증인이 네리마구에 인감을 등록한 경우에 한합니다.		보증서 (신청서 뒤쪽) 에 보증인이 신청자의 이름과 보증인의 주소, 이름, 인감 등록 번호를 자필로 기재하고 날인 (등록인) 한 후 본인이 각 구민 사무소 (⇒ 141p 참조) 에 신청합니다.
대리인	대리인에게 의뢰하는 방법 ※이 방법으로 할 경우, 당일에는 등록할 수 없습니다. ※ 15 세 미만인 분 및 의사 소통이 어려운 분은 대리인이 될 수 없습니다. ※가족이 신청하는 경우도 대리인 위임장이 필요합니다.	며칠 후	①본인이 자필로 기재하고 날인 (등록인) 한 위임장, 등록인, 대리인 의 본인 확인 서류 (건강 보험증, 연금 수첩 등) 를 대리인이 지참하여 각 구민 사무소 (⇒ 141p 참조) 에 신청합니다. ②본인 앞으로 조회서가 우송됩니다. ③본인이 직접 조회서에 필요 사항을 기입하고 등록인을 날인합니다. ④본인 또는 대리인이 30 일 이내에 상기의 조회서 (답변서) 를 신청한 구민 사무소에 지참하면 인감 등록증이 교부됩니다. 그때 반드시 창구에 오는 분의 본인 확인 서류 (체류 카드, 운전 면허증 등) 를 지참해 주십시오. 대리인이 지참할 때는 상기 외에 위임장과 인감 등록하는 본인의 본인 확인 서류 (체류 카드, 운전 면허증 등) 도 필요합니다.

証明書のとり方

印鑑登録証明書

必要なもの: 印鑑登録証(印鑑は不要)

請求先・問い合わせ先: 各区民事務所 ⇒140p 参照

住民記録関係の証明

住民票の取り扱い

住民票の写し、住民票記載事項証明書の請求の際、自署が不可能な場合には認め印が必要となります。同一世帯員以外の方が請求する場合は、正当な請求理由と、それが確認できる資料等がない場合には請求に応じられません。また、代理人が請求する場合は委任状が必要です。

必要なもの: 本人確認ができるもの(在留カード、特別永住者証明書、マイナンバーカード、運転免許証など)

請求先・問い合わせ先: 各区民事務所 ⇒140p 参照

証明書のコンビニ交付サービス

全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で証明書の交付を行っています。

コンビニ交付の利用には、マイナンバーカードと暗証番号(4桁の数字)が必要です。

※15歳未満の方と成年被後見人の方は、利用できません。

コンビニ交付で取り扱う証明書

- ① 住民票の写し(本人および同一世帯の方の分)
- ② 印鑑登録証明書(本人分のみ)
- ③ 住民税の証明書(本人分のみ)
- ④ 戸籍全部(個人)事項証明書(本人および同一戸籍の方の分)

※④は日本国籍を有する方に限ります。

証明書手数料: ①～③は1通200円(窓口での交付は300円)、④は1通350円(窓口での交付は450円)

利用時間: 午前6時30分～午後11時

※点検日は休止します。

その他

各区民事務所にもマイナンバーカードを利用して証明書が取得できる証明書発行機を設置しています。取得できる証明書と手数料は、コンビニ交付サービスと同様です。利用できる時間は、各区民事務所の開庁日と開庁時間(点検日

How to Obtain Certificates

Seal Registration Certificates

What to bring: Seal registration card (there is no need to bring the seal)

Application and inquiries: Go to a Resident Registration Office ⇒ See P140

Resident Registration-Related Certificates

Handling of Residence Records

When requesting a copy of a residence record or a certificate of registered items in a residence record, you will need a seal if the applicant is unable to provide a signature. If a person who is not of the same household files an application, the application will not be accepted unless there is a valid reason and documentation is provided to confirm that reason. In addition, if a proxy files an application, a proxy letter is required.

What to bring: Documentation to confirm the personal identification of the applicant (such as a residence card, special permanent resident certificate, My Number card or a driver's license)

Application and inquiries: Go to a Resident Registration Office ⇒ See P140

Certificate-Issuing Service at Convenience Stores

You can obtain certificates from the multi-copy machines installed at convenience stores nationwide.

You must have your My Number card and a four-digit personal identification number (PIN) to use this service.

Note: Persons under fifteen years of age and adult wards are not allowed to use this service.

Certificates available at convenience stores:

1. Copies of residence records (for yourself and members of your household)
2. Seal registration certificates (for yourself only)
3. Resident tax certificates (for yourself only)
4. Certificate of Family Register or Certificate of Individual Records (for yourself and members of the same family register)

Note: #4 above is limited to those with Japanese citizenship.

Certificate handling fee: ¥200 per copy for 1-3 above (¥300 per copy issued at the service desk), ¥350 per copy for 4 (¥450 per copy issued at the service desk)

Hours of services: 6:30 a.m. - 11 p.m.

Note:

Services are suspended on maintenance days.

Other information

Certificate-issuing machines that can be used with My Number cards are also available at Resident Registration Offices. Available certificates and handling fees are as same as the certificate-issuing service at convenience stores. Service hours for the machines are the same as the operation hours of each Resident Registration Office (except maintenance days).

证明书的领取方法

印章登记证明书

必要资料 : 印章登记证 (不要印章)
领取处·咨询处 : 各区民事务所 ⇨ 141p 参照

住民记录关系的证明

住民票的发放受理

领取住民票的副本、住民票记载事项证明书时, 若无法亲自签字, 则需提供便章。同一家庭成员以外的人士领取时, 必须要有正当的领取理由和可对其确认的资料等, 否则不予受理。此外, 代理人领取时需要提供委托书。

必要资料 : 可确认本人的资料 (在留卡、特别永住者证明书、个人编号卡、驾驶执照等)

领取处·咨询处 : 各区民事务所 ⇨ 141p 参照

便利店发行证明书服务

利用设置在全国的便利店等的多功能复印机进行证明书的发行。

利用便利店的发行服务, 需要个人编号卡和密码 (4 位数字)。

※ 未满 15 岁的人和成年被监护人无法利用。

可利用便利店发行服务办理以下的证明书

- ①住民票的副本 (本人及同一家庭成员)
- ②印章登记证明书 (限本人)
- ③住民税的证明书 (限本人)
- ④户籍全部 (个人) 事项证明书 (本人及同一户籍的成员)

※ ④仅限拥有日本国籍的人。

证明书手续费 : ①~③ 1 份 200 日元 (窗口领取为 300 日元)、④ 1 份 350 日元 (窗口领取为 450 日元)

利用时间 : 上午 6 点 30 分~下午 11 点

※ 设施检修日休息。

其他

各区民事务所也设置了可利用个人编号卡取得证明书的证明书发行机。可取得的证明书和手续费, 与便利店发行证明书服务相同。可利用时间段, 遵照各区民事务所的办公日及办公时间 (检修日除外) 执行。

※ 未在练马区进行居民登记者无法利用证明书发行机。

咨询 : 区民事务所担当课 调整担当系 ☎ 03-5984-1031

증명서 발급 방법

인감 등록 증명서

필요한 것 : 인감 등록증 (인감은 불필요)
청구처·문의처 : 각 구민 사무소 ⇨ 141p 참조

주민 기록 관계의 증명

주민표 취급

주민표 사본, 주민표 기재 사항 증명서를 청구할 때 자필 기재가 불가능한 경우에는 도장이 필요합니다. 동일 세대원 이외의 분이 청구하는 경우는 정당한 청구 이유와 그것을 확인할 수 있는 자료 등이 없는 경우에는 청구에 대응할 수 없습니다. 또한 대리인이 청구하는 경우는 위임장이 필요합니다.

필요한 것 : 본인 확인이 가능한 것 (체류 카드, 특별 영주자 증명서, 마이 넘버 카드, 운전 면허증 등)

청구처·문의처 : 각 구민 사무소 ⇨ 141p 참조

증명서의 편의점 교부서비스

전국의 편의점 등에 설치하고 있는 멀티 복사기로 증명서의 교부를 하고 있습니다.

편의점 교부의 이용에는 마이 넘버 카드와 비밀번호 (4 자리의 숫자) 가 필요합니다.

※ 15 세 미만과 성년 피후견인은 이용할 수 없습니다.

편의점에서 취급하는 증명서

- ①주민표 사본 (본인 및 동일 세대원 분의 것)
- ②인감 등록 증명서 (본인 것만)
- ③주민세 증명서 (본인 것만)
- ④호적 전부 (개인) 사항 증명서 (본인 및 동일 호적인 분의 것)

※④는 일본 국적을 가진 분에 한합니다.

증명서 수수료 : ①~③은 1 통 200 엔 (창구에서의 교부는 300 엔), ④는 1 통 350 엔 (창구에서의 교부는 450 엔)

이용 시간 : 오전 6 시 30 분~오후 11 시

※점검일에는 이용할 수 없습니다.

기타

각 구민 사무소에도 마이 넘버 카드를 이용해서 증명서를 취득할 수 있는 증명서 발행기를 설치하고 있습니다. 취득할 수 있는 증명서와 수수료는 편의점 교부 서비스와 같습니다. 이용할 수 있는 시간은 각 구민 사무소의 업무일과 업무 시간 (점검일을 제외) 에 준합니다.

※네리마구에 주민 등록이 없는 분은 증명서 발행기를 이용할 수 없습니다.

문의 : 구민사무소 담당과 조정담당계 ☎ 03-5984-1031

を除く)に準じます。

※練馬区に住民登録がない方は、証明書発行機を利用できません。

問い合わせ:

区民事務所担当課調整担当係 ☎03-5984-1031

Note: Those who are not registered residents of Nerima City cannot use the certificate-issuing machines.

Inquiries: Coordination Subsection, Resident Registration Office Section Tel: 03-5984-1031

在留資格・出国・再入国・返納の手続き

東京出入国在留管理局

住所:港区港南5-5-30

外国人在留総合インフォメーションセンター 

☎0570-013904

※ IP 電話、海外からは03-5796-7112

Procedures for Visas, Leaving and Re-entering Japan, and Turning in Documents

Tokyo Regional Immigration Services Bureau

Address: 5-5-30 Konan, Minato-ku

Immigration Information Center 

Tel: 0570-013904

Note: For IP phones and from overseas,

Tel: 03-5796-7112

在留資格

在留資格の取得・変更、在留期間の更新の手続きは、東京出入国在留管理局で行います。ただし、特別永住者証明書の手続きは、区役所で行います。

※日本でお子さんが出生した場合の手続き(⇒26p 参照)
区役所で外国籍のお子さんの出生届を行った段階では、お子様の在留資格は未取得の状態です。誕生日から30日以内に東京出入国在留管理局(お子さんが特別永住者となる場合は誕生日から60日以内に区役所)で在留資格取得の申請をしてください。申請をせずに誕生日の翌日から60日を経過すると、適法に在留できなくなり住民票が抹消されますのでご注意ください。

必要なもの: 出生届受理証明書、住民票(お子さんを含む世帯全員の分)、申請する方(父母等)の在留カード等

Status of Residence

To acquire or change your status of residence, or to renew your period of stay, please complete the designated procedures at the Tokyo Regional Immigration Services Bureau, except procedures for special permanent resident certificates, which are handled at the City Office.

Note: Procedures to complete if your child is born in Japan
⇒ See P26

Even after you complete birth notification procedures at the City Office for your child (as the child of a foreign resident), your child still needs to acquire a status of residence. Please apply for a status of residence within thirty days after your child's date of birth at the Tokyo Regional Immigration Services Bureau. (If your child will become a special permanent resident, you must handle the procedures at the City Office within sixty days after his/her date of birth.) Please be careful, because if you do not apply within sixty days after the day of your child's date of birth, he/she will not be able to stay in Japan legally, and his/her residence record will be deleted.

What to bring: Birth notification receipt certificate; residence records for the entire household, including the child; and the residence card of the person filing the application (such as the father or mother)



在留资格 · 出境 · 再入境 · 返还手续

东京出入境在留管理局

地址：港区港南 5-5-30

外国人在留综合信息中心 **OK**

☎ 0570-013904

※IP 电话、海外为 03-5796-7112

在留资格

在留资格的取得, 变更, 在留期限的更新手续在东京出入境在留管理局办理。但、特别永住者证明书的手续在区政府办理。

※ 孩子在日本出生时手续 (⇒ 27p 参照)

在区政府进行外国居民的儿童出生申报时, 孩子的在留资格还处于未取得的状态。请在出生日起的 30 天以内向东京出入境在留管理局 (孩子为特别永住者时, 请在出生日起的 60 天以内到区政府办理) 申请取得在留资格。出生日的次日起经过 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。

必要资料: 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

체류 자격 · 출국 · 재입국 · 반납 수속

도쿄 출입국 체류 관리국

주소 : 미나토구 코난 5-5-30

외국인 체류 종합 인포메이션 센터 **OK**

☎ 0570-013904

※ IP 전화, 해외에서는 03-5796-7112

체류 자격

체류 자격의 취득·변경, 체류 기간의 갱신 수속은 도쿄 출입국 체류 관리국에서 합니다. 단, 특별 영주자 증명서의 수속은 구청입니다.

※일본에서 자녀가 출생한 경우의 수속 (⇒ 27p 참조)

구청에서 외국인 주민 자녀의 출생 신고를 실시한 단계에서는 자녀의 체류 자격은 미취득한 상태입니다. 출생일부터 30 일 이내에 도쿄 출입국 체류 관리국 (자제분이 특별 영주자의 경우는 출생일부터 60 일 이내에 구청) 에서 체류 자격 취득을 신청해 주십시오. 신청을 하지 않고 출생일의 다음 날부터 60 일이 경과하면 적법하게 체류할 수 없게 되어 주민표가 말소되므로 주의해 주십시오.

필요한 것: 출생 신고 수리 증명서, 주민표 (자녀를 포함한 세대 전원분), 신청하는 분 (부모 등) 의 체류 카드 등

出国

出国する空港、港で入国審査官に在留カードを返却します。ただし、再入国許可(みなし再入国許可を含む)を受けて出国する場合は、空港、港では返却する必要はありません。

再入国許可

再入国許可を受けると、在留資格と在留期限を保持したまま一時出国と再入国ができます。東京出入国在留管理局で事前申請が必要です(有料)。

みなし再入国許可

出国後1年以内(特別永住者の場合は2年以内)に再入国する場合は、再入国許可を受けずに、みなし再入国許可制度を利用することができます(無料)。出国する空港、港で入国審査官に「在留カード(または特別永住者証明書)」と「有効な旅券」を提示し、「再入国出入国記録(EDカード)」の該当欄にチェック☑を入れてください。

在留カード・特別永住者証明書の返納

在留カードや特別永住者証明書を所持する方は、それらが失効した時は、失効した日から14日以内に入出国在留管理庁長官に返納しなければなりません。返納する場合は、東京出入国在留管理局(港区港南5-5-30)に直接持参するか、下記に郵送してください。直接持参の場合のみ、穿孔して還付されます。

郵送先:〒135-0064 東京都江東区青海2-7-11 東京港湾合同庁舎9階 東京出入国在留管理局おだいば分室(封筒のおもてに「在留カード返納」または「特別永住者証明書返納」と記載してください。)

If You Are Leaving Japan

Turn in your residence card to an immigration officer at the airport or port of departure. However, you do not need to return your card at the airport or port if you have a re-entry permit (this includes special re-entry permits).

Re-entry Permits

If you receive a re-entry permit, you can leave temporarily and return to Japan while maintaining your status of residence and visa status. Apply in advance at the Tokyo Regional Immigration Services Bureau (note: fee charged).

Special Re-entry Permits

If you will be returning to Japan within one year of leaving (or within two years in the case of special permanent residents), you can take advantage of the special re-entry permit system (free of charge), which does not require you to obtain a re-entry permit. Show your residence card (or special permanent resident certificate) and valid passport to the immigration officer at the airport or other port of departure, and be sure to check (✓) the applicable space on the Embarkation and Disembarkation Card for Re-entrants (ED card).

Turning in Your Residence Card or Special Permanent Resident Certificate

If you have a residence card or special permanent resident certificate, you must turn it in to the Commissioner of the Immigration Services Agency within fourteen days after its expiration. You can bring your card or certificate to the Tokyo Regional Immigration Services Bureau (5-5-30 Konan, Minato-ku) in person or mail it to the address below. If you turn in your card or certificate in person, a hole will be punched in it and it will be returned to you.

Mail address: Odaiba Branch Office, Tokyo Regional Immigration Services Bureau
Tokyo Port Joint Government Building 9F, 2-7-11 Aomi, Koto-ku, Tokyo 135-0064
(Please write, "Returning the Residence Card" or "Returning the Special Permanent Resident Certificate" on the envelope.)



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。需要在东京出入境在留管理局事先申请(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“再入境出入境记录(ED卡)”的相关栏里打勾。

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天以内返还至出入境在留管理厅长官。返还时可直接携带至东京出入境在留管理局(港区港南5-5-30)或按下述方式邮寄。仅限在直接携带前往时,会穿孔后返还。

邮寄地址: 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 东京出入境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”。)

출국

출국하는 공항, 항구에서 입국 심사관에게 체류 카드를 반납합니다. 단, 재입국 허가(간소화된 재입국 허가 포함)를 받아 출국하는 경우는 공항, 항구에서는 반납할 필요는 없습니다.

재입국 허가

재입국 허가를 받으면 체류 자격과 체류 기한을 유지한 상태에서 일시 출국과 재입국이 가능합니다. 도쿄 출입국 체류 관리국에서 사전 신청이 필요합니다(유료).

간소화된 재입국 허가

출국 후 1년 이내(특별 영주자인 경우는 2년 이내)에 재입국하는 경우는 재입국 허가를 받지 않고 간소화된 재입국 허가 제도를 이용할 수 있습니다(무료). 출국하는 공항, 항구에서 입국 심사관에게 ‘체류 카드(또는 특별 영주자 증명서)’와 ‘유효한 여권’을 제시한 후 ‘재입국 출입국 기록(ED 카드)’의 해당란에 체크 를 해 주십시오.

체류 카드·특별 영주자 증명서 반납

체류 카드나 특별 영주자 증명서를 소지한 분은 그것들이 효력을 상실했을 때는 효력을 상실한 날부터 14일 이내에 출입국 체류 관리청 장관에게 반납해야 합니다. 반납하는 경우는 도쿄 출입국 체류 관리국(미나토구 코난 5-5-30)에 직접 지참하거나 아래로 우편 발송해 주십시오. 직접 지참하는 경우에 한해 구멍을 내어 돌려 드립니다.

우편 주소: 우 135-0064 도쿄도 코토구 아오미 2-7-11 도쿄 항만 합동 청사 9층 도쿄 출입국 체류 관리국 오다이바 분실(봉투 앞에 ‘체류 카드 반납’ 또는 ‘특별 영주자 증명서 반납’라고 기재해 주십시오.)



マイナンバー制度

個人番号(マイナンバー)は、日本国内での社会保障や税、災害対策の3分野で利用されるもので、2015年10月以降に住民票を有したことがある方全員に12桁のマイナンバーが付番されます。

※マイナンバーカードと在留カードを一体化させる措置が2026年6月までに開始されます(希望者のみ対象です)。詳細は出入国在留管理庁からの今後の発表をお待ちください。

マイナンバーカード

以下は、在留カードと一体化していないものについての説明です。



プラスチック製でICチップが付いたカードです。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、別途手続きをすることで、出入国在留管理庁へのオンライン申請をしたり健康保険証として利用したりできます。

① 申請方法

申請書(※)を入手した上で、スマホ、パソコン、まちなかの証明写真機、郵送などで申請してください。0歳児のみ写真不要です。

※申請書は、日本国外から引っ越してきたときや出生など、日本で初めて住民票に記載されてから約3週間後に、マイナンバーを通知する書類といっしょに送付されます。区の窓口でも再度入手できます。

② 有効期限

[1] 特別永住者、永住者、高度専門職2号の方…マイナンバーカード発行の日から10回目(18歳未満の方は5回目)の誕生日まで

※③の手続きは不要ですが、5回目の誕生日の前にICチップ内の電子証明書の更新が必要です。

[2] その他の方…適法に日本に滞在できる日まで(マイナンバーカード発行の日から10回目(18歳未満の方は5回

Individual Number System (My Number System)

The individual number (My Number) is used in three areas in Japan: social security, taxation, and disaster preparedness. A twelve-digit individual number is assigned to everyone in Japan with a residence record as of October 2015. Note: A measure to integrate residence cards with My Number cards will begin by June 2026 (by application only). The Immigration Services Agency will offer details.

Individual Number Card (My Number Card)

The following describes a regular My Number card that is not integrated with the residence card.



This is a plastic card that includes an IC chip. In addition to serving as personal identification, it can be used for online applications for Immigration Services Agency procedures and as a health insurance card if you complete some other procedures.

1. Application procedure

Obtain an application form* and apply through your smartphone, PC, ID photo booths in the city, postal mail, etc. An ID photo is required to apply (excluding infants under one year of age).

*The application form is sent together with the document notifying you of your My Number about three weeks after you first obtain a residence record in Japan, such as when you move to Japan from overseas or are born in Japan. The application form is also available at the city office.

2. Expiration date

[1] Special permanent residents, permanent residents, and individuals with a Highly Skilled Professional (ii) visa: The tenth birthday after your My Number card was issued (the fifth birthday for those under eighteen years of age).

Note: Although individuals in this category do not have to complete procedure (3) below, the electronic certificate in the IC chip must be renewed before the fifth birthday after the card was issued.

个人编号制度

个人编号 (My Number) 在日本国内的社会保障、税收、灾害对策等 3 个领域使用, 2015 年 10 月以后持有住民票的所有人都将赋予 12 位数的个人编号。

※ 个人编号卡和和在留卡一体化的措施将于 2026 年 6 月之前开始实施 (仅限有需求者)。详情请等待出入境在留管理厅对于今后的发表。

마이 넘버 제도

개인 번호 (마이 넘버) 는 일본 국내에서의 사회 보장이나 세금, 재해 대책의 3 개 분야에서 이용되는 것으로 2015 년 10 월 이후에 주민표를 소지한 적이 있는 모든 분에게 12 자리의 마이 넘버가 부여됩니다.

※마이 넘버 카드와 체류 카드를 통합하는 조치가 2026 년 6 월까지 시작됩니다 (희망자만 대상입니다). 자세한 내용은 출입국 체류 관리청의 향후 발표를 기다려 주십시오.

个人编号卡

以下为未和在留卡进行一体化的相关说明。



为塑料制带有 IC 芯片的卡片。除可作为确认本人身份的证明书使用外, 还可另外办理手续向出入境在留管理厅在线申请或作为健康保险证使用。

①申请方法

在获得申请书 (※) 的基础上, 通过智能手机、电脑、街上的证明照片机、邮寄等方式申请。限 0 岁儿童不需要照片。

※ 申请书从日本国外搬来时或出生等, 在日本首次登记了住民票约 3 周后, 将和通知个人编号的资料一起寄送。也可以在区窗口再次获得。

②有效期限

- (1) 特别永住者、永住者、第 2 号高级专门职业的人……自个人编号卡发行之日起至第 10 个生日 (未满 18 岁者为第 5 个生日) 为止
※ 无需办理③的手续, 但在第 5 个生日之前需要更新 IC 芯片内的电子证明书。
- (2) 其他人……至可以合法在日本居留之日 (有效期限可延长自个人编号卡发行之日起第 10 个生日 (未

마이 넘버 카드

아래는 체류 카드와 통합하지 않는 것에 대한 설명입니다.



플라스틱 재질이고 IC 칩이 부착된 카드입니다. 본인 확인을 위한 신분 증명서로 이용할 수 있을 뿐만 아니라 별도의 수수료를 거쳐 출입국 체류 관리청에 대한 온라인 신청을 하거나 건강 보험증으로 이용할 수 있습니다.

①신청 방법

신청서 (※) 를 접수한 후 스마트폰, PC, 시내 증명 사진기, 우편 등을 통해 신청해 주십시오. 0 세아만 사진이 필요하지 않습니다.

※신청서는 일본 국외에서 이사 왔을 때나 출생 등 일본에서 처음으로 주민표에 기재되고 나서 약 3 주 후에 마이 넘버를 통지하는 서류와 함께 송부됩니다. 네리마구 창구에서도 다시 받을 수 있습니다.

②유효 기한

- [1] 특별 영주자, 영주자, 고도 전문직 2 호인 분…마이 넘버 카드 발행일로부터 10 번째 (18 세 미만인 분은 5 번째) 생일까지
※③의 수수료는 필요 없지만, 5 번째 생일 전에 IC 칩 내의 전자 증명서를 갱신해야 합니다.
- [2] 그 밖의 분…적법하게 일본에 체류할 수 있는 날까지 (마이 넘버 카드 발행일로부터 10 번째 (18 세 미만인 분은 5 번째)

目)の誕生日を限度として有効期限の延長が可能です。
※③の手続きが必要です。

③有効期限の延長

必ず「マイナンバーカードの有効期限内に区の窓口で」手続きを行ってください。期限を1日でも過ぎればマイナンバーカードは失効し、再交付に手数料と時間がかかります。

[1] 出入国在留管理局で在留期間更新許可申請等を行った方は、お持ちの在留カードの有効期限までに、区の窓口でマイナンバーカードをお持ちになり、裏に「申請中」のスタンプの押された在留カード、または出入国在留管理庁からの申請受付電子メールを提示してください。マイナンバーカードの有効期限を一律2か月間延長します。

[2] 新たに在留カードが発行されたら、新しい在留カードとマイナンバーカード(有効期限内のもの)を区の窓口にお持ちください。マイナンバーカードの有効期限を新しい在留期間満了日まで延長します。

④変更・返納

氏名や住所を変更したときは、区の窓口で14日以内にマイナンバーカードを持参してください。マイナンバーカードが失効した場合や、国外へ転出する場合には、区の窓口で返納してください。

問い合わせ:

交付について マイナンバーカード交付管理係 ☎03-5984-1639
延長や返納について 各区民事務所⇒140P参照

[2] Others: Until the last day the individual can legally stay in Japan. The expiration date can be extended up to the tenth birthday after the My Number card was issued (the fifth birthday for individuals under eighteen years of age).

Note: Individuals in this category must complete procedure (3) below.

3. Extension of period of validity

Be sure to complete procedures to extend your My Number card's period of validity at the city office before it expires. Since your My Number card will expire on the expiration date and a handling fee and time is required to reissue the card, please renew it as soon as possible.

[1] If you filed an extension of your period of stay at the Immigration Bureau, bring your My Number card to the city office by the expiration date on your residence card. You will also need a residence card with the “申請中” (application pending) stamp or the email from the Immigration Bureau confirming receipt of your application. The period of validity of your My Number cards will be extended by two months.

[2] If you have been issued a new residence card, bring the new residence card and your My Number card (which must still be valid) to the city office. The expiration date of your My Number card will be extended to the expiration date of your residence card.

4. Changes and returns

If the information appearing on your My Number card—such as your name or address—changes, bring the card to the city office within fourteen days. If your My Number card expires or you will be moving overseas, return it to the city office.

Inquiries:

About issuing: My Number Card Issue and Management Subsection, Tel: 03-5984-1639

About extensions and returns: Resident registration office
⇒ See P140



向山庭園

住所：向山 3-1-21

池のある庭園を配した、区内唯一の和風の区立施設です。

Koyama Garden

Address: 3-1-21 Koyama

The only Japanese-style municipal facility in Nerima, which has a garden with a pond.

向山庭園

地址：向山 3-1-21

庭園内に池を配した、区内唯一の和風の区立施設。

코야마 정원

주소：코야마 3-1-21

연못이 있는 정원을 배치한 구내 유일의 일본풍 구립 시설입니다.

满 18 岁者为第 5 个生日)。

※ 需要办理③的手续。

③有效期限的延长

请务必在“个人编号卡的有效期限内到区窗口”办理手续。一旦超过期限哪怕一天，个人编号卡将失效，重新交付需要费用和时间。

- (1) 在出入境在留管理局申请在留期间更新许可的人，在持有的在留卡有效期内，携带个人编号卡到区窗口，出示背面盖有“申请中”印章的在留卡，或者出入境在留管理厅发送的申请受理电子邮件。个人编号卡的有效期限一律延长 2 个月。
- (2) 新发行在留卡后，请携带新在留卡和个人编号卡（有效期内）到区窗口办理。个人编号卡的有效期限将延长到新的在留期间届满日。

④变更、返还

变更姓名和住址时，请在 14 天以内携带个人编号卡到区窗口办理。个人编号卡失效或迁出国外时，请返还至区窗口。

咨询：

关于交付 个人编号卡交付管理系 ☎ 03-5984-1639

关于延长和返还 各区民事务所 ⇨ 141p 参照

생일을 한도로 유효 기한을 연장할 수 있습니다.)

※③의 수속이 필요합니다.

③유효 기한 연장

반드시 ‘마이 넘버 카드의 유효 기한 내에 네리마구 창구에서’ 수속해 주십시오. 기한을 1 일이라도 초과하면 마이 넘버 카드는 만료되고 재교부에 수수료와 시간이 걸립니다.

[1] 출입국 체류 관리국에서 체류 기간 갱신 허가 신청 등을 한 분은 소지한 체류 카드의 유효 기한까지 네리마구 창구에 마이 넘버 카드를 지참하여 뒷면에 ‘申請中 (신청 중)’ 스탬프가 찍힌 체류 카드 또는 출입국 체류 관리청으로부터 받은 신청 접수 메일을 제시해 주십시오. 마이 넘버 카드의 유효 기한을 일률적으로 2 개월간 연장합니다.

[2] 새로운 체류 카드가 발행되면 새로운 체류 카드와 마이 넘버 카드 (유효 기한 내인 것) 를 네리마구 창구에 지참해 주십시오. 마이 넘버 카드의 유효 기한을 새로운 체류 기간 만료일까지 연장합니다.

④변경 · 반납

성명이나 주소를 변경했을 때는 네리마구 창구에 14 일 이내에 마이 넘버 카드를 지참해 주십시오. 마이 넘버 카드가 만료된 경우나 국외로 진출하는 경우에는 네리마구 창구에 반납해 주십시오.

문의：

교부에 대해 : 마이 넘버 카드 교부관리계 ☎ 03-5984-1639

연장 및 반납에 대해 : 각 구민 사무소 ⇨ 141p 참조



照姫まつり

毎年 4 月 ~ 5 月に石神井公園付近で開催

Teruhime Festival

Held annually in April or May, near Shakuji Park.

照姫祭

毎年 4 月 ~ 5 月在石神井公园周边举行。

테루히메 마츠리 (축제)

매년 4 월 ~ 5 월에 사쿠지 공원부근에서 개최

国民健康保険

国民健康保険とは、病気やけがをしたときに安心して医療機関などで診療を受けることができるよう、加入者が日ごろから所得に応じて保険料を出し合い、医療費にあてる支え合いの制度です。

加入対象者・手続き

加入対象者

練馬区にお住まいの方(住民登録している外国人住民の方を含む)で、次の①～④を除くすべての方

- ①職場の健康保険(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)加入者とその扶養家族
- ②後期高齢者医療制度加入者(75歳以上および一定の障害のある65歳以上の方)
- ③生活保護受給者
- ④医療目的やその介助、観光・保養目的やその同行の外国籍の方

マイナ保険証等

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードを保険証として利用できます。ただし、事前に利用登録が必要です。(以下、「マイナ保険証」と言います。)

- ・マイナ保険証をお持ちの方は引き続きご利用ください。

資格情報のお知らせ

- ・「資格情報のお知らせ」は、マイナ保険証をお持ちの方が、簡単に健康保険の資格内容を確認するためのA4サイズの紙です。
- ・カードリーダーの不具合などでマイナ保険証が利用できない場合に、マイナ保険証とともに医療機関・薬局の受付で提示することにより、保険が適用されます。
- ・「資格情報のお知らせ」だけで医療機関・薬局にかかることはできません。

資格確認書

- ・資格確認書は、マイナ保険証をお持ちでない方が健康保険を利用できるようにその代わりとして交付するカードです。

加入・脱退・その他の手続

届出の際は、①マイナンバーが確認できるもの②在留カードなど本人確認ができるもの③下表に該当するときは必要なものを持参の上、14日以内に届出をしてください。

代理の方が手続きするときは、委任状と、代理の方の本人確認書類が必要です。マイナ保険証の登録をされている方も加入・脱退手続きが必要です。

加入:

加入の届出が遅れると、保険料をさかのぼって納めることになります。その間の医療費は原則として全額自己負担になります。

脱退:

- ・受診中の医療機関にも連絡してください。そのまま受診すると、後日、区が負担した医療費を返してもらうことになります。
- ・届出が遅れると、保険料が減額にならない場合があります。
- ・脱退の際は、区が交付した資格確認書をお持ちの方は返却してください。

その他:

引っ越し等により住所が変更になるときは、区が発行した資格確認書をお持ちの方は返却してください。

	こんなときには	必要なもの	届出先
国保に加入するとき	職場の健康保険などの資格がなくなったとき	健康保険資格喪失証明書	国保年金課 こくほ資格係 (本庁舎3階) および こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、または各区民事務所(練馬・石神井を除く⇒140p参照)
	健康保険などの被扶養者からはずれたとき		
	生活保護を受けなくなったとき	保護決定通知書または保護受給証明書(廃止日がわかるもの)	
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳	
国保を脱退するとき	職場の健康保険などに加入したとき	新しく加入した方全員分の新しい資格確認書または資格情報のお知らせ(開始日がわかるもの)	国保年金課 こくほ資格係 (本庁舎3階) および こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、または各区民事務所(練馬・石神井を除く⇒140p参照)
	生活保護を受け始めたとき	資格確認書(お持ちの方のみ)・保護決定通知書または保護受給証明書(開始日がわかるもの)	
	死亡したとき	死亡届に基づくため、届出は不要です。	
	75歳になったとき	自動的に行われますので手続きは不要です。	
その他	資格確認書(お持ちの方のみ)を破損・紛失したとき	破損した場合はその資格確認書	こくほ資格係(本庁舎3階)
	加入者の在留資格を短期滞在に変更したとき	パスポート・資格確認書	



National Health Insurance

National Health Insurance is a mutual support system in which members contribute insurance premiums according to their incomes to cover medical expenses, ensuring that they can receive medical treatment at medical institutions with peace of mind if they become sick or injured.

Eligibility and Application Procedures

Eligibility for Enrollment

All residents of Nerima City (including registered foreign residents), except those who fall under categories 1) through 4) below:

- 1) Those enrolled in health insurance at their place of employment (such as through a health insurance society, the Japan Health Insurance Association, or a national health insurance society) and their dependent family members.
- 2) Those enrolled in the Latter-Stage Elderly Healthcare System (seventy-five years of age or older, or those with a designated level of disability who are sixty-five years of age or older)
- 3) Those who receive public financial assistance for everyday living
- 4) Those who come to Japan for medical purposes and their helpers, those who are visiting for tourism or recreation, and those accompanying them

Myna Health Insurance Cards, etc.

You can register to use your My Number card as a health insurance card. Cards with this function activated are referred to as “Myna health insurance cards.”

- Continue to use your current card if you have a Myna health insurance card.

Qualification Information Notification

- The qualification information notification is an A4-sized document for Myna health insurance card holders that allows them to easily check their qualification information for health insurance.
- If your Myna health insurance card cannot be used at a medical institution or pharmacy due to card reader malfunction or other reasons, you can still receive insurance-covered treatment by presenting this document along with your Myna health insurance card.
- The qualification information notification alone is not enough to receive insurance-covered treatment at medical institutions or pharmacies.

Qualification Certificate

- The qualification certificate is a card sent to those without a Myna health insurance card, and can be used to receive insurance-covered treatment.

Enrollment, Withdrawal and Other Procedures

You must file a notification of enrollment, withdrawal or the like within fourteen days, bringing (1) a document to confirm your My Number; (2) personal identification, such as your residence card; and (3) any other document listed in the table below (if applicable).

If a proxy will be handling the procedure for you, he/she must also present a power of attorney his/her personal identification documents. You must complete procedures for enrollment and withdrawal even you have registered Myna health insurance card.

Enrollment:

If you file your enrollment notification late, you will have to pay the insurance premiums retroactively. In principle, you will also be responsible for paying all medical expenses during this period.

Withdrawal:

- Be sure to contact the medical institution you are currently receiving treatment at if you are withdrawing from National Health Insurance. If you continue to receive treatment without notifying the medical institution, you will be required to pay back the medical expenses the city covered at a later date.
- If you file your withdrawal notification late, your insurance premiums may not be reduced.
- When you withdraw, be sure to return the city-issued qualification certificate (if you have one).

Other:

If your address will change due to moving or the like, please return your city-issued qualification certificate (if you have one).



In the Following Cases		What to Bring	Notification Location
Enrolling in NHI	When you are no longer eligible for health insurance at your place of employment	Certificate of loss of eligibility for health insurance	NHI Qualification Subsection, NHI & National Pension Section (Main Bldg. 3F) or NHI Shakuji Subsection (Shakuji government office 2F) or A Resident Registration Office (Except for Nerima or Shakuji ⇒ See p140)
	When you are no longer a dependent of a member of a health insurance plan		
	When you no longer receive public financial assistance for everyday living	Public financial assistance decision notice or public financial assistance recipient certificate (showing the date of discontinuation)	
	When a child is born in your family	<i>Mother and Child Health Handbook</i>	
Withdrawal from NHI	When you enroll in the health insurance plan at your place of employment	The qualification certificate or qualification information notification for all members enrolling in the new insurance plan (showing the starting date)	NHI Qualification Subsection, NHI & National Pension Section (Main Bldg. 3F) or NHI Shakuji Subsection (Shakuji government office 2F) or A Resident Registration Office (Except for Nerima or Shakuji ⇒ See p140)
	When you start to receive public financial assistance for everyday living	Qualification certificate (if you have one), as well as the public financial assistance decision notice or public financial assistance recipient certificate (showing the starting date)	
	When an enrolled member dies	Since the procedure will be based on the death notification, you do not need to file any additional notifications.	
	When you turn 75 years of age	There is no need to complete procedural forms because withdrawal is automatic.	
Other	If you damage or lose your qualification certificate (if you have one)	Your qualification certificate if it was damaged	NHI Qualification Subsection (Main Bldg. 3F)
	When an enrolled member's status of residence is changed to short-term stay	Your passport and qualification certificate	



国民健康保険

国民健康保険是为了在疾病、受伤时可放心前往医疗机构看病，加入者平时根据所得互相分摊保险费，以充当医疗费相互扶助的制度。

加入对象者・手续

加入对象者

在练马区居住（含进行了居民登记的外籍居民），不属于以下①～④项的所有人士。

- ① 工作单位的健康保险（健康保险组合、协会健保、国保组合等）加入者及其扶养家人
- ② 后期高龄者医疗制度加入者（年满 75 岁及患有有一定残疾的年满 65 岁人士）
- ③ 接受生活保护者
- ④ 以医疗为目的或以看护、观光・保养为目的及其同行的外籍人士

个人编号保险证等

持有个人编号卡的人，可以将个人编号卡作为保险证利用。但需要事先进行利用登记。（以下称“个人编号保险证”）

- ・ 持有个人编号保险证的人请继续利用。

资格信息通知

- ・ “资格信息通知”是为持有个人编号保险证的人能够方便确认健康保险资格内容而寄送的 A4 纸。
- ・ 因读卡器故障等原因无法利用个人编号保险证时，与个人编号保险证一同出示给医疗机构・药店的受理处后，即可享受保险。
- ・ 仅凭“资格信息通知”无法在医疗机构・药店的受理处就诊。

资格确认书

- ・ 资格确认书是让没有个人编号保险证的人也可以利用健康保险而发放的卡片。

加入・退出・其他手续

申报时，请携带①可以确认个人编号的资料②在留卡等可以确认本人身份的资料③符合下表情况时需要的资料，在 14 天以内进行申报。

代理人办理手续时，需要委托书和代理人本人身份的确认资料。登记个人编号保险证的人也需要办理加入・退出手续。

加入：

加入申报延迟后，需要追溯缴纳保险费。期间的医疗费原则上全额自己负担。

退出：

- ・ 请与就诊的医疗机构联系。直接前往就诊时，日后区政府负担的医疗费将要求退还。
- ・ 申报延迟后，保险费可能不会减额。
- ・ 退出时，如持有区交付的资格确认书则请返还。

其他：

因搬家等原因住址变更时，如持有区交付的资格确认书则请返还。



	以下情形时	必要资料	申报处
加入国保时	丧失工作单位的健康保险等资格时	健康保险资格丧失证明书	国保年金课 国保资格系 (本厅舍 3 楼) 及 国保石神井系 (石神井 厅舍 2 楼) 或各区民事 务所 (练马·石神井除外 ⇒ p141 参照)
	不属于健康保险等的被扶养者时		
	不再接受生活保护时	保护决定通知书或接受保护的证明书 (可确认停止日期的资料)	
	儿童出生时	母子健康手册	
退出国保时	加入工作单位的健康保险等时	新加入的所有人的新资格确认书或资格信息通知 (可确认开始日期)	国保年金课 国保资格系 (本厅舍 3 楼) 及 国保石神井系 (石神井 厅舍 2 楼) 或各区民事 务所 (练马·石神井除外 ⇒ p141 参照)
	开始接受生活保护时	资格确认书 (限持有的人)、保护决定通知书或保护领取证明书 (可确认开始日期)	
	死亡时	遵照死亡申报, 不需要申报。	
	年满 75 岁时	将自动加入, 不需手续。	
其他	资格确认书 (限持有的人) 破损、遗失时	破损时为原资格确认书	国保资格系 (本厅舍 3 楼)
	加入者的在留资格变更为短期停留时	护照·资格确认书	



국민 건강 보험

국민 건강 보험이란 질병이나 부상을 입었을 때 안심하고 의료 기관 등에서 진료를 받을 수 있도록 가입자가 평소 소득에 따라 보험료를 각자 납부하여 의료비에 충당하는 상부 상조 제도입니다.

가입 대상자 · 수속

가입 대상자

네리마구에 거주하는 분 (주민 등록을 한 외국인 주민분을 포함)
으로 다음의 ① ~ ④를 제외한 모든 분

- ① 직장 건강 보험 (건강 보험 조합 · 전국 건강 보험 협회 · 국민 건강 보험 조합 등) 가입자와 그 부양 가족
- ② 후기 고령자 의료 제도 가입자 (75 세 이상 및 일정한 장애가 있는 65 세 이상)
- ③ 생활 보호 수급자
- ④ 의료 목적이나 그에 대한 간호 , 관광 · 휴양 목적이나 그에 대한 동행 외국인 주민분

마이 나 보험증 등

마이 넘버 카드를 소지한 분은 마이 넘버 카드를 보험증으로 이용할 수 있습니다 . 단 , 사전에 이용을 등록해야 합니다 (이하 ‘마이 나 보험증’ 이라고 합니다) .

- 마이 나 보험증을 소지한 분은 계속해서 이용해 주십시오 .

자격 정보 알림

- ‘자격 정보 알림’ 은 마이 나 보험증을 소지한 분이 간단하게 건강 보험 자격 내용을 확인하기 위한 A4 크기의 종이입니다 .
- 카드 리더기 고장 등으로 마이 나 보험증을 이용할 수 없는 경우에 마이 나 보험증과 함께 의료 기관 · 약국의 접수처에 제시하면 보험이 적용됩니다 .
- ‘자격 정보 알림’ 만으로 의료 기관 · 약국의 접수처에서 진료를 받을 수 없습니다 .

자격 확인서

- 자격 확인서는 마이 나 보험증을 소지하지 않은 분이 건강 보험을 이용할 수 있도록 그 대신 교부하는 카드입니다 .

가입 · 탈퇴 · 그 밖의 수속

신고할 때는 ①마이 넘버를 확인할 수 있는 것 , ②체류 카드 등 본인을 확인할 수 있는 것 , ③아래 표에 해당할 때는 필요한 것을 지참하여 14 일 이내에 신고해 주십시오 .

대리인이 수속할 때는 위임장과 대리인의 본인 확인 서류가 필요합니다 . 마이 나 보험증을 등록된 분도 가입 · 탈퇴 수속이 필요합니다 .

가입 :

가입 신고가 늦어지면 보험료를 소급하여 납부해야 합니다 . 그 동안의 의료비는 원칙적으로 전액 본인 부담입니다 .

탈퇴 :

- 진료를 받고 있는 의료 기관에도 연락해 주십시오 . 그대로 치료를 받으면 나중에 네리마구가 부담한 의료비를 반환해야 합니다 .

- 신고가 늦어지면 보험료가 감액되지 않는 경우가 있습니다 .

- 탈퇴할 때는 네리마구가 교부한 자격 확인서를 소지한 분은 반납해 주십시오 .

기타 :

이사 등으로 주소가 변경되었을 때는 네리마구가 발행한 자격 확인서를 소지한 분은 반납해 주십시오 .



이런 경우에는		필요한 것	신고처
국민건강보험에 가입할 때	직장 건강 보험 등의 자격이 상실되었을 때	건강 보험 자격 상실 증명서	국보연금과 국보자격계 (본청사 3 층) 및 국보 샤쿠지이계 (샤쿠지이 청사 2 층), 또는 각 구민 사 무소 (네리마 · 샤쿠지이 제 외)⇒ p141 참조)
	건강 보험 등의 피부양자에서 제외되었을 때		
	생활 보호를 받지 않게 되었을 때	보호 결정 통지서 또는 보호 수급 증명서 (폐 지일을 확인할 수 있는 것)	
	아이가 태어났을 때	모자 건강 수첩	
국민건강보험에 탈퇴할 때	직장 건강 보험 등에 가입했을 때	새롭게 가입한 모든 분의 새로운 자격 확인 서 또는 자격 정보 알림 (개시일을 확인할 수 있는 것)	국보연금과 국보자격계 (본청사 3 층) 및 국보 샤쿠지이계 (샤쿠지이 청사 2 층), 또는 각 구민 사 무소 (네리마 · 샤쿠지이 제 외)⇒ p141 참조)
	생활 보호를 받기 시작했을 때	자격 확인서 (소지한 분만) · 보호 결정 통 지서 또는 보호 수급 증명서 (개시일을 확인 할 수 있는 것)	
	사망했을 때	사망 신고에 따르므로 신고는 필요 없습니 다.	
	75 세가 되었을 때	자동으로 실시되므로 수속은 필요 없습니 다.	
기 타	자격 확인서 (소지한 분만) 를 파손 · 분실했을 때	파손한 경우에는 그 자격 확인서	국보자격계 (본청사 3 층)
	가입자의 체류 자격을 단기 체류로 변경했을 때	여권 · 자격 확인서	



各種申告
各種申請

保険料

保険料は所得割額と均等割額の合算額です。所得割額の計算や均等割額の減額判定を行うためには、住民税の申告をする必要があります。毎年1月1日に住所があったところの役所の税務担当課で申告をしてください。

また、1月2日以降に他区市町村から練馬区に転入し、練馬区に転入届をした後に他区市町村に住民税の申告をした方は、練馬区国保年金課こくほ資格係に連絡をしてください。

問い合わせ: 国保年金課こくほ資格係 ☎03-5984-4554

保険料の減額

倒産や解雇等により非自発的の失業者となった方や、出産もしくは出産予定の方は、保険料を減額する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ: 国保年金課こくほ資格係 ☎03-5984-4554

保険給付

病院、診療所などを受診するときは必ずマイナ保険証または資格確認書を提示してください。そうすることで、その医療費の一部負担金を支払うだけで受診することができます。残りの費用は国保から支払われます。一部負担金は次の通りです。

※なお、医療費助成の医療証(子ども医療証や障害者医療証など)をお持ちの方は、都内の医療機関等で診療を受ける際に、マイナ保険証または資格確認書と一緒に提示すると医療証に応じて一部負担金が助成されます。

年齢	一部負担金(負担割合)
0~6歳※	2割
7~69歳	3割
70~74歳	2割または3割(所得に応じて負担割合が変わります)※高齢受給者証の提示も必要です。

※義務教育就学前の方が対象です(6歳に達する日以後の最初の3月31日まで)。

問い合わせ: 国保年金課こくほ給付係 ☎03-5984-4553

Insurance Premiums

Insurance premiums consist of the income-based amount and the per capita amount. You must declare resident's tax to calculate the income-based amount and the reduction assessment of the per capita amount. Please do this at the section in charge of taxes at the city office of the municipality where you lived on January 1 for the year.

Additionally, if you moved to Nerima City from a different municipality on January 2 or later and declared resident's tax at that municipality after filing a notification of moving in to Nerima City, please contact the NHI Qualification Subsection, NHI & National Pension Section of Nerima City.

Inquiries: NHI Qualification Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4554

Insurance Premium Reduction

There is an insurance premium reduction program for those who are involuntarily unemployed due to bankruptcy, layoffs or the like, and for those who have given birth or will give birth. Please contact the following section for more information:

Inquiries: NHI Qualification Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4554

Insurance Benefits

Please be sure to show your Myna health insurance card or qualification certificate when receiving treatment at a hospital, clinic or other medical institution. You can then receive treatment and pay only part of the medical expenses. The remaining portion is covered by NHI. The percentage of the expenses you will have to pay is noted in the chart below.

Note: Furthermore, if you have a medical certificate for medical subsidies (such as a children's medical certificate or disabled persons medical certificate), part of the medical expense will be subsidized accordingly if you show the certificate with your Myna health insurance card or qualification certificate at a medical institution or the like within Tokyo.

Age	Partial personally-borne expense (percentage)
0 to 6 years of age*	20 percent
7 to 69 years of age	30 percent
70 to 74 years of age	20 percent or 30 percent (varies according to income) Note: The elderly insurance certificate must also be shown.

*This is for preschool children before they enter elementary school (the first March 31 after the child reaches six years of age).

Inquiries: NHI Benefits Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4553

保险费

保险费是所得比例额和均等比例额的合计额。所得比例额的计算或均等比例额的减额判定需要申报住民税后进行。请向每年1月1日时居住所在地政府的税务担当课申报。另外，1月2日以后由其他区市町村迁入练马区，向练马区进行了迁入申报后再到其他区市町村申报居住税的人士，请联系练马区国保年金课国保资格系。

咨询：国保年金课国保资格系 ☎ 03-5984-4554

保险费的减额

因破产或解雇等原因成为非自主性失业者的人，以及预定分娩或已经分娩的人，可享受保险费减额的制度。详情敬请咨询。

咨询：国保年金课国保资格系 ☎ 03-5984-4554

保险给付

在医院、诊疗所等就诊时请务必出示个人编号保险证或资格确认书，如此只需支付医疗费负担金额的一部分即可就诊。剩余费用由国保支付。部分负担金额如下。

※ 持有医疗费补助医疗证（儿童医疗证或残疾者医疗证等）的人士，在都内医疗机构等接受诊疗时，与个人编号保险证或资格确认书同时出示后可根据医疗证获得相应部分的费用补助。

年龄	部分负担金额（负担比例）
0~6岁※	20%
7~69岁	30%
70~74岁	20%或30%（负担比例根据所得有变化） ※ 需出示高龄领取者证。

※ 对象为义务教育入学前的儿童（截止到年满6岁以后的首个3月31日）。

咨询：国保年金课国保给付系 ☎ 03-5984-4553

보험료

보험료는 소득할액과 균등할액의 합산액입니다. 소득할액의 계산이나 균등할액의 감액 판정을 하기 위해서는 주민세 신고를 해야 합니다. 매년 1월 1일에 주소가 있었던 곳의 관공서 세무 담당과에서 신고해 주십시오.

또한 1월 2일 이후에 다른 구시정촌에서 네리마구에 전입하여 네리마구에 전입 신고를 한 후에 다른 구시정촌에 주민세 신고를 한 분은 네리마구 국보연금과 국보자격계에 연락해 주십시오.

문의：국보연금과 국보자격계 ☎ 03-5984-4554

보험료 감액

도산이나 해고 등으로 비자발적 실업자가 된 분이나 출산 또는 출산 예정인 분은 보험료를 감액하는 제도가 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

문의：국보연금과 국보자격계 ☎ 03-5984-4554

보험 급부

병원, 진료소 등에서 진료를 받을 때는 반드시 마이나 보험증 또는 자격 확인서를 제시해 주십시오. 그렇게 하면 그 의료비의 일부 부담금만 지불하면 진료를 받을 수 있습니다. 나머지 비용은 국민 건강 보험에서 지불됩니다. 일부 부담금은 다음과 같습니다.

※ 또한 의료비 지원의 의료증 (어린이 의료증 및 장애인 의료증 등) 을 소지한 분은 도내의 의료 기관 등에서 진료를 받을 때에 마이나 보험증 또는 자격 확인서와 함께 제시하면 의료증에 따라 일부 부담금이 지원됩니다.

연령	일부 부담금 (부담 비율)
0~6세※	20%
7~69세	30%
70~74세	20% 또는 30% (소득에 따라 부담 비율이 다릅니다) ※고령 수급자증도 제시해야 합니다.

※ 의무 교육 취학 전인 분이 대상입니다 (6세에 도달하는 날 이후 최초 3월 31일까지).

문의：국보연금과 국보급부계 ☎ 03-5984-4553

療養費の支給

次の①～④の理由などで全額負担をしたときは申請をしてください。審査・決定の上、国民健康保険の負担分が後日支給されます。

- ①旅先での急病や緊急のときなど、やむを得ない理由でマイナ保険証等を持たずに治療を受けたとき
- ②医師が治療上必要があると認め、コルセットなどの治療用装具をつくったとき
- ③治療の経過からみて、医師がはり・きゅう・マッサージなどの施術の必要性を認め、同意したとき
- ④海外で診療を受けたとき(治療目的で渡航した場合を除く。申請は帰国後、窓口受付のみ)

申請期間:医療費を支払った日の翌日から2年間

問い合わせ: 国保年金課こくほ給付係 ☎03-5984-4553

出産育児一時金の支給

国民健康保険の加入者が出産したとき、出産時の世帯主に支給します。妊娠85日以上の子死産、流産も対象となります。なお、職場の健康保険に、本人として1年以上加入していた方が、健康保険資格喪失後6か月以内に出産した場合は、職場の健康保険と国保のどちらから支給を受けるか選択できます。

直接支払制度や受取代理制度を利用する場合、病院への支払いは、出産費用から支給額を差し引いた金額で済みます。手続きの方法などは、こくほ給付係へお問い合わせください。

直接支払制度や受取代理制度を利用しない場合、こくほ給付係への申請となります。

支給額: お子さん1人あたり500,000円

申請者: 世帯主

申請期間: 出産日の翌日から2年間

必要なもの: 本人確認書類、母子健康手帳(出生届出済証明のあるもの)、世帯主名義の銀行等の口座番号、診断書(死産・流産の場合のみ)、直接支払制度を利用しているか否かの合意文書、出産費用の領収・明細書
海外で出産した場合は、出産した方のパスポートと出生証明書および訳文、出産費用の領収明細書および訳文、現地調査に関する同意書

問い合わせ: 国保年金課こくほ給付係 ☎03-5984-4553

Medical Expense Benefits

Please file an application for reimbursement if you paid the entire medical expense because of any of the reasons noted in 1) through 4) below. A decision will be made after your application is evaluated, and if approved, the portion borne by the National Health Insurance will be provided at a later date.

- 1) If you received medical treatment and did not have your Myna health insurance card or the like with you, because of an unexpected illness while traveling or other such emergencies
- 2) If you purchase medical equipment such as a corset, upon diagnosis by a physician that it is necessary for medical purposes
- 3) If a physician reviews your medical history and recognizes and agrees to the need for acupuncture, moxibustion or massage
- 4) If you receive medical treatment overseas (this excludes cases of traveling overseas for the purpose of receiving medical treatment). Applications for this are accepted at service desks after returning to Japan.

Application period: Within two years from the day after paying the medical fee

Inquiries: NHI Benefits Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4553

Childbirth and Childrearing Lump-sum Benefit

When a National Health Insurance member gives birth, this benefit is given to the head of the household. This also includes pregnancies of eight-five days or more that end in a stillbirth or miscarriage. Furthermore, if you were a member of a health insurance plan at your place of employment for one year or longer and had the child within six months after losing your eligibility for health insurance, you can choose which program will pay your benefit.

If you would like to use either the direct-payment system or the proxy recipient system, the amount you have to pay the hospital is the childbirth cost minus the benefit amount. For more information on these procedures, please contact the NHI Benefits Subsection.

If you do not want to use the direct-payment system or the proxy recipient system, you must apply at the NHI Benefits Subsection.

Benefit amount: ¥500,000 per child

Applicant: Head of the household

Application period: Within two years after the day after the child's date of birth

What to bring: Your personal identification, the Mother and Child Health Handbook (with the certificate of childbirth notification), the head of the household's financial institution account number, the doctor's examination sheet (only in the case of a stillbirth or miscarriage), agreement form for whether the direct-payment system is being used, and a receipt and invoice for childbirth expenses

疗养费的支付

因以下①~④的理由等全额负担时可申请。经审核决定后，日后支付国民健康保险的部分负担金额。

- ①在旅游地因急病或紧急情况等不得已的缘由未持个人编号保险证等接受治疗时
- ②医生认为治疗上需要，制作了整形矫正服等治疗安装用具时
- ③根据治疗过程，医生认为需要且同意、进行针灸、灸木、按摩等治疗
- ④在海外接受诊疗时（以治疗目的出国时除外。只限回国后申请，在窗口受理）

申请期间：从支付了医疗费力的次日起 2 年

咨询：国保年金课国保给付系 ☎ 03-5984-4553

发放分娩育儿一次性补助金

国民健康保险的加入者分娩后支付给分娩时的户主。怀孕 85 天以上死产、流产时也属于支付对象。本人加入工作单位的健康保险 1 年以上的人士，在丧失健康保险资格 6 个月以内分娩时，也可选择工作单位和国保的任一方发放。

利用直接支付制度或代理领取制度时，仅需向医院支付分娩费用扣除发放额后的金额即可。手续办理方法等请向国保给付系咨询。

不利用直接支付制度或代理领取制度时，则向国保给付系申请。

【支付金额】 每名孩子 500,000 日元

【申请者】 户主

【申请期间】 分娩日的次日起 2 年间

【必要资料】 本人身份确认资料、母子健康手册（已完成出生申报的证明资料）、户主名义的银行等账户号码、诊断书（只限死产、流产）、是否利用直接支付制度的同意协议书、分娩费用的发票·明细单、海外分娩时分娩人士的护照和出生证明书（包括译文）、分娩费用的发票明细以及译文、本地调查相关的同意书。

咨询：国保年金课国保给付系 ☎ 03-5984-4553

요양비 지급

다음 ① ~ ④의 이유 등으로 전액 부담했을 때는 신청해 주십시오. 심사·결정 후 국민 건강 보험의 부담분이 나중에 지급됩니다.

- ①여행지에서 갑작스런 질병 및 긴급 시 등 어쩔 수 없는 이유로 마이나 보험증 등을 지참하지 않고 치료를 받았을 때
- ②의사가 치료상 필요하다고 인정하여 의료용 코르셋 등의 치료용 장구를 만들었을 때
- ③치료 경과를 봤을 때 의사가 침·뜸·마사지 등 시술의 필요성을 인정하고 동의했을 때
- ④해외에서 진료를 받았을 때 (치료 목적으로 도향한 경우 제외. 신청은 귀국 후 창구 접수만 가능)

신청 기간：의료비를 지불한 날의 다음 날부터 2 년간

문의：국보연금과 국보급부계 ☎ 03-5984-4553

출산 육아 일시금 지급

국민 건강 보험의 가입자가 출산했을 때 출산 시의 세대주에게 지급합니다. 임신 85 일 이상의 사산, 유산도 대상입니다. 또한 직장 건강 보험에 본인으로 1 년 이상 가입한 분이 건강 보험 자격 상실 후 6 개월 이내에 출산한 경우는 직장 건강 보험과 국보 중 어디에서 지급받을지 선택할 수 있습니다.

직접 지불 제도나 수취 대리 제도를 이용하는 경우, 병원에 대한 지불은 출산 비용에서 지급액을 뺀 금액이 됩니다. 수속 방법 등은 국보급부계에 문의해 주십시오.

직접 지불 제도나 수취 대리 제도를 이용하지 않는 경우, 국보급부계에 신청해야 합니다.

【지급액】 자녀 1 명당 500,000 엔

【신청자】 세대주

【신청 기간】 출산일의 다음 날부터 2 년간

【필요한 것】 본인 확인 서류, 모자 건강 수첩 (출생 신고필 증명에 있는 것), 세대주 명의 은행 등의 계좌 번호, 진단서 (사산·유산의 경우만 해당), 직접 지불 제도의 이용 여부에 대한 합의 문서, 출산 비용의 영수·명세서
해외에서 출산한 경우는 출산한 분의 여권과 출생 증명서 및 번역문, 출산 비용의 영수 명세서 및 번역문, 현지 조사에 관한 동의서

문의：국보연금과 국보급부계 ☎ 03-5984-4553



高額療養費の支給

月の1日から末日までに受けた診療の保険適用分の一部負担金が、自己負担限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。申請期間は原則として診療月の翌月の1日から2年間で、申請者は世帯主です。ただし、保険診療以外(差額ベッド代など)は、支給の対象になりません。

高額療養費に該当した世帯には、診療月から3~4か月後に支給申請書を送付しますので、それから申請してください。なお、2回目以降は自動振り込みとなります。

問い合わせ: 国保年金課こくほ給付係 ☎03-5984-4553

保険料の納付

口座振替による納付

保険料の納付は、原則口座振替です。以下のいずれかの方法でお手続きください。

- ① インターネットによる申し込み
- ② キャッシュカードによる申し込み
収納課窓口(本庁舎4階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)
- ③ 口座振替依頼書による申し込み
必要事項を記入し、収納課窓口(本庁舎4階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、各区民事務所(練馬・石神井を除く)、区内金融機関(郵便局含む)の窓口で申し込み、またはこくほ収納係まで郵送してください。練馬区内の金融機関(郵便局含む)の窓口でも申し込みができます。通帳、口座の届出印、被保険者記号・番号等のわかるもの(納付書等)をお持ちください。

申し込み手順や対象金融機関など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

口座振替開始前までの保険料は、納付期限までに納付書でお支払いください。

振替日

原則として毎年6月~翌年3月の毎月末日(末日が金融機関休業日の場合は、翌営業日)です。

振替日の前営業日までに入金をしてください。

If your child was born overseas, please also bring along the passport of the person who gave birth, the birth certificate and a Japanese translation of the certificate, childbirth fee statement and Japanese translation of the statement, and an agreement of authorization for an onsite investigation.

Inquiries: NHI Benefits Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4553

High Medical Expense Benefit

If your monthly personally-borne medical expenses (paid from the first to the final day of the month) for treatments covered by health insurance exceed a designated limit, the excess is reimbursed as a benefit. As a rule, the application period is within two years after the first day of the month after treatment, and must be filed by the head of the household. However, items not covered by health insurance (such as the fees for special beds) are not eligible for this benefit.

An application form will be mailed to households that are eligible for the high medical expense benefit three or four months after the month of treatment. Please apply upon receipt of these forms. From the second time on and after, the benefit will be automatically transferred to the registered bank account.

Inquiries: NHI Benefits Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4553

Payment of Insurance Premiums

Payment via Bank Account Transfer

In general, pay your insurance premiums via bank account transfer. Apply using one of the following methods:

- 1) Online application
- 2) Cash card application
Tax and Insurance Premium Collection Section (Main Bldg. 4F) or NHI Shakuji Subsection (Shakuji government office 2F)
- 3) Bank account transfer application form
Complete the application form and submit it to the Tax and Insurance Premium Collection Section (Main Bldg. 4F), NHI Shakuji Subsection (Shakuji government office 2F) or Resident Registration Office (excludes Nerima or Shakuji), or to any financial institution in the city (including post offices). You can also send it to the NHI Collection Subsection via postal mail. If you are applying at a financial institution in the city, bring your bankbook, personal seal linked to your account, and a document to confirm your membership number, etc. (such as a payment slip).

For application procedures and approved financial institutions, please visit the Nerima City website.

Please pay insurance premiums due before you set up ac-

高额疗养费的支付

每月的1日到月底之前受诊疗时，当适用保险的一部分负担金额若超过自费负担限额，将支付超过的金额。申请期间原则上为诊疗月的次月1日起的2年间，申请者为户主。但非保险诊疗的（差额的床位费等）不属于支付对象。符合高额疗养费的家庭，将在诊疗月的3~4个月后寄送支付申请书，收到后再申请。第2次以后将自动转账支付。

咨询：国保年金课国保给付系 ☎ 03-5984-4553

保险费的缴纳

账户转账方式缴纳

保险费的缴纳，原则上为账户转账方式。请用以下任一方法办理手续。

- ① 网上申请
- ② 使用银行现金卡申请
收纳课窗口（本厅舍4楼）、国保石神井系（石神井厅舍2楼）
- ③ 通过账户转账委托书申请
填写必要事项，在收纳课窗口（本厅舍4楼）、国保石神井系（石神井厅舍2楼）、各区区民事务所（练马·石神井除外）、区内金融机构窗口申请，或邮寄至国保收纳系。练马区内的金融机构（含邮局）窗口也可申请。请携带存折、账户申报印章、可确认被保险者等的符号·编号等的资料（缴纳单等）。

申请步骤和对象金融机构等详情请浏览区主页。
账户转账开始前为止的保险费，请在缴纳期限前通过缴纳单支付。

转账日

原则上每年6月~次年3月的每月月底（月底为金融机构休息日时为下一营业日）。
请在转账日的前一营业日之前存入金额。

高额 요양비 지급

월의 1일부터 말일까지 받은 진료의 보험 적용분의 일부 부담금이 본인 부담 한도액을 초과한 경우, 초과한 금액이 지급됩니다. 신청 기간은 원칙적으로 진료월의 다음 달 1일부터 2년간으로, 신청자는 세대주입니다. 단, 보험 진료 이외(차액 병실료 등)는 지급 대상이 아닙니다. 고액 요양비에 해당한 세대에게는 진료월부터 3~4개월 후에 지급 신청서를 송부하므로 그 후에 신청해 주십시오. 또한 2번째 이후에는 자동 이체됩니다.

문의: 국보연금과 국보급부계 ☎ 03-5984-4553

보험료 납부

자동 이체를 통한 납부

보험료 납부는 원칙적으로 자동 이체입니다. 다음 중 어느 하나의 방법으로 수속해 주십시오.

- ① 인터넷을 통한 신청
- ② 현금 카드를 통한 신청
수납과 창구(본청사 4층), 국보 샤쿠지이계(샤쿠지이 청사 2층)
- ③ 자동 이체 의뢰서를 통한 신청
필요 사항을 기입하고 수납과 창구(본청사 4층), 국보 샤쿠지이계(샤쿠지이 청사 2층), 각 구민 사무소(네리마·샤쿠지이 제외), 구내 금융 기관(우체국 포함) 창구에서 신청 또는 국보수납계에 우편 발송해 주십시오. 네리마구 내의 금융 기관(우체국 포함) 창구에서도 신청할 수 있습니다. 통장, 계좌 개설 도장, 피보험자 기호·번호 등을 확인할 수 있는 것(납부서 등)을 지참해 주십시오.

신청 수속 및 대상 금융 기관 등 자세한 내용은 네리마구 홈페이지를 참조해 주십시오.
자동 이체를 시작하기 전까지의 보험료는 납부 기한까지 납부서로 납부해 주십시오.

이체일

원칙적으로 매년 6월~다음 해 3월의 매월 말일(말일이 금융 기관 휴업일인 경우는 다음 영업일)입니다.
이체일의 전 영업일까지 입금해 주십시오.

納付書による納付

区から郵送する納付書で、お近くの金融機関、郵便局、収納課(本庁舎4階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、各区民事務所(練馬・石神井を除く)、コンビニエンスストアで毎月末日(末日が金融機関休業日の場合は、翌営業日)までに納付してください。なお、領収証書は2年間保存してください。スマートフォンを利用したインターネットバンキング・電子マネーによる納付もできます(バーコードが印刷されている納付書に限ります)。

問い合わせ: 収納課こくほ収納係 ☎03-5984-4559

count transfer by the deadline using the payment slips.

Account Payment Date

Generally, the last day of June through March of the next year (if the last day of the month is a bank holiday, then the following business day).

Please make sure your account has enough money in it by the business day before the payment date.

Payment with a Payment Slip

Please pay with the payment slip sent by Nerima City Office at a financial institution, post office, Tax and Insurance Premium Collection Section (Main Bldg. 4F), NHI Shakujii Subsection (Shakujii government office 2F), Resident Registration Office (excluding Nerima and Shakujii), or local convenience store by the last day of each month. (If the last day of the month is a bank holiday, then the following business day.) In addition, please keep the receipt for two years.

You can also pay through your smartphone using online banking and electronic money (note: only for payment slips with a barcode).

Inquiries: NHI Collection Subsection, Tax and Insurance Premium Collection Section, Tel: 03-5984-4559



石神井公園ふるさと文化館

住所：石神井町 5-12-16

練馬の歴史や文化を体験しながら楽しく学べます。

Nerima Shakujii Koen Furusato Museum

Address: 5-12-16 Shakujii-machi

You can have fun while experiencing the Nerima history and culture.

石神井公園郷土文化館

地址：石神井町 5-12-16

让您体验练马的历史和文化并享受学习的乐趣。

샤쿠지이 공원 향토 문화관

주소 : 샤쿠지이 마치 5-12-16

네리마의 역사와 문화를 체험하면서 재미있게 배웁니다.

缴纳单方式缴纳

使用区政府邮寄的缴纳单，可在各月月底（月底为金融机构休息日时为下一营业日）前，在附近的金融机构、邮局、收纳课（本厅舍 4 楼）、国保石神井系（石神井厅舍 2 楼）、各区民事务所（练马・石神井除外）、便利店缴纳。发票证明请保存 2 年。

也可利用智能手机通过网上银行、电子钱包缴纳（仅限印有条形码的缴纳单）。

咨询：收纳课国保收纳系 ☎ 03-5984-4559

납부서를 통한 납부

구에서 우편 발송하는 납부서로 가까운 금융 기관, 우체국, 수납과 (본청사 4 층), 국보 샤쿠지이계 (샤쿠지이 청사 2 층), 각 구민 사무소 (네리마・샤쿠지이 제외), 편의점에서 매월 말일 (말일이 금융 기관 휴업일인 경우는 다음 영업일) 까지 납부해 주십시오. 또한 영수증서는 2 년간 보관해 주십시오.

스마트폰을 이용한 인터넷 뱅킹・전자 결제를 통한 납부도 가능합니다 (바코드가 인쇄되어 있는 납부서만 가능합니다).

문의 : 수납과 국보수납계 ☎ 03-5984-4559



清水山の森

住所：大泉町 1-6
東京 23 区で唯一の大規模なカタクリの群生地です。

Shimizuyama Forest

Address: 1-6 Oizumimachi
The only large colony of *katakuri* (Japanese dogtooth violet) in the twenty-three special cities of Tokyo.

清水山森林

地址：大泉町 1-6
東京 23 区内唯一の大規模山慈菇群生地。

시미즈야마의 숲

주소 : 오오이즈미마치 1-6
도쿄 23 구에서 유일하게 대규모 얼레지의 군생지입니다.



国民年金

加入対象者・手続き

強制加入

第1号被保険者

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の自営業・学生の方など

第2号被保険者

会社員や公務員などで厚生年金等に加入している方

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者

任意加入

次の方は希望すれば加入できます。

- ①海外に住んでいる日本人(20歳以上65歳未満)
- ②60歳以上65歳未満の方…高齢任意加入
- ③65歳になるまでに年金を受けるために必要な期間を満たせなかった方(昭和50年4月1日以前に生まれた方で70歳未満の方)…特例高齢任意加入

※20歳以上の日本国内に住所を有する外国人住民の方も強制加入、任意加入(②、③のみ)ともに対象となります。

問い合わせ: 国保年金課国民年金係 ☎03-5984-4561
練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

加入、変更などの手続き

国保年金課国民年金係・各区民事務所(練馬を除く)で取り扱う手続き

本人確認とマイナンバー(個人番号)確認ができるものをお持ちください。

	手続きの内容	用意するもの
配偶者(厚生年金加入者)の扶養からはずれたとき	種別変更の手続き(3号→1号)	年金手帳または基礎年金番号通知書 扶養からはずれた年月日の分かるもの
付加保険料を納めたいとき・やめたいとき	付加保険料申出(辞退)の手続き	年金手帳または基礎年金番号通知書
厚生年金をやめたとき(60歳前に退職したとき) ※1	加入の手続き	年金手帳または基礎年金番号通知書 退職年月日の分かるもの
共済組合に加入したとき ※2	喪失の手続き	年金手帳または基礎年金番号通知書 共済組合に加入した年月日の分かるもの

※1 扶養している配偶者がいるときには併せて届出をしてください。

※2 厚生年金に加入したときは原則として自動的に資格を喪失しますので手続きは必要ありません。

National Pension

Eligibility and Application Procedures

Compulsory Enrollment

Category I members

Individuals 20 to 59 years of age living in Japan at a registered address who are self-employed, students, etc.

Category II members

Individuals enrolled in welfare pension insurance etc. such as company employees or civil servants

Category III members

Spouses 20 to 59 years of age who are dependents of a Category II members

Optional Enrollment

The following persons may enroll if they wish:

1. Japanese nationals living overseas (those between 20 and 64 years of age)
2. Those between 60 and 64 years of age: elderly optional enrollment
3. Those who have not fulfilled the required period by the time they reached 65 years of age (born on or before April 1, 1975. and under 70 years of age): special case elderly optional enrollment

Note: Foreign residents who are twenty years of age or older and live in Japan are also subjects of compulsory and optional (only 2, 3) enrollment.

Inquiries:

National Pension Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4561
Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491

Procedures for Enrollment and Changes

Procedures handled at the National Pension Subsection, NHI & National Pension Section and Resident Registration Offices (excluding Nerima Office)

Bring documents to confirm your identity and My Number (individual number).

	Procedures	What to Bring
When a spouse (of a welfare pension insurance member) is no longer a dependent	Change in category procedures (Category III → Category I)	Pension Handbook or Basic Pension Number Notice Documentation showing the date when the spouse stopped being a dependent
When you want to pay or stop additional premiums	Additional premiums application (termination) procedures	Pension Handbook or Basic Pension Number Notice
When you withdraw from welfare pension (retiring from work before sixty years of age) *1	Enrollment procedures	Pension Handbook or Basic Pension Number Notice Documentation showing the date of retirement from work
When you become a member of Mutual Benefit Association *2	Loss of eligibility procedures	Pension Handbook or Basic Pension Number Notice Document to confirm the date you joined the Mutual Benefit Association

*1: If you have a dependent spouse, then file your notification together.

*2: As a rule, if you enroll in welfare pension, you automatically lose eligibility and do not need to complete any procedures.

国民年金

加入对象者・手续

强制加入

第 1 号被保险者

在日本国内拥有住所，年满 20 岁未满 60 岁的个体经营户・学生等

第 2 号被保险者

公司职员和公务员等加入了厚生年金等的人士

第 3 号被保险者

第 2 号被保险者所抚养的年满 20 岁，未满 60 岁的配偶者

自由加入

以下人士若有需求可加入。

- ① 居住在海外的日本人（年满 20 岁，未满 65 岁）
- ② 年满 60 岁，未满 65 岁的人士……高龄自由加入
- ③ 65 岁之前未达到领取年金必要年限的人士（1975 年 4 月 1 日以前出生，未满 70 岁的人士）…特例高龄自由加入

※ 年满 20 周岁，在日本国内拥有住所的外籍居民，也属于强制加入对象，自由加入对象（限②③）。

咨询：国保年金课国民年金系 ☎ 03-5984-4561

练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

加入、变更等的手续

国保年金课国民年金系・各区分事务所（练马除外）可办理的手续
请携带本人身份确认资料 and 可确认个人编号的资料。

	手续内容	准备的资料
不再属于配偶者（厚生年金加入者）抚养对象时	种类变更手续 (3号→1号)	年金手册或基础年金编号通知书 可确认不再属于抚养对象日期的资料
希望缴纳附加保险费时、退出时	附加保险费的申请（辞退）手续	年金手册或基础年金编号通知书
退出厚生年金时（60岁前离职时）※1	加入手续	年金手册或基础年金编号通知书 可确认离职日期的资料
加入共济组合时※2	丧失手续	年金手册或基础年金编号通知书 可确认加入共济组合日期的资料

※1 有抚养配偶者时请一并申报。

※2 加入厚生年金时原则上自动丧失资格，不需办理手续。

국민연금

가입 대상자・수속

강제 가입

제 1 호 피보험자

일본 국내 주소가 있는 20 세 이상 60 세 미만의 자영업・학생인 분 등

제 2 호 피보험자

회사원이나 공무원 등이며 후생 연금 등에 가입되어 있는 분

제 3 호 피보험자

제 2 호 피보험자에게 부양을 받고 있는 20 세 이상 60 세 미만의 배우자

임의 가입

다음과 같은 분은 희망하면 가입할 수 있습니다.

- ① 해외에 거주하고 있는 일본인 (20 세 이상 65 세 미만)
- ② 60 세 이상 65 세 미만인 분 … 고령 임의 가입
- ③ 65 세가 될 때까지 연금을 받기 위해 필요한 기간을 만족할 수 없었던 분 (1975 년 4 월 1 일 이전에 태어난 분으로 70 세 미만인 분) … 특례 고령 임의 가입

※ 20 세 이상의 일본 국내에 주소를 둔 외국인 주민분도 강제 가입, 임의 가입 (②, ③만) 모두 대상입니다.

문의 : 국보연금과 국민연금계 ☎ 03-5984-4561

네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491

가입, 변경 등의 수속

국보연금과 국민연금계・각 구민 사무소 (네리마 제외) 에서 취급하는 수속 본인 확인과 마이 넘버 (개인 번호) 를 확인할 수 있는 것을 지참해 주십시오.

	수속 내용	준비할 것
배우자 (후생 연금 가입자) 의 부양에서 제외되었을 때	종별 변경 수속 (3호→1호)	연금 수첩 또는 기초 연금 번호 통지서 부양에서 제외된 연월일을 알 수 있는 것
부가 보험료를 납부하고자 할 때・탈퇴하고자 할 때	부가 보험료 신청 (탈퇴) 의 수속	연금 수첩 또는 기초 연금 번호 통지서
후생 연금을 탈퇴했을 때 (60 세 전에 퇴직했을 때) ※1	가입 수속	연금 수첩 또는 기초 연금 번호 통지서 퇴직 연월일을 알 수 있는 것
공제 조합에 가입했을 때※2	상실 수속	연금 수첩 또는 기초 연금 번호 통지서 공제 조합에 가입한 연월일을 확인할 수 있는 것

※1 부양하고 있는 배우자가 있을 때에는 함께 신고해 주십시오.

※2 후생 연금에 가입했을 때는 원칙적으로 자동으로 자격을 상실하므로 수속은 필요 없습니다.

国保年金課国民年金係のみで取り扱う手続き

手続きの種類	用意するもの
高齢任意加入の手続き	年金手帳または基礎年金番号通知書・通帳・通帳の届出印他 ※国民年金係へ事前にお問い合わせください。 ※過去の年金の加入状況によっては練馬年金事務所での手続きをご案内する場合があります。

問い合わせ: 国保年金課国民年金係 ☎03-5984-4561
練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

保険料(月額)

定額保険料

17,510円(令和7年度(2025年度))

付加込み保険料

17,910円(令和7年度(2025年度))

付加保険料制度は、申し込みに応じて希望者に適用されます。この制度を利用すると受給金額が増額されます。申し込みをした月から、この制度を利用することができます。

問い合わせ:

国保年金課国民年金係 ☎03-5984-4561
練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

保険料の納付

年金事務所からお送りする納付書で、お近くの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで納めるか、口座振替・クレジットカード・電子(キャッシュレス)決済により納めてください(区役所では、保険料の納付はできません)。

国民年金保険料は税の社会保険料控除の対象となります。

問い合わせ: 練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

Procedures Handled Only at the National Pension Subsection, NHI & National Pension Section

Procedures	What to Bring
Elderly optional enrollment procedures	Pension Handbook or Basic Pension Number Notice, bankbook, personal seal of the bank account, etc. Notes: 1. Please contact the National Pension Subsection in advance. 2. Depending on your past pension enrollment status, you may be redirected to the Nerima Pension Office to complete procedures.

Inquiries:

National Pension Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4561
Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491

Pension Premiums (monthly)

Designated pension premium amount

¥17,510 (FY2025)

Including additional premiums

¥17,910 (FY2025)

The additional premiums program is charged upon application for those who wish. Those who use this program receive a larger pension. This program can be used from the month of application.

Inquiries:

National Pension Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4561
Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491

Payment of Pension Premiums

You can 1) use the payment slip the Pension Office sends you and pay at a financial institution, post office or convenience store; 2) pay by bank account transfer; 3) credit card; or 4) electronic payment (cashless payment). (You cannot pay insurance premiums at the city office.)

National Pension premiums are tax-deductible as a social insurance premium deduction.

Inquiries: Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491

只在国保年金课国民年金系办理的手续

手续种类	准备的资料
高龄自由加入的手续	年金手册或基础年金编号通知书、存折、存折的登记印章等 ※ 请事先向国民年金系咨询。 ※ 根据过去的年金加入情况，可能会介绍去练马年金事务所办理手续。

咨询：国保年金课国民年金系 ☎ 03-5984-4561
练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

保险费（月額）

定额保险费

17,510 日元（2025 年度）

含附加的保险费

17,910 日元（2025 年度）

附加保险费制度适用于有加入愿望、并提出申请的人士。利用该制度后可增加年金领取金额。从申请月份开始适用。

咨询：

国保年金课国民年金系 ☎ 03-5984-4561
练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

保险费的缴纳

通过年金事务所寄送的缴纳单，在附近的金融机构、邮局、便利店等缴纳。或通过账户转账、信用卡·电子（无现金）结算缴纳（区政府不能缴纳保险费）。

国民年金保险费属于税收中社会保险费扣除的对象。

咨询：练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

国保年金과 국민연금계에서만 취급하는 수속

수속 종류	준비할 것
고령 임의 가입 수속	연금 수첩 또는 기초 연금 번호 통지서 통장·통장 도장 외 ※ 국민연금계에 사전에 문의해 주십시오. ※ 과거의 연금 가입 상황에 따라서는 네리마 연금 사무소에서 수속을 안내할 경우가 있습니다.

문의：국보연금과 국민연금계 ☎ 03-5984-4561
네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491

보험료（월간 금액）

정액 보험료

17,510 엔（2025 년도）

부가 포함 보험료

17,910 엔（2025 년도）

부가 보험료 제도는 신청을 통해 희망자에게 적용됩니다. 이 제도를 이용하면 수급 금액이 증액됩니다. 신청한 달부터 이 제도를 이용할 수 있습니다.

문의：

국보연금과 국민연금계 ☎ 03-5984-4561
네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491

보험료 납부

연금 사무소에서 송부하는 납부서로 가까운 금융 기관·우체국·편의점 등에서 납부하거나 계좌 이체·신용 카드·전자(캐시리스) 결제를 통해 납부해 주십시오(구청에서는 보험료를 납부할 수 없습니다).

국민 연금 보험료는 세금의 사회 보험료 공제 대상입니다.

문의：네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491

保険料の免除

第1号被保険者(強制加入)で保険料を納めることが困難な方は、免除の制度があります。また、50歳未満の方を対象とした納付猶予制度や、学生の方を対象とした学生納付特例制度、出産される方を対象とした産前産後期間の免除制度があります。詳しくはお問い合わせください

(区民事務所では、免除の手続きはできません)。

問い合わせ: 国保年金課国民年金係 ☎03-5984-4561
練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

Reduction of Pension Premiums

Reduction programs are available for Category I members (compulsory enrollment) who are having difficulty in paying pension premiums. There are other programs such as the payment postponement program for those under fifty years of age, the special exemption program for students, and the pre- and post-childbirth exemption program for those expecting a child. Please call for more information.

(You cannot apply for exemption programs at Resident Registration Offices.)

Inquiries:

National Pension Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4561

Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491

脱退一時金

国民年金の第1号被保険者として保険料を納付した期間が6か月以上、または厚生年金保険の被保険者期間が6か月以上ある外国人の方で、年金を受け取ることができない方が日本国内に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求していただくことができます。

問い合わせ: 練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

Lump-sum Withdrawal Benefit

Foreign residents who paid National Pension premiums as a Category I member for six months or longer or who enrolled in Welfare Pension for six months or longer, but who were not qualified for receiving pensions can receive a lump-sum withdrawal benefit if they file an application within two years after they no longer have an address in Japan.

Inquiries: Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491

社会保障協定

日本との二国間で、年金制度の二重加入を防止するとともに、外国の年金制度の加入期間を取り入れ年金が受けられるように協定を締結している国があります。詳しくは、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。

問い合わせ: 練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

Social Security Agreement

Japan has a signed agreement with some countries to prevent double enrollment in the pension plans of both Japan and those respective nations, and includes the membership period of a pension plan of a foreign country in its calculation for receiving a pension. Please visit the Japan Pension Service website (<https://www.nenkin.go.jp/>) for more information.

Inquiries: Nerima Pension Office, Tel: 03-3904-5491



保险费的免除

属于第1号被保险者(强制加入), 缴纳保险费有困难的人士, 可适用免除制度。另外还有针对未满50岁人士的延迟缴纳制度、针对学生的学生缴纳特例制度、针对分娩人士的产前产后期间免除制度。详情敬请咨询(区民事务所不能办理免除手续)。

咨询: 国保年金课国民年金系 ☎ 03-5984-4561
练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

보험료 면제

제1호 피보험자(강제 가입)로 보험료를 납부하기 어려운 분은 면제 제도가 있습니다. 또한 50세 미만인 분을 대상으로 한 납부 유예 제도나 학생을 대상으로 한 학생 납부 특례 제도, 출산한 분을 대상으로 한 산전 산후 기간의 면제 제도가 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오

(구민 사무소에서는 면제 수속을 할 수 없습니다).
문의: 국보연금과 국민연금계 ☎ 03-5984-4561
네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491

退出一次性补助金

作为国民年金的第1号被保险者缴纳保险费的期间不低于6个月, 或厚生年金保险的被保险者期间不低于6个月的外国人士中, 不能领取年金者, 可在日本国内不再拥有住所后的2年以内申领退出一次性补助金。

咨询: 练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

탈퇴 일시금

국민 연금의 제1호 피보험자로서 보험료를 납부한 기간이 6개월 이상, 또는 후생 연금 보험의 피보험자가 기간이 6개월 이상 있는 외국인으로서 연금을 받을 수 없는 분이 일본 국내에 주소를 두지 않게 된 날부터 2년 이내에 탈퇴 일시금을 청구할 수 있습니다.

문의: 네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491

社会保障协定

日本与部分国家签订了二国间协议, 规定在防止重复加入年金制度的同时, 在外国加入年金制度的期间将纳入年金领取的计算范围。详情请浏览日本年金机构主页(<https://www.nenkin.go.jp/>)。

咨询: 练马年金事务所 ☎ 03-3904-5491

사회 보장 협정

일본과 양국 간에 연금 제도의 이중 가입을 방지하는 동시에 외국의 연금 제도 가입 기간을 받아들여 연금을 받을 수 있도록 협정을 체결하고 있는 국가가 있습니다. 자세한 내용은 일본 연금 기구 홈페이지(<https://www.nenkin.go.jp/>)를 참조해 주십시오.

문의: 네리마 연금 사무소 ☎ 03-3904-5491



税金

住民税(特別区民税・都民税)・森林環境税

住民税(特別区民税・都民税)は、区や都が行う行政サービスに必要な経費をその住民の方々が広く負担するものです。税額は、所得金額等に応じて負担する所得割額と、一定以上の所得がある方が一律に負担する均等割額との合計額です。

森林環境税は国内に住所がある個人に課税される国税です。特別区民税・都民税、森林環境税は区で合わせて課税・徴収します。

課税対象者

- ①1月1日に練馬区に住んでいて、前年中に条例で定めた一定以上の所得がある方
※1月2日以降に練馬区外に転出しても練馬区で課税されます。
- ②1月1日に練馬区外に住んでいて、練馬区内に事務所、事業所などがある方(均等割のみ課税)
※森林環境税は課税されません。

申告書の提出が必要な方

上記①または②に該当する方は、「特別区民税・都民税申告書」を区役所に提出してください。

- ※ただし、上記①のうち、次の方は提出不要です。
 - (ア)税務署に所得税の確定申告書を提出した方
 - (イ)所得が給与や年金だけで、勤務先や年金支払先から、給与支払報告書や公的年金等支払報告書が練馬区に提出される方のうち、医療費控除など控除内容に変更・追加のない方
- ※前年中の所得がない、または少ないため、課税されない方でも、所得金額の記載のある非課税証明書の交付や国民健康保険等の保険料の軽減などを受けるためには、住民税の申告が必要になります。

問い合わせ: 税務課区税第一～第四係 ☎03-5984-4537

Taxes

Resident's Tax (Special City Resident's Tax and Metropolitan Resident's Tax) and Forest Environment Tax

Resident's tax (which includes the special city resident's tax and metropolitan resident's tax) is part of a system in which residents share the burden of general expenses necessary for city administrative services. Resident's tax consists of the income-based amount, which is levied according to your annual income and the like, and the per capita amount, which is a fixed amount levied equally to those above a designated income level.

The forest environment tax is a national tax levied on individuals who have an address in Japan. The special city resident's tax, metropolitan resident's tax and forest environment tax are levied and collected by the city.

Who Is Taxed

(1) Those living in Nerima City on January 1 who earned a designated level of income or higher during the previous year
Note: Even if you move out of Nerima City on January 2 or later, you will be taxed by Nerima City.

(2) Those who lived outside of Nerima City on January 1 but had an office, place of business, etc. in Nerima City (only the per capita rate is levied in this case)

Note: The forest environment tax will not be imposed.

Those Who Must File a Tax Report

If you fall under either Category (1) or (2) above, please submit a special city resident's tax and metropolitan resident's tax report to the Nerima City Office.

Notes:

1. However, those in Category (1) above who fall under one of the following do not need to submit a report:
 - (a) Those who have filed an income tax report with a tax office.
 - (b) Those whose income was only a salary or pension, and whose place of employment or pension office has filed a salary payment report or public pension payment report with the Nerima City Office, and for whom there are no changes or additions in their deductions, such as deductions for medical expenses.
2. Even if you did not have any income during the previous year, or if your income was low and you were not taxed, you must file a resident's tax report to receive a tax exemption certificate with the income amount written on it, as well as a reduction in premiums, such as for National Health Insurance.

Inquiries:

Municipal Tax Subsection Nos. 1 to 4, Taxation Section, Tel: 03-5984-4537

税金

住民税 (特别区民税・都民税) ・森林环境税

住民税 (特别区民税・都民税) 是由该地区的居民共同负担缴纳区政府和东京都开展行政服务所需的经费。税额为根据所得金额等负担的“所得比例额”和有一定以上所得的人统一负担的“均等比例额”的合计金额。

森林环境税是对在日本国内有拥有住所的个人征收的国税。特别区民税、都民税、森林环境税由区合并征收。

课税对象者

① 1月1日时在练马区居住, 上年内按照规定有一定金额以上所得的人士。

※ 1月2日以后迁出至练马区外的也应在练马区纳税。

② 1月1日时在练马区外居住, 在练马区内拥有事务所、事业所等的人士 (只缴纳均等比例的课税)

※ 森林环境税不课税

需要提交申报书的人士

属于上述①或②项的人士, 请向区政府提交“特别区民税・都民税申报书”。

※ 但上述①项中以下人士不需提交。

(a) 向税务局提交了所得税确定申报书的人士

(b) 所得只有工资或年金, 工作单位或年金支付机构向练马区提交了工资支付报告书和公共年金等支付报告书, 且医疗费扣除等扣除内容没有变更、追加的人士。

※ 上年中没有所得或所得较少, 非课税的人士, 如需领取记载所得金额的非课税证明书或享受国民健康保险等保险费减免政策, 也需要进行住民税的申报。

咨询:

税务课区税第一~第四系 ☎ 03-5984-4537

세금

주민세 (특별 구민세・도민세)・삼림 환경세

주민세 (특별 구민세・도민세) 는 네리마구 및 도쿄도가 실시하는 행정 서비스에 필요한 경비를 해당 주민들이 널리 부담하는 것입니다. 세액은 소득 금액 등에 따라 부담하는 소득할액과 일정 이상의 소득이 있는 분이 일률적으로 부담하는 균등할액의 합계액입니다.

삼림 환경세는 일본 국내에 주소가 있는 개인에게 과세되는 국세입니다. 특별 구민세・도민세, 삼림 환경세는 네리마구에서 함께 과세・징수합니다.

과세 대상자

① 1월 1일에 네리마구에 거주하고 있고, 전년 중에 조례로 규정한 일정 이상의 소득이 있는 분

※ 1월 2일 이후에 네리마구 외로 전출하더라도 네리마구에서 과세됩니다.

② 1월 1일에 네리마구 외에 거주하고 있고, 네리마구 내에 사무소, 사업소 등이 있는 분 (균등할만 과세)

※삼림 환경세는 과세되지 않습니다.

신고서 제출이 필요한 분

상기 ① 또는 ②에 해당하는 분은 ‘특별 구민세・도민세 신고서’를 구청에 제출해 주십시오.

※단, 상기 ① 중 다음에 해당하는 분은 제출하지 않아도 됩니다.

(가) 세무서에 소득세 확정 신고서를 제출한 분

(나) 소득이 급여나 연금만으로 근무처나 연금 지불처에서 급여 지불 보고서 및 공적 연금 등 지불 보고서가 네리마구에 제출되는 분 중에 의료비 공제 등 공제 내용에 변경・추가 없는 분

※전년 중의 소득이 없거나 적어 과세되지 않는 분도 소득 금액이 기재된 비과세 증명서 교부 및 국민 건강 보험 등의 보험료 감감 등을 받기 위해서는 주민세 신고가 필요합니다.

문의:

세무과 구세 제 1~ 제 4 계 ☎ 03-5984-4537

軽自動車税

軽自動車税は、4月1日に軽自動車やバイク、小型特殊自動車などを所有している方に1年分の税額が課税されるものです。所有しなくなったときは廃車の手続きが必要です。

問い合わせ:

- ・バイク(125cc以下)・電動キックボード・ミニカー・小型特殊自動車: 税務課税証明・軽自動車税担当 ☎03-5984-4536、石神井区民事務所 ☎03-3995-1103
- ・バイク(125cc超): 東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所
住所: 北町2-8-6 ☎050-5540-2032
- ・軽自動車(三輪以上): 軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所
住所: 板橋区新河岸1-12-24 ☎050-3816-3101

Light Motor Vehicle Tax

The light motor vehicle tax is assessed for the year for residents who own a light motor vehicle, motorcycle or small specialty vehicle as of April 1. When you no longer own a vehicle, you must complete vehicle disposal procedures.

Inquiries:

- Motorcycles (125 cc or less), electric kickboards, micro-cars, and small specialty vehicles: Tax Certificates and Light Motor Vehicle Tax Desk, Taxation Section, Tel: 03-5984-4536; Shakuji Resident Registration Office, Tel: 03-3995-1103
- Motorcycles (more than 125 cc): Tokyo Transport Branch Office, Nerima Vehicle Inspection and Registration Office
Address: 2-8-6 Kitamachi, Tel: 050-5540-2032
- Light motor vehicles (Three wheels or more): Light Motor Vehicle Inspection Organization, Tokyo Central Office, Nerima Branch Office
Address: 1-12-24 Shingashi, Itabashi-ku, Tel: 050-3816-3101

納税

住民税(特別区民税・都民税)・ 森林環境税(普通徴収分)、軽自動車税

納期(各月末日。土・日・祝休日の場合は翌開庁日となります。)

軽自動車税	5月
特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第1期	6月
特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第2期	8月
特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第3期	10月
特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第4期	1月

窓口での納付

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)は6月、軽自動車税は5月に、納税通知書と納付書をお送りします。納付書を持参して次の窓口でお納めください。

- ①銀行、信用金庫など(特別区公金収納取扱店)
- ②ゆうちょ銀行・郵便局
- ③区役所本庁舎4階収納課、石神井・早宮・光が丘・大泉・関区民事務所(納付書がない場合でも納められます)
- ④納付書裏面に記載のあるコンビニエンスストア(バーコードが印刷されている納付書に限り)

Paying Taxes

Resident's Tax (Special City Resident's Tax and Metropolitan Resident's Tax), Forest Environment Tax (Regular Collection) and Light Motor Vehicle Tax

Payment period: The deadline is the end of each month. If that date is a Saturday, Sunday or national holiday, the deadline is the following city office business day.

Light Motor Vehicle Tax	May
Special City Resident's Tax, Metropolitan Resident's Tax and Forest Environment Tax (regular collection) first period	June
Special City Resident's Tax, Metropolitan Resident's Tax and Forest Environment Tax (regular collection) second period	August
Special City Resident's Tax, Metropolitan Resident's Tax and Forest Environment Tax (regular collection) third period	October
Special City Resident's Tax, Metropolitan Resident's Tax and Forest Environment Tax (regular collection) fourth period	January

Pay at Service Desks

Notification and payment slips for the special city resident's tax, metropolitan resident's tax and forest environment tax (regular collection) will be mailed in June, and those for the light motor vehicle tax in May. Please bring your payment slip to any of the following service desks to pay your tax:

- 1) Your local bank or Shinkin bank (a special city public fees payment handling agent)

小排量汽车税

小排量汽车税是对 4 月 1 日时拥有小排量汽车、摩托车、小型特殊汽车等的人士征收 1 年的税额。不再持有汽车时需要办理撤销手续。

咨询：

- 摩托车 (125cc 以下)、电动滑板车、迷你车、小型特殊汽车：税务课税证明·小排量汽车税担当 ☎ 03-5984-4536、石神井区民事务所 ☎ 03-3995-1103
- 摩托车 (超过 125cc)：东京运输分局练马汽车检查登记事务所
地址：北町 2-8-6 ☎ 050-5540-2032
- 小排量汽车 (三轮以上)：小排量汽车检查协会东京主管事务所练马分所
地址：板桥区新河岸 1-12-24 ☎ 050-3816-3101

경자동차세

경자동차세은 4 월 1 일에 경자동차나 오토바이, 소형 특수 자동차를 소유한 분에게 1 년분의 세액이 과세됩니다. 소유하지 않게 되었을 때는 폐차 수속이 필요합니다.

문의：

- 오토바이 (125cc 이하) · 전동 킥보드 · 소형차 · 소형 특수 자동차：세무 과세 증명 · 경자동차세 담당 ☎ 03-5984-4536, 샤쿠지이 구민 사무소 ☎ 03-3995-1103
- 오토바이 (125cc 초과)：도쿄 운수 지국 네리마 자동차 검사 등록 사무소
주소：키타마치 2-8-6 ☎ 050-5540-2032
- 경자동차 (삼륜 이상)：경자동차 검사 협회 도쿄 주관 사무소 네리마 지소
주소：이타바시구 신가시 1-12-24 ☎ 050-3816-3101

纳税

住民税 (特别区民税·都民税) · 森林环境税 (普通征收部分)、小排量汽车税

缴纳期 (各月月底。星期六、星期日、节假日时为下一办公日。)

小排量汽车税	5 月
特别区民税·都民税·森林环境税 (普通征收部分) 第 1 期	6 月
特别区民税·都民税·森林环境税 (普通征收部分) 第 2 期	8 月
特别区民税·都民税·森林环境税 (普通征收部分) 第 3 期	10 月
特别区民税·都民税·森林环境税 (普通征收部分) 第 4 期	1 月

在窗口缴纳

特别区民税·都民税·森林环境税 (普通征收分) 在 6 月、小排量汽车税在 5 月分别寄送纳税通知单和缴纳单。请携带缴纳单至以下窗口缴纳。

- ① 银行、信用金库等 (特别区公共金缴纳受理店)
- ② 邮政银行、邮局
- ③ 区政府本厅舍 4 楼收纳课、石神井·早宫·光丘·大泉·关区民事务所 (没有缴纳单时也可缴纳)
- ④ 缴纳单背面记载的便利店 (仅限印有条形码的缴纳单)

납세

주민세 (特别 구민세·도민세) · 삼림 환경세 (보통 징수분), 경자동차세

납기 (매월 말일. 토·일·공휴일인 경우는 다음 운영일입니다.)

경자동차세	5 月
특별 구민세·도민세·삼림 환경세 (보통 징수분) 제 1 기	6 月
특별 구민세·도민세·삼림 환경세 (보통 징수분) 제 2 기	8 月
특별 구민세·도민세·삼림 환경세 (보통 징수분) 제 3 기	10 月
특별 구민세·도민세·삼림 환경세 (보통 징수분) 제 4 기	1 月

창구에서의 납부

특별 구민세·도민세·삼림 환경세 (보통 징수분) 는 6 月, 경자동차세은 5 월에 납세 통지서와 납부서를 보내 드립니다. 납부서를 지참하여 다음 창구에서 납부해 주십시오.

- ① 은행, 신용 금고 등 (특별 구 공공 수납 취급점)
- ② 유초 은행·우체국
- ③ 구청 본청사 4 층 수납과, 샤쿠지이·하야미야·히카리가오카·오오이즈미·세키 구민 사무소 (납부서가 없는 경우에도 납부할 수 있습니다)
- ④ 납부서 뒷면에 기재된 편의점 (바코드가 인쇄되어 있는 납부서만 가능합니다)



各种申报
각종 신고

スマートフォンを利用した納付

バーコードが印刷されている納付書は、スマートフォンを利用したインターネットバンキング、クレジットカード納付、電子マネー納付ができます。ご利用には、専用アプリのダウンロード等が必要です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



口座振替による納付

納期限の日にご指定の口座から引き落とされます。インターネットから申し込みができるほか、区内金融機関等に申込用紙が置いてあります。詳しくは区ホームページをご覧ください。



二次元コードによる納付(軽自動車税のみ)

軽自動車税で二次元コードが入った納付書は、パソコンやスマートフォンから二次元コードを読み込んで納付できます。詳しくは「地方税お支払サイト」のホームページをご覧ください。

※「地方税お支払サイト」は令和8年9月に「eLお支払サイト」に名称変更される予定です。

延滞金

納期限までに納付のない場合は、延滞金が加算されます。

問い合わせ: 収納課(納付案内センター) ☎03-5984-4547

- 2) Your local Japan Post Bank or post office
- 3) Tax and Insurance Premium Collection Section of Nerima City Office Main Bldg. 4F or at the Shakujii, Hayamiya, Hikarigaoka, Oizumi, or Seki Resident Registration Offices (you can pay without a payment slip).
- 4) Any convenience store listed on the back of the payment slip (only payment slips with a barcode).

Payment by Smartphone

If your payment slip has a barcode, you can pay through your smartphone using Internet banking, a credit card or electronic money. Using these services involves procedures, such as downloading a dedicated app first. For more information, please visit the Nerima City website.



Payment via Bank Account Transfer

Using the bank account transfer system ensures that the amount due will be automatically be withdrawn from your account on the due date. You can apply for this service online or obtain an application form at a financial institution. For more information, please visit the Nerima City website.



QR code payment (Light Motor Vehicle Tax)

If a payment slip for the Light Motor Vehicle Tax contains a QR code, you can make payments through your computer or smartphone. For more information, visit the “eLTAX for Payment” website.

Note: The website name will change to “eL Payment” in September 2026.

Overdue Taxes

If you do not pay before the deadline, you will be charged an additional overdue fee.

Inquiries: Tax and Insurance Premium Collection Section (Tax Payment Information Center), Tel: 03-5984-4547

納付相談

病気や災害、退職や事業の廃止などの理由により期限内の納付が困難なときは、ご相談ください。

そのままにしておくと、延滞金が加算されます。また、滞納処分(差押え)を行うことがあります。

問い合わせ: 収納課(納付案内センター) ☎03-5984-4547

Payment Consultation

If you are having difficulty paying your taxes due to an illness, disaster, unemployment or termination of business, please call for advice.

If you leave your taxes unpaid, you will be charged an additional overdue fee. In addition, steps may be taken for delinquency (such as seizure of property).

Inquiries: Tax and Insurance Premium Collection Section (Tax Payment Information Center), Tel: 03-5984-4547

利用智能手机缴纳

印有条形码的缴纳单，可使用智能手机的网上银行、信用卡缴纳、电子钱包缴纳。使用时需要下载专用的APP。详情请浏览区主页。



스마트폰을 이용한 납부

바코드가 인쇄된 납부서는 스마트폰을 이용한 인터넷 뱅킹, 신용카드 납부, 전자 결제 납부를 할 수 있습니다. 이용하려면 전용 앱의 다운로드 등이 필요합니다. 자세한 내용은 네리마구 홈페이지를 참조해 주십시오.



通过银行转账缴纳

在缴纳期限之日从指定的账户扣除。除了可通过网上申请外，区内金融机构等也备有申请表。详情请浏览区主页。



자동 이체를 통한 납부

납부 기한일에 지정된 계좌에서 자동 이체됩니다. 인터넷을 통해 신청할 수 있는 것 외에 구내 금융 기관 등에 신청 용지가 놓여 있습니다. 자세한 내용은 네리마구 홈페이지를 참조해 주십시오.



扫描二维码缴纳 (仅限小排量汽车税)

小排量汽车税的缴纳单上印有二维码，可通过电脑或智能手机扫描该二维码进行缴纳。详情请在“地方税缴纳网”的主页浏览。

※ “地方税缴纳网” 预定在 2026 年 9 月更名为 “eL 缴纳网”。

2 차원 코드를 통한 납부 (경자동차세 만)

경자동차세로 2 차원 코드가 들어간 납부서는, PC 나 스마트폰으로 2 차원 코드를 스캔해 납부할 수 있습니다. 자세한 내용은 '지방세 납부 사이트' 홈페이지를 참조해 주십시오.

※ '지방세 납부 사이트' 는 2026 년 9 월에 'eL 납부 사이트' 로 명칭이 변경될 예정입니다.

滞纳金

在缴纳期限内未缴纳时将加算滞纳金。

咨询 : 收纳课 (缴纳介绍中心) ☎ 03-5984-4547

연체금

납부 기한까지 납부하지 않은 경우는 연체금이 가산됩니다.

문의 : 수납과 (납부 안내 센터) ☎ 03-5984-4547

缴纳咨询

因疾病、灾害、离职或事业废止等理由难以在期限内缴纳时，敬请咨询。

若放任不管将加算滞纳金，并可能进行滞纳处分（扣留）。

咨询 : 收纳课 (缴纳介绍中心) ☎ 03-5984-4547

납부 상담

질병 및 재해, 퇴직 및 사업 폐지 등의 이유로 인해 기한 내의 납부가 곤란할 때는 상담해 주십시오.

그대로 방치해 두면 연체금이 가산됩니다. 또한 체납 처분(압류)을 실시하는 경우가 있습니다.

문의 : 수납과 (납부 안내 센터) ☎ 03-5984-4547

相談や問い合わせ

住民税(特別区民税・都民税)・ 森林環境税、軽自動車税

問い合わせ: 区役所税務課、収納課 ☎03-3993-1111(代)

都税

固定資産税、不動産取得税など

問い合わせ: 練馬都税事務所(豊玉北6-13-10)
☎03-3993-2261

法人事業税、法人都民税、個人事業税など

問い合わせ: 豊島都税事務所(豊島区西池袋1-17-1)
☎03-3981-1211

事業所税

問い合わせ: 新宿都税事務所(新宿区西新宿7-5-8)
☎03-3369-7151

自動車税

問い合わせ: 東京都自動車税コールセンター
☎03-3525-4066

国税(所得税、消費税、相続税、贈与税など)

問い合わせ:
練馬東税務署(栄町23-7) ☎03-6371-2332
管轄区域… 下記練馬西税務署の管轄区域以外の地域

練馬西税務署(東大泉7-31-35) ☎03-3867-9711
管轄区域… 石神井町、石神井台、上石神井、上石神井南
町、下石神井、立野町、関町東、関町南、関町北、東大泉、西
大泉、西大泉町、南大泉、大泉町、大泉学園町

Consultation and Inquiries

Resident's Tax (Special City Resident's Tax and Metropolitan Resident's Tax), Forest Environment Tax and Light Motor Vehicle Tax

Inquiries: Taxation Section or Tax and Insurance Premium
Collection Section, Nerima City Office, Tel: 03-3993-1111
(main switchboard)

Metropolitan Taxes

Fixed property tax, real estate acquisition tax, etc.

Inquiries: Nerima Metropolitan Tax Office (6-13-10
Toyotama-Kita), Tel: 03-3993-2261

Corporate enterprise tax, corporate metropolitan tax, individual business tax, etc.

Inquiries: Toshima Metropolitan Tax Office (1-17-1
Nishi-Ikebukuro, Toshima-ku), Tel: 03-3981-1211

Business office tax

Inquiries: Shinjuku Metropolitan Tax Office (7-5-8
Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku), Tel: 03-3369-7151

Motor Vehicle Tax

Inquiries: Tokyo Metropolitan Motor Vehicle Tax Call
Center, Tel: 03-3525-4066

National Tax (Income Tax, Consumer Tax, Inheritance Tax, Gift Tax, etc.)

Inquiries:
Nerima-Higashi Taxation Office (23-7 Sakaecho), Tel: 03-
6371-2332
Jurisdiction: The areas other than those listed below under
the jurisdiction of Nerima-Nishi Taxation Office.

Nerima-Nishi Taxation Office (7-31-35 Higashi-Oizumi), Tel:
03-3867-9711
Jurisdiction: Shakujiimachi, Shakujiidai, Kamishaku-
jii, Kamishakujii-Minamicho, Shimoshakujii, Tatenochi,
Sekimachi-Higashi, Sekimachi-Minami, Sekimachi-Kita,
Higashi-Oizumi, Nishi-Oizumi, Nishi-Oizumimachi, Mina-
mi-Oizumi, Oizumimachi, Oizumigakuencho

商谈和咨询

住民税 (特别区民税・都民税)・ 森林环境税、小排量汽车税

咨询: 区政府税务课、收纳课 ☎ 03-3993-1111 (总机)

都税

固定资产税、不动产取得税等

咨询: 练马都税事务所 (丰玉北 6-13-10)

☎ 03-3993-2261

法人事业税、法人都民税、个人事业税等

咨询: 丰岛都税事务所 (丰岛区西池袋 1-17-1)

☎ 03-3981-1211

事业所税

咨询: 新宿都税事务所 (新宿区西新宿 7-5-8)

☎ 03-3369-7151

汽车税

咨询: 东京都汽车税电话中心

☎ 03-3525-4066

国税 (所得税、消费税、继承税、赠与税等)

咨询:

练马东税务局 (荣町 23-7) ☎ 03-6371-2332

管辖区域……下述练马西税务局管辖区域以外的地区

练马西税务局 (东大泉 7-31-35) ☎ 03-3867-9711

管辖区域……石神井町、石神井台、上石神井、上石神井南町、下石神井、立野町、关町东、关町南、关町北、东大泉、西大泉、西大泉町、南大泉、大泉町、大泉学园町

상담 및 문의

주민세 (특별 구민세・도민세)・ 삼림 환경세, 경자동차세

문의: 구청 세무과, 수납과 ☎ 03-3993-1111 (대표)

도세

고정 자산세, 부동산 취득세 등

문의: 네리마 도세 사무소 (토요타마 키타 6-13-10)

☎ 03-3993-2261

법인 사업세, 법인 도민세, 개인 사업세 등

문의: 토시마 도세 사무소 (토시마구 니시 이케부쿠로 1-17-1)

☎ 03-3981-1211

사업소세

문의: 신주쿠 도세 사무소 (신주쿠구 니시 신주쿠 7-5-8)

☎ 03-3369-7151

자동차세

문의: 도쿄도 자동차세 콜 센터

☎ 03-3525-4066

국세 (소득세, 소비세, 상속세, 증여세 등)

문의:

네리마 히가시 세무서 (사카에초 23-7) ☎ 03-6371-2332

관할 구역 … 아래의 네리마 니시 세무서 관할 구역 이외의 지역

네리마 니시 세무서 (히가시 오오이즈미 7-31-35) ☎ 03-3867-9711

관할 구역 … 샤쿠지이마치, 샤쿠지이다이, 카미 샤쿠지이, 카미 샤쿠지이 미나미초, 시모 샤쿠지이, 타테노초, 세키마치 히가시, 세키마치 미나미, 세키마치 키타, 히가시 오오이즈미, 니시 오오이즈미, 니시 오오이즈미마치, 미나미 오오이즈미, 오오이즈미마치, 오오이즈미 가쿠엔초

出産・子ども・教育

Childbirth, Children and Education

出産・育児

Childbirth and Childrearing

母子健康手帳

Mother and Child Health Handbook

母子健康手帳は、健康推進課母子保健係(東庁舎6階)、各保健相談所などでお渡ししています。産婦人科で妊娠確認のうえ、上記窓口にて妊娠届にご記入ください。その場でお渡しします。

The *Mother and Child Health Handbook* is issued at the Mother and Child Health Subsection, Health Promotion Section (East Bldg. 6F), at a Health Support Center, etc. After confirming your pregnancy with an OB/GYN, please complete a pregnancy notification form at any of the abovementioned service desks. You will be issued a handbook on the spot.

一緒にお渡しするもの

You will be issued the following items:

- ・ 出産・育児に関する情報誌「ねりま子育て応援ハンドブック」
- ・ 妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票などが入った「母と子の保健バッグ」

- *Nerima Childrearing Support Handbook*: A publication on childbirth and childrearing
- Mother and Child Health Package: Contains items such as health checkup slips for expectant mothers and the newborn hearing checkup slips

問い合わせ:

Inquiries:

管轄の保健相談所 ⇨ 146p 参照

Your local Health Support Center ⇨ See P146

健康推進課母子保健係 ☎03-5984-4621

Mother and Child Health Subsection, Health Promotion Section, Tel: 03-5984-4621

妊婦の健診

Health Checkups for Expectant Mothers

妊婦の健康診査

Health Checkups for Expectant Mothers

区が契約した都内および埼玉県内の一部医療機関で、妊娠中に14回の健康診査、4回の超音波検査および1回の子宮頸がん検診の助成が受けられます。妊婦健康診査受診票などを提出すると、健診費用の一部が助成されます。

Expectant mothers can receive fourteen subsidized health checkups, four subsidized ultrasound examinations, and one subsidized cervical cancer checkup at medical institutions in Tokyo or Saitama that are approved by Nerima City. If you submit a health checkup slip for expectant mothers, part of the expense will be subsidized.

問い合わせ: 健康推進課母子保健係 ☎03-5984-4621

Inquiries: Mother and Child Health Subsection, Health Promotion Section, Tel: 03-5984-4621

妊産婦歯科健診

Dental Checkups for Expectant Mothers

練馬区歯科医師会加入の協力歯科医療機関で、妊娠中から産後1年未満の間に1回の歯科健診が無料で受けられます。詳しくは母子健康手帳と一緒にいただいた案内をご覧ください。

Expectant mothers can receive one dental checkup free of charge during pregnancy or within a year of giving birth at any cooperating dental medical institution that is a member of the Nerima Dental Association. For more information, please read the information packet issued together with the *Mother and Child Health Handbook*.

問い合わせ: 健康推進課母子保健係 ☎03-5984-4621

Inquiries: Mother and Child Health Subsection, Health Promotion Section, Tel: 03-5984-4621



分娩 · 儿童 · 教育

分娩 · 育儿

母子健康手册

母子健康手册由健康推进课母子保健系（东厅舍 6 楼）、各保健咨询所等发放。在妇产科确认怀孕后，请到上述窗口填写怀孕申报后当场交付。

一并发放的物品

- 分娩 · 育儿的相关信息杂志《练马育儿支援手册》
- 内有孕妇健康检查就诊表 · 新生儿听力检查就诊表等的“母子保健包”

咨询：

管辖的保健咨询所 ⇨ 147p 参照

健康推进课母子保健系 ☎ 03-5984-4621

孕妇体检

孕妇的健康检查

怀孕期内可获得在区政府签约的都内及埼玉县内部分医疗机构接受 14 次健康检查和 4 次超声波检查以及 1 次宫颈癌检查的补助。出示孕妇健康检查就诊表等后，可对体检费用部分进行补助。

咨询：健康推进课母子保健系 ☎ 03-5984-4621

孕产妇牙科健诊

在怀孕期间至产后未滿 1 年的期间内、可在练马区牙科医师会牙科合作医疗机构、免费接受 1 次牙齿检查。详情请浏览与母子健康手册一起发放的介绍。

咨询：健康推进课母子保健系 ☎ 03-5984-4621

출산 · 아이 · 교육

출산 · 육아

모자 건강 수첩

모자 건강 수첩은 건강추진과 모자보건계 (동 청사 6 층), 각 보건 상담소 등에서 교부하고 있습니다. 산부인과에서 임신 확인 후 상기 창구에서 임신 신고서에 기입해 주십시오. 그 자리에서 교부합니다.

함께 교부하는 것

- 출산 · 육아에 관한 정보지 ‘네리마 육아 응원 핸드북’
- 임부 건강 검진 수진표 · 신생아 청각 검사 수진표 등이 들어 있는 ‘모자 보건 가방’

문의：

관할 보건 상담소 ⇨ 147p 참조

건강추진과 모자보건계 ☎ 03-5984-4621

임신부 검진

임신부 건강 검진

네리마구가 계약한 도내 및 사이타마현 내의 일부 의료 기관에서 임신 중에 14 회의 건강 검진과 4 회의 초음파 검사 및 1 회의 자궁 경부암 검진 지원을 받을 수 있습니다. 임부 건강 검진 수진표 등을 제출하면 검진 비용의 일부가 지원됩니다.

문의：건강추진과 모자보건계 ☎ 03-5984-4621

임산부 치과 검진

네리마구 치과 의사회에 가입한 협력 치과 의료 기관에서 임신 중 부터 산후 1년 미만 동안에 1 회의 치과 검진을 무료로 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 모자 건강 수첩과 함께 교부한 안내서를 참조해 주십시오.

문의：건강추진과 모자보건계 ☎ 03-5984-4621



産前産後の支援

育児支援ヘルパー事業

産前産後の体調不良などにより、家事支援等を必要とするご家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度などをお手伝いするヘルパーを派遣します(有料・減免規定あり)。

対象期間: 妊娠中からお子さんが2歳になった月の末日まで
問い合わせ: 在宅育児支援担当課子育て事業係 ☎03-5984-5673

子育てスタート応援券

出生または転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭に交付しています(1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です)。育児支援ヘルパー事業、ファミリーサポート事業および乳幼児一時預かり事業等にご利用いただけます。

問い合わせ: 在宅育児支援担当課子育て事業係 ☎03-5984-5673

医療助成・手当・給付

出産費用(入院助産)の助成

出産費用にお困りで、指定助産施設で出産する方に、入院費用の全部または一部を助成します。所得制限などがあるほか、出産前の申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所相談係 ⇨146p 参照

出産育児一時金の支給

出産した方が出産日に加入している国民健康保険や健康保険組合などから支給されます。詳しくは加入する健康保険組合などにお問い合わせください。

国民健康保険の方 ⇨62p 参照

子ども医療費の助成(乳子青医療証)

高校生年代まで(18歳に達した年度の末日まで)のお子さんの医療費(健康保険の自己負担額・入院時食事療養標準負担額)を助成します。出生届、転入届により新たに対象となったお子さんの保護者は医療証の交付申請が必要です。

問い合わせ: 子育て支援課児童手当係 ☎03-5984-5824

Pre/Postnatal Support Programs

Childrearing Helper Program

Helpers (fee required; fee reduction programs available) are dispatched to households requiring domestic support due to prenatal or postnatal health issues. They help with daily chores such as cleaning, laundry and meal preparation.

Eligibility Period: From pregnancy until the end of the month in which the child turns two years of age.

Inquiries: Childcare Program Subsection, At-home Childrearing Support Section, Tel: 03-5984-5673

Childrearing Starter Coupons

These coupons are given to residents that gave birth and households with an infant under two years of age that move into Nerima City. (If your child is over one year of age when you move in, you must apply to receive them.) You can use the coupons for the Childrearing Helper Program, Family Support Program, Temporary Childcare for Infants and Toddlers, and other programs.

Inquiries: Childcare Program Subsection, At-home Childrearing Support Section, Tel: 03-5984-5673

Medical Subsidies, Allowances and Benefits

Childbirth Expense (In-Hospital Midwifery Care) Subsidy

Part or all of the cost for hospitalization is subsidized for those who have financial difficulty in meeting childbirth expenses and will give birth at a designated medical facility with midwives. Please note that there are income restrictions, and that the application must be filed before the birth. Please contact for more information.

Inquiries: Your local Consultation Subsection, General Welfare Office ⇨ See P146

Childbirth and Childrearing Lump-sum Benefit

Any resident who gives birth receives this benefit from the National Health Insurance or health insurance union of which she is a member on the date the child is born. For more information, please contact the health insurance union of membership.

For National Health Insurance Members ⇨ See P62

Medical Subsidies for Children (Marunyu Medical Card, Maruko Medical Card, and Maruao Medical Card)

In principle, the city subsidizes medical expenses for children up to high school age (until the end of the fiscal year in which the child reaches the age of eighteen), including personally borne expenses for health insurance-covered treatments and the standard personally borne amounts for meals during hospitalization.

Parents/guardians of children who are eligible (have already submitted a birth notification or a notification of moving into the city) must file an application to receive a medical card.

Inquiries: Child Allowance Subsection, Child-Rearing Support Section, Tel: 03-5984-5824



产前产后的支援

育儿支援帮扶人员事业

向因产前产后身体不适等需要家务支援等的家庭，派遣帮扶人员协助日常扫除、洗衣、做饭等工作（有收费、减免规定）。

对象期间：从怀孕期间到孩子满 2 岁的当月末

咨询：在家育儿支援担当课育儿事业系 ☎ 03-5984-5673

育儿开始应援券

发放给孩子们出生或迁入的未满 2 岁儿童的家庭（1 岁以上迁入时需要申请发放）。可用于育儿支援帮扶人员事业、家庭支援事业以及婴幼儿临时托管事业等。

咨询：在家育儿支援担当课育儿事业系 ☎ 03-5984-5673

산전 산후의 지원

육아 지원 헬퍼 사업

산전 산후 컨디션 불량 등으로 가사 지원 등이 필요한 가정에 일상적인 청소·세탁·식사 준비 등을 도와주는 헬퍼를 파견합니다 (유료·감면 규정 있음).

대상 기간：임신 중부터 자녀가 2 세가 된 달의 말일까지

문의：재택육아지원 담당과 육아사업계 ☎ 03-5984-5673

육아 스타트 응원권

출생 또는 전입한 2 세 미만 자녀가 있는 가정에 교부하고 있습니다 (1 세 이상일 때 전입한 경우는 교부 신청이 필요합니다). 육아 지원 헬퍼 사업, 패밀리 서포트 사업 및 영유아 일시 보육 사업 등에 이용할 수 있습니다.

문의：재택육아지원 담당과 육아사업계 ☎ 03-5984-5673

医疗补助·津贴·给付

分娩费用 (入院助产) 的补助

难以支付分娩费用，在指定助产设施分娩的人士，可对入院费用的全部或部分进行补助。补助有所得制限等，並且需要在分娩前申请。详情敬请咨询。

咨询：管辖的综合福利事务所咨询系 ⇨ 147p 参照

의료 지원·수당·급부

출산 비용 (입원 조산) 지원

출산 비용에 어려움을 겪어 지정 조산 시설에서 출산하는 분에게 입원 비용의 전부 또는 일부를 지원합니다. 소득 제한 등이 있으며 출산 전에 신청해야 합니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

문의：관할 종합 복지 사무소 상담계 ⇨ 147p 참조

发放分娩育儿一次性补助金

分娩人士可获得在分娩日时已加入的国民健康保险或健康保险组合所支付的补助金。详情请向加入的健康保险组合等咨询。

加入国民健康保险的人士 ⇨ 63p 参照

출산 육아 일시금 지급

출산한 분이 출산일에 가입하고 있는 국민 건강 보험 및 건강 보험 조합 등에서 지급됩니다. 자세한 내용은 가입하고 있는 건강 보험 조합 등에 문의해 주십시오.

국민 건강 보험인 분 ⇨ 63p 참조

儿童医疗费的补助 (婴幼儿、儿童、青少年医疗证)

补助到高中时期 (年满 18 岁的年度最后一天) 的儿童医疗费 (健康保险的自己负担额、住院时伙食疗养标准负担额)。通过出生申报、迁入申报新成为对象的儿童监护人需要申请交付医疗证。

咨询：育儿支援课儿童津贴系 ☎ 03-5984-5824

어린이 의료비 조성 (유아, 어린이, 청소년 의료증)

고등학생 연령대까지 (18 세에 도달한 연도의 말일까지) 의 자녀 의료비 (건강 보험의 본인 부담액·입원 시 식사 요양 표준 부담액) 를 지원합니다. 출생 신고, 전입 신고에 따라 새롭게 대상이 된 자녀의 보호자는 의료증 교부 신청이 필요합니다.

문의：육아지원과 아동수당계 ☎ 03-5984-5824



児童手当など

お子さんを養育している方で、下表の支給の対象となる要件に該当し、所得が一定額未満であれば、各種の手当が支給されます。これらの手当は、原則として申請日の翌月分から支給されます。手当金額は変更となる場合があります。

令和7年(2025年)4月1日時点

手当の種類	支給の対象となる要件	手当額(月額)
児童手当	高校生年代まで(18歳に達した年度の末日まで)の児童を養育する保護者 ※公務員の方は勤務先に申請してください。 ※児童が施設に入所しているときなどは受給できません。 ※保護者の所得制限はありません。	▶児童1人につき 10,000円～30,000円
児童扶養手当	次のいずれかの状態にある児童を養育する保護者 ①離婚、未婚、死亡により父または母がいない児童 ②父または母に重度の障害がある児童 ③父または母に1年以上遺棄されている児童 ④父または母が配偶者からの暴力により裁判所から保護命令を受けた児童 ⑤父または母が法令により1年以上拘禁されている児童 ※児童とは18歳に達した年度の末日まで(中度以上の障害のある方は20歳未満)です。 ※配偶者・扶養義務者(同居する親族)の方にも所得制限があります。 ※保護者や扶養義務者の所得により、支給額が異なります。 ※児童が施設に入所しているときなどは受給できません。	▶全額支給 46,690円 ▶一部支給 所得に応じて11,010円～46,680円 ※児童数により加算あり。
特別児童扶養手当	20歳未満で中度以上の障害のある児童を養育する保護者 ※配偶者・扶養義務者の方にも所得制限があります。 ※児童が公的年金を受けているとき、または施設に入所しているときなどは受給できません。	▶1級(重度) 児童1人につき 56,800円 ▶2級(中度) 児童1人につき 37,830円
児童育成手当	次のいずれかの状態にある児童を養育する保護者 ①離婚、未婚、死亡により父または母がいない児童 ②父または母に重度の障害がある児童 ③父または母に1年以上遺棄されている児童 ④父または母が配偶者からの暴力により裁判所から保護命令を受けた児童 ⑤父または母が法令により1年以上拘禁されている児童 ※児童とは18歳に達した年度の末日までです。 ※児童が施設に入所しているときなどは受給できません。	▶児童1人につき 13,500円
	心身に一定程度(身体障害者手帳1、2級程度、愛の手帳1～3度程度、脳性まひ、および進行性筋萎縮症)の障害がある20歳未満の児童を養育する保護者 ※児童が施設に入所しているときなどは受給できません。 ※区の心身障害者福祉手当と併給できません。	▶児童1人につき 15,500円

問い合わせ: 子育て支援課児童手当係 ☎03-5984-5824



Child Allowance Programs

Various types of allowances are available if you are raising a child, meet the requirements in the chart below, and have an income below a designated level. As a rule, these allowances are provided from the month following the date you apply. The allowance amount is subject to change.

As of April 1, 2025

Type of Allowance	Eligibility Requirements	Allowance (monthly amount)	
Child allowance	Parents/guardians raising a child up through high school age (until the end of the fiscal year in which the child reaches the age of eighteen) Notes: 1. Government workers should apply at their place of employment. 2. This allowance is not provided if the child is institutionalized. 3. There is no income limit for parents/guardians.	▶ ¥10,000 to ¥30,000 per child per month	
Dependent child allowance	A parent/guardian raising a child in one of the following situations: 1. A child whose father or mother is divorced, single or widowed. 2. A child whose father or mother is severely disabled 3. A child who has been abandoned by his/her father or mother for one year or longer 4. A child whose father or mother has received a protection order from a court due to violence by the other spouse 5. A child whose father or mother has been imprisoned by law for one year or longer Notes: 1. A person is considered to be a child up to the end of the fiscal year in which they reach the age of eighteen (or under twenty years of age for those with a mid-level or higher disability). 2. Income limits/restrictions also apply for spouses and other persons with the duty of supporting the family (such as relatives living in the same household). 3. The allowance amount differs depending on the income of the parent/guardian and/or persons with the duty of supporting the child. 4. This allowance is not provided if the child is institutionalized.	▶ Full amount paid: ¥46,690 per month ▶ Partial amount paid: between ¥11,010 and ¥46,680 per month, depending on income Note: Additional amount paid depending on the number of children.	
Special child support allowance	Parents or guardians with children under twenty years of age with a mid-level or higher disability Notes: 1. Income limits/restrictions also apply for spouses and other persons with the duty of supporting the family (such as relatives living in the same household). 2. This allowance is not provided if the child is receiving public pension or is institutionalized.	▶ Category I (severe disability): ¥56,800 per child ▶ Category II (moderate disability): ¥37,830 per child	
Childrearing allowance	Rearing allowance	A parent/guardian raising a child in one of the following situations: 1. A child whose father or mother is divorced, single, or widowed 2. A child whose father or mother is severely disabled 3. A child who has been abandoned by his/her father or mother for one year or longer 4. A child whose father or mother has received a protection order from a court due to violence by the other spouse 5. A child whose father or mother has been imprisoned by law for one year or longer Notes: 1. A person is considered to be a child up to the end of the fiscal year in which they reach the age of eighteen. 2. This allowance is not provided if the child is institutionalized.	▶ Per child: ¥13,500
	Disability allowance	Parents/guardians raising a child under twenty years of age with a designated level of physical or mental disability (<i>Handbook for the Physically Disabled</i> Level 1 or 2; <i>Aino-Techo Handbook</i> Levels 1 through 3; cerebral palsy or progressive muscular atrophy). Notes: 1. This allowance is not provided if the child is institutionalized. 2. This allowance cannot be used together with the Nerima City welfare allowance for the physically/mentally disabled.	▶ Per child: ¥15,500

Inquiries: Child Allowance Subsection, Child-Rearing Support Section, Tel: 03-5984-5824



儿童津贴等

抚养孩子的人士符合下表支付对象的条件，所得未达一定金额时，可享受各类津贴。这些津贴原则上从申请日的次月开始支付。津贴金额有可能变更。

(截至 2025 年 4 月 1 日)

津贴种类	支付对象的条件	津贴额 (月額)
儿童津贴	抚养高中时期以内 (到年满 18 岁的年度最后一天) 儿童的监护人 ※ 公务员人士请向工作单位申请。 ※ 儿童加入设施等时不能享受。 ※ 监护人无所得限制。	▶每名儿童 10,000 日元~ 30,000 日元
儿童抚养津贴	抚养以下任一状态儿童的监护人 ①因离婚、未婚、死亡而失去父亲或母亲的儿童 ②父亲或母亲有重度残疾的儿童 ③被父亲或母亲遗弃 1 年以上的儿童 ④父亲或母亲因配偶者暴力而受到法院保护命令的儿童 ⑤父亲或母亲依法被关押 1 年以上的儿童 ※ 儿童指的是至满 18 岁的年度末为止 (中度以上的残障人至未满 20 岁)。 ※ 配偶者·抚养义务者 (同住的亲人) 也有所得制限。 ※ 根据监护人和有抚养义务的人士的所得, 发放的金额有所不同。 ※ 儿童加入设施等时不能享受。	▶全额发放 46,690 日元 ▶部分发放根据所得 11,010 日元~ 46,680 日元 ※ 根据儿童人数有加算。
特别儿童抚养津贴	抚养未满 20 岁且患有中度以上残障的儿童的监护人 ※ 配偶者·抚养义务者也有所得制限。 ※ 当儿童领取公共年金或加入设施时不能享受。	▶ 1 级 (重度) 儿童每人 56,800 日元 ▶ 2 级 (中度) 儿童每人 37,830 日元
儿童养育津贴	养育以下任一状态儿童的监护人 ①因离婚、未婚、死亡而失去父亲或母亲的儿童 ②父亲或母亲有重度残疾的儿童 ③被父亲或母亲遗弃 1 年以上的儿童 ④父亲或母亲因配偶者暴力而受到法院保护命令的儿童 ⑤父亲或母亲依法被关押 1 年以上的儿童 ※ 儿童是指截止到满 18 岁的年度末。 ※ 儿童加入设施等时不能享受。	▶每名儿童 13,500 日元
	抚养身心患有有一定程度 (身体残疾者手册 1、2 级程度、爱心手册 1~3 度程度、脑瘫及进行性肌肉萎缩症) 残疾, 未满 20 岁儿童的监护人 ※ 儿童加入设施等时不能享受。 ※ 不能与区内身心残疾者福利津贴同时领取。	▶每名儿童 15,500 日元

咨询：育儿支援课儿童津贴系 ☎ 03-5984-5824



아동 수당 등

자녀를 부양하고 있는 분으로 아래 표의 지급 대상이 되는 요건에 해당하고, 소득이 일정액 미만이면 각종 수당이 지급됩니다. 이러한 수당은 원칙적으로 신청일 다음 달분부터 지급됩니다. 수당 금액은 변경될 수 있습니다.

(2025년 4월 1일 현재)

수당 종류	지급 대상이 되는 요건	수당액 (월간 금액)	
아동 수당	고등학교 연령대까지 (18 세에 도달한 연도의 말일까지) 의 아동을 양육하는 보호자 ※공무원은 근무처에 신청해 주십시오. ※아동이 시설에 입소하고 있을 때 등은 수급할 수 없습니다. ※보호자의 소득 제한은 없습니다.	▶ 아동 1명당 10,000 엔 ~30,000 엔	
아동 부양 수당	다음 중 어느 하나의 상태에 놓인 아동을 양육하는 보호자 ①이혼, 미혼, 사망으로 인해 아버지 또는 어머니가 없는 아동 ②아버지 또는 어머니에게 중도 장애가 있는 아동 ③아버지 또는 어머니에게 1년 이상 유기되어 있는 아동 ④아버지 또는 어머니가 배우자로부터의 폭력으로 인해 법원에서 보호 명령을 받은 아동 ⑤아버지 또는 어머니가 법령에 따라 1년 이상 구금되어 있는 아동 ※아동이란 18 세에 도달한 연도의 말일까지 (중도 이상의 장애가 있는 분은 20 세 미만) 입니다. ※배우자· 부양 의무자 (동거하는 친족) 에게도 소득 제한이 있습니다. ※보호자나 부양 의무자의 소득에 따라 지급액이 다릅니다. ※아동이 시설에 입소하고 있을 때 등은 수급할 수 없습니다.	▶ 전액 지급 46,690 엔 ▶ 일부 지급 소득에 따라 11,010 엔 ~46,680 엔 ※아동 수에 따라 가산 있음.	
특별 아동 부양 수당	20 세 미만으로 중도 이상의 장애가 있는 아동을 양육하는 보호자 ※배우자· 부양 의무자에게도 소득 제한이 있습니다. ※아동이 공적연금을 받고 있을 때 또는 시설에 입소하고 있을 때 등은 수급할 수 없습니다.	▶ 1급 (중증) 아동 1명당 56,800 엔 ▶ 2급 (중도) 아동 1명당 37,830 엔	
아동 육성 수당	육성 수당	다음 중 어느 하나의 상태에 놓인 아동을 양육하는 보호자 ①이혼, 미혼, 사망으로 인해 아버지 또는 어머니가 없는 아동 ②아버지 또는 어머니에게 중도 장애가 있는 아동 ③아버지 또는 어머니에게 1년 이상 유기되어 있는 아동 ④아버지 또는 어머니가 배우자로부터의 폭력으로 인해 법원에서 보호 명령을 받은 아동 ⑤아버지 또는 어머니가 법령에 따라 1년 이상 구금되어 있는 아동 ※아동이란 18 세에 도달한 연도의 말일까지입니다. ※아동이 시설에 입소하고 있을 때 등은 수급할 수 없습니다.	▶ 아동 1명당 13,500 엔
	장애 수당	심신에 일정 정도 (신체 장애인 수첩 1, 2 급 정도, 사랑의 수첩 1~3 도 정도, 뇌성 마비 및 진행성 근위축증) 의 장애가 있는 20 세 미만의 아동을 양육하는 보호자 ※아동이 시설에 입소하고 있을 때 등은 수급할 수 없습니다. ※네리마구의 심신 장애인 복지 수당과 함께 수급할 수 없습니다.	▶ 아동 1명당 15,500 엔

문의 : 육아지원과 아동수당계 ☎ 03-5984-5824



子ども家庭支援センター

子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じ、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介などを行っています。

内容:

- ・子どもと家庭の総合相談
- ・児童虐待に関する通報、相談
- ・ファミリーサポート、育児支援ヘルパー、乳幼児一時預かり、子どもショートステイ・トワイライトステイ、子育てスタート応援券、子育て支援啓発講座など

問い合わせ: 各子ども家庭支援センター ⇨ 140p 参照

Child and Family Support Centers

These centers provide advice about various concerns related to children and families, and introduce specialized institutions and services according to your particular concerns.

Services:

- Comprehensive consultation for children and families
- Reporting and consultation services related to child abuse
- Family support, childrearing support helpers, temporary childcare for infants and toddlers, short stay for children, twilight stay childcare, beginner's childrearing support tickets, childrearing support classes, etc.

Inquiries: Each Child and Family Support Center ⇨ See P140

保育園など

認可保育園 (区立・私立)

20人以上の児童を保育する施設で、生まれた日を含めて58日目～就学前の児童を保育します。

東京都にお住まいのすべての児童について、基本保育料は、無料です。ただし、延長保育を利用する際の延長保育料は、お支払いいただきます。

問い合わせ:

保育園一覧 ⇨ 140p 参照

入園について: 保育課入園相談係 ☎03-5984-5848

保育料について: 保育課保育認定係 ☎03-5984-1479

Nursery Schools, etc.

Licensed Nursery Schools (Municipal and Private)

Licensed nursery schools are childcare facilities with a capacity of twenty or more children where childcare for children from fifty-eight days of age (including the date of birth) and up to preschool age is available.

Basic childcare fees are free for children living in Tokyo. However, there are fees for extended childcare services.

Inquiries:

List of nursery schools ⇨ See P140

For details about enrollment: Enrollment Consultation Subsection, Childcare Section, Tel: 03-5984-5848

For details about childcare fees: Children Certification Subsection, Childcare Section, Tel: 03-5984-1479

家庭的保育事業 (保育ママ)

保育士などの資格のある家庭的保育者(保育ママ)が、自宅等で、生まれた日を含めて58日目～2歳児までの児童を定員3～5人で保育します。

問い合わせ:

各家庭的保育者(保育ママ)⇨140p 参照

At-Home Childcare Services (Hoiku Mom)

Licensed nursery school teachers and other qualified household childcare providers (Hoiku Moms) take care of three to five children at their homes. The children must be between fifty-eight days (including the date of birth) and two years of age.

Inquiries:

Each At-Home Childcare provider ⇨ See P140

小規模保育事業

定員6～19人の小規模な保育施設で、生まれた日を含めて58日目～2歳児までの児童を保育します(施設によって異なります)。小規模保育事業には、認可基準などが異なるA型・B型・C型があります。

問い合わせ:

各小規模保育事業⇨140p 参照

Small-Scale Childcare Services

These small childcare facilities provide childcare services for six to nineteen children. The children must be between fifty-eight days (including the date of birth) and two years of age (differs by facility). There are Type A, Type B and Type C facilities based on the certification standards and the like.

Inquiries:

Each Small-scale Childcare Service Facilities ⇨ See P140



儿童家庭支援中心

提供儿童和家庭的各类相关咨询, 介绍适合咨询内容的专业机构及服务等。

内容:

- 儿童与家庭的综合咨询
- 儿童虐待的相关通报、咨询
- 家庭支援、育儿支援扶助者、婴幼儿临时托管、儿童短期借住、夜间临时托管、开始育儿的支援券、育儿支援启蒙讲座等

咨询: 各儿童家庭支援中心 ⇨ 141p 参照

어린이 가정 지원 센터

아이와 가정에 관한 모든 상담에 대응하며, 상담 내용에 따른 전문 기관 및 서비스 소개 등을 실시하고 있습니다.

내용:

- 아이와 가정의 종합 상담
- 아동 학대에 관한 신고, 상담
- 패밀리 서포트, 육아 지원 헬퍼, 영유아 일시 보육, 어린이 쇼트 스테이, 트와일라이트 스테이, 육아 스타트 응원권, 육아 지원 계발 강좌 등

문의: 각 어린이 가정 지원 센터 ⇨ 141p 참조

保育园等

认可保育园 (区立·私立)

拥有超过 20 名儿童规模的保育设施, 可保育自出生起第 58 天后 ~ 学龄前的儿童。

关于居住在东京都的所有儿童, 基本保育费免费。但利用延长保育时需要支付延长保育费。

咨询:

保育园一览 ⇨ 141p 参照

关于入园: 保育课入园咨询系 ☎ 03-5984-5848

关于保育费: 保育课保育认定系 ☎ 03-5984-1479

보육원 등

인가 보육원 (구립·사립)

20 명 이상의 아동을 보육하는 시설에서 태어난 날을 포함해 58 일째 ~ 취학 전의 아동을 보육합니다.

도쿄도에 거주하는 모든 아동에 대해 기본 보육료는 무료입니다. 단, 연장 보육을 이용할 때의 연장 보육료는 지불해야 합니다.

문의:

보육원 목록 ⇨ 141p 참조

입원에 대해: 보육과 입원상담계 ☎ 03-5984-5848

보육료에 대해: 보육과 보육인정계 ☎ 03-5984-1479

家庭保育事业 (保育妈妈)

拥有保育士等资格的家庭保育者 (保育妈妈), 在自己家等场所对含生日在内的第 58 天 ~ 2 岁以内的儿童进行保育, 定员为 3 ~ 5 名。

咨询:

各家庭保育者 ⇨ 141p 参照

가정적 보육 사업 (보육 엄마)

보육사 등의 자격을 가진 가정적 보육자가 자택 등에서 태어난 날을 포함하여 58 일째 ~ 2 세아까지의 아동을 정원 3~5 명 규모로 보육합니다.

문의:

가정적 보육자 (보육 엄마) ⇨ 141p 참조

小规模保育事业

是在定员 6 ~ 19 名的小规模保育设施, 对含生日在内的第 58 天 ~ 2 岁以内的儿童进行保育 (各设施不同)。小规模保育事业包含认可标准不同的 A 型 · B 型 · C 型。

咨询:

各小规模保育事业设施 ⇨ 141p 参照

소규모 보육 사업

정원 6~19 명의 소규모 보육시설에서 태어난 날을 포함하여 58 일째 ~ 2 세아까지의 아동을 보육합니다

(시설에 따라 다릅니다)。소규모 보육 사업에는 인가 기준 등이 다른 A 형 · B 형 · C 형이 있습니다。

문의:

각 소규모 보육사업 시설 ⇨ 141p 참조





事業所内保育事業

事業所内の施設において、事業所の従業員の児童のほか、地域の保育を必要とする児童を保育します。生まれた日を含めて58日目～2歳児までの児童を保育します(施設によって異なります)。

問い合わせ:

各事業所内保育事業⇒140p 参照

居宅訪問型保育事業

お子さんの自宅に居宅訪問型保育者を派遣し、1対1の保育を提供します。

生まれた日を含めて58日目～就学前の児童を対象とした一般児向けと、障害や疾病などにより医療的ケアが必要で、集団保育が著しく困難である児童を対象とした障害児向けの事業があります。

問い合わせ:

各居宅訪問型保育事業者⇒142p 参照

認証保育所

東京都が定める一定の基準を満たす民間の保育施設で、区が運営を助成しています。利用の相談・申し込みは、各施設に直接お問い合わせください。

問い合わせ: 各認証保育所 ⇒142p 参照

無償化および保育料補助

0～2歳児の非課税世帯、3歳児以上の全世帯については、保育の必要性の認定を受けた場合無償化の対象となります。また、区内在住で、認証保育所(区内・区外を問いません)と月160時間以上利用する月ぎめ契約を行っている児童の保護者に、補助金を交付します。申請方法は施設により異なります。詳しくはお問い合わせください。

補助上限額(児童1人当たり月額):

0～2歳児、非課税世帯: 無償化42,000円 + 保育料補助金38,000円

0～2歳児、課税世帯: 保育料補助金80,000円

3歳以上児、全世帯: 無償化37,000円 + 保育料補助金40,000円

申請先・問い合わせ:

保育課保育サービス推進係 ☎03-5984-1622

Childcare Services by Employers

These are facilities set up by employers where employees' children are nursed along with children in the community who are in need of childcare. The children must be between fifty-eight days (including the date of birth) and two years of age (differs by facility).

Inquiries:

Each Childcare Service Facilities by Employers ⇒ See P140

Home Visiting Childcare Services

A home-visit childcare provider will be dispatched to the child's house to provide one-on-one childcare. There are general services for children from fifty-eight days of age (including the date of birth) up to preschool age, and services for children who need medical care due to disabilities or illnesses and are unable to use group childcare services.

Inquiries:

Each Home Visiting Childcare Service ⇒ See P142

Licensed Day Nurseries

These are private childcare facilities that meet the official standards of the Tokyo Metropolitan Government, and their operation is subsidized by Nerima City. Please contact the facility you want to use directly for consultation on use and applications.

Inquiries: Each licensed day nursery ⇒ See P142

Free childcare and subsidized childcare fees

Tax-exempt households with children between 0 and two years of age and all households with children three years of age or older are eligible for free childcare if their need for such care is certified. In addition, a subsidy is provided to parents/guardians living in the city who have a monthly contract with a licensed day nurseries (regardless of where the nursery is located) for 160 hours or more of childcare per month. The application procedure differs depending on the facility. Please contact for details.

Subsidy amount (monthly amount per child):

Infants (up to two years of age) of tax-exempt households: ¥42,000 (free childcare) + ¥38,000 (childcare subsidies)

Infants (up to two years of age) of taxed households: ¥80,000 (childcare subsidies)

Children from three years of age of all households: ¥37,000 (free childcare) + ¥40,000 (childcare subsidies)

Application and inquiries:

Childcare Services Subsection, Childcare Section, Tel: 03-5984-1622

企业内保育事业

除了企业员工的子女，本地区需要保育的儿童均可在企业内开设的保育设施接受保育。对含生日在内的第 58 天~ 2 岁以内的儿童进行保育（各设施不同）。

咨询：

各企业内保育事业设施 ⇨ 141p 参照

居家访问型保育事业

向儿童的家庭派遣居家访问型保育员，提供 1 对 1 的保育。保育事业的类型包括：面向自生日起第 58 天~ 学龄前的普通儿童，及面向因残障和疾病等需要医疗照顾、集体保育明显有困难的儿童。

咨询：

各居家访问型保育企业 ⇨ 143p 参照

认证保育所

是满足东京都规定的一定标准的民间保育设施，由区政府提供运营补助。利用的咨询、申请请直接向各设施联系。

咨询：各认证保育所 ⇨ 143p 参照

无偿化及保育费补助

对于 0~2 岁儿童的非课税家庭、3 岁以上的所有家庭，如果认定了保育的必要性，则可成为免费对象。此外，对居住在区内，与认证保育所（不分区内外）签订了每月 160 小时以上利用合同的儿童监护人，将发放补助金。申请方法各设施不同。详情敬请咨询。

补助上限额（每名儿童的月額）：

0~2 岁幼儿、非课税家庭：免费 42,000 日元 + 保育费补助金 38,000 日元。

0~2 岁幼儿、课税家庭：保育费补助金 80,000 日元
年满 3 岁的儿童、所有家庭：免费 37,000 日元 + 保育费补助金 40,000 日元。

申请处·咨询处：

保育课保育服务推进系 ☎ 03-5984-1622

事业所내 保育事业

事业所内 시설에서 사업체 직원의 자녀 외에 지역의 보육을 필요로 하는 아동을 보육합니다. 출생일을 포함하여 58 일째 ~ 2 세아까지의 아동을 보육합니다 (시설에 따라 다릅니다).

문의：

각 사업소내의 보육 사업 시설 ⇨ 141p 참조

거택 방문형 보육 사업

어린이의 자택으로 거택 방문형 보육자를 파견하여 일대일 보육을 제공합니다.

태어난 날을 포함하여 58 일째 ~ 취학 전의 아동을 대상으로 한 일반 아동 대상과 장애나 질병 등으로 인 해 의료적 케어가 필요하고 집단 보육이 현저하게 어려운 아동을 대상으로 한 장애 아동 대상 사업이 있습니다.

문의：

각 거택 방문형 보육 사업자 ⇨ 143p 참조

인증 보육소

도쿄도가 규정한 일정 기준을 만족하는 민간 보육 시설로 네리마구가 운영을 지원하고 있습니다. 이용 상담·신청은 각 시설에 직접 문의하여 주십시오.

문의：각 인증 보육소 ⇨ 143p 참조

무상화 및 보육료 보조

0~2 세아의 비과세 세대, 3 세 이상의 전체 세대에 대해서는 보육 필요성 인정을 받은 경우, 무상화 대상이 됩니다. 또한 구내에 거주하며 인증 보육소 (구내·구외 불문) 와 월 160 시간 이상을 이용하는 월정액 계약을 맺고 있는 아동의 보호자에게 보조금을 교부합니다. 신청 방법은 시설에 따라 다릅니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

보조 상한액 (아동 1 명당 월간 금액)：

0~2 세아, 비과세 세대：무상화 42,000 엔 + 보육료 보조금 38,000 엔

0~2 세아, 과세 세대：보육료 보조금 80,000 엔

3 세아 이상, 전체 세대：무상화 37,000 엔 + 보육료 보조금 40,000 엔

신청 장소·문의：

보육과 보육서비스추진계 ☎ 03-5984-1622



一時的に保育が必要なとき

ファミリーサポート(育児支えあい)

保護者が仕事や外出などお子さんを預かってほしいときに、援助会員が有償でお預かりします。利用に当たっては練馬区ファミリーサポートセンターで会員登録が必要です。

対象:生後58日～小学校6年生の児童

費用:子ども1人当たり、1時間800～900円

令和8年(2026年)2月1日現在の料金です。利用時は、区のホームページで料金をご確認ください。

利用時間:午前7時～午後8時

問い合わせ:

練馬区ファミリーサポートセンター ☎03-3993-4100

乳幼児一時預かり

保護者がリフレッシュしたいときなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。利用に当たっては、事前の登録が必要です。

対象:生後6か月～就学前の児童

費用:3時間(1単位)あたり 0歳2,000円、1歳以上1,500円

実施施設・曜日・時間

実施施設	実施曜日	実施時間
練馬びよびよ (一時預かり室)	日～土曜	①午前9時～正午 ②正午～午後3時 ③午後3時～午後6時
光が丘びよびよ (一時預かり室)		①午前10時～午後1時 ②午後1時～午後4時
貫井びよびよ		
大泉びよびよ	日・水曜	①午前10時～午後1時 ②午後1時～午後4時
関びよびよ (一時預かり室)	日～土曜	

問い合わせ:各乳幼児一時預かり施設 ⇨142p 参照

子どもショートステイ(短期入所)

保護者の疾病、出産による入院や就労等により、ご家庭で養育することが困難な時にお子さんを宿泊でお預かりします。

利用するには、事前の面談・登録(要予約)が必要です。

対象:生後2か月～18歳未満 ※施設によって異なります。

問い合わせ:各ショートステイ実施施設⇨142p 参照

If You Need Temporary Childcare

Family Support (Childrearing Mutual Support)

Supporting members offer childcare for a fee when a parent/guardian needs childcare due to work, errand or the like. You must register as a member at the Nerima City Family Support Center before you can use this service.

Eligibility: Children from fifty-eight days of age up to sixth grade of elementary school

Fees: ¥800-¥900 per hour per child

The listed fees are as of February 1, 2026. Please check the city website for the latest fees when using the service.

Hours: 7 a.m. to 8 p.m.

Inquiries:

Nerima City Family Support Center, Tel: 03-3993-4100

Temporary Childcare for Infants and Toddlers

Childcare is provided regardless of the reason, such as simply for the chance to refresh oneself. You must register as a member first to use this service.

Eligibility: Children from six months of age up to pre-school age

Fees: 0 years of age: ¥2,000 per unit (three hours); one year of age or older: ¥1,500 per unit (three hours)

Facilities, Days and Hours

Facilities	Days	Hours
Nerima Piyopiyo (temporary childcare room)	Sunday through Saturday	1) 9 a.m. to noon 2) Noon to 3 p.m. 3) 3 to 6 p.m.
Hikarigaoka Piyopiyo (temporary childcare room)		
Nukui Piyopiyo		
Oizumi Piyopiyo	Sundays and Wednesdays	1) 10 a.m. to 1 p.m. 2) 1 to 4 p.m.
Seki Piyopiyo (temporary childcare room)	Sunday through Saturday	

Inquiries: Each Temporary Childcare for Infant and Toddlers Facility ⇨ See P142

Short Stays for Children (Short-Term Admission)

Overnight childcare is available for households that have difficulty caring for their children due to an illness of the parents/guardians, hospitalization of parents/guardians due to childbirth, work, and similar reasons.

Note: You must undergo an interview and register (reservation required) before using this service.

Eligibility: Children from two months up to seventeen years of age (differs depending on the facility)

Inquiries: Please contact the facility directly ⇨ See P142 for a list of facilities offering short stay services.

需要临时保育时

家庭支援 (育儿相互支援)

可在监护人因工作、外出等希望托管孩子时，由援助会员有偿进行托管，利用时需要在练马区家庭支援中心进行会员登记。

对象：出生后 58 日~小学 6 年級的儿童

费用：1 名儿童 1 小时 800 ~ 900 日元

数据为截至 2026 年 2 月 1 日的费用。利用时请在区主页确认费用。

利用时间：上午 7 点~晚上 8 点

咨询：

练马区家庭支援中心 ☎ 03-3993-4100

婴幼儿临时托管

监护人希望休息放松一下时，不问理由可提供孩子托管。利用需要事先登记。

对象：出生后 6 个月~入学前的儿童

费用：每 3 小时 (1 单位) 0 岁 2,000 日元、年满 1 岁 1,500 日元

服务设施、星期、时间

服务设施	服务星期	服务时间
练马 PIYOPIYO (临时托管室)	星期日~ 星期六	①上午 9 点~正午 ②正午~下午 3 点 ③下午 3 点~下午 6 点
光丘 PIYOPIYO (临时托管室)		
贯井 PIYOPIYO		
大泉 PIYOPIYO	星期日、 星期三	①上午 10 点~下午 1 点 ②下午 1 点~下午 4 点
关 PIYOPIYO (临时托管室)	星期日~ 星期六	

咨询：各婴幼儿临时托管设施 ⇨ 143p 参照

儿童短期借住 (短期入住)

监护人因疾病、分娩住院或工作等原因，在家庭内难以养育孩子时，可以寄宿托管。

利用需事先面谈、登录 (需预约)。

对象：出生后 2 个月~未满 18 岁 ※ 因设施而异。

咨询：参照各短期借住实施设施 ⇨ 143p 参照

일시적으로 보육이 필요할 때

패밀리 서포트 (육아 상호 지원)

보호자가 일이나 외출 등으로 자녀를 돌봐 주었으면 할 때에 지원 회원이 유상으로 돌봅니다. 이용할 때는 네리마구 패밀리 서포트 센터에서 회원 등록이 필요합니다.

대상：생후 58 일 ~ 초등학교 6 학년인 자녀

비용：아이 1 명당 1 시간 800~900 엔

2026 년 2 월 1 일 기준 요금입니다. 이용할 때는 구청 홈페이지에서 요금을 확인해 주십시오.

이용 시간：오전 7 시 ~ 오후 8 시

문의：

네리마구 패밀리 서포트 센터 ☎ 03-3993-4100

영유아 일시 보육

보호자가 재충전하고 싶을 때 등 이유를 불문하고 자녀를 돌봐 드립니다. 이용할 때는 사전 등록이 필요합니다.

대상：생후 6 개월 ~ 취학 전인 자녀

비용：3 시간 (1 단위) 당 0 세 2,000 엔, 1 세 이상 1,500 엔

실시 시설 · 요일 · 시간

실시 시설	실시 요일	실시 시간
네리마 피요피요 (일시 보육실)	일 ~ 토요일	①오전 9 시 ~ 정오 ②정오 ~ 오후 3 시 ③오후 3 시 ~ 오후 6 시
히카리가오카 피요피요 (일시 보육실)		
누쿠이 피요피요		
오오이즈미 피요피요	일 · 수요일	①오전 10 시 ~ 오후 1 시 ②오후 1 시 ~ 오후 4 시
세키 피요피요 (일시 보육실)	일 ~ 토요일	

문의：각 영유아 일시 보육 시설 ⇨ 143p 참조

어린이 쇼트 스테이 (단기 입소)

보호자의 질병, 출산에 따른 입원이나 취업 등에 따라 가정에서 양육하기 어려울 때 자녀를 숙박 형태로 돌봅니다.

이용하려면 사전 면담 · 등록 (예약 필요) 해야 합니다.

대상：생후 2 개월 ~ 18 세 미만 ※ 시설에 따라 다릅니다.

문의：각 쇼트 스테이 실시 시설 ⇨ 143p 참조



子どもトワイライトステイ(夜間一時保育)

保護者の出張や残業等により、保育園のお迎えに間に合わない場合など、ご家庭で養育することが困難な時にお子さんをお預かりします。

利用するには、事前の面談・登録(要予約)が必要です。

対象:生後2か月～18歳未満 ※施設によって異なります。

問い合わせ:各トワイライトステイ実施施設⇒142p参照

ベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援)

都が認定したベビーシッター事業者を利用した際の利用料の一部を補助します。

対象:未就学児(障害児は小学6年生まで)の保護者

補助上限時間(年度あたり):児童1人あたり144時間(障害児、ひとり親家庭、多胎児は児童1人あたり288時間)

補助上限額(1時間あたり):午前7時～午後10時 2,500円、午後10時～翌日午前7時 3,500円

対象経費:ベビーシッター利用料 ※年会費・交通費・キャンセル料・おむつ代等付属サービスは除く

問い合わせ:コールセンター 株式会社パソナライフケア(練馬区委託事業者) ☎0120-221-266

一時預かり

保護者の育児疲れ解消、急病や出産などさまざまな理由で一時的にお子さんを預けたいときに、保育園の専用スペースなどでお預かりします。

対象:区内在住の生まれた日を含めて58日目(園により異なる)～小学校就学前の集団保育が可能なお子さん。認可保育園などに通園しているお子さんはご利用できません。

保育時間および費用:

各実施保育園にお問い合わせください。

申し込み:

直接実施保育園に申し込んでください。利用には保育園ごとに事前の登録が必要です。

問い合わせ:各実施保育園へ⇒142p参照

Twilight Stay Childcare (Evening/Nighttime Temporary Childcare)

This service is for households that have difficulty caring for their child during the evening/nighttime hours, such as those unable to pick up their child from nursery school on time due to business trips, overtime work and similar reasons.

Note: You must undergo an interview and register (reservation required) before using this service.

Eligibility: Children from two months up to seventeen years of age (differs depending on the facility)

Inquiries: Please contact the facility directly ⇒ See P142 for a list of facilities offering twilight stay services.

Babysitter Use Support Program (Temporary Childcare Support)

The city will subsidize part of the fee for using a babysitting service provider (which must be certified by the city).

Eligibility: Parents/guardians of preschool children (up to sixth grade for children with disabilities)

Maximum hours of support (per year): 144 hours per child (288 hours per child for children with disabilities, single-parent households, and multiple births)

Maximum subsidy amount (per hour): 2,500 yen from 7 a.m. to 10 p.m., 3,500 yen from 10 p.m. to 7 a.m. the following day

Eligible expenses: Babysitting fees (excludes annual membership fees, transportation fees, cancellation fees, diaper fees and fees for other additional services)

Inquiries: Pasona Lifecare Call Center (Nerima City-designated contractor), Tel: 0120-221-266

Temporary Childcare

Temporary childcare can be provided in the designated area of a nursery school for any reason, such as in cases of childrearing fatigue, sudden illness or childbirth.

Eligibility: Children from fifty-eight days of age (including the date of birth; differs depending on the nursery school) up to preschool age who live in Nerima City, and can participate in group activities. (Children who are already enrolled in a facility such as a licensed day nursery cannot use this service.)

Childcare Hours and Expenses:

Please contact a nursery school that offers this service.

Application:

Please apply directly with a nursery school that offers this service. You must register with the facility in advance to use this service.

Inquiries: Each nursery school that offers this service ⇒ See P142



儿童夜间临时托管 (夜间临时保育)

因监护人出差或加班等原因, 无法到保育园接孩子等在家
庭内难以养育孩子的情况可以托管。

利用需事先面谈、登录 (需预约)。

对象: 出生后 2 个月~未满 18 岁 ※ 因设施而异。

咨询: 参照各夜间临时托管实施设施 ⇨ 143p

어린이 트와일라이트 스테이 (야간 일시 보육)

보호자의 출장이나 잔업 등으로 보육원 하원 시간에 맞추기 어려
운 경우 등 가정에서 양육하기 어려울 때 자녀를 돌봅니다.

이용하려면 사전 면담·등록 (예약 필요) 해야 합니다.

대상: 생후 2 개월 ~18 세 미만 ※ 시설에 따라 다릅니다.

문의: 각 쇼트 스테이 실시 시설 ⇨ 143p 참조

保姆利用支援事业 (临时托管利用支援)

利用东京都认定的保姆企业时, 对费用进行部分补助。

对象: 在未入学儿童 (残疾儿童为小学 6 年级以内) 的
监护人

补助上限时间 (每年度): 1 名儿童 144 小时 (残疾儿童、
单亲家庭、多胎儿童 1 名 288 小时)

补助上限额 (每小时): 上午 7 点~晚上 10 点 2,500 日
元、晚上 10 点~次日上午 7 点 3,500 日元

对象经费: 保姆利用费

※ 年会费、交通费、取消费、尿布费等附属服务除外

咨询: 电话中心 株式会社 PASONA LIFECARE (练马
区委托企业) ☎ 0120-221-266

베이비 시터 이용 지원 사업 (일시 보육 이용 지원)

도쿄도가 인정한 베이비 시터 사업자를 이용했을 때 이용료의 일
부를 보조합니다.

대상: 미취학 아동 (장애 아동은 초등학교 6 학년까지) 의 보호
자

보조 상한 시간 (연도당): 아동 1 명당 144 시간 (장애 아동, 한
부모 가정, 다태아는 아동 1 명당 288 시간)

보조 상한액 (1 시간당): 오전 7 시 ~ 오후 10 시 2,500 엔, 오후
10 시 ~ 다음 날 오전 7 시 3,500 엔

대상 경비: 베이비 시터 이용료 ※ 연회비·교통비·취소료·기
저귀 비용 등 부속 서비스는 제외

문의: 콜 센터 주식회사 파소나 라이프 케어 (네리마구 위탁 사
업자) ☎ 0120-221-266

临时托管

监护人为消除育儿疲劳、急病、分娩等, 因各种原因希望
临时托管孩子时, 可在保育园的专用空间等进行托管。

对象: 在区内居住, 含出生日在内的第 58 天 (各保育园
不同) ~小学入学前, 可集体保育的儿童。参加了认可保
育园的儿童不可利用。

保育时间及费用:

请向各相关保育园咨询。

申请:

请直接向相关保育园申请。利用时在需要事先各保育园登
记。

咨询: 各服务保育园 ⇨ 143p 参照

일시 보육

보호자의 육아 피로 해소, 갑작스러운 질병이나 출산 등 다양한
이유로 일시적으로 자녀를 맡기고자 할 때에 보육원의 전용 공간
등에서 돌봐 드립니다.

대상: 구내에 거주하는 태어난 날을 포함하여 58 일째 (보육원에
따라 다름)~ 초등학교 취학 전의 집단 보육이 가능한 자녀.
인가 보육원 등에 다니고 있는 자녀는 이용할 수 없습니다.

보육 시간 및 비용:

각 실시 보육원에 문의해 주십시오.

신청:

직접 실시 보육원에 신청해 주십시오. 이용하려면 보육원마다 사
전 등록이 필요합니다.

문의: 각 실시 보육원 ⇨ 143p 참조





短期特例保育

普段、家庭で保育されている区内在住のお子さんが、保護者の出産、入院、家族の疾病などの理由により、一時的に保育を必要とする場合に、保育員または定員に欠員のある一部の保育施設で一時的に保育する制度です。利用は原則として1か月(出産は3週間)以内です。

保育料(1日):

午前8時30分～午後5時までの間の8時間 1,000円

※区立保育園の場合は1,300円

※世帯の課税状況などにより免除申請ができます。

問い合わせ: 保育課保育サービス推進係 ☎03-5984-1622

病児・病後児保育

保育園などに通うお子さんを、病気の回復期で集団保育の難しい期間や、病気の回復期には至らないが、当面急変の恐れのない期間に一時的に保育します。利用するには、施設への事前の登録が必要です。

病気の回復期とは

- ・ 診断が確定し急性期を経過した時以降
- ・ 伝染性の病気では感染期を経過した時以降
- ・ 外傷では症状が固定した時以降

対象:

生後6か月～10歳未満で、①または②に当てはまるお子さん。

①保育所等に通所する区内在住の児童

②区内保育所等に通所する児童

費用:

【登録料】1施設あたり1,000円

※登録料が変更になる場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。

【保育料】1日あたり2,000円(食事代は別料金)

※世帯の課税状況などにより減額、免除申請ができます。

問い合わせ: 各施設⇒142p 参照

こども誰でも通園事業

保護者の就労の有無にかかわらず、未就園児を対象に、定期的に保育所や幼稚園を利用できる事業です。

対象: 生後6か月～2歳児の未就園児

問い合わせ: 在宅育児支援担当課こども通園事業係 ☎03-3993-1050

Short-Term Special Case Childcare

This program provides temporary childcare for children who are normally cared for at home when a parent/guardian is temporarily unable to do so because of reasons such as childbirth, hospitalization or illness in the family. The care is provided by a childcare provider or childcare facility with a vacancy. As a rule, this service can only be used for one month or less (up to three weeks in the case of childbirth).

Childcare Fees (per day):

8:30 a.m. to 5 p.m. (eight hours): ¥1,000

Notes:

1. ¥1,300 for municipal nursery schools.
2. You can apply for a reduction in fees depending on your household's tax situation.

Inquiries: Childcare Services Subsection, Childcare Section, Tel: 03-5984-1622

Childcare for Children Who Are Ill or Recovering from Illness

Temporary childcare is provided for children who normally attend nursery school or the like, who are recovering from an illness and for whom group activities would be difficult, and those who are not yet in the recovery stage but their condition will not change for the time being. You must register with the facility in advance to use this service.

Definition of Recovery Period

- After diagnostics are complete and the acute period has passed
- For contagious illnesses, after the contagious period has passed
- For external injuries, after the patient's condition is stable

Eligibility:

Children from six months to nine years of age who fall under (1) or (2) below.

(1) Children who live in Nerima City and attend a day nursery or the like

(2) Children who attend a day nursery or the like in Nerima City

Expenses:

Registration fee: ¥1,000 per facility

Note: The registration fee is subject to change. Please visit the city website for the latest information.

Childcare fee: ¥2,000 per day (meal fees not included)

Note: You may be able to apply for a reduction/exemption in fees depending on your household's tax situation.

Inquiries: Please contact each facility directly ⇒ See P142

Childcare-for-All Program

This program periodically provides access to childcare facilities and kindergartens for children not currently enrolled in them, regardless of their parents'/guardians' employment status.

Eligibility: Children from six months up to two years of age who are not enrolled in childcare facilities or kindergartens.

Inquiries: Children's Facility Enrollment Program Subsection, At-home Childrearing Support Section, Tel: 03-3993-1050

短期特例保育

是指平时在家庭中保育并在区内居住的儿童，监护人因分娩、住院、家人疾病等理由暂时无法保育时，由保育员或未满员的部分保育设施进行临时保育的制度。利用时原则上在1个月（分娩为3周）以内。

保育费 (1天) :

上午8点30分~下午5点之间的8小时 1,000日元

※ 区立保育园为1,300日元

※ 根据家庭的课税情况可申请免除。

咨询：保育课保育服务推进系 ☎ 03-5984-1622

患病・病后儿童保育

对于保育园的在园儿童，因处于疾病恢复期而难以给予集体保育、或虽未结束恢复期、但无需担忧急剧病变的情况下、可提供临时保育。利用时需事先向各设施登记。

疾病的恢复期是指

- 确诊后经过了急性期以后
- 传染病经过了传染期以后
- 外伤在症状稳定后

对象：

出生后6个月~未满10岁，符合①或②项的孩子。

①住在保育所等所在区内的儿童

②参加了区内保育所的儿童

费用：

【登记费】1设施1000日元

※ 登记费可能会变更。最新信息请浏览主页。

【保育费】1天2,000日元（餐费另算）。

※ 根据家庭的课税情况可申请减额、免除。

咨询：各设施 ⇨ 143p 参照

让所有都可以上幼儿园的事业

无论监护人是否工作，以未入园儿童为对象，可定期利用保育所和幼儿园的事业。

对象：出生后6个月~2岁的未入园儿童

咨询：在家育儿支援担当课儿童通园事业系 ☎ 03-3993-1050

단기 특례 보육

일반적으로 가정에서 보육하고 있는 구내에 거주하는 자녀가 보호자의 출산, 입원, 가족의 질병 등의 이유로 인해 일시적으로 보육이 필요한 경우에 보육 직원 또는 정원에 결원이 있는 일부 보육 시설에서 일시적으로 보육하는 제도입니다. 이용은 원칙적으로 1개월 (출산은 3주간) 이내입니다.

보육료 (1일) :

오전 8시 30분 ~ 오후 5시까지 8시간 1,000엔

※구립 보육원의 경우는 1,300엔

※생활 보호 세대, 주민세 비과세 세대는 감면 신청을 할 수 있습니다.

문의 : 보육과 보육서비스추진계 ☎ 03-5984-1622

환아 · 회복기 아동 보육

보육원 등에 다니는 자녀를 질병의 회복기라서 집단 보육이 어려운 기간이나 질병의 회복기에는 이르지 않았지만, 당장 급변할 우려가 없는 기간에 일시적으로 보육합니다. 이용하려면 시설에 사전 등록해야 합니다.

질병의 회복기란

- 진단이 확정되어 급성기를 경과했을 때 이후
- 전염성 질병에서는 감염기를 경과했을 때 이후
- 외상에서는 증상이 고정되었을 때 이후

대상 :

생후 6개월 ~10세 미만으로 ① 또는 ②에 해당하는 자녀.

①보육소 등에 다니는 구내 거주 아동

②구내 보육소 등에 다니는 아동

비용 :

【등록료】1시설당 1,000엔

※등록료는 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 홈페이지를 참조해 주십시오.

【보육료】1일당 2,000엔 (식사비는 별도 요금)

※세대의 과세 상황 등에 따라 감액, 면제를 신청할 수 있습니다.

문의 : 각 시설 ⇨ 143p 참조

어린이 누구나 통원 사업

보호자의 취업 여부와 관계없이 미취학 아동을 대상으로 정기적으로 보육소나 유치원을 이용할 수 있는 사업입니다.

대상 : 생후 6개월 ~2세아의 미취학 원아

문의 : 재택육아지원 담당과 어린이통원사업계 ☎ 03-3993-1050



みんなのお遊び場

子育てのひろば

0歳～3歳までの乳幼児とその保護者を対象とした施設です。親子で楽しく遊んだり、保護者同士の交流の場として開放しています。

問い合わせ: 各子育てのひろば ⇨ 144p 参照

にこにこ

児童のいない午前中の時間帯を利用して、学童クラブ室を開放しています。また、児童館や厚生文化会館内の学童クラブ室では、子育てグループへの貸し出しも行っています。

個人利用: 利用時間・実施日は施設により異なりますのでお問い合わせください。

グループ貸し出し: 利用には、事前の登録と予約が必要です。利用できる時間・曜日については、実施施設にお問い合わせください。

問い合わせ: 各実施学童クラブ ⇨ 144p 参照

児童館・児童室、地区区民館

児童館、厚生文化会館(児童室)、地区区民館には図書室、工作室、遊戯室などがあります。子どもたちが自由に来館して遊ぶことができ、施設を利用して遊びの指導や、各種の催しを行っています。施設によっては、絵本の読み聞かせや、リズム体操などの乳幼児向け事業も行っています。児童館では、中高生向け事業も行っています。利用時間、休館日など詳しくは各施設へお問い合わせください。

問い合わせ:

各児童館(室) ⇨ 144p 参照

各地区区民館 ⇨ 144p 参照

Public Play Areas

Childrearing Squares

These facilities are for children up to three years of age and their parents/guardians. The area is open so that families can enjoy playing together and make friends with fellow parents/guardians.

Inquiries: Each childrearing square ⇨ See P144

Niko-Niko

Rooms for Children's Clubs are open during the morning hours not used by children. These rooms at children's centers (Jido-kan) and the Welfare and Culture Hall (Kosei-bunka kaikan) are also available for rent for childcare groups.

Private use: The available hours and dates vary depending on the facility. Please contact the facility for more information.

Group rental: Prior registration and reservations are necessary. Please contact the facility for more information on available hours and days.

Inquiries: Each Children's Clubs ⇨ See P144

Children's Halls, Children's Rooms and Community Centers

Children's Halls, Kosei Bunka Kaikan (Children's Room) and Community Centers have libraries, crafts rooms, playrooms and other rooms for use. Children can play freely when they visit these facilities. The facilities also provide play supervision and hold various events. Some facilities also offer events for infants and toddlers, such as storytelling and rhythm exercise classes.

Every Children's Hall also offer programs geared for junior high school and high school students. For more information—such as hours and holidays—please contact each facility directly.

Inquiries:

Each Children's Hall (Room) ⇨ See P144

Each Community Center ⇨ See P144



大家的游乐场

育儿广场

该设施以 0 岁~ 3 岁为止的婴幼儿及其监护人为对象开放, 亲子一起愉快地游玩, 监护人之间可相互交流。

咨询: 各育儿广场 ⇨ 145p 参照

Nikoniko

利用没有儿童的上午时间段开放学童俱乐部。另外, 儿童馆或厚生文化会馆内的学童俱乐部也可借给育儿组使用。

个人利用: 各设施的利用时间和开放日有所不同, 敬请咨询。

团体租借: 利用前需要注册并进行预约。可以利用的时间和日期等相关信息请向服务设施咨询。

咨询: 各实施学童俱乐部 ⇨ 145p 参照

儿童馆·儿童室、地区区民馆

儿童馆、厚生文化会馆(儿童室)、地区区民馆设有图书室、工作室、游戏室等。儿童们可自由来馆游玩, 也可利用设施进行游玩指导, 举办各种活动。部分设施还开展绘本听读、韵律体操等面向婴幼儿的活动。

儿童馆也开展面向初高中学生的活动。利用时间、休馆日等详情请向各设施咨询。

咨询:

各儿童馆(室) ⇨ 145p 参照

各地区区民馆 ⇨ 145p 参照

모두의 놀이터

육아 광장

0 세~3 세까지의 영유아와 그 보호자를 대상으로 한 시설입니다. 부모와 자녀가 함께 즐겁게 놀거나 보호자 간의 교류의 장으로 개방하고 있습니다.

문의: 각 육아 광장 ⇨ 145p 참조

니코니코

아동이 없는 오전 중의 시간대를 이용하여 학동 클럽실을 개방하고 있습니다. 또한 아동관이나 후생 문화 회관 내의 학동 클럽실에서는 육아 그룹에 대한 대어도 실시하고 있습니다.

개인 이용: 이용 시간·실시일은 시설에 따라 다르므로 문의해 주십시오.

그룹 대어: 이용하려면 사전 등록과 예약이 필요합니다. 이용할 수 있는 시간·요일에 대해서는 실시 시설에 문의해 주십시오.

문의: 각 실시 학동 클럽 ⇨ 145p 참조

아동관·아동실, 지구 구민관

아동관, 후생 문화 회관(아동실), 지구 구민관에는 도서실, 공작실, 놀이실 등이 있습니다. 아이들이 자유롭게 와서 놀 수 있으며, 시설을 이용하여 놀이 지도나 각종 행사도 실시하고 있습니다. 시설에 따라서는 그림책 읽어주기 및 리듬 체조 등의 영유아를 위한 사업도 실시하고 있습니다.

모든 아동관에서는 중고생을 위한 사업도 실시하고 있습니다. 이용 시간, 휴관일 등 자세한 내용은 각 시설에 문의해 주십시오.

문의:

각 아동관(실) ⇨ 145p 참조

각 지구 구민관 ⇨ 145p 참조



学校(幼稚園・小学校・中学校)

幼稚園

区立幼稚園

区内に3園あります。知的な発達や身体上の発達に遅れなどがあり、配慮を要すると思われる幼児(ただし、身の回りのことがおむね自分でできること)も入園できます。

対象:区内在住の4・5歳児

募集:9月ごろ「ねりま区報」でお知らせします。

問い合わせ:

学務課幼稚園係 ☎03-5984-1347

各区立幼稚園 ⇨144p参照

私立幼稚園

区内に38園あります。募集案内は各幼稚園で10月ごろ配布します。詳しくは9月ごろ「ねりま区報」でお知らせします。一部の幼稚園では、認定こども園として保育所的機能を備えています。

問い合わせ:各私立幼稚園 ⇨144p参照

保護者への補助

区内在住で、私立幼稚園に3~5歳児を通園させている保護者に、入園料や保育料の一部を補助します。

問い合わせ:

学務課幼稚園係 ☎03-5984-1347

各私立幼稚園 ⇨144p参照

日本の義務教育

小学校6年間と中学校3年間は義務教育期間です。外国人住民は就学義務はありませんが、希望すれば区立小学校・区立中学校に入学することができます。入学を希望する場合は、事前に学務課学事係へご連絡いただき、窓口で手続きをしてください。

各小・中学校⇨144p参照

問い合わせ:学務課学事係 ☎03-5984-5659

Schools (Kindergartens, Elementary Schools and Junior High Schools)

Kindergartens

Municipal Kindergartens

There are three municipal kindergartens in Nerima City. Children that are intellectually or developmentally disabled and need extra consideration may also be admitted (the child must be able to do most things on their own).

Eligibility: Children who live in Nerima City and are four or five years of age

Recruiting: An announcement is made around September in the *Nerima Kuho* (city bulletin).

Inquiries:

Kindergarten Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-1347

Each municipal kindergarten ⇨ See P144

Private Kindergartens

There are thirty-eight private kindergartens in Nerima City. Details are announced in the *Nerima Kuho* around September, and recruiting information is distributed at the kindergartens around October.

Some kindergartens are also licensed *kodomoen* with nursery school functions.

Inquiries: Each private kindergarten ⇨ See P144

Subsidies for Parents/Guardians

Subsidies for part of admission and childcare fees are available for parents/guardians who live in Nerima City and have children three to five years of age that attend a private kindergarten.

Inquiries:

Kindergarten Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-1347

Each private kindergarten ⇨ See P144

Compulsory Education in Japan

In Japan, compulsory education includes six years of elementary school and three years of junior high school. Foreign residents are not obliged to send their children to school here; however, they can apply to enroll their child in a municipal elementary or junior high school. If you wish to enroll your child, please contact the School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section in advance, and apply at the service desk.

Each elementary or junior high school ⇨ See P144

Inquiries: School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-5659



学校 (幼儿园·小学·初中)

幼儿园

区立幼儿园

区内设有 3 家幼儿园。存在智力发育和身体发育迟缓等, 需要照顾的幼儿 (但身边的日常事情大致可自己完成) 也可入园。

对象: 在区内居住的 4、5 岁儿童

招募: 9 月左右, 通过“练马区报”通知。

咨询:

学务课幼儿园系 ☎ 03-5984-1347

各区立幼儿园 ⇨ 145p 参照

私立幼儿园

区内设有 38 家幼儿园。招募介绍 10 月左右在各幼儿园发放。详情在 9 月前后的“练马区报”上通知。

部分幼儿园具备认定儿童园的保育所功能。

咨询: 各私立幼儿园 ⇨ 145p 参照

对监护人的补助

在区内居住, 对 3-5 岁儿童进入了私立幼儿园的监护人, 可提供部分入园费和保育费补助。

咨询:

学务课幼儿园系 ☎ 03-5984-1347

各私立幼儿园 ⇨ 145p 参照

日本的义务教育

小学 6 年间和初中 3 年间为义务教育期间。外国居民没有入读义务, 但有需求时可入读区立小学、区立初中。希望入读时, 请事先联系学务课学事系, 到窗口办理手续。

各小学·初中 ⇨ 145p 参照

咨询: 学务课学事系 ☎ 03-5984-5659

학교 (유치원·초등학교·중학교)

유치원

구립 유치원

구내에 3 개 유치원이 있습니다. 지적 발달 및 신체 발달이 늦는 등의 이유로 배려가 필요하다고 생각되는 유아 (단, 일상 생활과 관련된 일은 대부분 스스로 할 수 있을 것) 도 입학할 수 있습니다.

대상: 구내에 거주하는 4·5 세아

모집: 9 월 무렵에 ‘네리마 구보’ 를 통해 알려 드립니다.

문의:

학무과 유치원계 ☎ 03-5984-1347

각 구립 유치원 ⇨ 145p 참조

사립 유치원

구내에 38 개 유치원이 있습니다. 모집 안내서는 각 유치원에서 10 월 무렵에 배포합니다. 자세한 내용은 9 월 무렵에 ‘네리마 구보’ 를 통해 알려 드립니다.

일부 유치원에서는 인정 어린이원으로서 보육소의 기능을 갖추고 있습니다.

문의: 각 사립 유치원 ⇨ 145p 참조

보호자 지원

구내 거주자로 사립 유치원에 3~5 세아를 보내고 있는 보호자에게 입원료나 보육료의 일부를 지원합니다.

문의:

학무과 유치원계 ☎ 03-5984-1347

각 사립 유치원 ⇨ 145p 참조

일본의 의무 교육

초등학교 6 년과 중학교 3 년은 의무 교육 기간입니다. 외국인 주민은 취학 의무는 없습니다만, 희망하면 구립 초등학교·구립 중학교에 입학할 수 있습니다. 입학을 희망하는 경우에는 사전에 학무과 학사계에 연락하여 창구에서 수속해 주십시오.

각 초·중학교 ⇨ 145 p 참조

문의: 학무과 학사계 ☎ 03-5984-5659



小・中学校

新入学児童の入学(就学)通知

区立小・中学校に新入学予定の児童の保護者に入学(就学)通知書を交付します。入学(就学)通知書は、入学式の際、学校に提出する大切な書類です。

- 区立小学校: 就学通知書を10月中旬までに郵送します。
- 区立中学校: 入学通知書を1月中旬までに小学校を通じて送付します。(区立小学校に通学していない児童には郵送します)

※区立中学校学校選択制度の実施に伴い、選択希望票を10月上旬に送付します。送付方法は入学通知書と同様です。

問い合わせ: 学務課学事係 ☎03-5984-5659

区立の小・中学校以外の学校に通われる方

区立以外の小・中学校に転入学する方は、学務課学事係までご連絡ください。

問い合わせ: 学務課学事係 ☎03-5984-5659

住所変更を伴う転入学の手続きなど

転居などで通学区域が変わる場合、今まで在学していた学校で①在学証明書と②教科用図書給与証明書をもらいます。住所の変更の手続き後、転居先の自治体(区内転居の場合は各区民事務所または学務課学事係に①の証明書を提示)で入学通知書の交付を受けてください。

特別な理由で、今までの学校に通学を希望する場合は、その学校を所管する教育委員会に申請が必要です。

問い合わせ: 学務課学事係 ☎03-5984-5659

障害のある児童・生徒の就学

知的な発達や心身の発達に遅れや障害がある児童・生徒の就学(転入学)相談を行っています。

問い合わせ: 学務課就学相談係 ☎03-5984-5664

就学援助費(学校でかかる費用の援助)

国公立小・中学校に通学する児童・生徒の保護者の所得が一定基準額以下の場合、学用品費などの援助を行っています。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ: 学務課管理係 ☎03-5984-5643

Elementary and Junior High Schools

Notices of Admission to Newly Entering Students

Notifications are sent to parents/guardians of children who will be newly admitted to a municipal elementary or junior high school. The entrance (admission) notification is an important document that must be submitted to the school at the entrance ceremony.

- Municipal elementary school: Admission notifications are mailed by the middle of October.
- Municipal junior high school: Entrance notifications are sent by the middle of January through their elementary schools. For children who do not, the notification is sent via postal mail.

Note: With the start of the Municipal Junior High School Selection Program, the selection sheet is mailed in early October. The distribution method is the same as for the entrance notification.

Inquiries: School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-5659

Enrolling Your Child in a Non-Municipal Elementary or Junior High School

If your child will be enrolling in (including transferring to) a non-municipal elementary or junior high school, please contact the School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section.

Inquiries: School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-5659

Procedures for Transferring Schools Due to a Change of Address

If you move and change school districts, be sure to obtain (1) an attendance certificate and (2) textbook certificate from the school your child has been attending. After completing the change of address procedures, please obtain an entrance notification from the municipality of your new address (if you moved within Nerima City, present certificate (1) at a Resident Registration Office or the School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section).

If you have special reasons for not wanting to change your child's school, you must apply to the board of education that oversees his/her school.

Inquiries: School Affairs Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-5659

Admission for Children with a Disability

Consultation is available regarding the admission (or transfer) of children with disabilities, intellectual, physical or mental developmental disorders.

Inquiries: Admission Consultation Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-5664

Enrollment Fee Subsidies (support for academic fees)

The city provides subsidies for school supplies and the like to parents/guardians whose children attend municipal elementary or junior high schools and who have an income below the designated level. Please contact the number below for more information, such as application procedures.

Inquiries: Management Subsection, School Educational Affairs Section, Tel: 03-5984-5643



小学·初中

新入学儿童的入学(就学)通知

预定新入读区立小学、初中的儿童监护人将收到入学(就学)通知书。入学(就学)通知书是在入学典礼时向学校提交的重要资料。

- 区立小学: 入学通知书在 10 月中旬之前邮寄。
- 区立初中: 入学通知书将在 1 月中旬之前通过小学寄送。(未在区立小学上学的儿童邮寄。)

※ 随着区立初中学校选择制度的实施, 将在 10 月上旬寄送选择申请表。寄送方法与入学通知书相同。

咨询: 学务课学事系 ☎ 03-5984-5659

入读区立初中、小学以外的学校者

转入区立以外的小学、初中生, 请联系学务课学事系。

咨询: 学务课学事系 ☎ 03-5984-5659

住址变更后的转学入读手续等

因迁居等上学区域改变时, 在前面入读的学校领取①在读证明书和②教学书籍的发放证明书。

办理住址变更手续后, 在迁居地的自治体(区内迁居时为各区民事务所或学务课学事系出示①的证明书) 领取入学通知书。

因特别理由希望在原来的学校上学时, 需要向该学校管辖的教育委员会申请。

咨询: 学务课学事系 ☎ 03-5984-5659

患有残疾的儿童·学生入学

对于患有智力障碍或身心发育迟缓的儿童、学生提供入学(转学)咨询。

咨询: 学务课入学咨询系 ☎ 03-5984-5664

入学援助费(学校所花费用的援助)

入读国立初中、小学的儿童·学生, 其监护人所得不超过一定标准额时, 将对学习用品费等提供援助。申请方法等详情敬请咨询。

咨询: 学务课管理系 ☎ 03-5984-5643

초·중학교

신입학 아동의 입학(취학)통지

구립 초·중학교에 신입학 예정인 아동의 보호자에게 입학(취학)통지서를 교부합니다. 입학(취학)통지서는 입학식 때 학교에 제출하는 중요한 서류입니다.

- 구립 초등학교: 취학 통지서를 10 월 중순까지 우편 발송합니다.
- 구립 중학교: 입학 통지서를 1 월 중순까지 초등학교를 통해 송부합니다.(구립 초등학교에 다니지 않는 아동에게는 우편 발송합니다.)

※ 구립 중학교 학교 선택 제도의 실시에 따라 선택 희망표를 10 월 초순에 송부합니다. 송부 방법은 입학 통지서와 같습니다.

문의: 학무과 학사계 ☎ 03-5984-5659

구립 초·중학교 이외의 학교에 다니는 분

구립 이외의 초·중학교에 전입학하는 분은 학무과 학사계로 연락해 주십시오.

문의: 학무과 학사계 ☎ 03-5984-5659

주소 변경에 따른 전입학 수속 등

이사 등으로 통학 구역이 변경되는 경우, 지금까지 재학한 학교에서 ①재학 증명서와 ②교과용 도서 급여 증명서를 받습니다. 주소 변경 수속 후 이사한 곳의 지자체(구내 이사인 경우는 각 구민 사무소 또는 학무과 학사계에 ①의 증명서를 제시)에서 입학 통지서를 교부받아 주십시오.

특별한 이유로 지금까지 다니던 학교에 통학을 희망하는 경우는 해당 학교를 소관하는 교육 위원회에 신청해야 합니다.

문의: 학무과 학사계 ☎ 03-5984-5659

장애가 있는 아동·학생의 취학

지적 발달이나 심신의 발달이 늦거나 장애가 있는 아동·학생의 취학(전입학) 상담을 실시하고 있습니다.

문의: 학무과 취학상담계 ☎ 03-5984-5664

취학 지원비(학교에서 드는 비용 지원)

국립 초·중학교에 통학하는 아동·학생 보호자의 소득이 일정 기준액 이하인 경우에는 학용품비 등을 지원하고 있습니다. 신청 방법 등 자세한 내용은 문의해 주십시오.

문의: 학무과 관리계 ☎ 03-5984-5643



放課後の保育など

学童クラブ

保護者の就労などにより主に放課後の時間帯に保育を必要とする児童が、年齢が異なっても仲間となって楽しく遊び共に過ごすことで、豊かに育つための事業です。

対象:区内在住または、区立小学校に在籍する児童

※高学年(小学校4～6年生)は、一部の学童クラブで対応しています。

保育料:月額5,500円、同一世帯2人目以降は4,500円

※免除制度があります。

ねりっこクラブ

「学童クラブ」と「ひろば事業」の二つの機能を持つ、小学生を対象とした放課後と長期休業中の事業です。

ねりっこ学童クラブ:事業内容は、学童クラブと同様

ねりっこひろば:放課後に、児童が帰宅せずに学校内で過ごすことができます。

対象:実施校の児童

実施日時:授業のある日 放課後～午後5時

長期休業中など授業のない日 午前9時～午後5時

利用手続き:事前登録が必要です。登録時に年間500円の保険料がかかります。

問い合わせ:

子育て支援課放課後対策第一係 ☎03-5984-1519

各学童クラブおよびねりっこクラブ ⇨144p参照

After-School Childcare

Children's Clubs

This is a program for children who need childcare mainly during after-school hours due to their parents/guardians' work schedule or the like, so that they can play and share fun experiences with other children of all ages in a rich environment.

Eligibility: Children who live in Nerima City or who attend a Nerima municipal elementary school.

Note: Some children's clubs accept older elementary school children (fourth through sixth grades of elementary school).

Childcare fee: ¥5,500 per month (¥4,500 for the second and subsequent children of the same household)

Note: There are exemption programs available.

Nerikko Club

The program functions as a Children's Club and plaza program for elementary school students during after-school hours and long vacations.

Nerikko Children's Club: Services are the same as at other clubs for school children.

Nerikko Plaza: Children can spend time here after school without going home first.

Eligibility: Students enrolled in schools that conduct this program

Hours: School days: After school hours to 5 p.m.

During long vacations and other days when school is not in session: 9 a.m. to 5 p.m.

Application: You must register in advance to use this service. An annual compensation fee of ¥500 will be collected at the time of registration.

Inquiries:

After-School Measures Subsection No.1, Child-Rearing Support Section, Tel: 03-5984-1519

Each Children's Club and Nerikko Club ⇨ See P144



放学后的保育等

学童俱乐部

由于监护人的工作等原因，儿童主要在放学后的时间段需要保育，尽管大家年龄不同，但也能成为朋友、一起愉快玩耍，本事业旨在让儿童的成长生活更丰富。

对象：在区内居住或入读区立小学的儿童

※ 关于高年级（小学4~6年级），只有部分学童俱乐部可以对应。

保育费：月額 5,500 日元、同一家庭第 2 名孩子以后为 4,500 日元

※ 有免除制度。

NERIKKO 俱乐部

拥有“学童俱乐部”和“广场事业”两种机能的，以小学生为对象的放学后和长期假期期间的事业。

NERIKKO 学童俱乐部：事业内容和学童俱乐部相同

NERIKKO 广场：放学后，儿童可不回家在学校内度过。

对象：实施校的儿童

实施日期：授课日 放学后~下午 5 点

长期假期期间等无授课的日期：上午 9 点~下午 5 点

利用手续：需要事先登记。登记时需要一年 500 日元的保险费。

咨询：

育儿支援课放学后儿童对策系 ☎ 03-5984-1519

各学童俱乐部及 NERIKKO 俱乐部 ⇨ 145p 参照

방과 후 보육 등

학동 클럽

보호자의 회사 업무 등으로 인해 주로 방과 후의 시간대에 보육을 필요로 하는 아동이, 연령이 달라도 친구가 되어 즐겁게 놀고 함께 시간을 보내며 풍요롭게 자랄 수 있게 돕는 사업입니다.

대상：구내 거주 또는 구립 초등학교에 재적 중인 아동

※고학년(초등학교 4~6학년)은 일부 학동 클럽에서 대응하고 있습니다.

보육료：월 5,500 엔, 동일 세대 2 명째 이후는 4,500 엔

※면제 제도가 있습니다.

네릿코 클럽

‘학동 클럽’과 ‘히로바 사업’의 두 가지 기능을 가진 초등학생을 대상으로 한 방과 후와 장기 휴업 중의 사업입니다.

네릿코 학동 클럽：사업 내용은 학동 클럽과 같습니다.

네릿코 히로바：방과 후에 아동이 귀가하지 않고 학교 내에서 보낼 수 있습니다.

대상：실시 학교의 아동

실시 일시：수업이 있는 날 : 방과 후~오후 5 시

장기 휴업 중 등 수업이 없는 날 : 오전 9 시~오후 5 시

이용 수속：등록 시에 연간 500 엔의 보험료가 필요합니다.

문의：

육아지원과 방과 후 아동대책계 ☎ 03-5984-1519

각 학동 클럽 및 네릿코 클럽 ⇨ 145p 참조



保健・福祉

Public Health and Welfare

保健・医療

Public Health and Medical Services

予防接種

Immunizations

子どもの予防接種

対象年齢の方に予診票を送付します。予防接種協力医療機関で接種してください。

転入などで練馬区の予診票をお持ちでない方は、問い合わせ先まで連絡してください。

定期予防接種の種類

BCG(結核)、B型肝炎、ロタウイルス、Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌、DPT-IPV-Hib(5種混合)、DPT-IPV(4種混合)、DPT(3種混合)、不活化ポリオ、MR(麻しん風しん混合)、水痘(みずぼうそう)、日本脳炎、DT(2種混合)、子宮頸がん(HPV感染症)

費用助成を行っている任意予防接種の種類

おたふくかぜ、MR(麻しん風しん混合)(申請制)、HPV男性(申請制)、小児インフルエンザ

助成内容および対象者についてはお問い合わせください。

問い合わせ:保健予防課予防接種係 ☎03-5984-2484

成人の予防接種

対象年齢の方に予診票を送付します。予防接種協力医療機関で接種してください。

転入などで練馬区の予診票をお持ちでない場合は、問い合わせ先まで連絡してください。

定期予防接種の種類

高齢者用肺炎球菌、高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス、带状疱疹

費用助成を行っている任意予防接種の種類

風しん抗体検査・予防接種(申請制)、带状疱疹(申請制)、新型コロナ(申請制)

助成内容および対象者についてはお問い合わせください。

問い合わせ:保健予防課予防接種係 ☎03-5984-2484

Immunizations for Children

Immunization slips will be sent to those eligible. Please get immunized at a cooperating medical institution.

Note: If you do not have a Nerima City immunization slip because you have recently moved into the city, please contact the number below.

Types of Periodic Immunizations

BCG (for tuberculosis), hepatitis B, rotavirus, Hib, pediatric pneumococcal vaccine, DPT-IPV-Hib (diphtheria, pertussis, tetanus, polio and Hib combination), DPT-IPV (diphtheria, pertussis, tetanus and polio combination), DPT (diphtheria, pertussis and tetanus), inactivated polio, MR (measles and rubella combination), chicken pox, Japanese encephalitis, DT (diphtheria and tetanus combination), and HPV vaccine

Types of Optional Immunizations with Subsidies

Mumps, MR (measles and rubella combination) (application required), HPV for men (application required), and pediatric influenza

Please contact for more information on the subsidies and eligibility.

Inquiries: Immunization Subsection, Public Health and Disease Prevention Section, Tel: 03-5984-2484

Vaccinations for Adults

Immunization slips will be sent to those eligible. Please get immunized at a cooperating medical institution.

Note: If you do not have a Nerima City immunization slip because you have recently moved into the city, please contact the number below.

Types of routine vaccinations

Pneumococcal vaccine for the elderly, influenza vaccine for the elderly, COVID-19 vaccine, shingles vaccine

Types of voluntary vaccinations with subsidy programs

Rubella antibody test and vaccination (application required), shingles (application required), COVID-19 (application required)

Please contact for more information on the subsidies and eligibility.

Inquiries: Immunization Subsection, Public Health and Disease Prevention Section, Tel: 03-5984-2484



保健・福利

保健・医疗

预防接种

儿童的预防接种

对象年龄的人士将收到所需的预诊票。请在预防接种合作医疗机构进行接种。

因迁入等没有练马区预诊票的人士，请与咨询处联系。

定期预防接种的种类

BCG(结核)、乙型肝炎、轮状病毒、Hib、小儿用肺炎球菌、DPT-IPV-Hib(五种混合)、DPT-IPV(四种混合)、DPT(三种混合)、灭活性脊髓灰质炎、MR(麻疹、风疹混合)、水痘、日本脑炎、DT(两种混合)、宫颈癌(HPV感染)

提供费用补助的自由预防接种种类

针对腮腺炎、MR(麻疹、风疹混合)(申请制)、HPV男性(申请制)、小儿流感

关于补助内容及对象者敬请咨询。

咨询：保健预防课预防接种系 ☎ 03-5984-2484

成人的预防接种

对象年龄的人士将收到所需的预诊票。请在预防接种合作医疗机构进行接种。

因迁入等没有练马区预诊票的人士，请与咨询处联系。

定期预防接种的种类

高龄者肺炎球菌、高龄者流感、新型冠状病毒、带状疱疹

提供费用补助的任意预防接种的类型

风疹抗体检查、预防接种(申请制)、带状疱疹(申请制)、新冠病毒(申请制)

关于补助内容及对象者敬请咨询。

咨询：保健预防课预防接种系 ☎ 03-5984-2484

보건・복지

보건・의료

예방 접종

어린이 예방 접종

대상 연령에게 예진표를 송부합니다. 예방 접종은 협력 의료 기관에서 접종해 주십시오.

전입 등으로 네리마구의 예진표를 소지하고 있지 않은 분은 문의처에 연락해 주십시오.

정기 예방接种의 종류

BCG(결핵), B형 간염, 로타바이러스, Hib(히브), 소아용 폐렴 구균, DPT-IPV(5종 혼합), DPT(3종 혼합), 불활화 폴리오, MR(홍역 풍진 혼합), 수두, 일본 뇌염, DT(2종 혼합), 자궁 경부암(HPV 감염증)

비용을 지원하고 있는 임의 예방接种의 종류

볼거리, MR(홍역·풍진 혼합)(신청제), HPV 남성(신청제), 소아 인플루엔자

지원 내용 및 대상자는 문의해 주십시오.

문의 : 보건예방과 예방접종계 ☎ 03-5984-2484

성인 예방接种

대상 연령에게 예진표를 송부합니다. 예방 접종은 협력 의료 기관에서 접종해 주십시오.

전입 등으로 네리마구의 예진표를 소지하고 있지 않은 분은 문의처에 연락해 주십시오.

정기 예방接种의 종류

고령자용 폐렴구균, 고령자 인플루엔자, 신종 코로나 바이러스, 대상 포진

비용을 지원하고 있는 임의 예방接种의 종류

풍진 항체 검사·예방接种(신청제), 대상 포진(신청제), 신종 코로나(신청제)

지원 내용 및 대상자는 문의해 주십시오.

문의 : 보건예방과 예방접종계 ☎ 03-5984-2484



健康診査・がん検診など

乳幼児の健康診査

健康診査

新生児聴覚検査費一部助成

問い合わせ:健康推進課母子保健係 ☎03-5984-4621

4か月、6・9か月、1歳6か月、3歳のお子さんを対象として、健康診査を行っています。該当のお子さんには通知を送付します(6・9か月は、4か月の健康診査時に受診票を配布しています)。

問い合わせ:管轄の保健相談所 ⇨146p参照

歯科健康診査

1歳6か月、2歳、2歳6か月、3歳のお子さんを対象として、保健相談所で歯科健康診査を行っています。

1歳6か月、2歳、3歳のお子さんには通知を送付します。2歳6か月児歯科健診日程は、「ねりま区報」、区ホームページにてご案内します(予約制)。

問い合わせ:管轄の保健相談所 ⇨146p参照

成人の健康診査

年齢別に健康診査を行っています。

問い合わせ:健康推進課成人保健係 ☎03-5984-4669

30歳代健康診査

対象:30～39歳の方

会場:①練馬区役所健康診査室、②練馬区医師会医療健診センター

実施時期:5月～翌年1月

特定健康診査・特定保健指導(国民健康保険)

特定健康診査・特定保健指導は、加入している健康保険ごとに行います。練馬区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、各保険者にお問い合わせください。

Health Checkups and Cancer Checkups

Health Checkups for Infants and Toddlers

Health Checkup

Partial subsidies for newborn hearing checkup

Inquiries: Mother and Child Health Subsection, Health Promotion Section, Tel: 03-5984-4621

Health checkups are conducted for children who are four months of age, six to nine months of age, 18 months of age and three years of age. Notification slips are mailed out to eligible children (checkup slips for the checkup for children six to nine months of age is distributed at the checkup for children four months of age).

Inquiries: Each branch of the Health Support Center ⇨ See P146

Dental Health Checkups

Dental health checkups are conducted at branches of the Health Support Center for children who are 18 months of age, two years of age, two and a half years of age, and three years of age.

Notification slips are mailed to children who are 18 months of age, two years of age and three years of age. The dental health checkup schedule for children two and a half years of age is announced in *Nerima Kuho* (city bulletin) and on the Nerima City website (reservation required for this checkup).

Inquiries: Each branch of the Health Support Center ⇨ See P146

Health Checkup for Adults

Health checkups are conducted according to age.

Inquiries: Adult Health Subsection, Health Promotion Section, Tel:03-5984-4669

Health Checkups for People in Their Thirties

Eligibility: Those between thirty and thirty-nine years of age

Location: 1) Nerima City Office Health Checkup Room, 2) Nerima Medical Association Medical Checkup Center

Checkup period: May through January of the following year

Special Health Checkups/Special Health Guidance (National Health Insurance)

Special health checkups and special health guidance are conducted by the health insurance of membership. If you are enrolled in a plan other than National Health Insurance through Nerima City, please ask your insurer.



健康检查・癌症检查等

婴幼儿的健康检查

健康检查

新生儿听力检查费部分补助

咨询：健康推进课母子保健系 ☎ 03-5984-4621

以4个月、6·9个月、1岁6个月、3岁的儿童为对象进行健康检查，并向对象儿童寄送通知（6·9个月在4个月的健康检查时发放就诊表）。

咨询：管辖的保健咨询所 ⇨ 147p 参照

牙科健康检查

以1岁6个月、2岁、2岁6个月、3岁的儿童为对象，在保健咨询所进行牙科健康检查。

向1岁6个月、2岁、3岁的儿童寄送通知。2岁6个月儿童的牙科检查日程在“练马区报”、区主页上介绍（预约制）。

咨询：管辖的保健咨询所 ⇨ 147p 参照

成人的健康检查

按各年龄段进行健康检查。

咨询：健康推进课成人保健系 ☎ 03-5984-4669

30岁年龄段健康检查

对象：30~39岁的人士

会场：①练马区政府健康检查室、②练马区医师会医疗体检中心

实施日期：5月~次年1月

特定健康检查・特定保健指导（国民健康保险）

特定健康检查・特定保健指导在加入的各个健康保险进行。加入了练马区国民健康保险以外的健康保险时，请向各保险者咨询。

건강 검진·암 검진 등

영유아의 건강 검진

건강 검진

신생아 청각 검사비 일부 지원

문의：건강추진과 모자보건계 ☎ 03-5984-4621

4개월, 6·9개월, 1세 6개월, 3세의 자녀를 대상으로 건강 검진을 실시하고 있습니다. 해당하는 자녀에게는 통지서를 송부합니다(6·9개월은 4개월의 건강 검진 시에 수진표를 배포하고 있습니다).

문의：관할 보건 상담소 ⇨ 147p 참조

치과 건강 검진

1세 6개월, 2세, 2세 6개월, 3세의 자녀를 대상으로 보건 상담소에서 치과 건강 검진을 실시하고 있습니다.

1세 6개월, 2세, 3세의 자녀에게는 통지서를 송부합니다. 2세 6개월아 치과 검진 일정은 '네리마 구보', 네리마구 홈페이지에서 안내합니다(예약제).

문의：관할 보건 상담소 ⇨ 147p 참조

성인 건강 검진

연령별로 건강 검진을 실시하고 있습니다.

문의：건강추진과 성인보건계 ☎ 03-5984-4669

30대 건강 검진

대상：30~39세

장소：①네리마 구청 건강 검진실, ②네리마구 의사회 의료 검진 센터

실시 시기：5월~다음 해 1월

특정 건강 검진・특정 보건 지도(국민건강보험)

특정 건강 검진・특정 보건 지도는 가입한 건강 보험별로 실시합니다. 네리마구의 국민 건강 보험 이외의 건강 보험에 가입한 분은 각 보험자에게 문의해 주십시오.



後期高齢者健康診査

対象:後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方(対象となる方には受診券を送付します。)

会場:協力医療機関

実施時期:5月～11月

75歳健康診査

対象:75歳の方(対象となる方には受診券を送付します。)

会場:協力医療機関

実施時期:5月～11月

成人歯科健康診査

対象:20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(対象となる方には受診券(チケット)を送付します。)

会場:協力歯科医療機関

実施時期:4月～翌年3月

健康診査は、この他にも医療保険未加入者健康診査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、眼科(緑内障等)健康診査、長寿すこやか歯科健診を行っています。

がん検診

胃がん、乳がん、子宮がん、肺がん、大腸がん、前立腺がんの検診を行っています。対象となる方には受診券(チケット)およびご案内を送付します。

問い合わせ:健康推進課成人保健係 ☎03-5984-4669

胃がん検診(エックス線検査)

対象:40歳以上で前年度区の胃がん検診(内視鏡検査)未受診の方

会場:①練馬区役所健康診査室、②練馬区医師会医療健診センター

実施時期:4月～翌年3月

胃がん検診(内視鏡検査)

対象:50歳以上で前年度区の胃がん検診(内視鏡検査)未受診の方

会場:①協力医療機関、②練馬区医師会医療健診センター

実施時期:4月～翌年3月

乳がん検診

対象:40歳以上で前年度未受診の女性

会場:①協力医療機関、②練馬区医師会医療健診センター

実施時期:4月～翌年3月

Latter-Term Elderly Health Checkups

Eligibility: Residents with a Latter-Term Elderly Medical Insurance card (a checkup slip is mailed to those eligible)

Location: Cooperating medical institutions

Checkup period: May through November

Health Checkups for Those Seventy-Five Years of Age

Eligibility: Residents seventy-five years of age (a checkup slip is mailed to those eligible)

Location: Cooperating medical institutions

Checkup period: May through November

Dental Health Checkups for Adults

Eligibility: Those who are 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 and 70 years of age (a checkup slip is mailed to those who are eligible)

Location: Cooperating dental medical institutions

Checkup period: April through March of the following year

Additional health checkups include examinations for those not enrolled in medical insurance, hepatitis virus checkups, osteoporosis screening, ophthalmology (such as for glaucoma), and dental checkups for longevity and health.

Cancer Checkups

Checkups for stomach, breast, uterus, lung, colon and prostate cancer are offered. A checkup slip and notification is mailed to those who are eligible.

Inquiries: Adult Health Subsection, Health Promotion Section, Tel: 03-5984-4669

Stomach Cancer Checkup (X-ray Exam)

Eligibility: Residents forty years of age or older who did not undergo the stomach cancer checkup (endoscopy) provided by Nerima City the previous fiscal year.

Locations: 1) Nerima City Office Health Checkup Room, 2) Nerima Medical Association Medical Checkup Center

Checkup period: April through March of the following year

Stomach Cancer Checkup (Endoscopy)

Eligibility: Those fifty years of age or older who did not undergo a stomach cancer checkup (endoscopy) provided by Nerima City the previous fiscal year

Locations: 1) Cooperating medical institutions, 2) Nerima Medical Association Medical Checkup Center

Checkup period: April to March of the following year

Breast Cancer Checkup

Eligibility: Women forty years of age or older who did not undergo a checkup the previous fiscal year

Locations: 1) Cooperating medical institutions, 2) Nerima Medical Association Medical Checkup Center

Checkup period: April through March of the following year

后期高龄者健康检查

对象 : 持有后期高龄者医疗被保险者证的人士 (向对象人士寄送就诊券。)

会场 : 合作医疗机构

实施日期 : 5月~11月

75岁健康检查

对象 : 75岁的人士 (向对象人士寄送就诊券。)

会场 : 合作医疗机构

实施日期 : 5月~11月

成人牙科健康检查

对象 : 向 20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70岁 (符合条件) 的人士发放就诊券 (受诊票)。

会场 : 合作牙科医疗机构

实施日期 : 4月~次年3月

其他的健康检查还包括医疗保险未加入者的健康检查、肝炎病毒检查、骨质疏松症检查、眼科 (青光眼等) 健康检查、长寿健康牙科检查。

후기 고령자 건강 검진

대상 : 후기 고령자 의료 피보험자증을 소지한 분 (대상자에게는 수진권을 송부합니다.)

장소 : 협력 의료 기관

실시 시기 : 5월 ~11월

75세 건강 검진

대상 : 75세 (대상자에게는 수진권을 송부합니다.)

장소 : 협력 의료 기관

실시 시기 : 5월 ~11월

성인 치과 건강 검진

대상 : 20 · 25 · 30 · 35 · 40 · 45 · 50 · 55 · 60 · 65 · 70세인 분 (대상자에게는 수진권 (티켓) 을 송부합니다.)

장소 : 협력 치과 의료 기관

실시 시기 : 4월 ~ 다음 해 3월

건강 검진은 이 밖에도 의료 보험 미가입자 건강 검진, 간염 바이러스 검진, 골다공증 검진, 안과 (녹내장 등) 건강 검진, 장수 건강 치과 검진을 실시하고 있습니다.

癌症检查

进行胃癌、乳腺癌、宫颈癌、肺癌、大肠癌、前列腺癌的体检。向符合条件的人士发放就诊券 (受诊票) 和指南。

咨询 : 健康推进课成人保健系 ☎ 03-5984-4669

胃癌检查 (X光检查)

对象 : 年满 40 岁, 上年度未接受区内胃癌检查 (内视镜检查) 的人士

会场 : ①练马区政府健康检查室、②练马区医师会医疗体检中心

实施日期 : 4月~次年3月

胃癌检查 (内视镜检查)

对象 : 50 岁以上未接受上年度区内胃癌检查 (内视镜检查) 的人士

会场 : ①合作医疗机构、②练马区医师会医疗体检中心

实施日期 : 4月~次年3月

乳腺癌检查

对象 : 年满 40 岁, 上年度未就诊的女性

会场 : ①合作医疗机构、②练马区医师会医疗体检中心

实施日期 : 4月~次年3月

암 검진

위암, 유방암, 자궁암, 폐암, 대장암, 전립선암을 검진하고 있습니다. 대상자에게는 수진권 (티켓) 및 안내문을 송부합니다.

문의 : 건강추진과 성인보건계 ☎ 03-5984-4669

위암 검진 (X-ray 검사)

대상 : 40 세 이상으로 전년도 네리마구의 위암 검진 (내시경 검사) 을 받지 않은 분

장소 : ①네리마 구청 건강 검진실, ②네리마구 의사회 의료 검진 센터

실시 시기 : 4월 ~ 다음 해 3월

위암 검진 (내시경 검사)

대상 : 50 세 이상으로 전년도 네리마구의 위암 검진 (내시경 검사) 을 받지 않은 분

장소 : ①협력 의료 기관, ②네리마구 의사회 의료 검진 센터

실시 시기 : 4월 ~ 다음 해 3월

유방암 검진

대상 : 40 세 이상으로 전년도 미검진 여성

장소 : ①협력 의료 기관, ②네리마구 의사회 의료 검진 센터

실시 시기 : 4월 ~ 다음 해 3월



子宮がん検診

対象: 20歳以上で前年度未受診の女性
会場: 区内および中野区内の協力医療機関
実施時期: 4月～翌年3月

肺がん検診

対象: 40歳以上の方
会場: ①協力医療機関、②練馬区役所健康診査室、③練馬区医師会医療健診センター
実施時期: ①は5月～11月、②は6月～翌年3月、③は5月～翌年3月

大腸がん検診

健康診査と同時に受診することもできます。
対象: 40歳以上の方
会場: ①協力医療機関、②練馬区役所健康診査室、③練馬区医師会医療健診センター
実施時期: ①は5月～翌年3月、②③は6月～11月
 ※②③は健康診査と同時受診のみ

前立腺がん検診

健康診査と同時に受診することもできます。
対象: 60歳・65歳の男性
会場: ①協力医療機関、②練馬区役所健康診査室、③練馬区医師会医療健診センター
実施時期: ①は5月～翌年3月、②は5月～翌年1月、③は5月～翌年3月

Uterine Cancer Checkup

Eligibility: Women twenty years of age or older who did not undergo a checkup the previous fiscal year
Locations: Cooperating medical institutions in Nerima City and Nakano City
Checkup period: April through March of the following year

Lung Cancer Checkup

Eligibility: Those forty years of age or older
Locations: 1) Cooperating medical institutions, 2) Nerima City Office Health Checkup Room, 3) Nerima Medical Association Medical Checkup Center
Checkup periods: May through November for 1); June through March of the following year for 2) and May through March of the following year for 3)

Colon Cancer Checkup

This checkup can be done together with the general health checkup.
Eligibility: Those forty years of age or older
Locations: 1) Cooperating medical institutions, 2) Nerima City Office Health Checkup Room, 3) Nerima Medical Association Medical Checkup Center
Checkup periods: May through March of the following year for 1); June through November for 2) and 3)
 Note: This checkup can only be done together with the general health checkup at 2) and 3).

Prostate Cancer Checkup

This checkup can be done together with the general health checkup.
Eligibility: Men sixty or sixty-five years of age
Locations: 1) Cooperating medical institutions, 2) Nerima City Office Health Checkup Room, 3) Nerima Medical Association Medical Checkup Center
Checkup periods: May through March of the following year for 1); May through January of the following year for 2); May through March of the following year for 3)



宫颈癌检查

对象 : 年满 20 岁, 上年度未就诊的女性
会场 : 区内及中野区内的合作医疗机构
实施日期 : 4 月~次年 3 月

肺癌检查

对象 : 年满 40 岁的人士
会场 : ①合作医疗机构、②练马区政府健康检查室、③练马区医师会医疗体检中心
实施日期 : ①为 5 月~11 月、②为 6 月~次年 3 月、③为 5 月~次年 3 月

大肠癌检查

可在健康检查的同时就诊。
对象 : 年满 40 岁的人士
会场 : ①合作医疗机构、②练马区政府健康检查室、③练马区医师会医疗体检中心
实施日期 : ①为 5 月~次年 3 月、②③为 6 月~11 月
※ ②③限在健康检查的同时就诊

前列腺癌检查

可在健康检查的同时就诊。
对象 : 60 岁、65 岁的男性
会场 : ①合作医疗机构、②练马区政府健康检查室、③练马区医师会医疗体检中心
实施日期 : ①为 5 月~次年 3 月、②为 5 月~次年 1 月、③为 5 月~次年 3 月

자궁암 검진

대상 : 20 세 이상으로 전년도 미검진 여성
장소 : 네리마구 내 및 나카노구 내의 협력 의료 기관
실시 시기 : 4 월 ~ 다음 해 3 월

폐암 검진

대상 : 40 세 이상
장소 : ①협력 의료 기관, ②네리마 구청 건강 검진실, ③네리마 구 의사회 의료 검진 센터
실시 시기 : ①은 5 월 ~ 11 월, ②는 6 월~이듬해 3 월, ③은 5 월 ~이듬해 3 월

대장암 검진

건강 검진과 동시에 진료도 받을 수 있습니다.
대상 : 40 세 이상
장소 : ①협력 의료 기관, ②네리마 구청 건강 검진실, ③네리마 구 의사회 의료 검진 센터
실시 시기 : ①은 5 월~이듬해 3 월, ②③은 6 월~11 월
※②③은 건강 검진과 동시에 진료만 실시

전립선암 검진

건강 검진과 동시에 진료도 받을 수 있습니다.
대상 : 60 세 · 65 세의 남성
장소 : ①협력 의료 기관, ②네리마 구청 건강 검진실, ③네리마 구 의사회 의료 검진 센터
실시 시기 : ①은 5 월~이듬해 3 월, ②는 5 월~이듬해 1 월, ③은 5 월~이듬해 3 월



牧野記念庭園

住所 : 東大泉 6-34-4
日本の植物分類学の父とされる牧野富太郎博士の住居と庭の跡地を一般公開しています。

Makino Memorial Garden

Address: 6-34-4, Higashioizumi
The former residence and garden site of Dr. Tomitaro Makino, considered the father of Japanese plant taxonomy, is open to the public.

牧野記念庭園

地址 : 东大泉 6-34-4
日本植物分类学之父——牧野富太郎的故居与庭院旧址正在公开展示。

마키노 기념 정원

주소 : 히가시 오오이즈미 6-34-4
일본 식물 분류학의 아버지라 불리는 마키노 토미타로 박사가 거주하던 곳과 정원 터를 일반인들에게 공개하고 있습니다.



障害のある方

手帳

心身に障害のある方が各種の支援を受けるために必要な手帳です。

身体障害者手帳

手や足、目や耳、言語、心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓および免疫の機能などに障害のある方に交付されます。障害の種類と程度によって1～6級に分けられています。

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 ⇨ 146p 参照

愛の手帳

東京都練馬児童相談所、東京都心身障害者福祉センターで知的障害と判定された方に交付されます。障害の程度によって1～4度に分けられています。

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 ⇨ 146p 参照

精神障害者保健福祉手帳

精神疾患による障害のため、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されます。障害の程度によって1～3級に分けられています。

有効期間は2年です。2年ごとに再認定を受け更新できます。

問い合わせ: 管轄の保健相談所 ⇨ 146p 参照

保健予防課精神保健係 ☎03-5984-4764

主な医療

心身障害者医療費の助成

健康保険で医療を受けたときの自己負担額(高額療養費を除く)、薬剤自己負担金が助成されます。対象の方には[㊦]受給者証が交付されます。

※住民税が課税されている方は一部の助成となります。

※所得の制限などがあります。

対象: 次の手帳を65歳未満で取得された方

- ① 身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級)
- ② 愛の手帳1・2度
- ③ 精神障害者保健福祉手帳1級

問い合わせ:

対象①②の方: 管轄の総合福祉事務所福祉事務係 ⇨ 146p 参照

対象③の方: 保健予防課精神保健係 ☎03-5984-4764

Programs for the Disabled

Handbook

The physically and mentally disabled must have the proper handbook to receive various benefits.

Handbook for the Physically Disabled

This handbook is issued to those with a disability, such as in the arms, legs, eyes, ears, speech, heart, kidneys, respiratory organs, bladder, rectum, small intestine, liver or immune function. Disabilities are categorized from Level 1 through 6, depending on the type and level of disability.

Inquiries: Support for the Disabled Subsection of your local General Welfare Office ⇨ See P146

Handbook for the Intellectually Disabled (Ai-no Techo)

This is issued at the Nerima Child Guidance Office and the Tokyo Metropolitan Welfare Center for Persons with Disabilities, to those confirmed as being intellectually disabled. Disabilities are categorized from Level 1 through 4.

Inquiries: Support for the Disabled Subsection of your local General Welfare Office ⇨ See P146

Health and Welfare Handbook for the Mentally Disabled

This handbook is issued to those whose everyday life or social life is restricted over the long term due to a disability caused by a mental disorder. Disabilities are categorized from Level 1 through 3.

The handbook is valid for two years. It can be renewed every two years upon reevaluation.

Inquiries:

Your local branch of the Health Support Center ⇨ See P146

Mental Health Subsection, Public Health and Disease Prevention Section, Tel: 03-5984-4764

Major Medical Care

Medical Subsidies for the Physically, Intellectually and Mentally Disabled

The personally borne expense for medical treatment covered by health insurance (excluding high medical expenses) and the personally borne expense for medicine are subsidized. Eligible residents will be issued a Marusho Recipient's Card.

Notes:

1. Only partial subsidies are provided for those paying resident's tax.
2. Income restrictions apply.

Eligibility: Those who have received one of the following handbooks before turning sixty-five years of age:

- 1) *Handbook for the Physically Disabled*, Levels 1 or 2 (Levels 1 through 3 for internal disabilities)
- 2) *Ai-no Techo*, Levels 1 or 2
- 3) *Health and Welfare Handbook for the Mentally Disabled*, Level 1



患有残疾者

手册

是身心残疾的人士获得各种支援时所需的手册。

身体残疾者手册

向手、足、目、耳、语言、心脏、肾脏、呼吸器官、膀胱、直肠、小肠、肝脏及免疫功能等出现残疾的人士发放。残疾种类和程度分为 1 ~ 6 级。

咨询：管辖的综合福利事务所残疾者支援系 ⇨ 147p 参照

爱心手册

向由东京都练马儿童咨询所、东京都身心残疾者福利中心判定为智力残疾的人士发放。残疾程度分为 1 ~ 4 度。

咨询：管辖的综合福利事务所残疾者支援系 ⇨ 147p 参照

精神残疾者保健福利手册

向因为精神疾病出现残疾，长时间内日常生活或社会生活受到制约的人士发放。残疾程度分为 1 ~ 3 级。

有效期为 2 年，每 2 年可重新认定进行更新。

咨询：

管辖的保健咨询所 ⇨ 147p 参照

保健预防课精神保健系 ☎ 03-5984-4764

主要的医疗

身心残疾者的医疗费补助

使用健康保险接受医疗时的自费负担额（高额疗养费除外）、药剂自费负担金额可获得补助。向对象人士发放残疾者领取者证。

※ 住民税的课税人士提供部分补助。

※ 有所得制限。

对象：在未满 65 岁时获得以下手册的人士

① 身体残疾者手册 1、2 级（内部残疾为 1 ~ 3 级）

② 爱心手册 1、2 度

③ 精神残疾者保健福利手册 1 级

咨询：

对象①②的人士为：管辖的综合福利事务所福利事务系 ⇨ 147p 参照

对象③的人士为：保健预防课精神保健系 ☎ 03-5984-4764

장애가 있는 분

수첩

심신에 장애가 있는 분이 각종 지원을 받기 위해 필요한 수첩입니다.

신체 장애인 수첩

손이나 다리, 눈이나 귀, 언어, 심장, 신장, 호흡기, 방광, 직장, 소장, 간 및 면역 기능 등에 장애가 있는 분에게 교부됩니다. 장애의 종류와 정도에 따라 1~6 급으로 분류되어 있습니다.

문의：관할 종합 복지 사무소 장애인지원계 ⇨ 147p 참조

사랑의 수첩

도쿄도 네리마 아동 상담소, 도쿄도 심신 장애인 복지 센터에서 지적 장애로 판정된 분에게 교부됩니다. 장애의 정도에 따라 1~4 도로 분류되어 있습니다.

문의：관할 종합 복지 사무소 장애인지원계 ⇨ 147p 참조

정신 장애인 보건 복지 수첩

정신 질환에 따른 장애로 인해 장기에 걸쳐 일상 생활 또는 사회 생활에 제약이 있는 분에게 교부됩니다. 장애의 정도에 따라 1~3 급으로 분류되어 있습니다.

유효 기간은 2 년입니다. 2 년마다 재인정을 받아 갱신할 수 있습니다.

문의：

관할 보건 상담소 ⇨ 147p 참조

보건예방과 정신보건계 ☎ 03-5984-4764

주요 의료

심신 장애인 의료비 지원

건강 보험으로 진료를 받았을 때의 본인 부담액（고액 요양비 제외），약제 본인 부담금이 지원됩니다. 대상자에게는 장애인 수급 자증이 교부됩니다.

※ 주민세가 과세되고 있는 분은 일부 지원됩니다.

※ 소득 제한이 있습니다.

대상：다음의 수첩을 65 세 미만으로 취득한 분

① 신체 장애인 수첩 1 · 2 급（내부 장애는 1~3 급）

② 사랑의 수첩 1 · 2 도

③ 정신 장애인 보건 복지 수첩 1 급

문의：

대상 ①②의 분：관할 종합 복지 사무소 복지사무계 ⇨ 147p 참조

대상 ③의 분：보건예방과 정신보건계 ☎ 03-5984-4764



障害福祉サービス(介護給付等)

障害者総合支援法制度は、身体障害(身体障害者手帳をお持ちの方)や知的障害、精神障害・難病等のある方が自分の意思で福祉サービスを選択し、事業者と対等な立場で契約を結んでサービスを利用する制度です。

利用者は原則としてサービス利用費用の1割を負担します。

問い合わせ:

管轄の総合福祉事務所障害者支援係(身体障害・難病等・知的障害) ⇨146p 参照

管轄の保健相談所(精神障害) ⇨146p 参照

各種の給付やサービス

補装具費の支給

視覚障害者安全つえ、補聴器、義肢、車椅子などの補装具の製作、修理等のための費用を支給します。世帯の所得により費用負担があります。介護保険サービスを受けることができる方は、介護保険と共通する種目(車椅子など)は介護保険を優先します。18歳以上の方は所得制限があります。

対象: 身体障害者手帳をお持ちの方、難病等のある方(一定所得以上の方がいる世帯の方は除く)

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 ⇨146p 参照

日常生活用具の給付

日常生活に必要な用具を給付します。世帯の所得により費用負担があります。介護保険サービスを受けることができる方は、介護保険と共通する種目(特殊寝台など)は介護保険を優先します。所得制限があります。

対象: 障害のある方(品目により対象要件が異なります)(一定所得以上の方がいる世帯の方は除く)/【給付種目】屋内信号装置、特殊マット、体重計、会話補助装置、ファックス、拡大読書器、音響案内装置、特殊尿器、特殊寝台、入浴補助具、ストマ装具、点字図書など

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所障害者支援係⇨146p 参照

Inquiries:

For 1) and 2): Welfare Administration Subsection of your local General Welfare Office ⇨ See P146

For 3): Mental Health Subsection, Public Health and Disease Prevention Section, Tel: 03-5984-4764

Welfare Service for the Disabled (e.g., nursing care benefits)

Under this program—which is part of the Comprehensive Support Act for Persons with Disabilities—the physically disabled (those who have the *Handbook for the Physically Disabled*), intellectually disabled and those with a mental disorder or an intractable disease can choose welfare services independently and formalize contracts with service-providing companies on an equal basis. As a rule, the user bears 10 percent of the expense for services.

Inquiries: Support for the Disabled Subsection (for physical disabilities, intractable diseases, etc. or intellectual disabilities) of your local General Welfare Office ⇨ See P146
Your local branch of the Health Support Center (for mental disorders) ⇨ See P146

Various Types of Benefits and Services

Expenses for Assistive Equipment

Fees are provided for making and repairing assistive equipment, such as canes for the visually impaired, hearing aids, artificial limbs and wheelchairs. You will be responsible for a portion of the cost of these items depending on your household income. If you are eligible for Nursing Care Insurance services, items that are covered by Nursing Care Insurance (such as wheelchairs) will be paid for by Nursing Care Insurance. Income restrictions apply to those eighteen years of age and older.

Eligibility: Those who have a *Handbook for the Physically Disabled* or an intractable disease. (This excludes members of a household with a designated level of income or higher.)

Inquiries: Support for the Disabled Subsection of your local General Welfare Office ⇨ See P146

Everyday Living Equipment Benefits

The benefit covers most of the cost of essential everyday living equipment. You will be responsible for a portion of the cost of these items depending on your household income. If you are eligible for Nursing Care Insurance services, items that are covered by Nursing Care Insurance (such as special beds) will be paid for by Nursing Care Insurance. Income restrictions apply.

Eligibility: Those with a disability (the requirements vary depending on the item; this excludes members of a household with a designated level of income or higher).

Benefit items: Indoor alarm devices, special mats, bathroom scales, conversation support equipment, fax machines, electronic magnifiers, sound guidance equipment, special urine equipment, special beds, bathing support equipment, stoma equipment, and Braille books, etc..

Inquiries: Support for the Disabled Subsection of your local General Welfare Office ⇨ See P146



残疾福利服务 (看护给付等)

残疾者综合支援法制度是患有身体残疾 (持有身体残疾者手册的人士)、智力残疾、精神残疾、疑难病症等的人士按照自己意愿选择福利服务, 与企业签订平等合约享受服务的制度。

利用者原则上负担服务使用费的 10%。

咨询 :

管辖的综合福利事务所残疾者支援系 (身体残疾、疑难病症等、智力残疾) ⇨ 147p 参照

管辖的保健咨询所 (精神残疾) ⇨ 147p 参照

장애 복지 서비스 (개호 급부 등)

장애인 종합 지원법 제도는 신체 장애 (신체 장애인 수첩을 소지한 분) 나 지적 장애, 정신 장애·난치병 등이 있는 분이 자신의 의사로 복지 서비스를 선택하고 사업자와 대등한 입장에서 계약을 맺어 서비스를 이용하는 제도입니다.

이용자는 원칙적으로 서비스 이용 비용의 10% 를 부담합니다.

문의 :

관할 종합 복지 사무소 장애인지원계 (신체 장애·난치병 등·지적 장애) ⇨ 147p 참조

관할 보건 상담소 (정신 장애) ⇨ 147p 참조

各类给付和服务

支付辅助器材费

包括视力障碍者安全手杖、助听器、假肢、轮椅车等辅助器材的制作、修理费用支付。根据家庭所得, 本人有费用负担。可接受看护保险服务的人士, 与看护保险相同的项目 (轮椅车等) 以看护保险优先。年满 18 岁的人有所得限制。

对象 : 持有身体残疾者手册的人士、患有疑难病症等的人士 (家庭中有一定所得以上的人士时除外)

咨询 : 管辖的综合福利事务所残疾者支援系 ⇨ 147p 参照

日常生活用具的发放

发放日常生活所需的用具。根据家庭所得, 本人有费用负担。可接受看护保险服务的人士, 与看护保险相同的项目 (特殊卧具等) 以看护保险优先。有所得限制。

对象 : 患有残疾的人士 (根据种类对象条件不同) (家庭中有一定所得以上的人士时除外) / 【发放种类】屋内信号装置、特殊垫子、体重计、会话辅助装置、传真、读书放大器、音响介绍装置、特殊便器、特殊卧具、入浴辅助具、排泄口装置、点字图书等

咨询 : 管辖的综合福利事务所残疾者支援系 ⇨ 147p 参照

각종 급부 및 서비스

보장구비 지급

시각 장애인 안전 지팡이, 보청기, 의수·의족, 휠체어 등의 보장구 제작, 수리 등을 위한 비용을 지급합니다. 세대의 소득에 따라 비용 부담이 있습니다. 개호 보험 서비스를 받을 수 있는 분은 개호 보험과 공통된 종목 (휠체어 등) 은 개호 보험을 우선합니다. 소득 제한이 있습니다.

대상 : 신체 장애인 수첩을 소지한 분, 난치병 등이 있는 분 (일정 소득 이상인 분이 있는 세대는 제외)

문의 : 관할 종합 복지 사무소 장애인지원계 ⇨ 147p 참조

일상 생활 용구 급부

일상 생활에 필요한 용구를 급부합니다. 세대의 소득에 따라 비용 부담이 있습니다. 개호 보험 서비스를 받을 수 있는 분은 개호 보험과 공통된 종목 (특수 침대 등) 은 개호 보험을 우선합니다. 소득 제한이 있습니다.

대상 : 장애가 있는 분 (품목에 따라 대상 요건이 다릅니다), (일정 소득 이상의 분이 있는 세대는 제외) / 【급부 종목】 실내 신호 장치, 특수 매트, 체중계, 회화 보조 장치, 팩스, 확대 독서기, 음향 안내 장치, 특수 소변기, 특수 침대, 입욕 보조구, 인공 항문 장비, 점자 도서 등

문의 : 관할 종합 복지 사무소 장애인지원계 ⇨ 147p 참조



高齢者

地域包括支援センター

地域の高齢者の総合的な相談窓口です。健康づくり・介護予防の支援、自宅で医療と介護を受ける在宅療養や認知症の相談、成年後見制度の活用支援、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付などを行っています。また、高齢者虐待に関する相談・通報窓口となっています。

問い合わせ: 地域包括支援センター ⇨ 146p 参照

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度は、東京都内の全ての区市町村が加入する「東京都後期高齢者医療広域連合」が運営します。広域連合は被保険者の認定や保険料の決定、医療の給付などの業務を、区は住所変更や給付申請などの届出の受付、資格確認書等の引渡しや保険料の収納などの業務を行います。

加入者(被保険者)

- ① 75歳以上の方(75歳の誕生日から自動的に加入)
- ② 65歳以上で一定の障害のある方(認定を受けた日から加入)

※生活保護受給者、在留期間が3か月以下または入国が医療・観光・保養目的の外国籍の方等を除く。

医療機関等にかかるとき

- ・医療機関を受診するときは、マイナ保険証または資格確認書をお出しください。
- ・マイナ保険証とは、健康保険証として事前に利用登録したマイナンバーカードのことをいいます。

保険料

保険料は被保険者の所得や世帯の所得状況などに応じて、東京都後期高齢者医療広域連合で決めます。

給付

保険医療機関では、かかった医療費の1割、2割または3割の負担(自己負担額)で受診できます。

問い合わせ:

国保年金課後期高齢者資格係 ☎03-5984-4587

国保年金課後期高齢者保険料係 ☎03-5984-4588

Welfare Services for the Elderly

Community General Support Center

This is the general consultation desk for the elderly in the community. The center offers health and nursing care-prevention support, consultations on at-home medical treatment and dementia, assistance for using the adult guardianship program, and accepts applications for municipal elderly services and certifications validating need of care for nursing care insurance. In addition, the center also acts as the consultation and reporting desk for elderly abuse.
Inquiries: Community General Support Center ⇨ See P146

Latter-Term Elderly Health Insurance System

The Tokyo Metropolitan Association of Medical Care Services for Older Senior Citizens runs the Latter-Term Elderly Health Insurance System, in which all municipalities of the Tokyo are enrolled. The association handles certification of members and decides insurance premiums, while Nerima City accepts notification forms—such as for address changes and medical benefit applications—in addition to issuing qualification certificate or the like and collecting insurance premium payments.

Enrollment (insurance members)

- 1) Those seventy-five years of age or older (automatically enrolled from the day a person reaches said age)
- 2) Those sixty-five years of age or older with a designated level of disability (enrolled from the date of certification)

Note: This excludes residents who receive public financial assistance for everyday living and foreign residents whose period of stay is for three months or less or are coming to Japan for medical purposes, sightseeing or recreation.

When Visiting a Medical Institution

- ・ Present your Myna health insurance card or qualification certificate when visiting a medical institution.
- ・ The Myna health insurance card refers to a My Number card that has also been preregistered for use as a health insurance card.

Insurance Premiums

The Tokyo Metropolitan Association of Medical Care Services for Older Senior Citizens determines insurance premiums based on the income of the insured member and the household's income situation.

Benefits

A member can receive medical services at 10, 20, or 30 percent (personally borne expense) of the medical costs at medical institutions that handle health insurance.

Inquiries:

Latter-Term Elderly Qualification Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4587

Latter-Term Elderly Insurance Premium Subsection, NHI & National Pension Section, Tel: 03-5984-4588



高齢者

地区综合支援中心

为地区高龄者的综合咨询窗口。提供增进健康·看护预防的支援、在自己家接受医疗和看护的居家疗养和痴呆症的咨询、成年监护制度的活用支援、受理区内高龄者服务和看护保险的要看护认定申请等。同时也有有关高龄者虐待的咨询·通报窗口。

咨询：地区综合支援中心 147p 参照

后期高龄者医疗制度

后期高龄者医疗制度由东京都内所有区市町村加入的“东京都后期高龄者医疗广域联合”运营。广域联合开展被保险者的认定、保险费的确立、医疗支付等业务，并受理区内的住址变更·支付申请等申报以及交付资格认定书等、收取保险费等业务。

加入者（被保险者）

- ① 年满 75 岁的人士（75 岁生日起自动加入）
- ② 年满 65 岁，且有一定残疾的人士（通过认定之日起加入）
- ※ 接受生活保护者、在留期限不超过 3 个月或以医疗·观光·保养目的入境的外国居民等除外。

在医疗机构等看病时

- 在医疗机构就诊时，请出示个人编号保险证或资格认定书。
- 个人编号保险证是指事先作为健康保险证进行了利用登记的个人编号卡。

保险费

保险费根据被保险者的所得和家庭的所得情况等，由东京都后期高龄者医疗广域联合决定。

支付

在保险医疗机构可按所花费医疗费费的 10%、20% 或 30%（自费负担额）就诊。

咨询：国保年金课后期高龄者资格系 ☎ 03-5984-4587
国保年金课后期高龄者保险费系 ☎ 03-5984-4588

고령자

지역 포괄 지원 센터

지역 고령자의 종합적인 상담 창구입니다. 건강 증진·개호 예방의 지원, 자택에서 의료와 개호 서비스를 받는 재택 요양이나 인지증(치매) 상담, 성년 후견 제도의 활용 지원, 네리마구의 고령자 서비스나 개호 보험의 요개호 인정 신청 접수 등을 하고 있습니다. 또한 고령자 학대에 관한 상담·신고 창구 역할도 하고 있습니다.

문의: 지역 포괄 지원 센터 ⇨ 147p 참조

후기 고령자 의료 제도

후기 고령자 의료 제도는 도쿄도 내의 모든 구시정촌이 가입하고 있는 ‘도쿄도 후기 고령자 의료 광역 연합’ 이 운영합니다. 광역 연합은 피보험자 인정 및 보험료 결정, 의료 급부 등의 업무를, 네리마구는 주소 변경 및 급부 신청 등의 신고 접수, 자격 확인서 등인도 및 보험료 수납 등의 업무를 실시합니다.

가입자 (피보험자)

- ① 75 세 이상 (75 세 생일부터 자동으로 가입)
- ② 65 세 이상으로 일정한 장애가 있는 분 (인정을 받은 날부터 가입)
- ※ 생활 보호 수급자, 체류 기간이 3 개월 이하 또는 입국 이 의료·관광·휴양 목적인 외국인 주민 등 제외.

의료 기관 등에 다닐 때

- 의료 기관에서 진료를 받을 때는 마이나 보험증 또는 자격 확인서를 제시해 주십시오.
- 마이나 보험증이란 건강 보험증으로 사전에 이용 등록을 마친 마이 넘버 카드를 말합니다.

보험료

보험료는 피보험자의 소득이나 세대의 소득 상황 등에 따라 도쿄도 후기 고령자 의료 광역 연합에서 결정합니다.

급부

보험 의료 기관에서는 소요된 의료비의 10%, 20% 또는 30%의 부담(본인 부담액)으로 진료를 받을 수 있습니다.

문의: 국보연금과 후기고령자자격계 ☎ 03-5984-4587
국보연금과 후기고령자보험료계 ☎ 03-5984-4588



介護保険

介護保険制度は、介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活が送れるようにするため、介護を家族だけでなく社会全体で支え合い、利用者の希望を尊重し、総合的にサービスを利用できる制度です。

問い合わせ: 介護保険課 ☎03-3993-1111(代)

加入対象者

練馬区にお住まいの方(在留期間が3か月以下または入国が医療目的や観光・保養目的の外国籍の方を除く)で、次のいずれかに該当する方全員が加入します。原則として加入の届出は必要ありません。

第1号被保険者

65歳以上の方

第2号被保険者

医療保険に加入している40歳から64歳までの方

要介護認定・要支援認定

調査員が自宅などを訪問して本人や家族から、心身の状態や日頃の生活、家族、居住環境等について聞き取りや動作確認の調査をします。その結果と主治医の意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家から構成される介護認定審査会で、介護の必要な度合い(非該当、要支援1・2、要介護1～5)を審査・判定し、区が認定します。第2号被保険者は、特定疾病が原因で介護が必要になった場合に認定されます。第1号被保険者で、非該当と認定された方は、介護保険のサービスは利用できませんが、区の福祉サービスや介護予防・日常生活支援総合事業を利用することができる場合があります。

介護保険のサービス利用

認定を受けた介護の必要な度合いによって利用できるサービスは異なります。

Nursing Care Insurance

The purpose of Nursing Care Insurance is for society as a whole to support and respect the wishes of those who require nursing care, so that they can receive comprehensive services with a peace of mind in a familiar community as much as possible.

Inquiries: Nursing Care Insurance Section, Tel: 03-3993-1111 (main switchboard)

Eligibility

Nerima City residents (excluding foreign residents whose period of stay is three months or less, or whose purpose in coming to Japan is for medical reasons such as receiving treatment, or tourism or recreation) that fulfill any of the following conditions are enrolled in this program. As a rule, there is no need to file a notification to enroll.

Category I Member

Those sixty-five years of age or older

Category II Member

Those who are between forty and sixty-four years of age, and enrolled in medical health insurance

Nursing Care Need Certification/ Support Need Certification

An inspector will visit the home to talk with the applicant and family members about topics such as the applicant's physical and mental condition, daily life, household, and living environment, and check the applicant's mobility. Based on the interviews and the family doctor's opinion, a nursing care certification committee—composed of specialists in public health, medical services and welfare—determines the level of need for nursing care (nonapplicable; needs support Levels 1 or 2; needs nursing care Levels 1 through 5), after which Nerima City issues certification. A Category II Member is certified when one is in need of nursing care due to specific diseases. Although those identified as Category I Members who are certified as nonapplicable cannot use Nursing Care Insurance services; however, in some cases, they might be able to use welfare services and nursing care prevention and comprehensive everyday living support programs that Nerima City offers.

Using Nursing Care Insurance Services

Services that can be used vary depending on the certification level of nursing care.



看护保险

看护保险制度是为了让处于需要看护状态的人尽可能地在住惯的地区安心生活，除了家人看护外，还通过整个社会提供支援，尊重利用者的需求，提供综合性服务的制度。

咨询：看护保险课 ☎ 03-3993-1111 (总机)

加入对象者

居住在练马区(在留期限在3个月以下或入境目的为医疗、观光、疗养的外国人居民除外)，符合以下任意一项的人士全部加入。原则上不需要加入申报。

第1号被保险者

年满65岁的人士

第2号被保险者

加入了医疗保险的40岁至64岁人士

需要看护认定·需要支援认定

调查员将上门访问，对本人、家人进行身心状态、日常生活、家人、居住环境等的听取等调查以及动作确认。根据其结果和主治医生的意见书，经保健、医疗、福利专家构成的看护认定审查会对看护的必要性(不符合、需要支援1·2、需要看护1~5)进行审查判定，再由区政府认定。第2号被保险者，因特定疾病需要看护时可认定为符合条件。被认定为第1号被保险者且不符合条件的人士，虽然不能享受看护保险服务，但根据情况可享受区的福利服务以及看护预防·日常生活支援综合事业服务。

享受看护保险服务

根据认定的看护必要性，享受不同的服务。

개호 보험

개호 보험 제도는 개호가 필요한 상태가 되더라도 가능한 한 정든 지역에서 안심하고 생활을 보낼 수 있도록 하기 위해 개호를 가족 뿐만 아니라 사회 전체가 지원하고 이용자의 희망을 존중하면서 종합적으로 서비스를 이용할 수 있는 제도입니다.

문의 : 개호보험과 ☎ 03-3993-1111(대표)

가입 대상자

네리마구에 거주하는 분(체류 기간이 3개월 이하 또는 입국이 의료 목적이나 관광·휴양 목적인 외국인 주민 제외)으로 다음 중 하나에 해당하는 분 전원이 가입합니다. 원칙적으로 가입 신고는 필요 없습니다.

제1호 피보험자

65세 이상

제2호 피보험자

의료 보험에 가입한 40세부터 64세까지

요개호 인정·요지원 인정

조사원이 자택 등을 방문하여 본인이나 가족에게서 심신의 상태나 평소 생활, 가족, 거주 환경 등에 대해 사정 청취나 동작 확인의 조사를 합니다. 그 결과와 주치의 의견서를 바탕으로 보건·의료·복지 전문가로 구성된 개호 인정 심사회에서 개호가 필요한 정도(비해당, 요지원 1·2, 요개호 1~5)를 심사·판정하여 네리마구가 인정합니다. 제2호 피보험자는 특정 질병이 원인으로 개호가 필요한 경우에 인정됩니다. 제1호 피보험자로서 비해당으로 인정된 분은 개호 보험의 서비스는 이용할 수 없지만, 네리마구의 복지 서비스나 개호 예방·일상 생활 지원 종합 사업을 이용할 수 있는 경우가 있습니다.

개호 보험 서비스 이용

인정을 받은 개호의 필요한 정도에 따라 이용할 수 있는 서비스는 다릅니다.



介護保険料

第1号被保険者

本人の所得や世帯の特別区民税課税状況などに応じて、毎年保険料額が決まります。

第2号被保険者

加入している医療保険の算定方法により決まります。詳しくは加入している医療保険者へお問い合わせください。

生活の援助

生活相談

総合福祉事務所

生活保護、ひとり親世帯、高齢者、障害者の方などの生活上の問題について、相談を行っています。

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所 ⇨ 146p 参照

生活サポートセンター

生活、仕事、住まいや家計のやりくりなどさまざまな理由で経済的に困りの方の相談窓口です。相談者が抱えている課題を整理し、関係機関と連携しながら一緒に解決策を考え、自立に向けた支援を行っています。

問い合わせ: 練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター (区役所内) ☎03-3993-9963

生活保護

病気やけが、高齢や障害、離別や死別など、やむを得ない事情により生活費や医療費などの支払いに困ることがあります。生活保護は、このようなとき、日本国憲法第25条で定められた「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するとともに、生活の自立を援助することを目的とした制度です。

問い合わせ: 管轄の総合福祉事務所相談係 ⇨ 146p 参照

Nursing Care Insurance Premiums

Category I Member

The insurance premium amount is decided each year according to the insured member's income, the taxation status of special city resident's tax of the household, etc.

Category II Member

The insurance premium amount will depend on the calculation method of the medical insurance you are enrolled in. For more information, please contact the medical insurance provider whose program you are enrolled in.

Support for Everyday Living

Everyday Living Consultation

General Welfare Office

The General Welfare Office offers consultation services on everyday living, such as public financial assistance for everyday living, single-parent households, the elderly and the disabled.

Inquiries: Your local General Welfare Office ⇨ See P146

Everyday Living Support Center

The Everyday Living Support Center is a consultation service desk for those who are in financial difficulty due various reasons such as lifestyle, work, residence and household budget management. The Center will support your path to independence by analyzing your problems and work with relevant institutions to think of a solution together.

Inquiries: Everyday Living Support Center, Nerima City Social Welfare Council (within the Nerima City Office), Tel: 03-3993-9963

Public Financial Assistance for Everyday Living

Sometimes you may not be able to pay daily life expenses or medical expenses due to illness, injury, old age, disability, divorce, death or other unavoidable circumstances. As stated in Article 25 of the Constitution of Japan, Public Financial Assistance for Everyday Living is a program that guarantees "the right to maintain the minimum standards of wholesome and cultured living," while also helping the applicant remain independent.

Inquiries: Consultation Subsection of your local General Welfare Office ⇨ See P146



看护保险费

第 1 号被保险者

根据本人的所得和家庭的特别区民税课税情况等，每年决定保险费额。

第 2 号被保险者

根据加入的医疗保险计算方法来决定。

详情请咨询加入的医疗保险人。

개호 보험료

제 1 호 피보험자

본인의 소득이나 세대의 특별 구민세 과세 상황 등에 따라 매년 보험료액이 결정됩니다.

제 2 호 피보험자

가입한 의료 보험의 산정 방법에 따라 결정됩니다.

자세한 내용은 가입한 의료 보험자에게 문의해 주십시오.*

生活援助

生活咨询

综合福利事务所

对生活保护、单亲家庭、高龄者、残疾者等生活上的相关问题提供咨询。

咨询：管辖的综合福利事务所 ⇨ 147p 参照

生活支援中心

是对在生活、工作、居住和维持生计等方面因各种原因出现经济困难的人士提供咨询的窗口。中心将整理咨询者存在的问题，与相关机构合作，一起考虑解决对策，提供自立性支援。

咨询：练马区社会福利协议会 生活支援中心（区政府内）

☎ 03-3993-9963

生活保护

因疾病、受伤、高龄或残疾、离别、死别等不得已的原因导致难以支付生活费或医疗费。生活保障制度的目的是针对此类情况按照日本宪法第 25 条规定的“健康、尊严的最低限度生活”提供保障，并提供生活自立的援助。

咨询：管辖的综合福利事务所咨询系 ⇨ 147p 参照

생활 지원

생활 상담

종합 복지 사무소

생활 보호, 한부모 세대, 고령자, 장애인 등의 생활상의 문제에 대해 상담하고 있습니다.

문의：관할 종합 복지 사무소 ⇨ 147p 참조

생활 서포트 센터

생활, 일, 거주나 생계 유지 등 다양한 이유로 경제적인 어려움을 겪고 있는 분의 상담 창구입니다. 상담자가 안고 있는 과제를 정리하여 관계 기관과 연계하면서 함께 해결책을 생각하고, 자립을 위한 지원을 실시하고 있습니다.

문의：네리마구 사회 복지 협의회 생활 서포트 센터 (구청 내)

☎ 03-3993-9963

생활 보호

질병이나 부상, 고령이나 장애, 이별이나 사별 등 부득이한 사정으로 인해 생활비나 의료비 등을 지불하기 어려운 경우가 있습니다. 생활 보호는 이러한 경우에 일본국 헌법 제 25 조에서 규정한 ‘건강하고 문화적인 최소한의 생활’을 보장함과 동시에 생활의 자립을 지원하는 것을 목적으로 한 제도입니다.

문의：관할 종합 복지 사무소 상담계 ⇨ 147p 참조



暮らし

Everyday Life

ペット

Pets

犬や猫の飼育

Keeping Dogs or Cats

犬の登録・届出



次のときは届出が必要です。

- ・犬を譲り受けたとき
- ・飼い主の住所、飼い犬の所在地を変更したとき
- ・飼い犬が亡くなったとき
- ・登録内容に変更があるとき

問い合わせ:生活衛生課管理係 ☎03-5984-2483

Dog Registration/Notification



You must file a notification in the following situations:

- When you get a pet dog.
- When your address (owner's address) or where the dog usually stays changes.
- When your dog dies.
- When there is a change to the information you submitted during registration.

Inquiries: Management Subsection, Life Hygiene Section, Tel: 03-5984-2483

狂犬病予防注射



飼い犬は、毎年1回、4～6月に狂犬病予防注射(有料)が義務付けられています。動物病院などで注射を受け「注射済証」を区の窓口に提示し、注射済票の交付(手数料550円)を受けてください。また、オンラインで交付の手続きをすることもできます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

届出先:生活衛生課(東庁舎6階)、各保健相談所

問い合わせ:生活衛生課管理係 ☎03-5984-2483

Rabies Vaccinations



You must also have your dog vaccinated against rabies once a year between April and June (fee charged) at a vet or the like, and then bring proof of the vaccination to a city service desk to obtain a vaccination completion certificate (handling fee: ¥550). You can also complete procedures online. For more information, visit the city website.

Notification location: Life Hygiene Section (East Bldg.6F), or any Health Support Center

Inquiries: Management Subsection, Life Hygiene Section, Tel: 03-5984-2483

犬や猫などが死んだら

家庭で飼われていた動物は、飼い主が処理するのが原則です。どうしても処理できない場合は1体25kg未満であれば、飼い主の届出により清掃事務所がお引き取りします(有料)。

問い合わせ:管轄の清掃事務所 ⇨146p参照

If Your Pet Dog or Cat Dies

As a rule, the pet owner must dispose of the remains. If you are unable to dispose the remains, the Waste Collection Office can collect the carcass if it is less than 25 kg (per carcass) if you apply for this service (fee charged).

Inquiries: Your local Waste Collection Office ⇨ See P146

自転車

Bicycles

放置自転車の撤去・返還

Removing and Reclaiming Illegally Parked Bicycles

放置自転車とは

道路など公共の場所に置かれている自転車・原動機付自転車(※)で、利用者が自転車を離れて直ちに移動することができない状態のものをいいます。

撤去

駅周辺を中心に、放置禁止区域を指定しています。この区域内に放置された自転車は、条例に基づいて撤去しています。

What Is an Illegally Parked Bicycle?

This refers to a bicycle or scooter* left in a public space such as a public road that cannot be moved immediately because the user cannot be located.

Removal

Areas around train stations and other places are designated as no-parking zones. Illegally parked bicycles in this area will be removed in accordance with the ordinance.



生活

宠物

狗和猫的饲养

狗的登记·申报

以下情形需要申报。

- 接收狗时
- 饲养人的住址、饲养人的所在地变更时
- 饲养的狗死亡时
- 登记内容有变更时

咨询：生活卫生课管理系 ☎ 03-5984-2483



狂犬病预防针注射

饲养的狗必须每年在 4 ~ 6 月注射 1 次狂犬病预防针（收费）。请在动物医院等注射，向区窗口出具“已注射证明”，领取已注射票（手续费 550 日元）。同时也可办理在线发放的手续，详情请浏览区主页。

申报处：生活卫生课（东厅舍 6 楼）、各保健咨询所

咨询：生活卫生课管理系 ☎ 03-5984-2483



狗和猫等死亡时

家庭中饲养的动物原则上由饲养人处理。因故无法处理时，若 1 只动物重量未滿 25kg，经饲养人申报后可由清扫事务所回收（收费）。

咨询：管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照

自行车

放置自行车的撤走·返还

放置自行车是指

在道路等公共场所放置的自行车、电动自行车（※），也指利用者离开了自行车，不能立即移动的状态。

撤走

以车站周边为中心指定了禁止放置的区域。该区域内放置的自行车将依照条例撤走。

생활

반려 동물

개와 고양이의 사육

반려견 등록·신고

다음과 같은 때는 신고해야 합니다.

- 반려견을 입양했을 때
- 주인의 주소, 반려견의 소재지를 변경했을 때
- 반려견이 죽었을 때
- 등록 내용에 변경이 있을 때

문의：생활위생과 관리계 ☎ 03-5984-2483



광견병 예방 주사

반려견은 매년 1 회, 4~6 월에 광견병 예방 주사 (유료) 가 의무화되어 있습니다. 동물 병원 등에서 주사를 맞고 '주사필증' 을 네리마구의 창구에 제시하여 주사필표를 교부 (수수료 550 엔) 받아 주십시오. 또한 온라인에서 교부 수속을 할 수도 있습니다. 자세한 내용은 네리마구 홈페이지를 참조해 주십시오.

신고처：생활위생과 (동 청사 6 층), 각 보건 상담소

문의：생활위생과 관리계 ☎ 03-5984-2483



개와 고양이 등이 죽으면

가정에서 길러진 동물은 주인이 처리하는 것이 원칙입니다. 도저히 처리할 수 없는 경우에는 1 마리에 25kg 미만이면 주인의 신고에 따라 청소 사무소가 인수합니다 (유료).

문의：관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조

자전거

방치 자전거 철거·반환

방치 자전거란

도로 등 공공 장소에 놓여진 자전거·원동기 장치 자전거 (※) 로 이용자가 자전거를 벗어나 즉시 이동할 수 없는 상태인 것을 말합니다.

철거

역 주변을 중심으로 방치 금지 구역을 지정하고 있습니다. 이 구역 내에 방치된 자전거는 조례에 따라 철거하고 있습니다.



返還

撤去された自転車は、下記の自転車集積所で所定の手続きの上お引き取りください。なお撤去の翌日から1か月を経過しても引き取りがない場合は法令に基づき処分します。

返還日: 毎日(12月29日～1月3日を除く)

時間: 午前9時30分～午後5時30分

返還時に必要なもの: ①身分を証明するもの(運転免許証・学生証など) ②自転車・原動機付自転車のカギ ③撤去手数料(自転車4,000円、原動機付自転車7,000円) ④返還通知はがき(届いた方のみ)

※総排気量125cc以下かつ最高出力4kW以下の二輪車

※代理人が引き取る場合は委任状が必要です。

問い合わせ: 自転車問い合わせセンター ☎03-3993-5100

撤去手数料の免除

盗難にあった自転車が撤去された場合、撤去日の前日までに被害(盗難)届が警察に受理されている場合に限り、撤去手数料が免除されます。

盗難にあったと思われる場合は、速やかに警察署または交番に被害(盗難)の届出を行ってください。

自転車集積所(返還場所)

撤去駅	返還場所
江古田・桜台・練馬・豊島園・新桜台・小竹向原・新江古田・練馬春日町	中村自転車集積所 (中村1-9-14)
地下鉄赤塚・平和台・氷川台・東武練馬・光が丘	平和台自転車集積所 (早宮2-18-35)
上井草・上石神井・武蔵関・保谷	石神井台自転車集積所 (石神井台3-17-16)
中村橋・富士見台・練馬高野台・石神井公園・大泉学園	富士見台自転車集積所 (富士見台3-30-20)

放置自転車等の撤去を依頼するとき

放置禁止区域内(道路)の場合

問い合わせ: 自転車問い合わせセンター ☎03-3993-5100

放置禁止区域外(道路)の場合

放置自転車等のある場所・道路によって連絡先が異なります。

区道: 自転車問い合わせセンター ☎03-3993-5100

都道: 東京都建設局第四建設事務所管理課 ☎03-5978-1711

国道: 東京国道事務所万世橋出張所 ☎03-3253-8361

私有地(私道含む)内の場合

その土地の所有者、管理者が処分を行うことになります。

① 警察に盗難照会をしてください。

Reclaiming Bicycles

Please reclaim your bicycle at one of the following bicycle storage centers after completing the designated procedures for removed bicycles. Please note that bicycles that are not picked up by one month from the day after removal will be disposed of according to city ordinances.

Reclamation days: Daily (except for December 29 through January 3)

Hours: 9:30 a.m. to 5:30 p.m.

What to bring when reclaiming:

1) Some form of personal identification (such as a driver's license or student ID); 2) Your bicycle/motorcycle key; 3) Removal fee (bicycle: ¥4,000; scooter: ¥7,000); 4) Reclamation Notification Postcard (only for those who have received one)
*Two-wheeled vehicles with a total capacity of 125 cc or less and a maximum output of 4kW or less

Note: If a proxy picks up your bicycle on your behalf, a proxy letter is required.

Inquiries: Bicycle Inquiries Center, Tel: 03-3993-5100

Exemption from Removal Fee

If your bicycle was stolen and removed, you do not have to pay a removal fee if you filed a damage (theft) report with the police no later than the day before the bicycle was removed. If you suspect that your bicycle has been stolen, please complete a damage (theft) report with the police department or your local police box.

Bicycle Storage Center for Bicycles (locations for reclaiming your bicycle)

Train Station Where Bicycle Was Removed	Address
Ekoda, Sakuradai, Nerima, Toshimaen, Shin-Sakuradai, Kotakemukaihara, Shin-Egota, and Nerima-Kasugacho	Nakamura Bicycle Storage Center (1-9-14 Nakamura)
Akatsuka Subway Station, Heiwadai, Hikawadai, Tobu Nerima, and Hikarigaoka	Heiwadai Bicycle Storage Center (2-18-35 Hayamiya)
Kami-Igusa, Kami-Shakujiii, Musashi-Seki, and Hoya	Shakujiidai Bicycle Storage Center (3-17-16 Shakujiidai)
Nakamurabashi, Fujimidai, Nerima-Takanodai, Shakujii Koen, and Oizumigakuen	Fujimidai Bicycle Storage Center (3-30-20 Fujimidai)

Requesting the Removal of Illegally Parked Bicycles

If a bicycle is parked in a no-parking zone (on the street)

Inquiries: Bicycle Inquiries Center, Tel: 03-3993-5100

If a bicycle is parked outside of a no-parking zone (on the street)

The number to call depends on the location/street of the illegally parked bicycle:

City roads: Bicycle Inquiries Center, Tel: 03-3993-5100

Metropolitan roads: Management Section, 4th Construction Office, Tokyo Bureau of Construction, Tel: 03-5978-1711

National roads: Tokyo National Road Office, Manseibashi Branch, Tel: 03-3253-8361

返还

办理相应手续后，可在下述自行车收集站取回被撤走的自行车。撤走次日起经过1个月后未取回的，将遵照法律处分。

返还日：每天（12月29日～1月3日除外）

时间：上午9点30分～下午5点30分

返还时所需物品：①身份证明资料（驾驶执照、学生证等）
②自行车、电动自行车的钥匙 ③撤走手续费（自行车4,000日元、电动自行车7,000日元） ④返还通知明信片（限申报者）

※ 总排气量125cc以下且最大功率4kW以下的两轮车

※ 由代理人取回时需要委托书。

咨询：自行车咨询中心 ☎ 03-3993-5100

撤走手续费的免除

如果是遭遇盗窃的自行车被撤走，仅限在撤走日的前一天通过警察受理了损害（盗窃）申报时，将免除撤走费。遭遇盗窃后请尽快向警察局或治安所申报损害（盗窃）。

自行车收集站（返还场所）

会撤走自行车的车站	返还场所
江古田、樱台、练马、丰岛园、新樱台、小竹向原、新江古田、练马春日町	中村自行车收集站（中村 1-9-14）
地铁赤塚、平和台、冰川台、东武练马、光丘	平和台自行车收集站（早宫 2-18-35）
上井草、上石神井、武藏关、保谷	石神井台自行车收集站（石神井台 3-17-16）
中村桥、富士见台、练马高野台、石神井公园、大泉学园	富士见台自行车收集站（富士见台 3-30-20）

委托撤走放置的自行车等时

在禁止放置区域内（道路）时

咨询：自行车咨询中心 ☎ 03-3993-5100

在禁止放置区域外（道路）时

根据放置自行车等所在的场所、道路选择不同的联络处。

区道：自行车咨询中心（练马区环保城市建设公社）

☎ 03-3993-5100

都道：东京都建设局第四建设事务所管理课 ☎ 03-5978-1711

国道：东京国道事务所万世桥办事处 ☎ 03-3253-8361

私家地（含私道）内时

由该土地的所有者、管理者处理。

①向警察查询有无盗窃案。

반환

철거된 자전거는 아래의 자전거 집적소에서 소정의 수속을 밟은 후 인수해 주십시오. 또한 철거 다음 날부터 1개월이 경과해도 인수하지 않는 경우는 법령에 따라 처분합니다.

반환일：매일（12월 29일 ~ 1월 3일 제외）

시간：오전 9시 30분 ~ 오후 5시 30분

반환 시에 필요한 것：①신분을 증명하는 것（운전 면허증·학생증 등）②자전거·원동기 장치 자전거의 열쇠 ③철거 수수료（자전거 4,000 엔, 원동기 장치 자전거 7,000 엔）④반환 통지엽서（발송된 분만 해당）

※총배기량 125cc 이하, 동시에 최고 출력 4kW 이하인 이륜차

※대리인이 인수하는 경우는 위임장이 필요합니다.

문의：자전거 문의 센터 ☎ 03-3993-5100

철거 수수료 면제

도난된 자전거가 철거된 경우, 철거일 전날까지 피해（도난）신고가 경찰에 수리되어 있는 경우에 한해 철거 수수료가 면제됩니다. 도난을 당한 것으로 생각되는 경우는 신속하게 경찰서 또는 파출소에 피해（도난）신고를 실시해 주십시오.

자전거 집적소（반환 장소）

철거역	반환 장소
에코다·사쿠라다이·네리마·토시마엔·신사쿠라다이·코타케 무카이하라·신에고타·네리마 카스가초	나카무라 자전거 집적소（나카무라 1-9-14）
지하철 아카츠키·헤이와다이·히카와다이·토부 네리마·히카리가오카	헤이와다이 자전거 집적소（하야미야 2-18-35）
카미 이구사·카미 사쿠지이·무사시 세키·호야	사쿠지이다이 자전거 집적소（사쿠지이다이 3-17-16）
나카무라바시·후지미다이·네리마 타카노다이·사쿠지이 공원·오오이즈미 가쿠엔	후지미다이 자전거 집적소（후지미다이 3-30-20）

방치 자전거 등의 철거를 의뢰할 때

방치 금지 구역 내（도로）의 경우

문의：자전거 문의 센터 ☎ 03-3993-5100

방치 금지 구역 외（도로）의 경우

방치 자전거 등이 있는 장소·도로에 따라 연락처가 다릅니다.

구도：자전거 문의 센터 ☎ 03-3993-5100

도도：도쿄도 건설국 제 4 건설 사무소 관리과 ☎ 03-5978-1711

국도：도쿄 국도 사무소 만세이바시 출장소 ☎ 03-3253-8361

사유지（사설 도로 포함）내의 경우

그 토지의 소유자, 관리자가 처분해야 합니다.

① 경찰에 도난 조회를 의뢰해 주십시오.



- ② 盗難車でない場合は、貼り紙をし、写真を撮るなど記録してください。
- ③ 一定期間経過後も引き取りがない場合は、土地の所有者、管理者のご判断でご対応ください。処分(有料)する場合は下記にお問い合わせください。
- ・ 自転車…管轄の清掃事務所⇒146p参照
 - ・ 原付・二輪車…二輪車リサイクルコールセンター(☎050-3000-0727)や民間の専門業者

その他の相談先

区立公園: 東部公園出張所 ☎03-3994-8141

西部公園出張所 ☎03-3904-7557

都立公園: 都立公園(管理事務所) ⇒146p参照

ごみ集積所: 管轄の清掃事務所 ⇒146p参照

If a bicycle is parked on private land (includes private roads)

The property owner or manager is responsible for disposing of the bike.

1. Ask the police to check to see if the bicycle is stolen
2. If the bicycle is not stolen, put a note on it and keep a record by taking a photograph or the like
3. If no one picks up the bicycle after a certain amount of time, the property owner or manager should decide how to proceed. If you wish to dispose of the bicycle for a fee, please contact the following:
 - ・ Bicycles: Your local Waste Collection Office ⇒ See P146
 - ・ Mopeds/motorcycles: Motorcycle Recycle Call Center (Tel: 050-3000-0727) or a private company

Other consultation locations

Municipal parks: Tobu Park Office, Tel: 03-3994-8141

Seibu Park Office, Tel: 03-3904-7557

Metropolitan parks: The maintenance office of the metropolitan park ⇒ See P146

Garbage collection sites: Your local Waste Collection Office ⇒ See P146

シェアサイクル

同じ事業者のサイクルポートであれば、いつでもどこのサイクルポートでも、自転車の貸し出し・返却ができるレンタサイクルシステムです。練馬区内だけでなく、他自治体との相互乗り入れも可能です。相互乗り入れ可能な自治体、サイクルポートの場所、利用方法、料金などは、各シェアサイクル事業者のホームページなどでご確認ください。

株式会社ドコモ・バイクシェア

問い合わせ: 運営事務局

☎0570-783-677

ホームページ:

<https://docomo-cycle.jp/nerima/>

ホームページ(英語):

<https://docomo-cycle.jp/tokyo/?lang=en>



OpenStreet(オープンスター)株式会社

※ハローサイクリングのサービス事業者

問い合わせ: お客様サポート窓口

☎050-3821-8282

ホームページ:

<https://www.hellocycling.jp/>



株式会社 Luup(ループ)

問い合わせ: LUUPカスタマーセンター

☎0800-080-4333

ホームページ:

<https://luup.sc/>



Share cycle

Share cycle is a bicycle rental system that allows you to rent and return bicycles at any cycle port of the same operator at any time. In addition to cycle ports in Nerima City, you can also rent and return bicycles at cycle ports in other municipalities. For information about cooperating municipalities, cycle port location, usage, and fees, visit the website of each share cycle operator.

Docomo Bike Share, Inc.

Inquiries: Administrative Office,
Tel: 0570-783-677

URL:

<https://docomo-cycle.jp/nerima/>

URL (English):

<https://docomo-cycle.jp/tokyo/?lang=en>



OpenStreet Co., Ltd.

Note: Hello Cycling Service provider

Inquiries: Customer support desk,
Tel: 050-3821-8282

URL: <https://www.hellocycling.jp/>



Luup

Inquiries: Luup customer center,
Tel: 0800-080-4333

URL: <https://luup.sc/>



- ②不是被盗车时, 请贴纸, 拍照记录。
- ③一定期间过后没有领取时, 有该土地的所有者、管理者判断对应。处理(收费)时请按以下方式咨询。
 - 自行车……管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照
 - 电动车、摩托车……二轮车再生利用呼叫中心 (☎ 050-3000-0727) 或民间的专门企业

其他的咨询处

区立公园 : 东部公园办事处 ☎ 03-3994-8141
 西部公园办事处 ☎ 03-3904-7557
 都立公园 : 都立公园 (管理事务所) ⇨ 147p 参照
 垃圾收集站 : 管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照

- ② 도난 자전거가 아닌 경우는 종이를 붙이거나 사진을 찍는 등 기록을 남겨 주십시오 .
- ③ 일정 기간 경과 후에도 찾아가지 않는 경우는 토지의 소유자, 관리자의 판단으로 대응해 주십시오 . 처분 (유료) 하는 경우는 아래에 문의해 주십시오 .
 - 자전거…관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조
 - 원동기 장치 자전거 · 이륜차…이륜차 재활용 콜 센터 (☎ 050-3000-0727) 나 민간 전문 업체

그 밖의 상담처

구립 공원 : 동부 공원 출장소 ☎ 03-3994-8141
 서부 공원 출장소 ☎ 03-3904-7557
 도립 공원 : 도립 공원 (관리 사무소) ⇨ 147p 참조
 쓰레기 집적소 : 관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조

共享单车

所谓共享单车, 指的是只要在同一家运营商的自行车租借点, 无论何时何地都可以租借和返还自行车的自行车租借系统。除了练马区外, 还可以在其他自治体跨区使用该系统。有关可以跨区使用的自治体、自行车租借点的地址、使用方法、费用等详情, 请在各运营商的主页确认。

株式会社 docomo · 共享单车

咨询 : 运营事務局
 ☎ 0570-783-677
 主页 :
<https://docomo-cycle.jp/nerima/>
 主页 (英语) :
<https://docomo-cycle.jp/tokyo/?lang=en>



OpenStreet 株式会社

※ Hello Cycling 服务企业
 咨询 : 客服窗口
 ☎ 050-3821-8282
 主页 : <https://www.hellocycling.jp/>



株式会社 Luup

咨询 : LUUP 客户中心
 ☎ 0800-080-4333
 主页 : <https://luup.sc/>



공유 자전거

동일한 사업자의 사이클 포트라면 언제 어디에 있는 사이클 포트에서도 자전거를 대여·반납할 수 있는 렌터 사이클 시스템입니다. 네리마구뿐만 아니라 다른 지자체와의 상호 연계 이용도 가능합니다. 상호 연계 이용 가능한 지자체, 사이클 포트의 장소, 이용 방법, 요금 등은 각 공유 자전거 사업자 홈페이지 등에서 확인해 주십시오.

주식회사 도코모 · 바이크 세어

문의 : 운영사무국
 ☎ 0570-783-677
 홈페이지 :
<https://docomo-cycle.jp/nerima/>
 홈페이지 (영어) :
<https://docomo-cycle.jp/tokyo/?lang=en>



OpenStreet(오픈 스트리트) 주식회사

※ 헬로 사이클링 서비스 사업자
 문의 : 고객 지원 창구
 ☎ 050-3821-8282
 홈페이지 : <https://www.hellocycling.jp/>



주식회사 Luup(루프)

문의 : LUUP 고객 센터
 ☎ 0800-080-4333
 홈페이지 : <https://luup.sc/>



公共賃貸住宅への入居

公営住宅(所得の低い方向け)

住宅に困っている一定所得以下の方に、低額な家賃で提供する集合住宅です。東京都が管理する都営住宅と、練馬区が管理する区営住宅・区立高齢者集合住宅があります。募集期間中にお申し込みされた方の中から抽せんして入居予定者を選び、住宅をあつせんします。

申込方法:

募集期間中に募集案内を区役所、区民事務所(練馬を除く)、区立図書館(南大泉図書館分室を除く)で受け取り、添付の申込書を郵送してください。練馬区が行う募集(都営住宅地元割当、区営住宅・区立高齢者集合住宅)では、住宅課窓口でも受け付けます。

※区営住宅や区立高齢者集合住宅の募集では、電子申請によるインターネット上からの申し込みができます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問い合わせ:住宅課住宅係 ☎03-5984-1619

資源・ごみの分け方と出し方

区で収集するもの

可燃ごみ(燃やせるごみ) 週2回

生ごみ、紙くず(古紙に出せない紙)、草・木、紙おむつ(汚物は取り除く)、たばこの吸い殻、容器包装以外のプラスチック(♻️プラマークの表示のないもの)、すすいでも汚れが落ちない容器包装プラスチック、ゴム・皮革製品など

出し方:ふた付きのごみ容器または透明や半透明の袋に入れ、収集日当日の午前8時までに集積所に出してください。

※生ごみは水切りをして出してください。

※木の枝は長さ50cm・太さ10cm以下のものをひもで縛って出してください。

問い合わせ:管轄の清掃事務所 ⇨146p参照

不燃ごみ(燃やせないごみ) 月2回

金属類、ガラス・陶器類、蛍光灯・電球・30cm角以下の小型家電製品など

※加熱式たばこなどの充電式電池を含む製品・モバイルバッテリーも不燃ごみです。

出し方:ふた付きのごみ容器または透明や半透明の袋に入れ、収集日当日の午前8時までに集積所に出してください。

※以下のものは、他の不燃ごみと分けて別の袋で出してく

Renting Public Housing

Public Housing (for those with low incomes)

Public housing are low-rent housing complexes for those who have difficulty finding housing and who have an income below a designated level. These include metropolitan housing managed by the Tokyo Metropolitan Government and the municipal housing and Housing Complex for the Elderly managed by Nerima City. After the recruiting period, a lottery is held to choose prospective residents.

Application procedures

Pick up a recruiting information packet available at the Nerima City Office, Resident Registration Offices (excluding Nerima Office), and municipal libraries (excluding Minami Oizumi Library annex) during the recruiting period and fill out and mail in the attached application form. Application forms for recruiting conducted by Nerima City—local metropolitan housing, municipal housing and Housing Complex for the Elderly—are accepted at the Housing Section service desk as well.

Note: You can also apply for municipal housing and Housing Complex for the Elderly online. For more information, please visit the Nerima City website.

Inquiries: Housing Subsection, Housing Section Tel: 03-5984-1619

How to Sort and Dispose of Recyclable Resources and Garbage

Items the City Collects

Burnable garbage is collected twice a week.

Kitchen scraps, paper scraps (paper that cannot be disposed of as old paper), grass, wood, disposable diapers (remove contents before disposal), cigarette butts, plastic other than recyclable containers and wrapping (items without the identifying ♻️ Pla-mark), soiled plastic containers and wrapping that do not become clean after rinsing, and rubber and leather items

Disposal method: Place your items in a garbage container with a lid or in a transparent or semitransparent bag and dispose of them at the garbage collection site by 8 a.m. on the designated day of collection.

Notes:

1. Please drain kitchen scraps of moisture before disposal.
2. Bundle branches not exceeding 50 cm in length and 10 cm in thickness with string before disposal.

Inquiries: Your local Waste Collection Office ⇨ See P146

Unburnable garbage is collected twice a month.

Metal items, glass, ceramic items, fluorescent lights and lightbulbs, small home appliances that are 30 cm or shorter on their longest side, etc.

Note: Products such as heated tobacco devices that contain rechargeable batteries and mobile batteries are also considered unburnable garbage.

Disposal method: Place your items in a garbage container with a lid or transparent or semitransparent bag and dispose of them at the garbage collection site by 8 a.m. on the designated day of collection.



入住公共租赁住房

公营住宅 (面向低所得人士)

在住宅方面有困难, 所得在一定金额以下的人士, 可入住提供便宜房租的集体住宅。包括东京都管理的都营住宅和练马区管理的区营住宅、区立高龄者集体住宅。在招募期内从申请者中抽签选择预定入住者, 介绍住宅。

申请方法

招募期内在区政府、区民事务所(练马除外)、区立图书馆(南大泉图书馆分室除外)领取招募指南, 邮寄附件的申请书。练马区招募(都营住宅的本地分配、区营住宅·区立高龄者集体住宅)时可在住宅课窗口受理。

※ 区营住宅和区立高龄者集体住宅的招募还可在互联网上电子申请。详情请浏览区主页。

咨询: 住宅课住宅系 ☎ 03-5984-1619

공공 임대 주택 입주

공영 주택 (소득이 낮은 분을 위해)

주택에 대해 어려움을 겪고 있는 일정 소득 이하인 분에게 저렴한 임대료로 제공하는 집합 주택입니다. 도쿄도가 관리하는 도영 주택과 네리마구가 관리하는 구영 주택·구립 고령자 집합 주택이 있습니다. 모집 기간 중에 신청한 분 중에서 추첨을 통해 입주 예정자를 선정하여 주택을 알선합니다.

신청 방법

모집 기간 중에 모집 안내서를 구청, 구민 사무소(네리마 제외), 구립 도서관(미나미 오오이즈미 도서관 분실 제외) 출장소에서 받아 첨부된 신청서를 우편 발송해 주십시오. 네리마구가 실시하는 모집(도영 주택 현지 할당, 구영 주택·구립 고령자 집합 주택)에서는 주택과 창구에서도 접수합니다.

※ 구영 주택이나 구립 고령자 집합 주택 모집에서는 인터넷을 통한 전자 신청이 가능합니다. 자세한 내용은 네리마구 홈페이지를 참조해 주십시오.

문의: 주택과 주택계 ☎ 03-5984-1619

资源 · 垃圾的分类方法和丢弃方法

区内收集的物品

可燃垃圾 每周 2 次

厨余垃圾、纸屑(不能作为旧纸丢弃的纸类)、草木、纸尿布(清除污物)、烟蒂、容器包装以外的塑料(没有塑料标志  的物品)、清洗后无法去除污垢的容器包装塑料、橡胶、皮革制品等

丢弃方法: 放入带有盖子的垃圾容器或透明·半透明的袋子里, 在收集日当天的上午 8 点之前丢弃至收集站。

※ 厨余垃圾请去水后丢出。

※ 请用绳子将长 50cm、粗 10cm 以下的树枝系好后丢出。

咨询: 管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照

不可燃垃圾 每月 2 次

金属类、玻璃、陶器类、荧光灯管、电灯泡、边长 30cm 以下的小型家电产品等

※ 加热式香烟等含充电式电池的产品·移动蓄电池也属于不可燃垃圾。

丢弃方法: 放入带有盖子的垃圾容器或透明·半透明的袋子里, 在收集日当天的上午 8 点之前丢弃至收集站。

※ 以下物品请与其他不可燃垃圾分开, 用其他袋子扔出。

자원 · 쓰레기 분리 방법과 배출 방법

구에서 수거하는 것

타는 쓰레기 (태울 수 있는 쓰레기) 주 2 회

음식물 쓰레기, 종이 쓰레기(폐지로 배출할 수 없는 종이), 풀·나무, 종이 기저귀(오물은 제거), 담배 꽂초, 용기 포장 이외의 플라스틱(플라스틱 마크  표시가 없는 것), 헝구더라도 이물질이 제거되지 않는 용기 포장 플라스틱, 고무·가죽 제품 등.

배출 방법: 뚜껑이 있는 쓰레기 용기 또는 투명이나 반투명 봉투에 넣어 수거일 당일 오전 8 시까지 쓰레기 집적소에 배출해 주십시오.

※ 음식물 쓰레기는 물기를 제거해 주십시오.

※ 나뭇가지는 길이 50cm · 굵기 10cm 이하의 것을 끈으로 묶어 배출해 주십시오.

문의: 관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조

타지 않는 쓰레기 (태울 수 없는 쓰레기) 월 2 회

금속류, 유리·도자기류, 형광등·전구·가로 세로 30cm 이하의 소형 가전 제품 등

※ 가열식 담배 등의 충전식 전지가 포함된 제품·보조 배터리도 타지 않는 쓰레기입니다.

배출 방법: 뚜껑이 있는 쓰레기 용기 또는 투명이나 반투명 봉투



ださい。

- ・スプレー缶・カセット式ガスボンベ・ガスライター(いずれも中身を使い切った物)
- ・加熱式たばこなどの充電式電池を含む製品・モバイルバッテリー
- ・蛍光管(購入時の箱に入れるか、新聞紙などに包む)

※ 包丁やガラスなど危険な物を出すときは、厚紙などで包んで「キケン」と書いて出してください。

※ 水銀を含む体温計や血圧計などは職員に手渡しするか、管轄の清掃事務所にお持ちください。また、管轄の清掃事務所にご連絡いただければ、日程を調整の上、職員が収集に伺います。

問い合わせ: 管轄の清掃事務所 ⇨ 146p 参照

容器包装プラスチック 週1回

プラスチック製の「容器(入れもの)」や「包装(包み・袋)」で、中身(商品)を使ったり取り出した後、に不用となるもの。目印として  (プラマーク) が表示されています。

例: シャンプー・リンス・洗剤のボトル、カップ麺の容器、卵・いちごのパック、菓子袋・レジ袋等。

出し方: 汚れがあればすすいで、ふた付きのごみ容器または透明や半透明の袋に入れ、回収日当日の午前8時までに集積所に出してください。

※ すすいでも汚れやおいの落ちないものは、可燃ごみに出してください。

※ ペットボトルはペットボトル回収に出してください。

問い合わせ: 管轄の清掃事務所 ⇨ 146p 参照

古紙 週1回

新聞(折込チラシ)、雑誌・雑紙、ダンボール、紙パック(アルミ付も可)

出し方: 種類ごとにひもで束ねて、回収日当日の午前8時までに集積所に出してください。

※ 書籍・パンフレット・メモ用紙・菓子箱なども古紙として出してください。

問い合わせ:

管轄の清掃事務所 ⇨ 146p 参照

飲食用のびん・缶・ペットボトル 週1回

出し方: 回収日当日の午前6時半までに回収用コンテナ(びんは赤、缶は緑)と青い回収袋(ペットボトル)を設置します。回収が始まる午前9時までにしてください。

※ すすいで水を切って、静かに出してください。

※ 回収場所が分からない方は、お問い合わせください。

問い合わせ:

清掃リサイクル課リサイクル推進係 ☎03-5984-1097

Notes:

1. When disposing of the following items, please put them in a separate bag from other unburnable garbage:
 - Spraying cans, gas cassettes, gas lighters (make sure these items are empty before disposal)
 - Products such as heated tobacco devices that contain rechargeable batteries or mobile batteries
 - Fluorescent tubes (put them in the original boxes or wrap them in newspaper or the like)
2. When disposing of dangerous items, such as knives and glass pieces, wrap them in thick paper and write "キケン" (dangerous) on the wrapping or bag before disposal.
3. When disposing items containing mercury such as thermometers and blood-pressure meters, hand them to the city employee or take them to your local Waste Collection Office. You can also contact your local Waste Collection Office and set a date to have an employee pick up the items.

Inquiries: Your local Waste Collection Office ⇨ See P146

Plastic containers and wrapping are collected once a week.

These are plastic containers and wrapping that are no longer needed after removing the contents (merchandise). Look for the identifying mark  (Pla-mark).

Example: Bottles for shampoo and conditioners; cup noodle containers; cartons for eggs and strawberries; bags for confections; shopping bags

Disposal method: Rinse if soiled, and place in a garbage container with a lid or in a transparent or semitransparent bag and set out at the garbage collection site by 8 a.m. on the designated collection day.

Notes:

1. If any items are still dirty or smell even after rinsing them, please dispose of them as burnable garbage.
2. PET bottles are collected separately.

Inquiries: Your local Waste Collection Office ⇨ See P146

Old paper is collected once a week.

Newspapers (and folded-in fliers), magazines, scrap paper, cardboard, paper cartons (for beverages; may include aluminum)

Disposal method: Sort into the categories above, bundle each type separately with string, and take the bundles to your garbage collection site no later than 8 a.m. on the collection day.

Note: Please dispose of books, pamphlets, memo paper and confection boxes with old paper as well.

Inquiries: Your local Waste Collection Office ⇨ See P146

Bottles, cans and plastic PET bottles for food and beverages are collected once a week.

Disposal method: Collection containers (bottles: red; cans: green) and a blue collection bag (for plastic PET bottles) will be placed outside no later than 6:30 a.m. on the day of collection. Please dispose of your items no later than 9 a.m. when collection begins.

Note:

1. Make sure to rinse and dry the items, and dispose of them quietly.
2. Please ask if you do not know the location of your garbage collection site.

Inquiries:

Recycling Promotion Subsection, Cleaning and Recycling Section, Tel: 03-5984-1097



- 喷雾罐、卡式燃气瓶、打火机 (内容物均用完的物品)
 - 加热式香烟等含充电式电池的产品 · 移动蓄电池
 - 荧光灯 (放入购买时的盒子或用报纸包起来)
- ※ 丢弃菜刀和玻璃等危险物时, 请用厚纸等包好, 注明“キケン (危险)”字样。
- ※ 含水银的体温计, 血压计等请亲手交给职员, 或请拿到管辖内的清扫事务所。另外, 和管辖的清扫事务所联系后, 可协调日程由工作人员上门收集。
- 咨询:** 管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照

容器包装塑料 每周 1 次

- 塑料制的“容器”和“包装(袋)”、在内容物(商品)用完或取出后不要的物品。带有  (塑料) 标志。
- 例:** 洗发水 · 护发剂 · 洗涤剂瓶、碗面容器、鸡蛋 · 草莓盒、点心袋 · 收银袋等。
- 丢弃方法:** 如有脏污, 请清洗后放入带有盖子的垃圾容器或透明 · 半透明的袋子里, 在收集日当天的早上 8 点前丢弃至收集站。
- ※ 清洗后无法去除污垢或味道的物品请作为可燃垃圾丢弃。
- ※ 塑料瓶按照 PET 塑料瓶的方式回收。
- 咨询:** 管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照

旧纸 每周 1 次

- 报纸(折叠传单)、杂志 · 杂纸、纸板箱、纸盒(饮料用 · 带铝箔的也可)
- 丢弃方法:** 按种类用绳子系好, 在回收日的早上 8 点前丢弃至收集站。
- ※ 书籍、小册子、记录纸、点心盒等请作为旧纸丢弃。
- 咨询:**
管辖的清扫事务所 ⇨ 147p 参照

饮食用瓶、罐、PET 塑料瓶 每周 1 次

- 丢弃方法:** 回收日当天早上 6 点半之前设置回收用集装箱(瓶为红色、罐为绿色)和蓝色的回收袋(PET 塑料瓶)。请在回收开始的上午 9 点之前丢出。
- ※ 请清洗后沥干水分, 轻轻扔出。
- ※ 不清楚回收场所的人士敬请咨询。
- 咨询:**
清扫再回收课再回收推进系 ☎ 03-5984-1097

- 에 넣어 수거일 당일 오전 8 시까지 쓰레기 집적소에 배출해 주십시오.
- ※아래의 품목은 다른 타지 않는 쓰레기와 구별하여 다른 봉투로 배출해 주십시오.
- 스프레이 캔 · 휴대용 부탄 가스통, 가스ライター (모두 내용물을 전부 사용한 것)
 - 가열식 담배 등의 충전식 전지가 포함된 제품 · 보조 배터리
 - 형광등 (구입 시의 상자에 넣거나 신문지 등으로 감싼다)
- ※부엌칼 및 유리 등 위험한 것을 배출할 때는 두꺼운 종이 등으로 감싼 후 ‘키ケン (위험)’ 이라 써서 배출해 주십시오.
- ※수은을 포함한 체온계나 혈압계 등은 직원에게 직접 건네거나 관할 청소 사무소에 가져와 주십시오. 또한 관할 청소 사무소에 연락하면 일정을 조정한 후 직원이 수거하러 방문합니다.
- 문의:** 관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조

용기 포장 플라스틱 주 1 회

- 플라스틱 재질의 ‘용기 (넣는 것)’ 나 ‘포장 (감싸는 것, 봉지)’ 으로 내용물 (상품) 을 사용하거나 꺼낸 후에 필요 없어진 것. 표식으로  (플라스틱 마크) 가 표시되어 있습니다.
- 예:** 샴푸 · 린스 · 세제의 병, 컵라면 용기, 계란 · 딸기의 팩, 과자 봉지 · 비닐 봉지 등.
- 배출 방법:** 이물질이 있으면 헹군 후 뚜껑이 있는 쓰레기 용기 또는 투명이나 반투명 봉투에 넣어 회수일 당일 오전 8 시까지 집적소에 배출해 주십시오.
- ※헹구더라도 이물질이나 냄새가 제거되지 않는 것은 타는 쓰레기로 배출해 주십시오.
- ※페트병은 페트병 회수에 배출해 주십시오.
- 문의:** 관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조

폐지 주 1 회

- 신문 (전단지), 잡지 · 각종 종이, 골판지, 종이팩 (음료용 · 알루미늄 포함도 가능)
- 배출 방법:** 종류별로 끈으로 묶은 후 회수일 오전 8 시까지 집적소에 배출해 주십시오.
- ※서적 · 팸플릿 · 메모 용지 · 과자 상자 등도 폐지로 배출해 주십시오.
- 문의:**
관할 청소 사무소 ⇨ 147p 참조

음식용 병 · 캔 · 페트병 주 1 회

- 배출 방법:** 회수일 당일 오전 6 시 30 분까지 회수용 컨테이너(병은 빨간색, 캔은 녹색)와 파란색 회수 봉투 (페트병) 를 설치합니다. 회수가 시작되는 오전 9 시까지 배출해 주십시오.
- ※헹군 후 물기를 제거하고 조용히 배출해 주십시오.
- ※회수 장소를 모르는 분은 문의해 주십시오.
- 문의:**
청소재활용과 재활용추진계 ☎ 03-5984-1097



拠点で回収するもの

古着・古布、使用済み食用油、電池、小型家電など
区立施設など指定場所で回収しています。詳しくは区ホームページでご確認ください。

問い合わせ:

清掃リサイクル課リサイクル推進係 ☎03-5984-1097

粗大ごみ 申込制・有料(収集・持込み)

家具や布団などのおおむね30cm角を超えるごみは、粗大ごみです。収集か持込みかを選択の上、お申し込みください。

申込先:粗大ごみ受付センター ☎03-5703-5399

受付時間:月～土曜(年末年始を除く)

日本語 午前8時～午後7時

英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語

午前9時～午後7時

タイ語 午前10時～午後6時

ベトナム語 午前10時～午後7時

※対応できる言語および時間は変更する場合があります。

※インターネットでも受け付けています(日本語・英語のみ。24時間受付)。

出し方:指定日に有料粗大ごみ処理券を貼って収集に出すか、資源循環センター(⇒146p参照)に持ち込んでください。有料粗大ごみ処理券は、「練馬区有料粗大ごみ処理券取扱所」の標識のあるお店、コンビニエンスストア、清掃事務所、清掃リサイクル課で販売しています。

多量のごみ 有料

一度に多量のごみが出るときは、事前にご相談ください。

問い合わせ:管轄の清掃事務所 ⇒146p参照

区では収集できないもの

エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機・パソコン

パソコンは各メーカーに申し込んでください。パソコン以外は、家電リサイクル受付センターに申し込んでください。

家電リサイクル受付センター

☎0570-087200(ナビダイヤル)

受付時間:月～金曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

<https://kaden23rc.jp>

Items Collected at Collection Points

Used clothing/fabric, cooking oil, batteries, small household appliances

These items are collected at designated locations such as municipal facilities. Please see the city website for more details.

Inquiries:

Recycling Promotion Subsection, Cleaning and Recycling Section, Tel: 03-5984-1097

Oversized Garbage: Collected on a Reservation Basis for a Fee (Collection or Bring in Yourself)

This refers to items measuring over 30 cm on any side, such as furniture and futons. Before making a reservation, decide if you would like your items collected or if you will bring them in yourself.

Application: Oversized Garbage Reception Center, Tel: 03-5703-5399

Hours: Monday to Saturday (except the year-end/New Year's holidays)

Japanese: 8 a.m. to 7 p.m.

English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese: 9 a.m. to 7 p.m.

Thai: 10 a.m. to 6 p.m.

Vietnamese: 10 a.m. to 7 p.m.

Notes:

1. The hours and available languages are subject to change.

2. Applications are also accepted online at all times (Japanese and English only).

Disposal method: Purchase and attach an oversized garbage handling fee ticket and either take the item to the collection site on the designated day or to the Resources Recycling Center (⇒ See P146). Oversized garbage handling fee tickets are available for sale at any shop or convenience store displaying the identifying sign as well as at the Waste Collection Office and Cleaning and Recycling Section.

Large Amounts of Garbage: Fees Charged

If you have a large amount of garbage to dispose of at one time, please call us for advice in advance.

Inquiries: Your local Waste Collection Office ⇒ See P146

Items the City Cannot Collect

Air conditioners, TVs, refrigerators/freezers, laundry machines/dryers, personal computers

Please contact the manufacturer regarding the disposal of personal computers. Apply with the Home Appliance Recycle Center for items other than computers.

Home Appliance Recycle Center

Tel: 0570-087200 (Navigate Dial)

Hours: Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m. (excluding national holidays and the year-end/New Year's holidays)

<https://kaden23rc.jp>



网点内回收的物品

旧衣服·旧布, 已用过的食用油、电池、小型家电等。

在区立设施等指定场所回收。详情请在区主页上确认。

咨询：

清扫再回收课再回收推进系 ☎ 03-5984-1097

大件垃圾 申请制·收费 (上门收集、自行搬运)

家具或被褥等尺寸边长 30cm 的垃圾为大件垃圾。申请时可选择上门收集或自行搬运。

申请处：大件垃圾受理中心 ☎ 03-5703-5399

受理时间：星期一～星期六（年末年始除外）

日语上午 8 点～晚上 7 点

英语、汉语、韩语、西班牙语、葡萄牙语

上午 9 点～晚上 7 点

泰语上午 10 点～下午 6 点

越南语上午 10 点～晚上 7 点

※ 可以对应的语言和时间有变更的情况。

※ 也可通过互联网受理（仅限日语、英语。24 小时受理）。

丢弃方法：可在指定日粘贴大件垃圾收费处理券进行上门收集或自行搬运至资源循环中心（⇒ 147p 参照）。大件垃圾收费处理券在标注有“练马区大件垃圾收费处理券销售处”的店铺、便利店、清扫事务所、清扫再生利用课购买。

大量垃圾 收费

一次性丢弃大量垃圾时敬请事先咨询。

咨询：管辖的清扫事务所 ⇒ 147p 参照

区内不能收集的物品

空调、电视机、冰箱·冰柜、洗衣机·衣物干燥机、电脑。

电脑请向各厂商申请。电脑以外请向家电再生利用受理中心申请。

家电再生利用受理中心

☎ 0570-087200（语音热线）

受理时间：星期一～星期五 上午 9 点～下午 5 点（节假日·年末年初除外）

<https://kaden23rc.jp>

거점에서 회수하고 것

헌 옷·헌 천·폐식용유, 전지, 소형 가전 등

구립 시설 등 지정 장소에서 회수하고 있습니다. 자세한 내용은 네리마구 홈페이지에서 확인해 주십시오.

문의：

청소재활용과 재활용추진계 ☎ 03-5984-1097

대형 쓰레기 신청제·유료 (수거·반입)

가구 및 이불 등 한 변이 약 30cm 를 초과하는 쓰레기는 대형 쓰레기입니다. 수거인지 반입인지 선택한 후 신청해 주십시오.

신청 장소：대형 쓰레기 접수 센터 ☎ 03-5703-5399

접수 시간：월～토요일（연말연시 제외）

일본어 오전 8 시～오후 7 시

영어·중국어·한국어·스페인어·포르투갈어

오전 9 시～오후 7 시

태국어 오전 10 시～오후 6 시

베트남어 오전 10 시～오후 7 시

※대응할 수 있는 언어 및 시간은 변경될 수 있습니다.

※인터넷으로도 접수하고 있습니다（일본어·영어만 해당. 24 시간 접수）.

배출 방법：지정일에 유료 대형 쓰레기 처리권을 부착하여 수거 일에 배출하거나 자원 순환 센터（⇒ 147p 참조）에 반입해 주십시오. 유료 대형 쓰레기 처리권은 ‘네리마구 유료 대형 쓰레기 처리권 취급소’의 표지가 있는 가게, 편의점, 청소 사무소, 청소재활용과에서 판매하고 있습니다.

다량의 쓰레기 유료

한 번에 다량의 쓰레기가 배출될 때는 사전에 상담해 주십시오.

문의：관할 청소 사무소 ⇒ 147p 참조

구에서는 수거할 수 없는 것

에어컨, TV, 냉장고·냉동고, 세탁기·의류 건조기·PC

PC 는 각 제조사에 신청해 주십시오. PC 이외는 가전 재활용 접수 센터에 신청해 주십시오.

가전 재활용 접수 센터

☎ 0570-087200（내비 다이얼）

접수 시간：월～금요일 오전 9 시～오후 5 시（공휴일·연말연시 제외）

<https://kaden23rc.jp>



電気・ガス・水道

電気

引っ越し、料金、契約内容の変更は、ご契約されている小売電気事業者へお問い合わせください。

東京電力パワーグリッド株式会社

電気／停電等の問い合わせ ☎0120-995-007

※ IP 電話からは ☎03-6375-9803

ホームページ:

<https://www.tepco.co.jp/index-j.html>

ガス

引っ越し、料金、契約内容の変更は、ご契約されているガス会社へお問い合わせください。

東京ガスネットワーク株式会社

ガス漏れ通報専用電話 ☎0570-002299

※ IP 電話からは ☎03-6735-8899

ガスメーター・ガス管等の問い合わせ ☎0570-023388

※ IP 電話からは ☎03-6627-6257

ホームページ:

<https://www.tokyo-gas.co.jp/emergencies/index.html>

水道

東京都水道局 お客さまセンター

☎0570-091-100

ホームページ:

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp>

Electricity, Gas, Water Supply

Electricity

Please contact your electric power provider when moving, inquiring about fees, and changing contract details.

TEPCO Power Grid Incorporated

Concerning electricity, blackouts, etc.:

Tel: 0120-995-007

Note: From an IP phone, call 03-6375-9803.

URL (English):

<https://www.tepco.co.jp/en/hd/index-e.html>

Gas

Please contact your gas company concerning moving, fees and changes.

Tokyo Gas Network Co., Ltd.

Gas leak hotline, Tel: 0570-002299

Note: From an IP phone, call 03-6735-8899

Inquiries about gas meters and gas pipes,

Tel: 0570-023388

Note: From an IP phone, call 03-6627-6257

URL (English):

<https://www.tokyo-gas.co.jp/emergencies/index.html>

Water Supply

Tokyo Water Supply Bureau Customer Center

Tel: 0570-091-100

URL:

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp>



电力 · 燃气 · 自来水

电力

搬迁、费用、合同变更等请咨询签约的零售电力公司。

东京电力 Power Grid 株式会社

电力 / 停电等咨询 ☎ 0120-995-007

※IP 电话请拨打 ☎ 03-6375-9803

主页 : <https://www.tepco.co.jp/index-j.html>

燃气

搬迁、费用、合同变更, 请咨询签约的燃气公司。

东京燃气网络株式会社

燃气泄漏报警专用电话 ☎ 0570-002299

※IP 电话请拨打 ☎ 03-6735-8899

燃气表 · 燃气管等方面请咨询 ☎ 0570-023388

※IP 电话请拨打 ☎ 03-6627-6257

主页 (中文) :

<https://www.tokyo-gas.co.jp/emergencies/index.html>

自来水

东京自来水局 客户中心

☎ 0570-091-100

主页 :

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp>

전기 · 가스 · 수도

전기

이사, 요금, 계약 내용의 변경은 계약한 소매 전력 회사에 문의해 주십시오.

도쿄 전력 파워 그리드 주식회사

전기 / 정전 등의 문의 ☎ 0120-995-007

※ IP 전화에서는 ☎ 03-6375-9803

홈페이지 :

<https://www.tepco.co.jp/index-j.html>

가스

이사, 요금, 계약 내용의 변경은 계약되어 있는 가스 회사에 문의해 주십시오.

도쿄 가스 네트워크 주식회사

가스 누출 신고 전용 전화 ☎ 0570-002299

※ IP 전화에서는 ☎ 03-6735-8899

가스 계량기 · 가스관 등의 문의 ☎ 0570-023388

※ IP 전화에서는 ☎ 03-6627-6257

홈페이지 (한국어) :

<https://www.tokyo-gas.co.jp/emergencies/index.html>

수도

도쿄 수도국 고객 센터

☎ 0570-091-100

홈페이지 :

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp>



テレホンガイド

Telephone Guide

原則として令和8年(2026年)2月1日現在の情報を掲載しています。最新の情報は区ホームページをご覧ください。

The information listed is current as of February 1, 2026. Please visit the Nerima City website for the latest information.

区民事務所		
練馬	区役所本庁舎1階	☎03-3993-1111(代)
早宮	早宮1-44-19	☎03-3994-6705
光が丘	光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階	☎03-5997-7711
石神井	石神井町3-30-26 石神井庁舎1階	☎03-3995-1103
大泉	東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階	☎03-3922-1171
関	関町北1-7-2 関区民センター1階	☎03-3928-3046

Resident Registration Office		
Nerima	City Office main building 1F (main switchboard)	Tel: 03-3993-1111
Hayamiya	1-44-19 Hayamiya	Tel: 03-3994-6705
Hikarigaoka	2-9-6 Hikarigaoka Hikarigaoka Civic Center 2F	Tel: 03-5997-7711
Shakujii	3-30-26 Shakujii Shakujii government office 1F	Tel: 03-3995-1103
Oizumi	Lizmo Oizumigakuen 4F, 1-28-1 Higashi-Oizumi	Tel: 03-3922-1171
Seki	1-7-2 Sekimachi-Kita Seki Civic Center 1F	Tel: 03-3928-3046

子ども関係(保育・あそび・相談)

◆ 子ども家庭支援センターなど		
子ども家庭支援センター	豊玉北5-28-3 石神井町3-30-26 石神井庁舎内	☎03-3993-8155 ☎03-3995-1108
地域子ども家庭支援センター 練馬	練馬1-17-1 ココネ14階	☎03-6758-0141
練馬区ファミリーサポートセンター	豊玉北5-18-12	☎03-3993-4100
地域子ども家庭支援センター 光が丘	光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階	☎03-5997-7759
地域子ども家庭支援センター 貫井	貫井3-25-15 ふじみランドマンション1階	☎03-3577-9820
地域子ども家庭支援センター 大泉	東大泉5-35-1	☎03-3925-6713
地域子ども家庭支援センター 関	関町北1-21-15	☎03-5927-5911

Children related (childcare, play and consultations)

◆ Child and Family Support Center, etc.		
Child and Family Support Center	5-28-3 Toyotama-Kita 3-30-26 Shakujii Inside Shakujii government office	Tel: 03-3993-8155 Tel: 03-3995-1108
Community Child and Family Support Center Nerima	Coconeri 4F, 1-17-1 Nerima	Tel: 03-6758-0141
Nerima Family Support Center	5-18-12 Toyotama-Kita	Tel: 03-3993-4100
Community Child and Family Support Center Hikarigaoka	2-9-6 Hikarigaoka Hikarigaoka Civic Center 6F	Tel: 03-5997-7759
Community Child and Family Support Center Nukui	3-25-15 Nukui Fujimi Land Mansion 1F	Tel: 03-3577-9820
Community Child and Family Support Center Oizumi	5-35-1 Higashi-Oizumi	Tel: 03-3925-6713
Community Child and Family Support Center Seki	1-21-15 Sekimachi-Kita	Tel: 03-5927-5911

◆ 認可保育園



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ Licensed Nursery Schools



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ 家庭的保育事業(保育ママ)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ At-Home Childcare Services (Hoiku Mom)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ 小規模保育事業



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ Small-Scale Childcare Services



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ 事業所内保育事業

順天堂大学練馬病院保育所 ぴのびの	高野台1-8-15	☎03-5923-3111
ヤクルト南田中保育園	南田中2-23-12-2階	☎03-3997-8034

◆ Childcare Services by Employers

Juntendo University Nerima Hospital Nursery School Pinopino	1-8-15 Takanodai	Tel: 03-5923-3111
Yakut Minami-Tanaka Nursery School	2F, 2-23-12 Minami-Tanaka	Tel: 03-3997-8034

电话簿

原则上刊登了截至 2026 年 2 月 1 日的信息。最新信息请浏览区主页。

区民事务所		
练马	区政府内本厅舍 1 楼	☎ 03-3993-1111 (总机)
早宫	早宫 1-44-19	☎ 03-3994-6705
光丘	光丘 2-9-6 光丘区民中心内 2 楼	☎ 03-5997-7711
石神井	石神井町 3-30-26 石神井厅舍内 1 楼	☎ 03-3995-1103
大泉	东大泉 1-28-1 Lismo 大泉学园 4 楼	☎ 03-3922-1171
关	关町北 1-7-2 关区民中心 1 楼	☎ 03-3928-3046

儿童相关 (保育·游戏·咨询)		
◆ 儿童家庭支援中心等		
儿童家庭支援中心	丰玉北 5-28-3 石神井町 3-30-26 石神井厅舍内	☎ 03-3993-8155 ☎ 03-3995-1108
地区儿童家庭支援中心练马	练马 1-17-1 Coconeri4 楼	☎ 03-6758-0141
练马区家庭支援中心	丰玉北 5-18-12	☎ 03-3993-4100
地区儿童家庭支援中心光丘	光丘 2-9-6 光丘区民中心内 6 楼	☎ 03-5997-7759
地区儿童家庭支援中心贯井	贯井 3-25-15 Fujimi Land 公寓 1 楼	☎ 03-3577-9820
地区儿童家庭支援中心大泉	东大泉 5-35-1	☎ 03-3925-6713
地区儿童家庭支援中心关	关町北 1-21-15	☎ 03-5927-5911

◆ 认可保育园



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 家庭保育事业 (保育妈妈)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 小规模保育事业



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 事业所内保育事业

顺天堂大学练马医院保育所 PINOPINO	高野台 1-8-15	☎ 03-5923-3111
yakult 南田中保育园	南田中 2-23-12-2 楼	☎ 03-3997-8034

전화 안내

원칙적으로 2026 년 2 월 1 일 현재의 정보를 게재하고 있습니다. 최신 정보는 네리마구 홈페이지를 참조해 주십시오.

구민 사무소		
네리마	구청 본청사 1 층	☎ 03-3993-1111 (대표)
하야미야	하야미야 1-44-19	☎ 03-3994-6705
히카리가오카	히카리가오카 2-9-6 히카리가오카 구민 센터 2 층	☎ 03-5997-7711
샤쿠지이	샤쿠지이마치 3-30-26 샤쿠지이 청사 1 층	☎ 03-3995-1103
오오이즈미	히가시 오오이즈미 1-28-1 리즈모 오오이즈미 학원 4 층	☎ 03-3922-1171
세키	세키마치 키타 1-7-2 세키 구민 센터 1 층	☎ 03-3928-3046

어린이 세키계 (보육·놀이·상담)		
◆ 어린이 가정지원센터 등		
어린이 가정지원센터	토요타마 키타 5-28-3 샤쿠지이마치 3-30-26 샤쿠지이 청사 내	☎ 03-3993-8155 ☎ 03-3995-1108
지역 어린이 가정지원센터 네리마	네리마 1-17-1 Coconeri 4 층	☎ 03-6758-0141
네리마구 패밀리 서포트 센터	토요타마 키타 5-18-12	☎ 03-3993-4100
지역 어린이 가정지원센터 히카리가오카	히카리가오카 2-9-6 히카리가오카 구민 센터 6 층	☎ 03-5997-7759
지역 어린이 가정지원센터 누쿠이	누쿠이 3-25-15 후지미 랜드 맨션 1 층	☎ 03-3577-9820
지역 어린이 가정지원센터 오오이즈미	히가시 오오이즈미 5-35-1	☎ 03-3925-6713
지역 어린이 가정지원센터 세키	세키마치 키타 1-21-15	☎ 03-5927-5911

◆ 인가 보육원



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 가정적 보육 사업 (보육 엄마)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 소규모 보육 사업



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 사업소 내 보육 사업

준텐도 대학 네리마 병원 보육소 피노피노	타카노다이 1-8-15	☎ 03-5923-3111
야쿠르트 미나미타나카 보육원	미나미 타나카 2-23-12-2 층	☎ 03-3997-8034



◆ 居宅訪問型保育事業

障害児訪問保育アニー	☎03-6811-0907
ポピズナニーサービス	☎03-3447-2292
ル・アンジェ訪問保育サービス	☎03-5784-0447
つなぐん	☎03-5914-1531
eキッズ居宅訪問保育	☎03-6384-2440

◆ 認証保育所



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 乳幼児一時預かり

練馬びよびよ(一時預かり室)	練馬1-17-1ココネリ4階	☎03-6758-0142
光が丘びよびよ(一時預かり室)	光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階	☎03-5997-7763
貫井びよびよ	貫井3-25-15 ふじみランドマンション1階	☎03-3577-9823
大泉びよびよ	東大泉5-35-1	☎03-3925-6716
関びよびよ(一時預かり室)	関町北1-21-15	☎03-5991-4711

◆ 子どもショートステイ(短期入所)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 子どもトワイライトステイ(夜間一時保育)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 一時預かり



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 病児・病後児保育



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ こども誰でも通園事業



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ Home Visiting Childcare Services

Home Visiting Childcare for Disabled Children Annie	Tel: 03-6811-0907
Poppins Nanny Service	Tel: 03-3447-2292
Le Ange Home Visiting Childcare Service	Tel: 03-5784-0447
Tsunagun	Tel: 03-5914-1531
e-Kids Home Visiting Childcare	Tel: 03-6384-2440

◆ Licensed Day Nurseries



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Temporary Childcare for Infants and Toddlers

Nerima Piyopiyo (temporary childcare room)	Coconeri 4F, 1-17-1 Nerima	Tel: 03-6758-0142
Hikarigaoka Piyopiyo (temporary childcare room)	2-9-6 Hikarigaoka Hikarigaoka Civic Center 6F	Tel: 03-5997-7763
Nukui Piyopiyo	3-25-15 Nukui Fujimi Land Mansion 1F	Tel: 03-3577-9823
Oizumi Piyopiyo	5-35-1 Higashi-Oizumi	Tel: 03-3925-6716
Seki Piyopiyo (temporary childcare room)	1-21-15 Sekimachi-Kita	Tel: 03-5991-4711

◆ Short Stays for Children (Short-Term Admission)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Twilight Stay Childcare (Evening/Nighttime Temporary Childcare)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Temporary Childcare



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Childcare for Children Who Are Ill or Recovering from Illness



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Childcare-for-All Program



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ 居家访问型保育事业

残疾儿童上门保育 annie	☎ 03-6811-0907
Poppins Nanny Service	☎ 03-3447-2292
Le Ange 访问保育服务	☎ 03-5784-0447
TSUNAGUN	☎ 03-5914-1531
eKids 居家上门保育	☎ 03-6384-2440

◆ 认证保育所



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 婴幼儿临时托管

练马 Piyopiyo (临时托管室)	练马 1-17-1 Coconeri 4 楼	☎ 03-6758-0142
光丘 Piyopiyo (临时托管室)	光丘 2-9-6 光丘区民中心内 6 楼	☎ 03-5997-7763
贯井 Piyopiyo	贯井 3-25-15 Fujimi Land 公寓 1 楼	☎ 03-3577-9823
大泉 Piyopiyo	东大泉 5-35-1	☎ 03-3925-6716
关 Piyopiyo (临时托管室)	关町北 1-21-15	☎ 03-5991-4711

◆ 儿童短期借住 (短期入住)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 儿童夜间临时托管 (夜间临时保育)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 临时托管



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 患病·病后儿童保育



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 让所有都可以上幼儿园的事业



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 거택 방문형 보육 사업

장애 아동 방문 보육 애니	☎ 03-6811-0907
포핀스 나니 서비스	☎ 03-3447-2292
르 앙주 방문 보육 서비스	☎ 03-5784-0447
츠나군	☎ 03-5914-1531
e 키즈 거택 방문 보육	☎ 03-6384-2440

◆ 인증 보육소



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택

◆ 영유아 일시 보육

네리마 피요피요 (일시 보육실)	네리마 1-17-1 Coconeri 4 층	☎ 03-6758-0142
히카리가오카 피요피요 (일시 보육실)	히카리가오카 2-9-6 히카리가오카 구민 센터 6 층	☎ 03-5997-7763
누쿠이 피요피요	누쿠이 3-25-15 후지미 랜드 맨션 1 층	☎ 03-3577-9823
오오이즈미 피요피요	히가시 오오이즈미 5-35-1	☎ 03-3925-6716
세키 피요피요 (일시 보육실)	세키마치 키타 1-21-15	☎ 03-5991-4711

◆ 어린이 쇼트 스테이 (단기 입소)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택

◆ 어린이 트와일라이트 스테이 (야간 일시 보육)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택

◆ 일시 보육



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택

◆ 환아·회복기 아동 보육



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택

◆ 어린이 누구나 통원 사업



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※ 화면 왼쪽 아래의 ‘Select language’ 탭에서 언어를 선택



◆ 子育てのひろば(びよびよ・民設子育てのひろば)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 児童館(室)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 区立幼稚園

北大泉	大泉町2-46-6	☎03-3925-6092
光が丘むらさき	光が丘3-3-5-101	☎03-3976-7221
光が丘さくら	光が丘2-4-8-101	☎03-3976-2562

◆ 私立幼稚園(こども園)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 区立小学校



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 区立中学校



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ 区立小中一貫教育校

大泉桜学園	大泉学園町9-2-1	☎03-3924-1126
-------	------------	---------------

◆ 学童クラブ(ねりっこクラブ)



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

地区区民館



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

◆ Childrearing Squares
(Piyopiyo and Private Childrearing Squares)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Children's Halls (Rooms)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Municipal Kindergartens

Kita-Oizumi	2-46-6 Oizumimachi	Tel: 03-3925-6092
Hikarigaoka Murasaki	3-3-5-101 Hikarigaoka	Tel: 03-3976-7221
Hikarigaoka Sakura	2-4-8-101 Hikarigaoka	Tel: 03-3976-2562

◆ Private Kindergartens (Kodomoen)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Municipal Elementary Schools



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Municipal Junior High Schools



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ Integrated Elementary and Junior High Schools

Oizumi Sakura Gakuen	9-2-1 Oizumi Gakuencho	Tel: 03-3924-1126
----------------------	------------------------	-------------------

◆ Children's Clubs (Nerikko Club)



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

Community Centers



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

◆ 育儿广场 (PIYOPIYO · 民设育儿广场)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 儿童馆 (室)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 区立幼儿园

北大泉	大泉町 2-46-6	☎ 03-3925-6092
光丘 Murasaki	光丘 3-3-5-101	☎ 03-3976-7221
光丘 Sakura	光丘 2-4-8-101	☎ 03-3976-2562

◆ 私立幼儿园 (儿童园)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 区立小学



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 区立初中



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 区立小学 · 初中一体化教育校

大泉樱学园	大泉学园町 9-2-1	☎ 03-3924-1126
-------	-------------	----------------

◆ 学童俱乐部 (NERIKKO 俱乐部)



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

地区区民馆



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

◆ 育아 광장 (피오피오 · 민간 육아 광장)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 아동관 (실)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 구립 유치원

키타 오오이즈미	오오이즈미마치 2-46-6	☎ 03-3925-6092
히카리가오카 무라사키	히카리가오카 3-3-5-101	☎ 03-3976-7221
히카리가오카 사쿠라	히카리가오카 2-4-8-101	☎ 03-3976-2562

◆ 사립 유치원 (어린이원)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 구립 초등학교



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 구립 중학교



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

◆ 구립 초중 일관 교육 학교

오오이즈미 사쿠라 가쿠엔	오오이즈미 가쿠엔초 9-2-1	☎ 03-3924-1126
---------------	------------------	----------------

◆ 학동 클럽 (네릿코 클럽)



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

지구 구민관



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택



保健所・保健衛生施設

練馬区保健所	区役所内	☎03-3993-1111(代) FAX03-5984-1211
生活衛生課石神井分室	石神井町7-3-28 (石神井保健相談所内)	☎03-3996-0633
豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内	☎03-3992-1188 FAX03-3992-1187
北保健相談所	北町6-35-7	☎03-3931-1347 FAX03-3931-0851
光が丘保健相談所	光が丘2-9-6 光が丘区民センター内	☎03-5997-7722 FAX03-5997-7719
石神井保健相談所	石神井町7-3-28	☎03-3996-0634 FAX03-3996-0590
大泉保健相談所	大泉学園町5-8-8	☎03-3921-0217 FAX03-3921-0106
関保健相談所	関町東1-27-4	☎03-3929-5381 FAX03-3929-0787

総合福祉事務所



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

地域包括支援センター



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

清掃リサイクル施設

練馬清掃事務所	豊玉上2-22-15	☎03-3992-7141
石神井清掃事務所	上石神井3-34-25	☎03-3928-1353
谷原清掃事業所	谷原5-5-11	☎03-5393-3001
資源循環センター	谷原1-2-20	☎03-3995-6711

図書館



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

公園など



こちらからお調べいただけます。
※画面左下「select language」タブで言語を選択

Health Support Center and other health and sanitation facilities

Nerima Health Support Center	Inside Nerima City Office	Tel: 03-3993-1111 (main switchboard) Fax:03-5984-1211
Shakujii Branch, Life Hygiene Section	7-3-28 Shakujii-machi (inside the Shakujii Health Support Center)	Tel: 03-3996-0633
Toyotama Health Support Center	5-15-19 Toyotama-Kita Inside Toyotama Sukoyaka Center	Tel: 03-3992-1188 Fax:03-3992-1187
Kita Health Support Center	6-35-7 Kitamachi	Tel: 03-3931-1347 Fax:03-3931-0851
Hikarigaoka Health Support Center	2-9-6 Hikarigaoka Inside Hikarigaoka Civic Center	Tel: 03-5997-7722 Fax: 03-5997-7719
Shakujii Health Support Center	7-3-28 Shakujii-machi	Tel: 03-3996-0634 Fax:03-3996-0590
Oizumi Health Support Center	5-8-8 Oizumigakuencho	Tel: 03-3921-0217 Fax:03-3921-0106
Seki Health Support Center	1-27-4 Sekimachi-Higashi	Tel: 03-3929-5381 Fax:03-3929-0787

General Welfare Offices



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

Community General Support Center



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

Sanitation and recycling facilities

Nerima Waste Collection Office	2-22-15 Toyotamakami	Tel: 03-3992-7141
Shakujii Waste Collection Office	3-34-25 Kamishakujii	Tel: 03-3928-1353
Yahara Waste Collection Office	5-5-11 Yahara	Tel: 03-5393-3001
Resources Recycling Center	1-2-20 Yahara	Tel: 03-3995-6711

Libraries



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

Parks, etc.



Access this website to obtain information.
Note: Click the "Select language" tab on the bottom left of the screen to switch languages.

保健所・保健卫生设施

练马区保健所	区政府内	☎ 03-3993-1111(总机) FAX03-5984-1211
生活卫生课石神井分室	石神井町 7-3-28 (石神井保健咨询所内)	☎ 03-3996-0633
丰玉保健咨询所	丰玉北 5-15-19 丰玉健康中心内	☎ 03-3992-1188 FAX03-3992-1187
北保健咨询所	北町 6-35-7	☎ 03-3931-1347 FAX03-3931-0851
光丘保健咨询所	光丘 2-9-6 光丘区民中心内	☎ 03-5997-7722 FAX03-5997-7719
石神井保健咨询所	石神井町 7-3-28	☎ 03-3996-0634 FAX03-3996-0590
大泉保健咨询所	大泉学园町 5-8-8	☎ 03-3921-0217 FAX03-3921-0106
关保健咨询所	关町东 1-27-4	☎ 03-3929-5381 FAX03-3929-0787

综合福利事务所



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

地区综合支援中心



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

清扫再回收设施

练马清扫事务所	丰玉上 2-22-15	☎ 03-3992-7141
石神井清扫事务所	上石神井 3-34-25	☎ 03-3928-1353
谷原清扫事业所	谷原 5-5-11	☎ 03-5393-3001
资源循环中心	谷原 1-2-20	☎ 03-3995-6711

图书馆



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

公园等



可从此处查阅。
※ 通过画面左下的“Select language”任务栏选择语言

保健所・保健卫生设施

ネリマ区 保健所	구청 내	☎ 03-3993-1111(대표) FAX03-5984-1211
생활위생과 샤푸지이 분실	샤푸지이마치 7-3-28 (샤푸지이 보건 상담소 내)	☎ 03-3996-0633
토요타마 보건 상담소	토요타마 키타 5-15-19 토요타마 스코야카 센터 내	☎ 03-3992-1188 FAX03-3992-1187
키타 보건 상담소	키타마치 6-35-7	☎ 03-3931-1347 FAX03-3931-0851
히카리가오카 보건 상담소	히카리가오카 2-9-6 히카리가오카 구민 센터 내	☎ 03-5997-7722 FAX03-5997-7719
샤푸지이 보건 상담소	샤푸지이마치 7-3-28	☎ 03-3996-0634 FAX03-3996-0590
오오이즈미 보건 상담소	오오이즈미 가쿠엔초 5-8-8	☎ 03-3921-0217 FAX03-3921-0106
세키 보건 상담소	세키마치 히가시 1-27-4	☎ 03-3929-5381 FAX03-3929-0787

종합 복지 사무소



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

지역 포괄 지원 센터



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

청소 재활용 시설

네리마 청소 사무소	토요타마 카미 2-22-15	☎ 03-3992-7141
샤푸지이 청소 사무소	카미 샤푸지이 3-34-25	☎ 03-3928-1353
야하라 청소 사업소	야하라 5-5-11	☎ 03-5393-3001
자원 순환 센터	야하라 1-2-20	☎ 03-3995-6711

도서관



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택

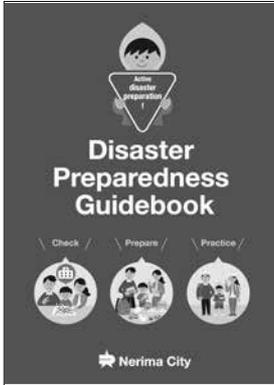
공원 등



이곳을 통해 찾아볼 수 있습니다.
※화면 왼쪽 아래의 'Select language' 탭에서 언어를 선택



防災の手引
Disaster Preparedness Guide
防灾指南
방재 안내서



災害（地震や大雨）が起こったときにとるべき行動や、前もって準備すべきことがわかりやすく書いてあります。

This provides instructions in an easy-to-understand manner on what to do in the event of a disaster (earthquake or heavy rain) and what to prepare in advance.

注明了地震和下雨时要做的事情以及应该提前准备的事项。

재해（지진이나 폭우）가 일어났을 때 취해야 할 행동이나, 미리 준비해야 할 일이 이해하기 쉽게 작성되어 있습니다.

【言語】英語、中国語、韓国語
Languages: English, Chinese, Korean
【语言】英语、中文、韩语
【언어】영어, 중국어, 한국어
圖危機管理課 Inquiries: Crisis Management Section
【问讯处】危机管理课 【문의】위기관리과
☎ 03-5984-2762

東京 23 区の住民税
Inhabitant Tax of the 23 Special Cities in Tokyo
东京 23 区的住民税
도쿄 23 구의 주민세



税金の仕組みについて書いてあります。

This describes the taxation system.

介绍了税金的相关机制。

세금의 체계에 대해 기재되어 있습니다.

【言語】日本語、英語、中国語、韓国語
Languages: Japanese, English, Chinese, Korean
【语言】日语、英语、中文、韩语
【언어】일본어, 영어, 중국어, 한국어
圖稅務課 Inquiries: Taxation Section
【问讯处】稅務課 【문의】세무과
☎ 03-5984-4532

資源・ごみの分け方と出し方
How to Separate and Dispose of Recyclable Resources and Wastes in Nerima City
练马区资源、垃圾的分类和倒出方法
네리마구의 자원・쓰레기 분리 요령

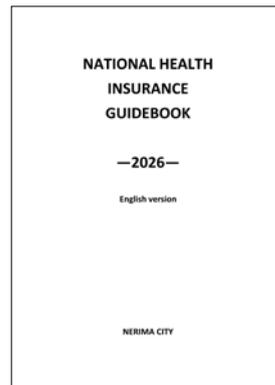


練馬区での資源・ごみの分け方と出し方について書いてあります。
This describes how to sort and dispose of recyclable resources and garbage in Nerima City.

介绍了练马区的资源、垃圾的分类方法和丢弃方法相关内容。
네리마구의 자원・쓰레기의 분리 방법과 배출 방법에 대해 기재되어 있습니다。

【言語】英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ミャンマー語
Languages: English, Chinese, Korean, Thai, Tagalog, Vietnamese, Nepalese, Burmese
【语言】英语、中文、韩语、泰语、他加禄语、越南语、尼泊尔语、缅甸语
【언어】영어, 중국어, 한국어, 태국어, 타갈로그어, 베트남어, 네팔어, 미얀마어
圖清掃リサイクル課 Inquiries: Cleaning and Recycling Section
【问讯处】清掃再生利用課 【문의】청소재활용과
☎ 03-5984-1059

国民健康保険のご案内
National Health Insurance Guidebook
国民健康保険手册
국민 건강 보험 가이드북



国民健康保険（国保）に関する手続き方法が書いてあります。

This describes procedures related to the National Health Insurance (NHI) system.

介绍了国民健康保险（国保）的相关手续方法。

국민 건강 보험（국보）에 관한 신속 방법이 기재되어 있습니다。

【言語】英語、中国語、韓国語、ネパール語、ベトナム語
Languages: English, Chinese, Korean, Nepalese, Vietnamese
【语言】英语、中文、韩语、尼泊尔语、越南语
【언어】영어, 중국어, 한국어, 네팔어, 베트남어
圖國保年金課 Inquiries: National Health Insurance and National Pension Section
【问讯处】国保年金課 【문의】국보연금과
☎ 03-5984-4551

※入手方法は画へお問い合わせください。
 ※区ホームページにも載っています。
 ※获取方法请咨询【问讯处】
 ※区主页上也有刊登。

Notes:
 1. Please contact the section listed for each booklet about how to obtain the booklet(s) you want.
 2. These booklets are also available on the city website.
 ※입수 방법은 [문의] 부서로 문의해 주십시오.
 ※구 홈페이지에도 실려 있습니다.



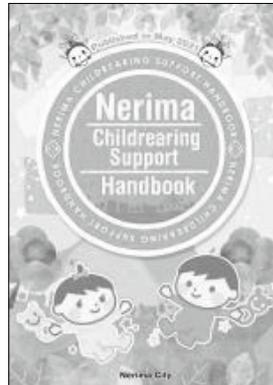
外国語相談窓口
The Foreign Language Consultation Service
外语咨询服务
외국어 상담 창구



練馬区役所にある、外国語で相談できる窓口について書いてあります。
 This describes the service desks in the Nerima City Office where consultations in foreign languages are available.
 介绍了练马区政府可使用外语进行咨询的相关窗口。
 네리마 구청에 있는 외국어로 상담할 수 있는 창구에 대해 기재되어 있습니다.

【言語】日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語
 Languages: Japanese, English, Chinese, Korean, Tagalog
 【语言】日语、英语、中文、韩语、他加禄语
 【언어】일본어, 영어, 중국어, 한국어, 타갈로그어
 地域振興課 Inquiries: Regional Promotion Section
 【问讯处】地域振兴课 【문의】지역진흥과
 ☎ 03-5984-4333

ねりま子育て応援ハンドブック
Nerima Childrearing Support Handbook
练马育儿支援手册
네리마 육아 응원 핸드북



妊娠したとき、子どもを産むとき、子どもを育てるときに必要な情報が書いてあります。
 This provides practical information about pregnancy, childbirth and childrearing.
 介绍了怀孕、生孩子、养育孩子时所需要的信息。
 임신했을 때, 아이를 낳을 때, 아이를 키울 때 필요한 정보가 기재되어 있습니다.

【言語】日本語、英語、中国語
 Languages: Japanese, English, Chinese
 【语言】日语、英语、中文
 【언어】일본어, 영어, 중국어
 健康推進課 Inquiries: Health Promotion Section
 【问讯处】健康推进课 【문의】건강추진과
 ☎ 03-5984-4621

文化交流ひろば 情報コーナー
Nerima Cultural Exchange Square Information Desk
文化交流广场 信息园地
문화 교류 광장 정보 코너



光が丘にある情報コーナーについて書いてあります。日本語を勉強するための情報等を提供しています。
 This describes the information desk at Hikarigaoka. This desk provides information about Japanese-language studies.
 介绍了位于光之丘的信息园地相关内容。提供学习日语的信息等。
 히카리가오카에 있는 정보 코너에 대해 기재되어 있습니다。일본어를 공부하기 위한 정보 등을 제공하고 있습니다。

【言語】日本語、英語、中国語、韓国語
 Languages: Japanese, English, Chinese, Korean
 【语言】日语、英语、中文、韩语
 【언어】일본어, 영어, 중국어, 한국어
 地域振興課 Inquiries: Regional Promotion Section
 【问讯处】地域振兴课 【문의】지역진흥과
 ☎ 03-5984-4333

外国籍児童・保護者向け入学ガイドブック
Enrollment Guidebook for International Families
外籍儿童和家长用入学指南
외국 국적 아동・보호자용 입학 가이드북



練馬区立小学校に入るまでの流れ、保護者がすること、小学校ですることなどが書いてあります
 This guide explains the process of enrolling in a Nerima City municipal elementary school, what parents/guardians need to do, and what the child will do at the elementary school.
 记载有进入练马区立小学的流程、监护人需要做的事、在小学内需要做的事等
 네리마 구립 초등학교에 입학하기까지의 흐름, 보호자가 해야 할 일, 초등학교에서 해야 할 일 등이 적혀 있습니다。

【言語】日本語、英語、中国語、韓国語
 Languages: Japanese, English, Chinese, Korean
 【语言】日语、英语、中文、韩语
 【언어】일본어, 영어, 중국어, 한국어
 教育施策課 Inquiries: Education Policy Section
 【问讯处】教育施策课 【문의】교육시책과
 ☎ 03-5984-1290

介绍用外语编写的手册
 외국어로 기재되어 있는 책자 등의 소개



国民年金のご案内
Japanese National Pension System
国民年金的介绍
국민 연금 안내



国民年金制度の仕組みや、国民年金に入るための手続きが書いてあります。

This describes the National Pension system and enrollment procedures.

介绍了国民年制度的机制以及加入国民年金的手续。

국민 연금 제도의 체계와 국민 연금에 가입하기 위한 절차가 기재되어 있습니다

【言語】 英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語、ベトナム語 他
Languages: English, Chinese, Korean, Thai, Tagalog, Vietnamese, other
【语言】 英語、中文、韩语、泰语、他加禄语、越南语等
【언어】 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 타갈로그어, 베트남어 외
圖 國保年金課 Inquiries: National Health Insurance and National Pension Section
【问讯处】 国保年金課 **【문의】** 국보연금과
☎ 03-5984-4561

ボランティア日本語教室
Volunteer Japanese-language Classes
志願者日语教室
자원 봉사 일본어 교실

日本語を勉強できるボランティア教室について書いてあります。
This tells you about classrooms where volunteers help you study Japanese.

介绍了可学习日语的志愿者教室相关内容。

일본어를 공부할 수 있는 자원 봉사 교실에 대해 기재되어 있습니다.

【言語】 日本語、英語、中国語、韓国語
Languages: Japanese, English, Chinese, Korean
【语言】 日语、英语、中文、韩语
【언어】 일본어, 영어, 중국어, 한국어
圖 地域振興課 Inquiries: Regional Promotion Section
【问讯处】 地域振興課 **【문의】** 지역진흥과
☎ 03-5984-4333



- ※入手方法は固へお問い合わせください。
- ※区ホームページにも載っています。
- ※获取方法请咨询【问讯处】
- ※区主页上也有刊登。

Notes:

1. Please contact the section listed for each booklet about how to obtain the booklet(s) you want.
2. These booklets are also available on the city website.

- ※입수 방법은 [문의] 부서로 문의해 주십시오.
- ※구 홈페이지에도 실려 있습니다.



練馬区役所

〒176-8501 豊玉北6-12-1
☎ 03-3993-1111 (代表) / ☎ 03-3993-1101(休日・夜間)

Nerima City Office

6-12-1 Toyotama-Kita 176-8501
Tel: 03-3993-1111 (main switchboard), Tel: 03-3993-1101 (outside business hours)

练马区政府

邮编 176-8501 丰玉北 6-12-1
☎ 03-3993-1111 (总机) / ☎ 03-3993-1101(休息日・夜间)

네리마 구청

우 176-8501 토요타마 키타 6-12-1
☎ 03-3993-1111(대표) / ☎ 03-3993-1101(휴일·야간)



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

練馬区くらしのガイド 2026

令和 8 年 (2026 年) 3 月発行

編集・発行 練馬区区長室広聴広報課
〒 176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1
電話 03-3993-1111 (代表)

The Nerima City Guide for Everyday Living 2026

Published in March 2026

Edited and published by:
Public Hearing and Public Relations Section,
Mayor's Office, Nerima City
6-12-1 Toyotama-Kita, Nerima-ku, 176-8501
Tel: 03-3993-1111 (main switchboard)

练马区生活指南 2026

2026 年 3 月发行

编辑・发行 练马区区长室广听广报课
〒 176-8501 练马区丰玉北 6-12-1
电话 03-3993-1111 (总机)

네리마구 생활 가이드 2026

2026 年 3 月 발행

편집·발행 네리마구 구청장실 광청홍보과
우 176-8501 네리마구 토요타마 키타 6-12-1
전화 03-3993-1111(대표)