

がい こく じん

# 外国人のための

せいかつ

おりえんてーしょん

こうざ

# 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

6/24 すいようび 水

10:00-12:00

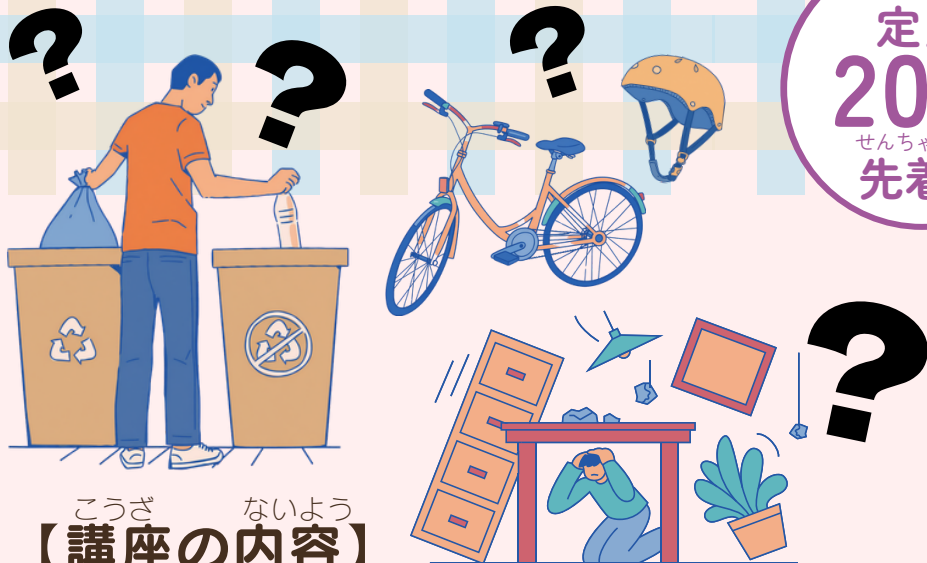
うけつけかいし  
(受付開始 9:40)

ていいん  
定員  
20名 めい  
せんちやくじゅん  
先着順

さんかひ  
参加費  
500円 えん  
げんきん  
現金のみ



く ほんまぺーじ  
区ホームページ



### こうざ ないよう 【講座の内容】

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 かつ じてんしゃ るーる 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 わがし づく  
文化体験 『和菓子作り』

つぎは、

10月・12月・2月  
にやります。



わがし  
和菓子  
いめーじ  
※イメージ

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 ざいがくがいこくじん  
区内在住・在勤・在学外国人

ばしょ  
場所  
(どこで)

ねりまくりつ ぶんかこうりゅう  
練馬区立文化交流ひろば 3階 (練馬区光が丘3-1-1)  
ひかりがおかえき ある やく ぶん  
光が丘駅から徒歩約10分

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 めーる おし  
申込フォームまたは 電話、メールで、①～⑦を教えてください。

- ① いべんとめい イベント名
- ② なまえ 名前
- ③ でんわばんごう 電話番号
- ④ じゅうしょ ざいきん ばあい きんむさき じゅうしょ 住所 (在勤の場合は勤務先の住所、在学の場合は学校名)
- ⑤ ざいがく ばあい がっこうめい こくせき 国籍
- ⑥ あれるぎー あるえきー アレルギーがあるかとその内容
- ⑦ ないよう つうやく ひつよう げんご 通訳が必要かとその言語



とひあわ もうしこ さき ねりまく 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 【電話】 03-5984-1523 めーる 【メール】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

# Daily Life Orientation for Foreigners

## The first step in your life in Nerima

2026

6/24 Wed.

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

Capacity  
**20** people  
first come,  
first served

Participation  
fee  
**500** yen  
(cash)



official website of  
Nerima City



What you can learn/experience ;

- 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 WAGASHI - traditional Japanese sweets



Wagashi-traditional  
Japanese sweets

Who can  
participate

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

Place

Nerima Cultural Exchange Square 3rd floor  
(Nerima, Hikarigaoka 3-1-1)

It is about a 10-minute walk from Hikarigaoka Station



Application

Please provide the following ①-⑦ by the application form,  
phone, or email.

- ①Event name
- ②Your name
- ③Your phone number
- ④Your address (If you work/go to school in Nerima city, please specify the name of the workplace/the school)
- ⑤Your nationality
- ⑥Do you have any allergies? If you do, what are you allergic to?
- ⑦Do you need an interpreter? If you do, in what language?

Inquiries and applications : Nerima City Regional Promotion Section  
【Phone】 03-5984-1523 【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

6/24 星期三

10:00-12:00  
(入场开始: 9:40)

人数  
20名  
先到为序

参加费  
500円  
(现金)



练马区网页

下期预计在

10月·12月·2月  
举办



### 【讲座内容】

- 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『制作传统日式甜点』



日式甜点  
※印象例图

#### 参加对象

在本区居住·就职·就学的外国人

#### 地点

练马区立文化交流广场 (练马区光之丘3-1-1 3楼)  
从光之丘站步行大约10分钟。



#### 申请

请利用报名表,电话,或邮件告知以下①~⑦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是否有过敏史及其状况 ⑦是否需要翻译及何种语言



咨询与报名: 练马区地域振兴课事业推进系

【电话】03-5984-1523 【电子邮件】CHIKI17@city.nerima.tokyo.jp

# 외국인을 위한 생활오리엔테이션강좌

## 네리마에서 생활하는

### 첫 걸음

2026

6/24 수

10:00-12:00  
(접수개시 9:40)

정원  
20명  
선착순

참가비  
500엔  
(현금)



구 홈페이지

다음은

10월·12월·2월

에 개최예정입니다



#### 【강좌내용】

- 생활에 필요한 일이나 규칙을 알 수 있습니다  
쓰레기 분리법, 자전거 규칙, 방재 등
- 문화체험 『와가시 만들기』



와가시  
※ 이미지 사진

참가 가능한 사람

구내재주 · 재근 · 재학외국인

장소

네리마구립 문화교류광장 (네리마구 히카리가오카 3-1-1 3층)  
히카리가오카 역에서 걸어서 약 10분



신청

신청폼, 전화, 이메일로 아래 ①~⑦를 알려주세요.

- ① 행사명
- ② 이름
- ③ 전화번호
- ④ 주소 (재근 일 경우 근무처 주소, 재학일 경우 학교명)
- ⑤ 국적
- ⑥ 알레르기 여부와 그 내용
- ⑦ 통역 필요 여부와 해당언어



문의 · 신청처 : 네리마구 지역진흥과 사업추진계

【전화】 03-5984-1523 【메일】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp