

がい こく じん
外国人のための
せい かつ お り え ん て - し ょ ん
生活オリエンテーション講座
ねりまでくらす
はじめのいっぽ

2026

12/10 もくようび 木

10:00-12:00

うけつけかいし
(受付開始 9:40)

ていいん
定員
20 めい 名

ちゅうせん
抽選
申込締切
きんようび
11/27 (金)

さんかひ
参加費
300 えん 円
げんきん
現金のみ



く ほーむぺーじ
区ホームページ

つぎは、がつ 2月
にやります。



こうざ ないよう
【講座の内容】

つうやくしゃ
通訳者がいます。

せい かつ ひつよう
生活に必要なことやルールがわかります。

ごみ だ かた じてんしゃ るー ぼうさい
ゴミの出し方、自転車のルール、防災 など

ぶんかたいけん みずひき はしお はしぶくろ づく
文化体験『水引で箸置き・箸袋作り』

みずひき つく はしお はしぶくろ
水引で作る箸置き・箸袋
※イメー



さんか ひと
参加できる人
(だれが)

くないざいじゅう ざいきん ざいがく がいくじん
区内在住・在勤・在学の外国人

ばしょ
場所 (どこで)

ねりま くりつ 区民 さんぎょう ぶらさ けんしゅうしつ ねりま くりま ちようめ ばん こう
練馬区立区民・産業プラザ研修室2 (練馬区練馬1丁目17番1号 Coconeri 3階)
せい ぶ いけぶくろせん ゆうらくちようせん とえい おおえど せん ねりま えき とほ ふん
西武池袋線・有楽町線／都営大江戸線「練馬駅」から徒歩1分



かいじょうあんない
会場案内

もうしこみ ほうほう
申込方法

もうしこみ ふおーむ でんわ めー おし
申込フォームまたは 電話、メールで、①～⑥を教えてください。

- ① イベント名 ② 名前 ③ 電話番号
④ 住所 (在勤の場合は勤務先の住所、在学の場合は学校名)
⑤ 国籍 ⑥ 通訳が必要かとその言語



もうしこみふおーむ
申込フォーム

といあわ もうしこ さき ねりま ちいきしんこうか じぎょうすいしんかかり
問合せ・申込み先 : 練馬区 地域振興課 事業推進係

でんわ めー
【電話】 03-5984-4333 【メール】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

Daily Life Orientation for Foreigners

The first step in your life in Nerima

2026

12/10

Thu.

10:00-12:00
Reception starts at
9:40

Capacity
20 people

To be
determined
by lottery.

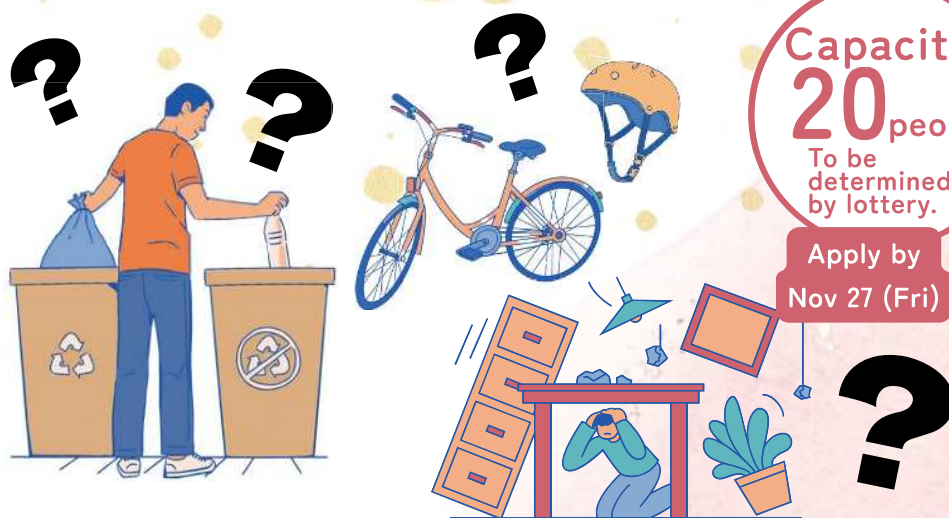
Apply by
Nov 27 (Fri)

Participation
fee
300 yen
(cash)



official website of
Nerima City

The next event
will be held in
February



What you can learn/experience :

★ Interpreters will be available.

Basic knowledge and rules for daily life in Japan, such as how to separate and put out the garbage, bicycle rules, disaster preparedness

Cultural experience- Making Chopstick Rests & Sleeves with Mizuhiki

Chopstick Rests & Sleeves Made with Mizuhiki (*Sample Image)



Who can
participate

Foreigners who
reside/work/go to school in Nerima city

Place

Nerima City Community and Industry Plaza, Training Room 2
(Coconeri 3F, 1-17-1 Nerima, Nerima-ku)

1-minute walk from "Nerima Station" on Seibu Ikebukuro Line / Yurakucho Line / Toei Oedo Line



Venue Guide

Application

Please provide items ① to ⑥ via the application form, phone, or email.

① Event name ② Your name ③ Your phone number

④ Your address (If you work/go to school in Nerima city, please specify the name of the workplace/the school)

⑤ Your nationality

⑥ Do you need an interpreter? If you do, in what language?



Application Form

Inquiries and applications : Nerima City Regional Promotion Section
【Phone】 03-5984-4333 【Email】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

面向外国人的 生活指导讲座

在练马区生活 开始的第一步



2026

12/10

周四

10:00-12:00
(入场开始: 9:40)

人数
20名
抽签制

报名截止
11月27日(周五)

参加费
300円
(现金)



练马区网页

下一次将在
2月举行

用水引线制作的筷架与筷套 ※示意图



【讲座内容】 ★现场配有翻译人员。



生活中需要了解的事项及规则。

垃圾的投放方法、关于自行车的规则、防灾等等



文化体验『用水引线制作筷架和筷套』

参加对象

在本区居住・就职・就学的外国人

地点

练马区立区民・产业广场 研修室2

(练马区练马1丁目17番1号 Coconeri 3楼)

从西武池袋线・有乐町线/都营大江户线“练马站”步行1分钟



会场指南

申请

请利用报名表,电话,或邮件告知以下①~⑥的内容。

①活动名称 ②姓名 ③电话号码

④地址 (就职者请注明就职单位地址、就学者注明学校名称)

⑤国籍 ⑥是否需要翻译及何种语言



报名表单

咨询与报名: 练马区地域振兴课事业推进系

【电话】03-5984-4333【电子邮件】CHI1KI17@city.nerima.tokyo.jp

외국인을 위한 생활오리엔테이션강좌 네리마에서 생활하는

첫 걸음



2026
12/10 周四

10:00-12:00
(접수개시 9:40)

정원
20명
추천

11월 27일
신청마감

참가비
300엔
(현금)



구 홈페이지

다음은 2월에
진행됩니다.

【강좌내용】 ★통역사가 있습니다.

- 생활에 필요한 일이나 규칙을 알 수 있습니다
쓰레기 분리법, 자전거 규칙, 방재 등
- 문화체험 『미주히키(水引)로 젓가락 받침·
젓가락 집 만들기』



미주히키로 만드는 젓가락 받침·젓가락 집
※ 이미지

참가 가능한
사람

구내재주 · 재근 · 재학외국인

장 소

네리마 구립 구민·산업 플라자 연수실 2
(네리마구 네리마 1초메 17번 1호 Coconeri 3층)

세이부 이케부쿠로선·유락초선 / 도에이 오에도선 '네리마역'에서 도보 1분

신 청

신청폼 , 전화, 이메일로 아래 ①~⑥를 알려주세요.

- ① 행사명 ② 이름 ③ 전화번호
- ④ 주소 (재근 일 경우 근무처 주소, 재학일 경우 학교명)
- ⑤ 국적 ⑥ 통역 필요 여부와 해당언어



행사장 안내



신청 폼

문의 · 신청처 : 네리마구 지역진흥과 사업추진계

【전화】 03-5984-4333 【메일】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp