

## 令和5年度 練馬区国際交流・多文化共生事業推進連絡会 次第

令和5年7月12日（水）15時30分

練馬区役所 19階 1902会議室

- 1 開会（各委員自己紹介）
- 2 国民年金制度について（区民部国保年金課）  
日本の国民年金制度 / 国民年金保険料免除・納付猶予の申請について 【資料1】
- 3 外国人向け観光施策について（産業経済部商工観光課）  
周遊ツアーについて 【資料2】  
豊島園通りの歩き方
- 4 国際交流事業について（総務部国際・都市交流課）  
令和4年度 国際交流事業実施結果 【資料3】  
令和5年度 国際交流事業（予定） 【資料4】
- 5 多文化共生事業について（地域文化部地域振興課）  
令和4年度 多文化共生事業実施結果 【資料5】  
令和5年度 多文化共生事業（予定） 【資料6】
- 6 その他

## 1 国民年金などの公的年金の概要

- (1) 日本に住む20歳以上60歳未満の方は、外国人の方を含めて国民年金に加入し、保険料を納めることが法律で義務づけられています。
- (2) 公的年金は社会全体で支えあう世代間扶養の仕組みで成り立っています。
- (3) 公的年金には、老齢年金のほか、万が一の場合に支給される障害年金や遺族年金もあります。
- (4) 国民年金では、受け取る年金額の一部を国が負担しています。
- (5) 公的年金で納めた保険料は、全額、社会保険料控除の対象になります。

## 2 月々の保険料

令和5年4月分から令和6年3月分の国民年金の月々の保険料は16,520円です。

保険料は、銀行等の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で現金による納付のほか、口座振替、クレジットカードやインターネットバンキング等で納付できます。

## 3 国民年金から支給される年金給付

- (1) 老齢基礎年金  
国民年金の保険料を10年以上納めたなどの条件を満たした方に、原則65歳から支給されます。
- (2) 障害基礎年金  
国民年金に加入中に初診日のある病気やケガにより、障害等級1級又は2級に該当する障害の状態にある場合は、障害基礎年金が支給されます。
- (3) 遺族基礎年金  
国民年金に加入中の方が亡くなった場合は、その方に生計を維持されていた遺族（子のある配偶者、又は子）に遺族基礎年金が支給されます。

○詳しくは、住所地の市町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所にお問い合わせください。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> 

年金の加入に関する一般的なお問い合わせは「ねんきん加入者ダイヤルへ」



0570-003-004 (ナビダイヤル)

050 で始まるお電話でおかけになる場合 (東京) 03-6630-2525 (一般電話)

受付時間：月～金曜日 午前8:30～午後7:00

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



日本年金機構  
Japan Pension Service

2304 1016 039

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、外国人の方を含めて、日本の公的年金制度である国民年金制度に加入し、保険料を納めることが法律により義務づけられています。（滞在期間に関わらず、日本国内に住所を有する方は日本の公的年金制度である国民年金制度に加入し、保険料を納めることが法律により義務づけられています。）

しかし、保険料を支払うことが経済的に困難な場合、保険料の支払いが「免除」または「猶予」される申請手続きをすることができます。前年所得などを審査して承認された場合は、保険料の支払いが「免除」または「猶予」されます。（この申請手続きは毎年必要です。）

この申請手続きを行うことで、あなたが将来年金を受け取る権利を確保するだけでなく、あなたが万が一、事故などにあい、障害を負ったときに障害基礎年金を受け取ることができる権利を確保することができます。

## ① 免除（全額免除・一部免除）申請

あなたやあなたの配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。（一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと一部免除が無効となり、未納期間となりますので、必ず減額された保険料を納付してください。）

## ② 納付猶予申請

50歳未満の方（学生を除く）で、あなたやあなたの配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

## 【申請時の注意点】

## ● 申請する年度について

- ・免除等の1年度は7月～翌年6月までです。（7月から始まり翌年6月までの1年間です。）
- ・翌年度も引き続き免除等の申請を希望する場合は、改めて7月に申請手続きが必要です。

## ● 免除等が申請できる期間

- ・過去の年度分……申請書が受理された月から2年1カ月前（すでに保険料が納付済の月を除く）まで。
  - ・今年度分……翌年6月（1月～6月に申請したときは、その年の6月）分まで。
- ただし、1枚の申請書で申請できるのは、7月から次の年の6月までの12カ月間となりますので、必要に応じて複数の申請書を提出してください。

※過去の年度分は2年1カ月前まで申請できますが、申請が遅れると障害年金を受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請をしてください。

## ● 添付書類

失業・倒産・事業の廃止などを理由として申請するときは、証明書類（雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票のコピーなど）を添付してください。その他、必要な添付書類は、住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所へお尋ねください。

## ● マイナンバーにより各種手続きを行う場合

申請者本人が窓口で申請書を提出する場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）を提示してください。お持ちでない場合は、以下の①および②を提示してください。

なお、郵送で申請書を提出する場合は、マイナンバーカードの表・裏両面または①および②のコピーを添付してください。

- ① マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写し、通知カード（氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る）
- ② 身元（実存）確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

## 【申請書の提出先等】

●この申請書の提出先は、住所地の市役所・町村役場の国民年金担当窓口、または年金事務所（郵送による提出も可能）です。

※詳しくは、住所地の市町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所にお問い合わせください。

あなたが国民年金保険料の免除・納付猶予を申請する場合、申請書記入例が裏面にありますので、ご覧ください。



# 記入例

国民年金保険料免除・納付猶予申請書の記入例です。国民年金保険料の免除・猶予を申請する場合、あなたが記入する部分は赤字の部分です。日本語または英語（アルファベット表記）で記入してください。数字はアラビア数字で記入してください。なお、記入内容が不明の場合、日本語での記載をお願いする場合があります。

・「提出年月日」、提出日時点の住民票の住所、あなたの氏名（パスポートに記載のアルファベット表記）を記入してください。

・マイナンバー（個人番号）または基礎年金番号を記入してください（基礎年金番号で申請する場合は左詰めで記入してください）。

・あなた、あなたの配偶者、世帯主（\*）を記入してください（今年度分を申請する場合は現在の、過去の年度分を申請する場合は、その申請期間の末日の時点のあなた、あなたの配偶者、世帯主を記入してください）。

（\*）世帯主：住民票に登録されている世帯の世帯主

・あなた、あなたの配偶者、世帯主が申請年度の前年12月末時点で、16歳以上19歳未満の扶養親族がいる場合は「あり」、いない場合は「なし」に○をしてください。

・「あり」に○をした場合は16歳以上19歳未満の扶養親族の人数を記入してください。

・全額免除または納付猶予を翌年度以降も引き続き申請することをあなたが希望しない場合は、希望しませんに○をしてください。

また、今回納付猶予が承認された場合、次の年度で全額免除基準に該当する場合、その年度以降は全額免除を希望しない場合は、希望しませんに○をしてください。

※詳しくは、市区町村役場、年金事務所にお問い合わせください。

あなたが免除・納付猶予申請をするという意思表示の欄です。また、あなたの配偶者と世帯主の記入に漏れがないこと、この申請に必要なあなたや、あなたの配偶者、世帯主に関する情報（所得情報等）の確認を日本年金機構に委任することを承諾する欄です。

| 様式コード                                                                                                                                                                                       |   | 国民年金保険料免除・納付猶予申請書です。                                                                                                                                                      |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4                                                                                                                                                                                           | 5 | 3                                                                                                                                                                         | 5 |
| 日本年金機構理事長 敬へ 令和2022年 7 月 1 日                                                                                                                                                                |   | 指定全額免除申請事務 取扱者                                                                                                                                                            |   |
| 以下のとおり免除・納付猶予を申請します。また、配偶者および世帯主の記入に漏れがないことを申し立てます。この申請に必要な本人、配偶者および世帯主に関する情報（住所、氏名、生年月日、電話番号）を記入してください。                                                                                    |   | 市区町村 日本年金機構                                                                                                                                                               |   |
| あなたの住所<br>〒123-4567 TOKYO TO SUGINAMIKU TAKAIDONISHI 1-2-3<br>あなたの氏名<br>JOHN SMITH                                                                                                          |   | 電話番号<br>080-XXXX-XXXX                                                                                                                                                     |   |
| ① 個人番号（または基礎年金番号）<br>X X X X X X X X X X                                                                                                                                                    |   | ② 電話番号<br>080-XXXX-XXXX                                                                                                                                                   |   |
| ③ 被保険者氏名<br>あなたの氏名<br>JOHN SMITH                                                                                                                                                            |   | ④ 被保険者生年月日<br>あなたの生年月日<br>1990 8 10                                                                                                                                       |   |
| ⑤ 配偶者氏名<br>あなたの配偶者の氏名<br>JANE SMITH                                                                                                                                                         |   | ⑥ 配偶者生年月日<br>あなたの配偶者の生年月日<br>1990 10 1                                                                                                                                    |   |
| ⑦ 世帯主氏名<br>世帯主の氏名<br>JAMES SMITH                                                                                                                                                            |   | ⑧ 特記事項<br>John Smith, U.S.A. 2022.11.1 John Smith, アメリカから転入<br>(配偶者が別世帯の場合) 配偶者の個人番号(XXXX-XXXX-XXXX)                                                                      |   |
| ⑨ 免除等区分<br>1. 全額免除 (保険料全額を免除) 2. 納付猶予 (保険料納付を猶予) 3. 4分の3免除 (保険料1/4納付が必要) 4. 半額免除 (保険料1/2納付が必要) 5. 4分の1免除 (保険料3/4納付が必要)                                                                      |   | ⑩ 申請期間<br>平成 2022 年度分                                                                                                                                                     |   |
| ⑪ 16歳以上19歳未満の扶養親族<br>被保険者: 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり( ) 人。なし( )<br>配偶者: 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり( ) 人。なし( )<br>世帯主: 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり( ) 1 人。なし( )                                                      |   | ⑫ 特別認定区分 (特例事項等)<br>被保険者: ① 失業 2022年 4 月 1 日 ⇒ 雇用保険加入 (あり) ② 天災等 ③ その他( )<br>配偶者: ① 失業 年 月 日 ⇒ 雇用保険加入 (あり) ② 天災等 ③ その他( )<br>世帯主: ① 失業 年 月 日 ⇒ 雇用保険加入 (あり) ② 天災等 ③ その他( ) |   |
| ⑬ 継続希望<br>1. 「全額免除」または「納付猶予」が承認された場合は、翌年度以降も同じ免除区分での免除申請を希望します。希望しない場合は「希望しません」を○で囲んでください。<br>2. 1を希望した上で、納付猶予が承認された次の年度において全額免除の審査基準に該当する場合は、その年度以降は全額免除を希望します。希望しない場合は「希望しません」を○で囲んでください。 |   | ⑭ 備考                                                                                                                                                                      |   |

※ 所得に関する情報について、課税法令に基づき、申告義務がある場合には、正しく申告する必要があります。

・あなたの電話番号を記入してください。  
・生年月日を記入してください（西暦で記入してください）。

・申請年度の1月1日時点で居住していた国が日本以外の場合は国名を記入してください。（例：あなたが現在は日本に居住、2022.1.1時点はアメリカ合衆国に居住していた場合は、あなたの氏名とアメリカ合衆国と記入してください。）  
・あなたの配偶者があなたと国内で別世帯である場合、あなたの配偶者の個人番号を記入してください。  
・申請期間中に海外転出入があった場合は、国名と転出入日を記入してください。（例：あなたが2022.11.1にアメリカ合衆国から転入していた場合は、転入した日とあなたの氏名とアメリカ合衆国から転入と記入してください。）

・あなたが免除・納付猶予を希望する年度を記入してください。  
・免除・納付猶予での年度は、7月～翌年6月までです。  
(例) 令和4年度分(2022年度分)  
⇒ 2022.7～2023.6  
・過去の年度分は、申請書が受理された月から2年1カ月前まで（すでに保険料が納付された月を除く）まで申請することができます。

・あなた、あなたの配偶者、世帯主が会社を辞めたこと等を理由として申請するときは、会社を辞めた翌日を記入してください。働いていた時の雇用保険の加入について、あり・なしに○をつけてください。ありの場合は失業を証明する書類を添付してください。



**1. Important Points of the Japanese Public Pension System: National Pension System**

- (1) All people who are registered to reside in Japan and aged between 20 and 59, irrespective of their nationality, must be covered by the National Pension system and pay contributions by law.
- (2) The public pension systems (including the National Pension system) are designed with a financial intergenerational support mechanism.
- (3) The public pension systems pay not only the old-age pension, but also the disability pension and the survivors' pension when you have unexpected financial difficulties.
- (4) The Japanese government subsidizes part of the pension benefits fund.
- (5) Your public pension contributions are subject to tax deduction as "social insurance contribution".

**2. Monthly Contributions**

The contribution amount for the National Pension is ¥16,520 per month from April 2023 to March 2024. You can pay your contributions in cash at banks and other financial institutions, post offices, and convenience stores. You can also pay it using automatic bank transmission, the Internet payments or by credit card.

**3. National Pension Benefits****(1) Old-age Basic Pension**

If you have paid the National Pension contributions for at least 10 years and meet the requirements, the Old-age Basic Pension is paid to you when you become 65 years old.

**(2) Disability Basic Pension**

The Disability Basic Pension is paid to you if you become sick or get injured while you are covered by the National Pension system and the sickness or injury eventually causes such disability as specified as the Grade 1 or Grade 2 disability.

**(3) Survivors' Basic Pension**

When an insured person of the National Pension system dies, the Survivors' Basic Pension is paid to his/her dependent spouse taking care of child(ren) or to his/her dependent child(ren).

For more details, please contact JPS Branch Office or National Pension section of your residential municipal office.

Visit JPS website at <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> Japan Pension Service Click

For general inquiries about pension coverage, please call us at;

"Nenkin Kanyusha Dial" 0570-003-004 (local discount rate)

If your phone number starts with 050 please call; 03-6630-2525 (regular rate)

Service hours: 8:30 – 19:00, Monday – Friday

9:30 – 16:00 for second Saturday of a month

Out of service on holidays (other than second Saturday of a month), from 29 December to 3 January

All people aged 20-59, regardless of nationality or length of stay, who have registered address in Japan must be covered by the National Pension system, which is a Japanese public pension system, and must pay contributions by law.

If you have financial difficulty in contribution payments, however, you may apply for contribution exemption system or payment postponement system for each year. We examine your application, mainly your past income in Japan. If you are qualified, exemption/postponement is granted.

By taking this procedure, you establish valid coverage periods to be included in the requirement to receive future old age pension as well as today's disability pension in case you accidentally get injured and suffer from disability.

**(1) Application for full or partial exemption from contribution payments**

You may apply for full or partial exemption for a particular year when each income of you, your spouse (including one not living with you) or household head in the previous year(s) is lower than a certain amount, or if any of you are unemployed. If you are examined to be qualified, the exemption is granted. (Please note that the partial exemption requires you to pay remaining contribution amount; if you fail to pay the remaining amount, the partial exemption period will no longer be valid and result in as non-payment period.)

**(2) Application for postponement of contribution payments**

You may apply to postpone your payments if you are younger than 50 years (except students) and each income of you or your spouse in the previous year is lower than a certain amount. If you are examined to be qualified, the postponement is granted.

**NOTES ON APPLICATION****• Application year**

- An applicable one year for exemption or postponement starts in July and ends in next June.

- If you want exemption or postponement to be granted continuously for the following year, basically you need to file application every July.

**• Application for past year and current year**

- For past years: You can apply for exemption or postponement for the past period retroactively for up to 25 months from the date when you file the application (if you already paid contributions for certain month(s) during the 25 months, the paid contribution however, will not be exempted/reimbursed).

- For current year: When you apply for exemption or postponement for current year, it covers until next June, i.e., if you file the application between January and June, the application covers until June of the same year.

One application covers 12 months from July to next June. If you want to apply for exemption for longer period, you need to file more than one application.

**Note:** You can file application retroactively to cover past 25 months at the longest from the application date. We advise you to file application as early as possible in order to establish past insurance period to be valid. If your application is delayed, it may be possible that it will disqualify you from receiving disability pension.

**• Documents we need**

If you apply for exemption because of your unemployment, bankruptcy or termination of business, please provide related evidence documents including photocopy of either your certificate of employment insurance benefits "KOYOHOKEN JUKYU SHIKAKUSHA SHO" or your resignation slip for insured persons under the employment insurance "KOYOHOKEN HIHOKENSHA RISHOKUHYO". For details about documents, please contact your residential municipal office or JPS Branch Office.

**• Documents we need if you file application using your "My Number"**

- If you file the application at our office, please present your My Number card. If you don't have the card, please present one document each in (1) and (2) below;

- If you mail the application to our office by post, please enclose photocopy of both sides of your My Number card. If you don't have the card, please enclose photocopy of one document each in (1) and (2) below;

(1) Certified copy of your resident registry showing your My Number, or your My Number notification letter (if name and address are identical as recorded on the resident registry), as proof of the authenticity of your My Number

(2) Your driver's license, or passport, or residence card, or any equivalent document, to identify yourself as the true owner of the number

**WHERE TO FILE THE APPLICATION**

Please file your completed application at your residential municipal office or JPS Branch Office. You may mail your application to the offices by post.

For details, please contact your residential municipal office or JPS Branch Office.

See following page in order to fill in the application form.



## How to fill in the form

### Sample

Enter date (yyyy/mm/dd) of application, your address as of the application date, your name in English alphabets as shown on your passport.

Enter your 12 digit "My Number" (your Individual Number in Japan) or 10 digit Basic Pension Number in ①. (For Basic Pension Number, please enter the number aligning to the left.)

Enter your name in ③, your spouse's name in ⑤, and name of head of household\* in ⑦ if different person than the two above. (Enter current information if you are applying for exemption / postponement for current year. For application for past year, enter these information as of the final date of the application year, e.g., if you are applying for exemption for 2021, enter each name as of June 30, 2022.)

\* Head of your household (usually means the main wage earner of a family) is registered on your Japanese Resident Registry "JUMINHYO".

In ⑪ please enter about your dependent if you, your spouse, or head of household had any dependent family members aged between 16 - 18, as of December 31 of the previous year to the application year.

There are three lines: first line is about you, second line for your spouse, third for head of household.

For example, if head of your household had one dependent family member, circle head of the third line and circle "あり" (yes) and enter 1 in ( ) on the right.

Basically you need to file an application every July if you want exemption or postponement continuously. However, in order to allow us to prepare for next year for you, please indicate your option in ⑬.

1. If you are granted the full-exemption or postponement this time and if we find you will be still qualified next year, would you want to apply for continuous full-exemption or postponement? If NOT, please circle "希望しません" in the box on the right.

2. Also, if you are granted postponement this year and if we find you will be eligible for full-exemption next year, would you rather want to apply for full-exemption in the next year? If NOT, please circle "希望しません" in the box on the right.

For details, please contact JPS Branch Office or your residential municipal office.

Please carefully read this in order to fill out the Application form for National Pension Contribution Exemption / Payment Postponement. Follow the sample entry **in red ink** to enter specific information in the form, either in Japanese language, English alphabets or numbers (A,B,C,...1,2,3,...). Please note that if the application is incomplete or missing needed data, we need to return your application and ask you to enter data in Japanese, which may cause delay in application processing.

In the first section of the form, you as the insured person and applicant, state that you are applying for exemption or postponement. You also declare here that information about you, your spouse and head of your household is complete and correct. Then you approve and entrust the Japan Pension Service (JPS) and municipal offices to share personal information including income, which are necessary to examine your application.

Enter your telephone number in ②. Circle applicable phone type; 1. for home phone, 2. for mobile, 3. for workplace phone, 4. for other phones.

Enter your date of birth (yyyy/mm/dd) in ④ and enter your spouse's date of birth in ⑥.

If you, your spouse or head of household resided outside of Japan as of January 1 of the application year, please indicate name of country in ⑧. (For example, if you live in Japan as of the application date (July 1, 2022), filing an application for 2022 and you lived in the U.S.A. as of January 1, 2022, please enter your name and "U.S.A.")

Enter your spouse's 12 digit My Number in ( ) if your spouse resides in other address in Japan as of application date (as of June 30, final date of the application year, if applying for the past year).

If you, your spouse, or head of household moved from/to overseas during the application year in ⑩, enter the relevant name, date and country in ⑧. (For example, if you moved to Japan from the U.S.A. on November 1, 2022, please enter "(your name) moved from the U.S.A. on 2022/11/1".)

Enter the year (four digits) for which you want exemption or postponement to be granted in ⑩. One application year covers from July to next June. For example, the application year 2022 covers from July 2022 to June 2023.

You can apply for past period retroactively for up to 25 months from the application date. However, if you already paid contribution for some months during the 25 months, the paid contribution will not be exempted/reimbursed.

If you apply for exemption because you, your spouse or head of household became unemployed e.g., resigned a company, please enter the date (yyyy/mm/dd) of following day of resignation, i.e., first date of unemployment in ⑫. Enter your information in the first line, your spouse's on the second line, and head of household's in the third line. If any of you were covered by the employment insurance before resignation, circle "あり" (yes) shown on right side of arrow mark ⇒ and submit evidence document to prove the insurance coverage. (See page 1 for specific documents)

様式コード 4 6 3 5

This is a form to apply for NP contribution exemption / postponement.

### 国民年金保険料免除・納付猶予申請書

日本年金機構理事長 まで 令和2022年 7 月 1 日

以下のとおり免除・納付猶予を申請します。  
また、申請者および世帯主の記入に漏れがないことを申立てます。  
この申請に必要な本人、配偶者および世帯主に関する情報を入力してください。

① 個人番号 (または基礎年金番号) X X X X X X X X X X X X

② 電話番号 ③ 自宅 携帯 勤務先 ④ 080 - XXXX - XXXX

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

③ Your name JOHN SMITH

⑤ Name of your spouse JANE SMITH

⑦ Name of head of household JAMES SMITH

⑧ John Smith, U.S.A. John Smith moved from the U.S.A. on 2022/11/1

⑩ Year for application 2022

⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

⑬ 継続希望

⑭ 備考

※ 所得に関する情報について、関係法令に基づき、申告義務がある場合には、正しく申告する必要があります。



## 1. 日本公共年金制度的重点：国民养老保险体系

- (1) 所有登记居住在日本且年龄在 20 至 59 岁的人，无论他们的国籍，按照法律规定均须为国民养老保险体系所覆盖并缴费。
- (2) 公共年金制度（包括国民养老保险体系在内）包含代际经济支持机制。
- (3) 公共年金制度不仅支付养老金，在您遇到意外的经济困难时支付伤残退休金或遗属抚恤金。
- (4) 日本政府对养老金提供部分资金补助。
- (5) 您的公共养老金缴款作为“社保缴款”是税款抵扣的对象。

## 2. 月度缴费

国民年金的缴费金额自2023年4月至2024年3月为每月 16,520 日元。您可以在银行和其它金融机构、邮局和便利店以现金缴款。您也可以使用银行自动转账、互联网支付或信用卡缴费。

## 3. 国民养老保险金发放金额

## (1) 老年基本年金

如果您已缴纳国民年金缴费至少 10 年时间且符合要求，则在您达到 65 岁时将向您支付老年基本年金。

## (2) 伤残基本抚恤金

若您因患病或受伤导致了国家规定的 1 级或 2 级伤残，且参保了国民养老保险，将向您发放以下残障基本养老金。

## (3) 遗属基本抚恤金

当参保国民养老保险过程中的居民死亡时，向靠该居民维持生计的遗属（有子女的配偶或子女）支付遗属基本养老金。

欲了解详细信息，请联系日本年金机构的分支机构或您住址所在地的市政办事处（国民年金部门）。

访问日本年金机构的网站：<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> 日本年金机构 点击

如需咨询年金覆盖问题，请致电：

“Nenkin Kanyusha 拨号”

0570-003-004 （本地折扣电话费率）

如果您的电话号码以 050 开头，请致电：

03-6630-2525 （正常电话费率）

服务时间： 周一至周五 8:30 - 19:00

每月第 2 个周六 9:30 - 16:00

节假日（每月第 2 个周六除外）、12 月 29 日至 1 月 3 日不提供服务

所有年龄在 20 岁至 59 岁、在日本有登记居住地址的人，无论国籍或居留时间长短，均须依法为日本公共年金制度之一的国民养老保险体系所覆盖并缴纳保费。而且必须缴费。不过，如果您在缴费方面遇到经济困难，您可以每年申请保费豁免或延迟缴费。我们会针对您的申请进行审查，主要包括您过去的收入。如果您符合条件，则将同意您豁免/延迟缴费。通过采取这个流程，您得以取得符合要求的有效覆盖期，从而可以获得养老金，在意外受伤导致残疾的情况下还会获得残障基本养老金。

## (1) 申请部分或全部豁免缴费

当您、您的配偶（包括不与您一起生活的配偶）或户主在之前年份的收入均少于特定的金额或你们之中有任何一人失业时，您可以申请该特定年份缴费的部分或全部豁免。如果经过审核证明您符合条件，则将同意您豁免缴费。请注意：部分豁免时需要您缴纳剩余的缴费金额；如果您没有缴纳剩余的金额，部分豁免期将不再有效，并将视作未缴费期。

## (2) 申请延迟缴费

如果您未满 50（学生除外）岁，而且您以及您配偶（包括不与您一起生活的配偶）的收入在前一年份均少于特定的金额，您可以申请延迟缴费。如果经过审核证明您符合条件，则将同意您延迟缴费。

## 申请注意事项

## ● 申请年份

- 豁免或延迟缴费的每个适用年份始于 7 月份，结束于下一年的 6 月份。

- 如果您想连续获得下个年份的豁免或延迟缴费，则您需要在每年的 7 月份提交申请。

## ● 申请过往年份和当前年份的豁免或延迟缴费

- 针对过往年份：您可以回溯申请自您提交申请之日起最多 25 个月的过往期间的豁免或延迟缴费（不过，如果您在这 25 个月里已经针对某些月份缴费，已缴的费用不会获得豁免）。

- 针对当前年份：在您申请针对当前年份的豁免或延迟缴费时，覆盖的期间仅到 6 月份为止，即，如果您在 1 月份到 6 月份之间提交申请，申请覆盖到当年的 6 月份为止。

一次申请覆盖从 7 月份到第二年 6 月份的 12 个月。如果您想申请更长时间的豁免，您需要准备多个申请。

注：您可以回溯提交申请，覆盖自申请日期起过往的 25 个月。我们建议您尽早提交申请，以使过往的保险期间有效。如果您拖延申请，您将可能不符合获得残障基本养老金的条件。

## ● 我们需要的文件

如果您因为失业、破产或业务终止而申请豁免缴费，我们需要您提供相关的证明文件，包括您的就业福利证明书（Koyohoken Jukyu Shikakusha Sho）或就业保险项下被保险人的辞职函（Koyohoken Hihokensha Rishokuhyo）的复印件。欲了解所需相关证明文件的详细信息，请联系您住址所在地的市政办事处或日本年金机构的分支机构。

## ● 使用您的“个人编号”提交申请

如果您在所在市政办事处等提交包括个人编号在内的表格，您需要出示您的个人编号卡。如果您没有该卡，请以下 (1) 和 (2) 中分别出示各一份文件。

如果您邮寄报告表，请随信附上您的个人编号卡的正反面复印件。如果您没有该卡，请随信附上以下 (1) 和 (2) 中的各一份文件的复印件。

(1) 带有您的个人编号的居民登记册的核证副本，或您的个人编号通知卡（如果姓名和地址与居民登记册的内容相同），用以证明您的个人编号的真实性。

(2) 您的驾驶证、护照、在留卡或任何同等文件，用以证实您是该编号的持有者本人。（详情请咨询日本年金机构的分支办事处）

## 在何处提交申请

请在市政办事处或日本年金机构的分支机构提交您填写完整的申请材料。您可以将申请材料邮寄到上述地方。具体请联系您所在地的市政办事处或日本年金机构的分支机构。

## 如何填写申请表见下页。



## 如何填写此表

### 样表

填写申请日期（年/月/日），您在申请日期时的住址，您的护照上所示的您罗马字母姓名。

在①中填写您 12 位的“个人编号”（您在日本的个人编号）或 10 位的基本年金编号。（填写基本年金编号时，请从最左边开始填写。）

在③中填写您的姓名、⑤中填写您配偶的姓名，如果您二者皆非户主，在⑦中填写户主的姓名。（如果您申请当前年份的豁免/延迟缴费，请填写当前的信息。如针对过去的年份进行申请，请填写截止所申请年份最后一天的信息，比如您申请 2021 年的豁免缴费，请填写截止 2022 年 6 月 30 日的相关人员姓名。）

您家的户主（通常指一家中收入最高的人）登记在您的《日本住民票》（JUMINHYO）中。

如果您本人、配偶或户主有在申请年份前一年的 12 月 31 日时年龄在 16-18 岁之间的经济上有依赖性的家属，请填写在⑩中。

在三行中的第一行填写您本人的情况、第二行填写您配偶的情况、第三行填写户主的情况。

比如，如果您的户主有 1 位经济上有依赖性的家属，请在第 3 行前面划○并在“あり”（有）上划○，并在右方（）内填写 1。

原则上，如果您需要持续享受豁免或延迟缴费，您须每年 7 月提交申请。但是，为了让我们能提前为您做好来年的准备，请在⑬中告知您的选择。

- 如果您本次获得了全额豁免或延迟缴费，并且我们确认到您来年仍然符合资格，您是否希望申请持续全额豁免或延迟缴费？如果您不需要，请在右方 **希望しません** 的方框内划○。
- 如果您今年获得了缴费延迟，并且我们确认到您来年将符合全额豁免资格，您是否希望申请来年的缴费全额豁免？如果您不需要，请在右方 **希望しません** 的方框上划○。

欲了解详细信息，请联系日本年金机构的分支机构或您住址所在地的市政办事处。

在表格的第一部分，作为被保险人及申请人，您声明您欲申请豁免或延迟缴费。并且声明有关您本人、配偶及户主的信息完整准确。并批准及委托日本年金机构（JPS）及市政办事处分享包括收入在内、审核您申请内容所需的个人信息。

様式コード  
4 6 3 5

这是国民年金豁免/延迟缴费的申请表。

### 国民年金保険料免除・納付猶予申請書

|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |               |  |                                                 |  |        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|--|-------------------------------------------------|--|--------|--|
| 日本年金機構理事長 へ 令和 2022 年 7 月 1 日                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 指定金額免除申請事務取扱者 |  | 市区町村                                            |  | 日本年金機構 |  |
| 以下のとおり免除・納付猶予を申請します。<br>また、配偶者および世帯主の記入に漏れないことを申し立てます。<br>この申請に必要な本人、配偶者および世帯主に関する情報（所得情報、生活保護受給情報等）の提供について、市区町村、前住所地等を要します。<br>〒123-4567 Tokyo-To, Suginami-Ku, Takaido Nishi, 1-2-3<br>住所：                                                                                                 |  |               |  |                                                 |  |        |  |
| 被保険者氏名 <b>JOHN SMITH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |               |  | ② 電話番号<br>① 自宅 080-XXXX-XXXX<br>② 携帯電話<br>③ 勤務先 |  |        |  |
| ③ 您的姓名<br><b>JOHN SMITH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |               |  | ④ 您的出生日期<br>⑤ 昭和 1980 年 8 月 10 日<br>⑥ 平成        |  |        |  |
| ⑤ 配偶者氏名 <b>JANE SMITH</b><br>⑦ 户主的姓名 <b>JAMES SMITH</b>                                                                                                                                                                                                                                      |  |               |  | ⑥ 配偶者 ⑤ 昭和 1990 年 10 月 1 日<br>⑦ 平成              |  |        |  |
| ⑧ 特記事項<br>John Smith, U.S.A. John Smith moved from the U.S.A. on 2022/11/1<br>配偶者が別世帯の場合：配偶者の個人番号（12桁の番号）を記入してください。<br>申請期間中の世帯主に変更（結婚・離婚・世帯主変更等）があった場合は、変更事由、対象者氏名および変更年月日を記入してください。また、申請期間中に海外新出入があった場合は、国名と新出入日を記入してください。<br>⑨ 申請期間：欄に記入した年の 1 月 1 日時点において海外に居住していた場合は、国名および移入日を記入してください。 |  |               |  |                                                 |  |        |  |
| ⑨ 免除等区分<br>1. 全額免除（保険料全額を免除） 2. 納付猶予 3. 4分の3免除 4. 半額免除 5. 4分の1免除<br>申請の年 平成 2022 年度分                                                                                                                                                                                                         |  |               |  |                                                 |  |        |  |
| ⑩ 申請内容<br>16 歳以上 19 歳未満の扶養親族 あり（ ）なし（ ）<br>16 歳以上 19 歳未満の扶養親族 あり（ ）なし（ ）<br>16 歳以上 19 歳未満の扶養親族 あり（ ）1 人（ ）なし（ ）                                                                                                                                                                              |  |               |  |                                                 |  |        |  |
| ⑪ 特例認定区分<br>被保険者 ① 失業 2022 年 4 月 1 日 ⇒ 雇用保険加入（あり・なし） 2 天災等 3 その他<br>配偶者 ① 失業 年 月 日 ⇒ 雇用保険加入（あり・なし） 2 天災等 3 その他<br>世帯主 ① 失業 年 月 日 ⇒ 雇用保険加入（あり・なし） 2 天災等 3 その他                                                                                                                                 |  |               |  |                                                 |  |        |  |
| ⑫ 継続希望<br>1. 「全額免除」または「納付猶予」が承認された場合は、翌年度以降も同じ免除区分での免除申請を希望します。<br>希望しない場合は、ここで記入してください。                                                                                                                                                                                                     |  |               |  |                                                 |  |        |  |
| ⑬ 備考                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |               |  |                                                 |  |        |  |

※ 所得に関する情報について、関係法令に基づき、申告義務がある場合には、正しく申告する必要があります。

在②中填写您的电话号码，并在相应电话类型上划○：1. 家庭电话 2. 手机 3. 工作单位电话 4. 其他电话。

在④中填写您的出生日期（年/月/日），在⑥中填写您配偶的出生日期。

如果您本人、配偶或户主曾于申请年份的 1 月 1 日前居住于日本境外，请在⑧中填写国家名。比如，如果您在申请日期（2022 年 7 月 1 日）居住于日本境内，提交 2022 年的申请并于 2022 年 1 月 1 日前居住于美国，请填写您的姓名和“美国”。

如果您的配偶在申请日期前（如果申请前一年的缴费事宜，则为申请年份的 6 月 30 日之前）居住于日本境内的其他地址，填写您配偶的个人编号。

如果您、您的配偶或户主在⑩申请年度中迁入日本或迁出日本境外，请在⑧处填写姓名、日期和国家/地区。（例如，如果您是 2022 年 11 月 1 日从美国移居日本，请填写“（您的名字）是 2022/11/1 从美国移居日本”。）

填写您需要被豁免或延迟的年份（4 位数字）。申请年份覆盖 7 月至来年 6 月。

比如，申请年份 2022 覆盖 2022 年 7 月至 2023 年 6 月。您最长可追溯申请自申请日期起 25 个月前的相关事宜。但是，如果在这 25 个月中您曾经缴纳过部分月份的费用，已缴纳金额无法享受豁免或退还。

如果您因您本人、配偶或户主失业（如辞职等）而申请豁免，请在⑪中填写辞职日次日，即失业日首日的日期（年/月/日）。在第一行填写您本人的情况、第二行填写您配偶的情况、第三行填写户主的情况。如果你们中的任意一位曾在辞职前享受雇用保险，在箭头⇒右侧的“あり”（是）上划○，并提交失业证明文件。



## 1. 일본 공적연금제도의 개요 : 국민연금제도

- (1) 일본에서 주민표를 작성한 20 세 이상 59 세 이하에 해당하는 분은 외국인을 포함해 모두 국민연금제도에 가입하고 보험료를 납부하는 것이 법률로 의무화되어 있습니다.
- (2) 공적연금제도(국민연금제도 포함)는 서로를 지원하는 세대간 부양이라는 체계로 성립되어 있습니다.
- (3) 공적연금제도에는 노령연금 이외에 만일의 예상치 못한 경제적인 어려움이 발생한 경우에 지급되는 장애연금이나 유족연금도 있습니다.
- (4) 국민연금제도는 수취할 연금 금액의 일부를 국가가 부담하고 있습니다.
- (5) 공적연금으로 납부한 보험료는 '사회보험료' 공제 대상이 됩니다.

## 2. 매달 보험료

2023 년 4 월분부터 2024 년 3 월분의 국민연금 매달 보험료는 16,520 엔입니다. 보험료 납부는 은행 등의 금융기관, 우체국, 편의점 등의 창구에서 현금으로 납부하시는 방법 이외에 계좌 이체, 인터넷, 신용 카드로 납부하실 수 있습니다.

## 3. 국민연금의 다양한 혜택

## (1) 노령기초연금

국민연금을 10 년 이상 납부하셔서 자격을 충족하신 분께는 원칙적으로 65 세부터 노령기초연금이 지급됩니다.

## (2) 장애기초연금

국민연금 가입 중에 병이나 부상에 의해 장애등급 1 급 또는 2 급에 해당하는 장애 판정을 받으신 분께는 장애기초연금이 지급됩니다.

## (3) 유족기초연금

국민연금에 가입 중이신 분이 사망한 경우 사망 당사자에 의해 생계를 유지하던 자녀 부양 배우자 또는 자녀에게 유족기초연금이 지급됩니다.

자세한 내용은 연금 사무소 또는 거주하고 있는 시구청촌 사무소(국민연금 담당 창구)에 문의하시기 바랍니다.

일본연금기구 홈페이지 <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> 일본연금기구 검색

연금 가입에 관한 일반적인 질문은 전화로 문의해 주십시오.

'연금 다이얼'

0570-003-004 (발신자 부담)

전화 번호가 050 으로 시작되는 전화를 사용하는 경우

03-6630-2525 (일반 통화요금)

영업 시간 : 월요일~금요일 오전 8:30~오후 7:00, 둘째 주 토요일 오전 9:30~오후 4:00

휴무일: 공휴일(둘째 주 토요일 제외), 12 월 29 일~1 월 3 일

## 국민연금 보험료 면제 및 납부 유예 신청에 관해서

[一般用]

일본에서 주민표를 작성한 20 세 이상 59 세 이하에 해당하는 분은 국적이나 체재 기간에 상관없이 일본의 공적 연금 제도인 국민연금제도에 가입하고 보험료를 납부하는 것이 법률로 의무화되어 있습니다. 단, 보험료를 납부하는 것이 경제적으로 곤란한 경우 매년 보험료 면제 또는 납부 유예를 신청할 수 있습니다. 전년도 소득 등을 심사하여 승인될 경우는 면제 또는 유예됩니다. 이 신청 수속을 실시하는 것으로 장래 연금 수급권을 확보할 수 있을 뿐만 아니라 만일의 사고 등으로 인해 장애를 입었을 때도 장애기초연금 수급권을 확보할 수 있습니다.

## (1) 보험료 납부의 전액 면제 및 일부 면제의 신청

본인이나 배우자(동거하고 있지 않은 경우도 포함), 세대주 각각의 전년도 소득이 일정 금액 이하인 경우나 실업 등의 이유가 있는 경우 보험료의 전액 면제 또는 일부 면제를 신청할 수 있습니다. 심사하여 자격이 있다고 인정되면 면제가 승인됩니다. 일부 면제의 경우 감액된 보험료를 납부하지 않으면 일부 면제가 무효화되어 미납과 동일시 취급되므로 주의하시기 바랍니다.

## (2) 보험료 납부 유예의 신청

50 세 미만인 분(학생 제외)중에서 본인이나 배우자(동거하고 있지 않은 경우도 포함) 각각의 전년도 소득이 일정액 이하인 경우에는 납부 유예를 신청하실 수 있습니다. 심사하여 자격이 있다고 인정되면 유예가 승인됩니다.

## 신청 시 주의 사항

## ● 신청 연도

- 면제·유예 해당 연도는 7 월~다음 해 6 월입니다.
- 다음 연도에도 면제 및 유예의 승인을 계속 희망하는 분은 매년 7 월에 신청해야 합니다.

## ● 전년도와 금년도의 신청

- 전년도: 신청일로부터 25 개월전까지 소급해 면제·유예를 신청할 수 있습니다. (해당 기간에 이미 보험료가 납부한 달이 있으면 납부한 보험료는 면제되지 않습니다.)
- 금년도: 금년도분을 면제 및 유예 신청하는 경우에는 다음 해 6 월분까지가 대상이 됩니다. 즉, 1 월~6 월 사이에 신청했을 경우에는 해당 연도의 6 월분까지가 대상이 됩니다. 단, 신청서 1 장으로 7 월부터 다음 해 6 월까지 12 개월분을 신청할 수 있습니다. 그보다 더 긴 기간을 신청하고자 하는 경우에는 복수의 신청서를 제출하십시오. 주의 : 전년도분은 25 개월전까지 신청할 수 있지만 신청이 늦으면 장애연금을 받을 수 없는 경우가 있으므로 가능한 한 빨리 신청하여 연금 수급권을 확보하십시오.

## ● 필요한 서류

실업·도산·폐업 등의 이유로 신청할 때는 증명서류(고용 보험 수급자격자증(Koyohoken Jukyu Shikakusha Sho) 또는 고용 보험 피보험자 이직표(Koyohoken Hihokensha Rishokuhyo)의 복사)를 첨부하십시오. 기타 필요한 첨부 서류는 주소지의 시구청촌 사무소 또는 연금 사무소에 문의하십시오.

## ● 마이넘버를 사용해 신청할 때 필요한 서류

마이넘버를 기재한 신고서를 시청 등에 제출할 경우, 마이넘버카드를 제시해야 합니다. 카드가 없을 경우, 아래 (1) 및 (2)의 서류를 각각 1부씩 준비해 주십시오.

우편으로 신고서를 제출할 경우, 마이넘버카드 양면의 사본을 동봉해 주십시오. 카드가 없을 경우, 아래 (1) 및 (2)의 서류 사본을 각각 1부씩 동봉해 주십시오.

- (1) 마이넘버의 진위를 증명할 수 있는, 마이넘버가 표기된 주민등록표의 증명 사본 또는 마이넘버 통지서(이름과 주소가 주민등록표에 등록된 것과 동일한 경우).
- (2) 본인이 그 마이넘버의 소유자임을 확인할 수 있는, 운전면허증 또는 여권 또는 재류카드 또는 이와 동등한 서류.(자세한 사항은 JPS 지사에 문의해 주십시오.)

## 신청서 제출 방법 및 제출처

이 신청서를 주소지의 시구청촌 사무소 또는 연금 사무소에 제출하십시오. 우편 제출도 가능합니다.

자세한 내용은 주소지의 시구청촌 사무소 또는 연금 사무소에 문의하십시오.

뒷면에 있는 신청서 기입 예를 참조하십시오.



## 신청서 기입 방법

### 기입 예

신청일(yyyy/mm/dd), 신청일 시점의 주소, 본인 이름(여권에 기재된 알파벳 표기)을 기입해 주십시오.

12 자릿수의 마이넘버(개인번호) 또는 10 자릿수의 기초연금번호를 ①에 기입하십시오. (기초연금번호는 왼쪽 칸부터 기입하십시오.) 기초 연금 번호는 왼쪽 칸부터 기입하십시오.

③에 본인의 이름, ⑤에 배우자의 이름, 세대주\*가 상기의 2 명과 경우는 ⑦에 세대주 이름을 각각 기입하십시오.

(금년도 분의 면제·유예를 신청하는 경우는 현재의 정보를 기입하십시오. 전년도분을 신청할 경우에는 신청 기간 말일 시점의 정보를 기입하십시오. 즉, 2021 년도의 면제를 신청하는 경우 2022 년 6 월 시점의 이름을 각각 기입하십시오.)

\* 세대주(일반적으로 가족 중에서 주된 수입원이 되는 사람)는 주민표에 등록되어 있는 세대의 세대주입니다.

본인, 배우자, 세대주가 신청 연도의 전년 12 월 말일 시점에서 16 세 이상 18 세 이하의 부양친족이 있는 경우는 ⑩에 정보를 기입하십시오.

첫 번째 줄에는 본인정보, 두 번째 줄에는 배우자 정보, 세 번째 줄에는 세대주 정보를 기입하십시오.

예를 들면, 세대주에게 부양친족이 한 명 있는 경우 3 번째 줄의 세대주와 “あり”(있음)에 동그라미를 표시하고 오른쪽 ( )에 인수를 1 로 기입하십시오.

면제 및 유예를 계속 희망하는 경우에는 기본적으로 매년 7 월에 신청해야 합니다. 단, 다음 해의 수속을 하기 위해 ⑬에 본인의 의사를 표시해주십시오.

1. 이번 본인의 전액 면제 및 유예 신청이 승인된 후 다음 연도에도 해당 자격이 있다고 인정될 경우, 다음 연도에도 계속 전액 면제 및 유예를 신청하시겠습니까? 희망하지 않으면 1 의 “希望しません”(희망하지 않는다)에 동그라미를 표시하십시오.  
2. 또 이번 유예가 승인된 후 다음 연도에도 전액 면제 기준에 해당될 경우, 다음 연도에는 전액 면제를 희망하시겠습니까? 희망하지 않으면 2 의 “希望しません”(희망하지 않는다)에 동그라미를 표시하십시오.

자세한 것은 연금 사무소 또는 시구청장 사무소에 문의하십시오.

국민연금 보험료 면제·납부 유예 신청서의 기입 예를 주의 깊이 읽으십시오. 신청자 본인이 기입하는 부분은 붉은 글씨로 표시되어 있습니다. 일본어 또는 영어(알파벳 표기)로 기입하십시오. 숫자는 아라비아 숫자로 기입해 주십시오. 필요한 정보가 없거나 불충분한 경우에는 신청서를 반송해 일본어 기재를 부탁하는 경우가 있습니다. 그러한 경우 수속이 지연될 수 있습니다.

이 용지의 첫번째 칸은 본인이 피보험자로서 면제·유예를 신청하고자 하는 의사를 표시하기 위한 것입니다. 또한 본인, 배우자와 세대주에 관한 정보가 사실이며 누락이 없음을 확인하고, 이 신청에 대한 필요한 조사를 위해 수입을 포함한 개인정보의 사용을 일본 연금 기구와 시구청장 사무소에 위임하는 것을 승낙하기 위한 것입니다.

국민연금 보험료 면제·유예 신청서입니다.

### 国民年金保険料免除・納付猶予申請書

日本年金機構 令和 2022 年 7 月 1 日

指定全額免除申請者 取扱者 市区町村 日本年金機構

以下のとおり免除・納付猶予を申請します。  
また、配偶者および世帯主の記入に漏れがないことを申し立てます。  
この申請に必要な本人、配偶者および世帯主に関する情報(所得情報、生活保護受給情報等)の確認について、市区町村に依頼します。

本人住所 〒123-4567 Tokyo-To, Suginami-Ku, Takaido Nishi, 1-2-3

本人 이름 JOHN SMITH

被保険者氏名 JOHN SMITH

配偶者氏名 JANE SMITH

世帯主氏名 JAMES SMITH

特記事項 John Smith, U.S.A. John Smith moved from the U.S.A. on 2022/11/1 (配偶者が別世帯の場合、配偶者の個人番号(XXXX-XXXX-XXXX))

免除区分 1. 全額免除 (保険料全額を免除) 2. 納付猶予 (保険料を納付しない期間を設定) 3. 4分の3免除 (保険料4/3を納付) 4. 半額免除 (保険料1/2を納付) 5. 4分の1免除 (保険料1/4を納付)

申請期間 平成 2022 年度分

16歳以上19歳未満の扶養親族 あり 人なし  
16歳以上19歳未満の扶養親族 あり 人なし  
世帯主 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり (1人) なし

特例認定 被保険者 1. 失業 2022年 4月1日 ⇒ 雇用保険加入 (あり) 2. 天災等 3. その他  
配偶者 1. 失業 年 月 日 ⇒ 雇用保険加入 (あり) 2. 天災等 3. その他  
世帯主 1. 失業 年 月 日 ⇒ 雇用保険加入 (あり) 2. 天災等 3. その他

継続希望 1. 全額免除または「納付猶予」が承認された場合は、翌年度以降も同じ免除区分の免除申請を希望します。希望しない場合は、その旨を記入してください。  
2. 1を希望した上で、納付猶予が承認された次の年度において全額免除の審査基準に該当する場合は、その年度以降は全額免除を希望します。希望しない場合は、その旨を記入してください。

備考

※ 所得に関する情報について、関係法令に基づき、申告義務がある場合には、正しく申告する必要があります。

본인의 전화 번호를 ②에 기입하십시오. 전화번호는 1.자택, 2.휴대 전화, 3.직장, 4.기타 전화중 해당하는 곳에 동그라미를 하십시오.

④에 생년월일(yyyy/mm/dd)을 기입하십시오. 또 ⑥에 배우자의 생년월일을 기입하십시오.

본인, 배우자, 세대주가 신청 연도의 1 월 1 일 시점에 일본 국외에 거주했다면 ⑨에 국가명을 기입하십시오. 예를 들면, 본인이 2022 년 7 월 1 일에 2022 년도분을 신청할 때 일본에 거주하고 있었지만, 2022 년 1 월 1 일 시점에 미합중국에 거주했다면 본인의 이름과 “미합중국”이라고 기입하십시오. 신청 시점에(전년도분을 신청하는 경우 그 신청 연도의 6 월 말일 시점) 배우자가 일본내에서 본인과 다른 주소로 주민표를 작성한 경우 배우자의 개인번호를 기입하십시오.

만일 본인, 귀하의 배우자, 혹은 세대주가 ⑩의 신청년도에 해외에서 전입하거나 해외로 진출한 경우에는 ⑩에 대상자의 이름, 날짜, 국가를 기입하십시오. (예를 들어 2022 년 11월 1 일에 미국에서 일본으로 이주했을 경우에는, “(본인의 이름)이 2022/11/1 에 미국에서 이주했음”이라고 기입해주십시오.)

본인의 면제 및 유예를 희망하는 연도(4 자리 숫자)를 기입하십시오. 신청 연도는 7 월~다음 해 6 월까지입니다. 예를 들면, 2022 년도는 2022 년 7 월부터 2023 년 6 월까지입니다. 전년도는 신청일부터 25 개월전까지 소급 신청할 수 있습니다. 단, 해당하는 25 개월 기간 중 이미 보험료가 납부된 달이 있으면 납부된 보험료는 면제되지 않습니다.

본인, 배우자, 세대주가 퇴직하며 면제를 신청할 경우에는 퇴직한 다음날의 날짜(yyyy/mm/dd)를 기입하십시오. 즉, 실업기간의 첫날을 ⑩에 기입하십시오. 첫 번째 줄에는 본인정보, 두 번째 줄에는 배우자 정보, 세 번째 줄에는 세대주 정보를 기입하십시오. 근로기간 동안 고용 보험에 가입된 경우는 ⑩표의 우측 있는 “あり”(있음)에 동그라미를 하고 보험가입에 관한 증명서류를 첨부하십시오.



## 1. Điểm quan trọng về Hệ thống Trợ cấp công cộng của Nhật Bản: Hệ thống trợ cấp quốc gia

- (1) Tất cả những người đã đăng ký cư trú tại Nhật Bản và trong độ tuổi từ 20 đến 59, bất kể quốc tịch, đều phải tham gia Hệ thống Trợ cấp quốc gia, và phải đóng tiền theo quy định của pháp luật.
- (2) Các hệ thống trợ cấp công cộng (bao gồm cả Hệ thống Trợ cấp quốc gia) đều được xây dựng dựa trên cơ chế hỗ trợ tài chính giữa các thế hệ.
- (3) Các hệ thống trợ cấp công cộng không chỉ trả trợ cấp dành cho người cao tuổi, mà còn cả trợ cấp dành cho người khuyết tật và trợ cấp dành cho người được hưởng bảo hiểm sau khi người trụ cột gia đình qua đời khi bạn gặp khó khăn bất ngờ về tài chính.
- (4) Chính phủ Nhật Bản sẽ trợ cấp một phần của quỹ phúc lợi trợ cấp.
- (5) Khoản phí trong trợ cấp công cộng phải chịu khấu trừ thuế như "phí bảo hiểm xã hội".

## 2. Đóng tiền phí hàng tháng

Số tiền phí phải đóng cho Trợ cấp quốc gia là 16,520 yên mỗi tháng, bắt đầu từ tháng 4 năm 2023 đến tháng 3 năm 2024. Bạn có thể thanh toán các khoản phí của mình bằng tiền mặt tại ngân hàng và các tổ chức tài chính khác, bưu điện và cửa hàng tiện lợi. Bạn cũng có thể thanh toán bằng cách sử dụng chuyển khoản ngân hàng tự động, thanh toán qua Internet hoặc bằng thẻ tín dụng.

## 3. Phúc lợi trợ cấp quốc gia

### (1) Trợ cấp cơ bản dành cho người cao tuổi

Nếu bạn đã trả các khoản phí của Trợ cấp quốc gia từ 10 năm trở lên và đáp ứng đủ các yêu cầu, thì bạn sẽ được nhận Trợ cấp cơ bản dành cho người cao tuổi khi bạn 65 tuổi.

### (2) Trợ cấp cơ bản dành cho người khuyết tật

Trong trường hợp bị ốm hoặc bị thương khi đang tham gia Hệ thống Trợ cấp quốc gia, và trong trường hợp bị ốm hoặc bị thương khiến bạn bị khuyết tật thuộc cấp độ 1 hoặc cấp độ 2, thì bạn sẽ được nhận Trợ cấp cơ bản dành cho người khuyết tật.

### (3) Trợ cấp dành cho người được hưởng bảo hiểm sau khi người trụ cột gia đình qua đời

Khi một người được bảo hiểm thuộc Hệ thống Trợ cấp quốc gia qua đời, vợ/chồng sống phụ thuộc vào người được bảo hiểm đang chăm sóc con hoặc đứa con sống phụ thuộc vào người được bảo hiểm sẽ được nhận Trợ cấp dành cho người được hưởng bảo hiểm sau khi người trụ cột gia đình qua đời.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với văn phòng chi nhánh của JPS hoặc tòa thị chính thành phố (Ban Trợ cấp quốc gia) nơi bạn đăng ký địa chỉ.

Truy cập vào website theo đường dẫn <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>

**Dịch vụ Hưu trí Nhật Bản** Nhấp vào

Để biết thêm thông tin về việc tham gia trợ cấp, vui lòng gọi điện cho chúng tôi theo số;

"Nenkin Kanyusha Dial"

0570-003-004 (đường dây Navi Dial địa phương)

Nếu số điện thoại của bạn có đầu số 050, vui lòng gọi: 03-6630-2525 (đường dây tổng đài)

Thời gian tiếp nhận: 8:30 – 19:00, Thứ hai – Thứ sáu

9:30 – 16:00 ngày Thứ bảy thứ 2 hàng tháng

Không làm việc vào ngày lễ (trừ ngày Thứ 7 thứ hai hàng tháng), nghỉ từ ngày 29 tháng 12 đến ngày 3 tháng 1

Tất cả những người trong độ tuổi 20 - 59 đã đăng ký địa chỉ tại Nhật Bản, bất kể quốc tịch hay thời gian lưu trú, đều phải tham gia Hệ thống Trợ cấp quốc gia Nhật Bản (hệ thống trợ cấp công cộng của Nhật Bản), và phải đóng phí theo quy định của pháp luật. Tuy nhiên, nếu bạn gặp khó khăn về tài chính trong việc thanh toán phí, bạn có thể đăng ký hệ thống miễn đóng phí hoặc hệ thống hoãn thanh toán phí cho mỗi năm. Chúng tôi sẽ kiểm tra đơn đăng ký của bạn, chủ yếu là về thu nhập trước đây của bạn, và nếu đủ điều kiện, chúng tôi sẽ phê duyệt đơn miễn/hoãn thanh toán phí đó. Thủ tục này sẽ thiết lập thời hạn bảo đảm quyền lợi hợp pháp để được nhận trợ cấp khi về già trong tương lai, cũng như trợ cấp trong trường hợp bạn vô tình bị thương và bị khuyết tật vào thời điểm hiện tại.

### (1) Nộp đơn xin miễn toàn bộ hoặc một phần phí thanh toán

Bạn có thể nộp đơn xin miễn toàn bộ hoặc một phần cho một năm cụ thể nào đó, khi thu nhập trong năm trước của riêng bạn, của vợ/chồng của bạn (bao gồm cả người không sống cùng bạn) hoặc của chủ hộ thấp hơn một mức nhất định, hoặc nếu có bất kỳ ai trong số những người được nêu trên đang thất nghiệp. Nếu sau khi kiểm tra, chúng tôi nhận thấy trường hợp của bạn đủ điều kiện thì sẽ phê duyệt miễn thanh toán cho bạn. Lưu ý rằng, việc miễn một phần nghĩa là bạn vẫn phải trả số tiền phí còn lại; nếu bạn không thanh toán số tiền phí còn lại đó, thời gian miễn một phần sẽ không còn hiệu lực và sẽ chuyển thành thời gian không thanh toán.

### (2) Nộp đơn xin hoãn phí thanh toán

Nếu bạn là người chưa đủ 50 tuổi (trừ sinh viên) và thu nhập của riêng bạn hoặc của riêng vợ/chồng của bạn (bao gồm cả người không sống cùng bạn) trong năm trước thấp hơn một mức nhất định, bạn có thể nộp đơn xin hoãn thanh toán. Nếu sau khi kiểm tra, chúng tôi nhận thấy trường hợp của bạn đủ điều kiện thì sẽ phê duyệt hoãn thanh toán cho bạn.

## LƯU Ý VỀ VIỆC NỘP ĐƠN

### • Về năm nộp đơn

- Thời gian một năm có thể nộp đơn xin miễn hoặc hoãn thanh toán bắt đầu vào tháng 7 và kết thúc vào tháng 6 năm sau.
- Nếu muốn tiếp tục xin miễn hoặc hoãn thanh toán trong năm tiếp theo, về cơ bản, bạn sẽ cần phải nộp lại đơn xin vào tháng 7 hàng năm.

### • Về việc nộp đơn cho năm trước và năm hiện tại

- Đối với năm trước: Bạn có thể nộp đơn xin miễn hoặc hoãn thanh toán cho thời gian trước đó lên đến 25 tháng kể từ ngày nộp đơn (tuy nhiên, nếu bạn đã trả phí một số tháng nhất định trong 25 tháng đó, thì phần phí đã trả đó sẽ không được miễn).
  - Đối với năm hiện tại: Khi bạn nộp đơn xin miễn hoặc hoãn thanh toán cho năm hiện tại, thời gian hiệu lực sẽ kéo dài đến tháng 6, tức là, nếu bạn nộp đơn trong khoảng từ tháng 1 đến tháng 6, đơn sẽ có hiệu lực cho đến tháng 6 cùng năm. Mỗi đơn xin sẽ có hiệu lực trong 12 tháng, bắt đầu vào tháng 7 và kết thúc vào tháng 6 năm sau. Nếu bạn muốn nộp đơn xin miễn cho thời gian dài hơn, bạn cần chuẩn bị từ hai đơn xin trở lên.
- Lưu ý:** Bạn có thể nộp đơn xin cho thời gian trước đó lên đến 25 tháng kể từ ngày nộp đơn. Chúng tôi khuyến khích bạn nộp đơn càng sớm càng tốt để thiết lập thời hạn bảo hiểm có hiệu lực trước đó. Nếu đơn của bạn bị trì hoãn, có thể bạn không đủ điều kiện để nhận trợ cấp dành cho người khuyết tật.

### • Về các tài liệu cần thiết

Nếu bạn nộp đơn xin miễn thanh toán vì thất nghiệp, phá sản hoặc chấm dứt kinh doanh, chúng tôi cần các tài liệu có liên quan làm bằng chứng, bao gồm bản sao giấy chứng nhận dành cho người đủ tư cách nhận phúc lợi việc làm của bạn (Koyohoken Jukyu Shikakusha Sho) hoặc bản sao phiếu thôi việc dành cho người được bảo hiểm theo bảo hiểm việc làm của bạn (Koyohoken Hihokensha Rishokuhyo). Để biết thêm thông tin chi tiết về những tài liệu làm bằng chứng cần thiết, vui lòng liên hệ với tòa thị chính thành phố nơi bạn đăng ký địa chỉ hoặc văn phòng chi nhánh của JPS.

### • Tài liệu chúng tôi cần nếu bạn nộp đơn bằng cách sử dụng số "My Number"

Nếu ông/bà nộp đơn có bao gồm My Number tại cơ quan hành chính địa phương, ông/bà cần xuất trình thẻ My Number. Trường hợp ông/bà không có thẻ, hãy xuất trình một trong các giấy tờ theo mục (1) và mục (2) dưới đây; Nếu ông/bà gửi đơn khai báo qua đường bưu điện, hãy gửi kèm theo bản sao hai mặt của thẻ My Number. Trường hợp ông/bà không có thẻ, hãy gửi kèm theo bản sao của một trong các giấy tờ của mục (1) và mục (2) dưới đây;

(1) Bản sao công chứng giấy đăng ký cư trú của ông/bà có ghi mã số My Number, hoặc thư thông báo mã số My Number của ông/bà (nếu tên và địa chỉ đồng nhất với thông tin trên đăng ký cư trú), để chứng minh tính xác thực cho My Number của ông/bà.

(2) Giấy phép lái xe, hộ chiếu, thẻ cư trú, hoặc giấy tờ tương đương khác để chứng minh ông/bà là chủ sở hữu chính thức của mã số. (Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ với Văn phòng Chi nhánh JPS.)

## NƠI NỘP ĐƠN XIN

Vui lòng nộp đơn đã hoàn tất của bạn tại tòa thị chính thành phố hoặc văn phòng chi nhánh của JPS. Bạn cũng có thể gửi đơn đến các văn phòng này theo đường bưu điện.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ với tòa thị chính thành phố nơi bạn đăng ký địa chỉ hoặc văn phòng chi nhánh của JPS.

**Thao khảm trang sau để biết thông tin về cách điền đơn xin.**



### Ví dụ mẫu



## 1. जापानी सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीको महत्वपूर्ण प्वाइन्टहरू: राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली

- (1) जापानमा बस्न दर्ता गरिएको सबै मानिस र उहाँहरूका राष्ट्रियताका 20 र 59 बीचका ध्यान नदिइका मानिसहरू, राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीद्वारा समाविष्ट गरिएको हुनुपर्छ र कानूनद्वारा योगदानहरू भुक्तान गर्नुपर्छ।
- (2) सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरू (राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली सहित) वित्तीय अन्तरवर्षीय सहायता व्यवस्थासाँग डिजाइन गरिएका छन्।
- (3) सार्वजनिक पेन्सन प्रणालीहरूले वृद्धावस्था पेन्सन मात्र भुक्तान नगरीकन, तपाईंलाई नसोचेको वित्तीय कठिनाईहरू पर्दा असक्षमता पेन्सन र आजीवन पेन्सन पनि भुक्तान गर्छ।
- (4) जापानी सरकारले पेन्सन लाभ फण्डको भागलाई आर्थिक सहायता दिन्छ।
- (5) तपाईंको सार्वजनिक पेन्सन योगदानहरू "सामाजिक बीमा योगदान" अनुसार कर कटौतीसाँग सम्बन्धित छ।

## 2. मासिक योगदानहरू

अप्रिल 2023 देखि मार्च 2024 सम्मको राष्ट्रिय पेन्सनका लागि योगदान रकम पिस्ट मिहना ¥16,520 रहेको छ।

तपाईंले आफ्नो योगदानहरू बैंकहरूमा र अन्य वित्तीय संस्थाहरू, हुलाक कार्यालयहरूमा र सुविधा स्टोरहरूमा नगदमा भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले यसलाई स्वचालित बैंक प्रसारण प्रयोग गरेर इन्टरनेट भुक्तानीहरू वा करेडिट कार्डद्वारा पिन भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ।

## 3. राष्ट्रिय पेन्सन लाभहरू

## (1) वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन

तपाईंले राष्ट्रिय पेन्सन योगदानहरू कम्तिमा पनि 10 वर्षको लागि भुक्तान गर्नुभएको र आवश्यकताहरू पूरा गर्नुभएको छ भने, तपाईं 65 वर्ष उमेरको हुँदा वृद्धावस्था आधारभूत पेन्सन तपाईंलाई भुक्तान गरिएको हुन्छ।

## (2) असक्षमता आधारभूत पेन्सन

तपाईं राष्ट्रिय पेन्सन प्रणाली र बिरामी वा अंततः ग्रेड 1 वा ग्रेड 2 असक्षमताको रूपमा उल्लेख गरे अनुसार त्यस्ता असक्षमता गराउने चोटपटकद्वारा समाविष्ट गरिएको बेला तपाईं बिरामी वा चोटपटक लाग्यो भने तपाईंलाई असक्षमता आधारभूत पेन्सन भुक्तान गरिन्छ।

## (3) आजीवन आधारभूत पेन्सन

राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीको बीमा गरेको मानिसको मृत्यु हुँदा, आजीवन आधारभूत पेन्सन बच्चा(हरू) को स्याहार गर्न उहाँको आश्रित जीवनसाथी वा उहाँको आश्रित बच्चा(हरू) लाई भुक्तान गरिन्छ।

थप विवरणको लागि कृपया तपाईंको ठेगाना समावेश गर्न JPS शाखा कार्यालय वा तपाईंको नगरपालिकाको कार्यालय (राष्ट्रिय पेन्सन सेक्सन) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

JPS वेबसाइट <https://www.nenkin.go.jp/international/index.html> मा जानुहोस् जापान पेन्सन सेवा वि. लक गर्नुहोस्।

पेन्सन कभरेज सम्बन्धी सामान्य सोधपूछहरूका लागि, कृपया हामीलाई निम्नमा फोन गर्नुहोस्:

|                                                                                            |              |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| "Nenkin Kanyusha Dial"                                                                     | 0570-003-004 | (स्थानीय छूट दर) |
| तपाईंको फोन नम्बर 050 साँग सुरु हुन्छ भने कृपया निम्नमा कल गर्नुहोस्:                      | 03-6630-2525 | (नियमित दर)      |
| सेवा समयहरू: सोमबार देखि शुक्रबारसम्म 8:30 देखि 19:00 सम्म                                 |              |                  |
| बिहान 9:30 देखि अपराह्न 4:00 बजे सम्म                                                      |              |                  |
| डिसेम्बर 29 देखि जनवरी 3 सम्म, बिदाहरूमा सेवाहरू भन्दा बाहिर (महिनाको दोस्रो शनिबार बाहेक) |              |                  |

20-59 उमेर पुगेको सबै मानिस, राष्ट्रियता बिना वा बसाइको लम्बाई, जापानमा ठेगाना दर्ता गरेको मानिस राष्ट्रिय पेन्सन प्रणालीद्वारा समाविष्ट गरिएको हुनुपर्छ, जुन जापानी सार्वजनिक पेन्सन प्रणाली हो र कानूनद्वारा योगदानहरू भुक्तान गर्नुपर्छ। तपाईंलाई भुक्तानहरू योगदान गर्नमा वित्तीय कठिनाईहरू छ भने, यद्यपि, तपाईंले प्रत्येक वर्षको लागि योगदान छूट प्रणाली वा भुक्तान स्थगन प्रणालीको लागि लागू गर्न सक्नुहुन्छ। हामीले तपाईंको आवेदन जाँच गर्छौं, मुख्य रूपमा तपाईंको विगतको आम्दानी र योग्य भएमा, छूट/स्थगन प्रदान गरिन्छ। यो प्रक्रिया लिएर, तपाईंलाई गल्तीले चोटपटक लाग्यो र असक्षमताबाट पीडित हुनुभएको खण्डमा भविष्यको वृद्धावस्था पेन्सन साथसाथै आजको पेन्सन प्राप्त गर्न आवश्यकतामा समावेश भएको हुन तपाईंले मान्य कभरेज अवधिहरू बनाउनु हुन्छ।

## (1) योगदान भुक्तानीहरूबाट आवेदनको लागि पूर्ण वा आंशिक रूपमा छूट

तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी (तपाईंसाँग नबसेको एकजना सहित) वा अधिल्लो वर्ष(हरू)मा घर सदस्यको प्रमुखको आम्दानी निश्चित रकम भन्दा कम हुँदा वा तपाईं मध्ये कुनै पनि बेरोजगार हुँदा तपाईंले विशेष वर्षको लागि पूर्ण वा आंशिक रूपमा छूटको लागि लागू गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं योग्य हुनुको लागि जाँच गरिएको हुनुहुन्छ भने, छूट प्रदान गरिन्छ। कृपया नोट गर्नुहोस्, कि आंशिक छूटलाई बाँकी योगदान रकम भुक्तान गर्न तपाईंको आवश्यक पर्छ; तपाईंले बाँकी रकम भुक्तान गर्न असफल हुनुभयो भने, आंशिक छूट मान्य हुनेछैन र गैर-भुक्तानी अवधिको रूपमा परिणाम हुनेछ।

## (2) योगदान भुक्तानीहरूका स्थगितको लागि आवेदन

तपाईं 50 वर्ष भन्दा कम उमेर हुनुहुन्छ (विद्यार्थी बाहेक) र अधिल्लो वर्षमा तपाईं वा तपाईंको जीवनसाथी (तपाईंसाँग नबसेको एकजना सहित) को प्रत्येक आम्दानी निश्चित रकम भन्दा कम छ भने तपाईंले आफ्नो भुक्तानीहरू स्थगन गर्न लागू गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं योग्य हुनुको लागि जाँच गरिएको हुनुहुन्छ भने, स्थगित प्रदान गरिन्छ।

## आवेदनमा नोटहरू

## ● आवेदन वर्ष

- छूट वा स्थगितको लागि लागूयोग्य एक वर्ष जुलाईमा सुरु हुन्छ र अर्को जुलाईमा समाप्त हुन्छ।
- निम्न वर्षको लागि निरन्तर रूपमा छूट वा स्थगित प्रदान गरिएको हुनु तपाईंले चाहनुहुन्छ भने, आधारभूत रूपमा तपाईंले प्रत्येक जुलाईमा आवेदन दायर आवश्यक हुन्छ।

## ● विगत वर्ष र हाल वर्षको लागि आवेदन

- विगत वर्षको लागि: तपाईंले आवेदन दायर गरेको मिति देखि 25 महिनासम्मको लागि विगत अवधि पूर्व क्रियाकलापको लागि तपाईंले छूट वा स्थगितको लागि लागू गर्न सक्नुहुन्छ (तपाईंले 25 महिनाको अवधिमा पहिले नै निश्चित महिना (हरू) को लागि योगदानहरू भुक्तान गर्नुभएको छ भने, भुक्तान गरेको योगदान यद्यपि, छूट गरिएको हुनेछैन)।
  - हाल वर्षको लागि: तपाईंले हाल वर्षको लागि छूट वा स्थगितको लागि लागू गर्दा, यसले जुनसम्म समावेश गर्छ, त्यो भनेको, तपाईंले जनवरी र जुन बीच आवेदन दायर गर्नुभयो भने, आवेदनले समान वर्षको जुनसम्म समावेश गर्छ।
- एउटा आवेदनले जुलाई देखि अर्को जुनसम्म 12 महिना समावेश गर्छ। तपाईंले लामो अवधिको लागि छूटको लागि लागू गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले एउटा आवेदन भन्दा बढि तयार गर्न आवश्यक हुन्छ।
- नोट: तपाईंले आवेदन मितिबाट विगतको 25 महिना समावेश गर्न पूर्व क्रियाकलापको अनुसार आवेदन दायर गर्न सक्नुहुन्छ। हामीले तपाईंलाई छिटो भन्दा छिटो विगत बीमा अवधि मान्य भएको बनाउन आवेदन दायर गर्न सुझाव दिन्छौं। तपाईंको आवेदन ढिलो भयो भने, तपाईं असक्षमता पेन्सन प्राप्त गर्न अयोग्य हुन सम्भावना हुन सक्छ।

## ● हामीलाई आवश्यक भएको कागजातहरू

तपाईंको बेरोजगारी, दिवालियापन वा व्यवसायको खारेजीको कारणले तपाईंले छूटको लागि लागू गर्नुभयो भने, हामीलाई तपाईंको रोजगारी लाभहरूको प्रमाणपत्रको फोटोकपी (Koyohoken Jukyu Shikakusha Sho) वा रोजगारी बीमा अन्तर्गत बीमा गरिएको मानिसहरूका लागि तपाईंको राजीनामा स्लिप (Koyohoken Hihokensha Rishokuhyo) सम्बन्धित प्रमाण कागजातहरूको आवश्यक पर्छ। आवश्यक भएको प्रमाण सम्बन्धी थप विवरणहरूका लागि, कृपया JPS शाखा कार्यालय वा तपाईंको ठेगाना समावेश गर्ने नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## ● माइन्डर मार्फत विभिन्न प्रक्रिया अपनाउँदा चाहिने कागजातहरू

तपाईंले आफ्नो नगरपालिकाको कार्यालयमा आदि मेरो नम्बर समावेश गरेको फाराम पेश गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो 'मेरो नम्बर' कार्ड देखाउनुपर्छ। यदि तपाईंसाँग कार्ड छैन भने, निम्नानुसार (1) र (2) मा व्याख्या गरिएको हरेक एक कागजात प्रदान गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले पोस्टद्वारा फाराम पठाउनुहुन्छ भने, 'मेरो नम्बर' कार्डको अगाडि र पछाडिको फोटोकपी सम्मिलित गर्नुहोस्। यदि तपाईंसाँग कार्ड छैन भने, निम्नानुसार (1) र (2) मा व्याख्यागरिएको हरेक एक कागजातको फोटोकपी सम्मिलित गर्नुहोस्।

(1) तपाईंको 'मेरो नम्बर' सक्कली हो भन्ने प्रमाणको रूपमा, तपाईंको 'मेरो नम्बर' भएको आफ्नो निवास रजिस्ट्रीको प्रमाणित प्रतिलिपि, वा तपाईंको 'मेरो नम्बर' अधिसूचना पत्र (यदि त्यसमा भएका नाम र ठेगाना निवास रजिस्ट्रीमा भएका नाम र ठेगानासाँग मिल्छ भने)

(2) नम्बरको सही मालिकको रूपमा आफूलाई पहिचान गर्नको लागि, तपाईंको चालकको इजाजतपत्र, राहदानी, निवास कार्ड वा अन्य बराबर कागजात। (विवरणहरूका लागि कृपया JPS शाखा कार्यालयमा सोधपूछ गर्नुहोस्।)

## आवेदन कहाँ दायर गर्ने

कृपया तपाईंको पूरा भएको आवेदन तपाईंको नगरपालिका कार्यालय वा JPS शाखा कार्यालयमा दायर गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो आवेदन पोष्टद्वारा कार्यालयहरूमा मेल गर्न सक्नुहुन्छ।

थप विवरणहरूका लागि कृपया तपाईंको नगरपालिका कार्यालय वा JPS शाखा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## आवेदन फाराममा कसरी भर्ने भनी निम्न पृष्ठ हेर्नुहोस्।



## फाराममा कसरी भर्ने नमूना

कृपया राष्ट्रिय पेन्सन योगदान छुट / भुक्तानी स्थगितको लागि आवेदन फाराम कसरी भर्ने भनी ध्यान दिएर पढ्नुहोस्। फाराममा कि त जापानी भाषामा, रोमन वर्णमाला वा नम्बरहरूमा (अरबी नम्बरहरू), विशेष जानकारी प्रविष्ट गर्न **रातो मसी**मा नमूना प्रविष्ट पालना गर्नुहोस्। कृपया नोट गर्नुहोस् कि आवेदन अपूर्ण छ वा महत्वपूर्ण डाटा छुटेको छ भने, हामीले तपाईंको आवेदन फिर्ता पठाउनु पर्छ र जापानीमा डाटा प्रविष्ट गर्न आवश्यक हुन्छ, जसले आवेदन प्रक्रियामा ढिलाई गर्न सक्छ।

तपाईंको पासपोर्टमा देखाइए अनुसार आवेदनको (yyyy/mm/dd) मिति, आवेदन मितिको रूपमा तपाईंको ठेगाना, रोमन वर्णमालामा तपाईंको नाम प्रविष्ट गर्नुहोस्।

12 अङ्कको माइनम्बर (व्यक्तिगत नम्बर) अथवा 10 अङ्कको आधारभूत पेन्सन नम्बर  
①मा प्रविष्ट गर्नुहोस् (आधारभूत पेन्सन नम्बरको लागि, कृपया बायाँतर्फ पङ्क्तिबद्ध हुने नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्)।

③मा तपाईंको नाम, ⑤मा तपाईंको जीवनसाथीको नाम, ⑦मा घरमूलीको नाम (\*) प्रविष्ट गर्नुहोस् (यस आर्थिक वर्षको भाग आवेदन दिँदा हालकै र, विगतको आर्थिक वर्षको भाग आवेदन गर्दा, उक्त आवेदन अवधिको अन्तिम मितिमा तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी, घरमूली बारे त्यही बेलाको जानकारी प्रविष्ट गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि यदि तपाईं 2021 को लागि आवेदन दिँदै हुनुहुन्छ भने, जुन 30, 2022 को विवरण प्रविष्ट गर्नुहोस्)।  
\*तपाईंको घरसदस्यको प्रमुख (सामान्यतया परिवारको मुख्य ज्याला कमाउने) तपाईंको जापानी निवासी रेकर्ड (JUMINHYO) मा दर्ता भएको हुनुहुन्छ।

• ⑪मा तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी, घरमूलीले आवेदन दिन लागेको आर्थिक वर्ष भन्दा अघिल्लो वर्षको डिसेम्बर मसान्त सम्ममा, 16 देखि 18 वर्ष उमेरका आश्रित नातेदार भएको खण्डमा **“あり”**, नभएको खण्डमा **“なし”** मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।  
• **“あり”** मा गोलो चिन्ह लगाएको खण्डमा 16 देखि 18 वर्ष उमेरका आश्रित नातेदारको सङ्ख्या प्रविष्ट गर्नुहोस्।

• पूर्ण छुट अथवा योगदान भुक्तानी स्थगन आउँदो आर्थिक वर्ष देखि पनि लगातार आवेदन नचाहेको खण्डमा ⑬मा **“希望しません”** मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।  
साथै, यसपटक योगदान भुक्तानी स्थगन स्वीकृत भएको खण्डमा, त्यस पछिको आर्थिक वर्षमा पूर्ण राशि छुटको मापदण्डमा पर्ने खण्डमा, उक्त आर्थिक वर्ष देखि पूर्ण छुट नचाहने खण्डमा, **“希望しません”** मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।  
\* थप विवरणका लागि, कृपया JPS शाखा कार्यालय वा आफ्नो स्थानीय म्युनिसिपल अफिसमा सोध्नुहोस्।

तपाईंले छुट वा योगदान भुक्तानी स्थगनको लागि आवेदन दिन चाहन्छु भनेर इरादा प्रकट गर्ने स्तम्भ हो। साथै, तपाईंको जीवनसाथी तथा घरमूली बारे भर्दा छुटपुट नभएको कुरा समाखत गर्ने तथा, यस आवेदनमा आवश्यक पर्ने तपाईं वा तपाईंको जीवनसाथी, घरमूली सम्बन्धी जानकारी (आय सम्बन्धी जानकारीहरू) को पुष्टि गर्ने कार्य JPSलाई प्रत्यायोजन गर्न मञ्जुरी दिने स्तम्भ हो।

यो NP योगदान छुट / स्थगितको लागि लागू गर्ने फाराम हो।

### 国民年金保険料免除・納付猶予申請書

日本年金機構理事長 へて 令和2年7月1日

指定全額免除申請事務 取扱者 市区町村 日本年金機構

以下のとおり免除・納付猶予を申請します。  
また、配偶者および世帯主の記入に漏れがないことを申立します。  
この申請に必要な本人、配偶者および世帯主に関する情報(所得情報、生活保護受給情報等)の提供について、市区町村(居住所在地)に提供済みであることを確認します。  
〒123-4567  
住所: Tokyo-To, Suginami-Ku, Takaide Nishi, 1-2-3  
保険者氏名: JOHN SMITH  
基礎年金番号(0桁)で申請する場合は「①個人番号(または基礎年金番号)」欄

|                   |                                                                                                                                                 |                                         |                      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|
| ① 個人番号(または基礎年金番号) | X X X X X X X X X X X X                                                                                                                         | ② 電話番号                                  | 2 携帯電話 080 XXXX-XXXX |
| ③ 被保険者氏名          | JOHN SMITH                                                                                                                                      | ④ 被保険者生年月日                              | 5 昭和 1990 8 10       |
| ⑤ 配偶者氏名           | JANE SMITH                                                                                                                                      | ⑥ 配偶者生年月日                               | 7 平成 1990 10 1       |
| ⑦ 世帯主氏名           | JAMES SMITH                                                                                                                                     | ⑧ 世帯主氏名は被保険者または配偶者以外が世帯主である場合に記入してください。 |                      |
| ⑨ 特記事項            | John Smith, U.S.A. John Smith moved from the U.S.A. on 2022/11/1<br>(配偶者が別世帯の場合) 配偶者の個人番号(XXXX-XXXX-XXXX)                                       |                                         |                      |
| ⑩ 免除等区分           | 1. 全額免除 (保険料全額を免除) 2. 納付猶予 (保険料納付を猶予) 3. 4分の3免除 (保険料1/4納付が必要) 4. 半額免除 (保険料1/2納付が必要) 5. 4分の1免除 (保険料3/4納付が必要)                                     |                                         |                      |
| ⑪ 申請期間            | 令和 2022 年度分                                                                                                                                     |                                         |                      |
| ⑫ 世帯状況            | 被保険者 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり 人: なし<br>配偶者 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり 人: なし<br>世帯主 16歳以上19歳未満の扶養親族 あり 人: 1人                                                   |                                         |                      |
| ⑬ 継続希望            | 1. 失業 2022年 4月 1日 → 雇用保険加入 なし 2. 天災等 3. その他<br>配偶者 1. 失業 年 月 日 → 雇用保険加入 (あり・なし) 2. 天災等 3. その他<br>世帯主 1. 失業 年 月 日 → 雇用保険加入 (あり・なし) 2. 天災等 3. その他 |                                         |                      |
| ⑭ 備考              | * 所得に関する情報について、関係法令に基づき、申告義務がある場合には、正しく申告する必要があります。                                                                                             |                                         |                      |

• ②मा तपाईंको फोन नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस्। घरको फोन नं. भए 1., मोबाइल फोन नं. भए 2., अफिसको फोन नं. भए 3., र अन्य फोन नं. भए 4.मा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस्।  
• ④मा जन्म मिति प्रविष्ट गर्नुहोस्। (ईस्वी संवत् मा प्रविष्ट गर्नुहोस्) र ⑥मा जीवनसाथीको जन्म मिति प्रविष्ट गर्नुहोस्।

• आवेदन दिने आर्थिक वर्षको जनवरी 1 तारिखको मितिमा आफू जापान राष्ट्र बाहेक अर्को देशमा बसोबास गर्नुभएको भए उक्त देशको नाम प्रविष्ट गर्नुहोस्। ⑧ (उदाहरणको लागि: तपाईं 2022 को लागि आवेदन दिने मितिमा (जुलाई 1, 2022) जापानमा बस्नुहुन्छ, तर जनवरी 1, 2022को मितिमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसोबास गरिराख्नुभएको थियो भने, तपाईंको पुरा नाम र U.S.A भनेर प्रविष्ट गर्नुहोस्)।  
तपाईंको जीवनसाथी जापान राष्ट्र भित्रै तपाईंभन्दा भिन्न परिवारमा दर्ता हुनुहुन्छ भने, तपाईंको जीवनसाथीको व्यक्तिगत नम्बर प्रविष्ट गर्नुहोस् (अघिल्लो वर्षको लागि एक आवेदन को मामला मा, आवेदन वर्ष को जून 30 को रूप मा)।  
यदि तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी अथवा घरको प्रमुख आवेदन वर्षको बखत (10) विदेशबाट/विदेशमा बसाई सर्नु भएमा, सान्दर्भिक नाम, मिति र देश (8) मा प्रविष्ट गर्नुहोस्। (उदाहरण को लागि, यदि नोभेम्बर 1, 2022मा तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिका बाट जापान बसाई सर्नुभएको छ भने, कृपया “(तपाईंको नाम) यु.एस.ए. बाट 2022/1/1 मा बसाई सरेको” प्रविष्ट गर्नुहोस्)।

तपाईंले छुट वा योगदान भुक्तानी स्थगन गरिपाउन चाहेको आर्थिक वर्ष लेख्नुहोस्।  
• छुट वा योगदान भुक्तानी स्थगनको आर्थिक वर्ष भनेको, जुलाई देखि आउँदो सालको जुन महिना सम्म हुन्छ।  
(उदाहरणको लागि) आधिकार वर्ष स- 2022 को भाग  
⇒ 2022/7 देखि 2023/6  
• विगतको आर्थिक वर्षको भागको लागि, आवेदन फाराम स्वीकृत भएको महिना देखिको 25 महिना अगाडि (पहिल्यै योगदान रकम चुक्ता गरिसकेको महिना बाहेक) सम्मको आवेदन दिन सकिनेछ।

• तपाईं, तपाईंको जीवनसाथी वा घरमूली बेरोजगार भएको कारणले आवेदन दिँदा, कम्पनी छोडेको भोलिपल्टको दिन ⑫मा प्रविष्ट गर्नुहोस्। काम गरेको समयको रोजगारी बिमामा समावेश भए नभएको बारेमा, समावेश भए **“あり”** मा गोलो चिन्ह लगाउनु होस्। समावेश भएको खण्डमा बेरोजगार भएको प्रमाणित गर्ने कागजात संलग्न गर्नुहोस्।



サイト内検索

檢索

## 目的別検索

## Q&A よくある質問

## ようこそ練馬ぶらり旅

[現在のページ](#) [トップページ](#) [観光・催し](#) [観光情報](#) [ようこそ練馬ぶらり旅](#)

ページ番号：728-297-592 更新日：2023年5月19日

令和5年は、練馬区の豊かなみどりや優れた文化芸術に触れられる大きなプロジェクトが目白押しです。この機会を活かし、区の魅力を存分に味わえるツアーを実施します。

日帰りツアーが最大50%OFF! 区民の皆さまはもちろん、区外からのお客様にも、存分に練馬区を楽しんでもらうとっておきのツアーです!

詳しくは、[なりま観光センターホームページ（外部サイト）](#)をご覧ください。

# ようこそ 練馬ぶらり旅

約74万人が暮らし、豊かな緑にあふれるのが練馬区。多くの人が愛してやまないその理由、知りたくなのですが、小さな魅力を見つけてください。都心からも好アクセス！

野良の収穫体験もできちゃ～！

植物鑑賞をガイド付きで！

バックヤードツアーも？！

対面ツアーはQRをチェック！

03-5652-7072

練馬で特別な1日を！

日帰りツアーが **150% OFF!!** 土曜 **40% OFF!!**

全国旅行支援

全額旅行支援

日帰り最大 **3,000円割引**

クーポン券 平日 **2,000円** 土日 **1,000円**

**【練馬区観光】練馬の自然温泉ハシゴめり**

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円

**7,260円**

**【練馬区観光】練馬の自然温泉ハシゴめり**

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円

**5,940円**

**【練馬区観光】練馬の自然温泉ハシゴめり**

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円

**5,040円**

**【練馬区観光】練馬の自然温泉ハシゴめり**

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円

**5,700円**

**【練馬区観光】練馬の自然温泉ハシゴめり**

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円

**5,500円**

**【練馬区観光】練馬の自然温泉ハシゴめり**

バーデと天然温泉 豊島園 庭の溜めつり入浴& 都内屈指の銭湯・天然温泉「久松湯」と 練馬城址公園の紫陽花散策ツアー

入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円、入園料12,000円、練馬城址公園4,040円

**5,280円**

チラシ (PDF : 7,601KB)

## 申込方法

インターネットからのお申込み：[ねりま観光センターホームページ](#)（外部サイト）

お電話でのお申込み：03-5652-7072（運営：株式会社ポケットカルチャー）

(注釈) 営業時間午前9時から午後1時(土日祝日・12月30日から1月3日休み)

PDF形式のファイルを開くには、Adobe Acrobat Reader DC (旧Adobe Reader) が必要です。  
お持ちでない方は、Adobe社から無償でダウンロードできます。



[Adobe Acrobat Reader DCのダウンロードへ](#)

## お問い合わせ

産業経済部 商工観光課 観光係 [組織詳細へ](#)  
電話：03-5984-1032（直通） ファクス：03-5984-1902  
[この担当課にメールを送る](#)

## 観光情報

ようこそ練馬ぶらり旅 | [観光客受入準備セミナーを開催（5月19日）](#) |  
[東映、東映アニメーションの人気キャラクターが東映通りに登場！](#) |  
[スタジオツアー東京によるオリジナルデザインフラッグを設置](#) | [「全国旅行支援」（ただいま東京プラス）について](#) |  
[「都内観光促進事業」（もっとTokyo）について](#) | [お知らせ一覧（観光情報）](#) | [デザインマンホールについて](#) |  
[練馬区観光情報サイト「とっておきの練馬」](#) | [観光案内所](#) | [美術館・資料館などの紹介](#) |

## 注目情報

[節電にご協力ください（夏の電力不足が懸念されています）](#)  
[【熱中症にご注意を！】熱中症予防のポイントについて](#)  
[新型コロナウイルス感染症関連情報（感染が疑われる症状のある方、ワクチン接種など）](#)

このページを見ている人はこんなページも見ています

[真夏の音楽会vol.6 大谷康子と楽しむ 音楽の旅 魔法の世界へ](#) |  
[【申込受付は終了しました】ワークショップ「漫画家と一緒にキャラクターを描いてみよう！」を開催します！（「ねりま漫画サロンinゆめりあホール」関連講座）](#)  
[【申込受付は終了しました】ちばてつや先生や村上もとか先生など区ゆかりの漫画家によるトークイベントを開催（「ねりま漫画サロンinゆめりあホール」）](#)

情報が見つからないときは [→](#)



[このサイトについて](#) [個人情報保護](#) [アクセシビリティポリシー](#) [リンク集](#)

所在地：〒176-8501 練馬区豊玉北6丁目12番1号  
電話：03-3993-1111（代表）  
法人番号：3000020131202

[窓口受付時間](#) [本庁舎へのご案内](#) [組織と業務案内](#) [区政へのご意見](#)

© 2018 Nerima City.



とっておきの  
練馬

練馬区観光情報サイト

日帰りツアーが最大 **50%OFF!!**



## 事業紹介

ハリーポッターの映画の舞台裏を体験できる施設や  
牧野富太郎博士をモデルとしたドラマで  
盛り上がりを見せる練馬区。  
区民の皆様はもちろん、区外からのお客様にも、  
もっともっと練馬区を楽しんでもらうために、



とっておきのツアーを準備しました！  
ぜひお出かけください。

## ようこそ練馬ぶらり旅とは

- 本旅行は、練馬区内周遊促進事業により、旅行代金の一部が助成されています。
- 助成額は税込の旅行代金全体より、平日は50%、土日祝日は40%の割引(割引額の上限は1人あたり10,000円)が適用され、各商品に記載されております。
- 参加者は、居住地にかかわらず利用できます。
- お取消しの際は、旅行代金(助成金支援前、割引前の価格)を基準として、所定の取消料を申し受けます。

## 練馬ツアー紹介



世界で最初の絵本美術館  
「ちひろ美術館・東京」と  
武蔵野の森に囲まれた  
「光が丘美術館」めぐりバ  
スツアー【全国旅行支援  
2023・東京】

~~12,600円/税込~~  
**5,040円/税込**



自然豊かな練馬を巡る！  
牧野記念庭園&樹木医と  
歩く石神井公園あじさい  
散策バスツアー【全国旅  
行支援2023・東京】

~~13,750円/税込~~  
**5,500円/税込**



日本庭園を臨む「バーデ  
と天然温泉 豊島園 庭  
の湯」で寛ぐゆったり入  
浴&都内屈指の銭湯・天  
然温泉「久松湯」の練馬城  
址公園の紫陽花散策ツア  
ー～会食ランチ付き～

~~12,000円/税込~~  
**7,260円/税込**



スリバチ会長と歩く武蔵  
野のオアシス・石神井池、  
三宝寺池 ～鰻ランチで  
乾杯～

~~9,900円/税込~~  
**5,940円/税込**





練馬農場で楽しむ夏だけの東京アスパラ&きゅうり&ブルーベリー収穫体験と直売店でお買い物バスツアー

11,400円/税込  
5,700円/税込



志村電機珈琲焙煎所で珈琲の楽しみ方講座と練馬城址公園散策ツアー

7,700円/税込  
3,850円/税込



巨大とうもろこし迷路&直売所お買い物めぐりバスツアー

9,900円/税込  
5,940円/税込



昭和の寺町「田島山十一力寺」散策と緑あふれる練馬を歩く

6,600円/税込  
3,960円/税込



中里郷土の森ホテル観賞&バードウォッチングバスツアー

12,650円/税込  
7,590円/税込



石神井氷川神社『夏越の大祓』茅の輪くぐり&牧野記念庭園見学バスツアー

11,000円/税込  
5,500円/税込



都内唯一の味噌蔵の七代目に学ぶ！手作り味噌教室&味噌蔵見学

11,660円/税込  
5,830円/税込

[練馬ツアー商品一覧を見る](#)

※ツアー商品は、外部サイトへリンクします。



# 豊島園通りの歩き方

ワーナー ブラザース スタジオツアー東京・  
メイキング・オブ・ハリー・ポッターのある街

東京・練馬



New

東京・練馬を再発見

新しい物語が始まる、  
ストリートへ出かけよう

練馬の魅力スポット  
満載ガイド!

※次ページ以降添付省略

Gakken



# *Guide to* Tokyo - Nerima *Toshimaen-Dori Avenue*

*Home of Warner Bros. Studio Tour Tokyo -  
The Making of Harry Potter*



**New**

Rediscover Nerima, Tokyo

**This is where  
a new story begins**

Packed with the best spots  
in Nerima!

**Gakken**

※次ページ以降添付省略



# 豊島園街道漫遊指南

東京華納兄弟哈利波特影城所在的街道

東京 練馬



New

重新認識東京練馬

全新故事等你開啟，  
一起到街上走走吧

練馬魅力景點  
完整指南！

※次ページ以降添付省略

Gakken



# 丰岛园街道漫游指南

东京华纳兄弟哈利波特影城所在的街道

东京 练马



New

重新认识东京练马

全新故事等你开启，  
一起到街上走走吧

练马魅力景点  
完整指南！

※次ページ以降添付省略

Gakken



## 도시마에도오리를 걷는 방법

워너 브라더스 스튜디오 투어 도쿄 -  
더 메이킹 오브 해리 포터가 있는 거리

도쿄 네리마



New

도쿄 네리마의 재발견  
새로운 이야기가 시작되는  
거리에 가보자

네리마의 매력적인 명소가  
가득한 가이드!

※次ページ以降添付省略

Gakken



令和 5 年 7 月 12 日  
練馬区国際・都市交流課

## 令和 4 年度国際交流事業

### 1 海外都市との交流

#### (1) 中国・北京市海淀区

##### ①30 周年記念事業の実施

- ・ 祝賀メッセージ動画の制作・贈呈
- ・ 区役所アトリウムでの記念写真展示（令和 4 年 10 月）
- ・ 記念品交換

##### ②平和祈念コンサートへのメッセージ受領

##### ③親書、年賀状等の送付および受領

#### (2) オーストラリア・イプスウィッチ市

##### ①平和祈念コンサートへのメッセージ受領

##### ②年賀状の送付

### 2 海外友好都市等の周知

#### (1) 海外友好都市パネル展

海淀区、イプスウィッチ市について、パネル等による紹介展示を区役所アトリウムにて実施（令和 4 年 5 月、令和 5 年 1 月）

#### (2) 海外友好都市紹介事業

##### ①海淀区友好提携30周年記念写真展を区役所アトリウムにて実施

（令和 4 年10月）

##### ②オーストラリアの食文化の紹介を区役所アトリウムにて実施

（令和 5 年 1 月）

#### (3) 海外友好都市紹介ケースの常設展示

区役所アトリウムにて、海外友好都市からの寄贈品を常設展示。

### 3 ホームステイ・ホームビジット

海外友好都市から、ホームステイ等の受入れ依頼が来た際にホストファミリー(ボランティア)を募集する。令和 4 年度は実績なし。



令和 5 年 7 月 12 日  
練馬区国際・都市交流課

## 令和 5 年度国際交流事業（予定）

### 1 海外都市との交流

#### （1）中国・北京市海淀区

- ・平和祈念コンサートへのメッセージ受領
- ・親書、年賀状等の送付および受領

#### （2）オーストラリア・イプスウィッチ市

- ・平和祈念コンサートへのメッセージ受領
- ・親書、年賀状等の送付および受領
- ・図書の寄贈(隔年)

### 2 海外友好都市等の周知

#### （1）海外友好都市パネル展

海淀区、イプスウィッチ市について、パネル等による紹介展示を区役所アトリウムにて実施（令和 5 年 5 月、7 月）

#### （2）海外友好都市紹介事業

イプスウィッチ市紹介事業として、ミニコンサートおよびオーストラリアの食文化の紹介を区役所アトリウムにて実施（令和 5 年 5 月）

#### （3）海外友好都市紹介ケースの常設展示

区役所本庁舎20階にて、海外友好都市からの寄贈品を常設展示する。

### 3 ホームステイ・ホームビジット

海外友好都市から、ホームステイ等の受入れ依頼が来た際にホストファミリー(ボランティア)を募集する。



令和5年7月12日  
練馬区地域振興課

## 令和4年度 多文化共生事業実施結果

### 1 コミュニケーション支援

#### (1) 外国語表記による生活情報の提供

##### ① 通訳ボランティア派遣

令和4年度：85回

【内訳】保健相談所19回、小学校22回、中学校13回、福祉事務所4回ほか  
(参考) 令和3年度：79回

##### ② フェイスブック「多文化ねりま～文化交流ひろばから～」

令和4年度 投稿数：43件 ※日本語・英語・中国語・韓国語で投稿  
(参考) 令和3年度：49件

#### (2) 日本語を学ぶ機会と場の提供

##### ① 初級日本語講座「にほんごのきょうしつ」

令和4年度：30回×2期

(前期) 令和4年4月5日～7月22日、(後期) 令和4年9月2日～12月16日の  
毎火・金曜日(祝日を除く)開催 38名参加

(参考) 令和3年度：30回×2期開催 36名参加

##### ② こども日本語教室

・令和4年度：37回 土曜日開催 (参考) 令和3年度：34回

※発表交流会：令和4年11月5日(土)

・参加者数：41名

・ボランティア数：33名

##### ③ やさしい日本語研修

・令和4年度：2回 (参考) 令和3年度：1回

・参加者数

令和4年8月16日(火)開催：40名(区職員32名、外国人ゲスト8名)

令和5年2月10日(金)開催：38名(区職員22名、外国人ゲスト16名)



#### ④ 日本語スピーチ大会

- ・ 令和4年度：1回 （参考）令和3年度：1回
- ・ 参加者数：40名  
発表者：8名、発表補助：7名  
その他参加者：25名（現地：18名、Zoom：7名）

## 2 生活支援

### 外国語相談、生活関連部署との連携と情報発信

#### ① 外国語相談

- ・ 毎週月～金曜、午後1時～5時に区役所本庁舎9階で実施  
英語・中国語：月～金、韓国語：金、タガログ語：月
- ・ 令和4年度3,327件  
【内訳】暮らし1,407件、福祉486件、教育・余暇355件 ほか  
（参考）令和3年度：3,090件

#### ② 文化交流ひろば 情報コーナー

- ・ 平日：午前10時～午後1時、土・日・祝：午後1時～4時に実施  
英語：火・木・土、中国語：水、金、日、韓国語：月
- ・ 令和4年度401件  
【内訳】暮らし180件、区事業185件、教育・余暇25件 ほか  
（参考）令和3年度：285件

#### ③ 外国人のための防災説明会

令和4年度：2回47名 （参考）令和3年度：0回

#### ④ 外国人のための資源分別説明会

令和4年度：1回15名 （参考）令和3年度：0回

#### ⑤ 外国語情報誌の発行（ねりまつうしん）

英語・中国語・韓国語・日本語にて年4回発行

## 3 多文化共生のまちづくり

### (1) 外国文化の紹介、国際理解の推進

#### ① イイねりまつアー

- ・ 令和4年度：2回 （参考）令和3年度：1回
- ・ 参加者数  
令和4年10月16日（日）開催：17名  
令和5年3月19日（日）開催：18名



② 文化交流カフェ

- ・ 令和4年度：6回 （参考）令和3年度：5回
- ・ 参加者数：127名

③ 英語でよみきかせとてあそび

- ・ 令和4年度：7回 （参考）令和3年度：5回
- ・ 参加者数：82名

(2) 異文化コミュニケーション人材の育成

① 日本語教室ボランティア養成講座

- ・ 令和4年度：22回1期 （参考）令和3年度：22回1期
- ・ 修了者14名

② 日本語ボランティア実践研修

- ・ 令和4年度：2講座 （参考）令和3年度：2講座
- ・ 参加者数  
連続講座（令和4年11月14日～12月19日の毎週月曜）30名  
単発講座（令和5年3月17日（金））29名

③ 練馬区通訳ボランティア研修

- ・ 令和5年2月27日（月）開催
- ・ 参加者数：51名

4 地域活動団体、ボランティア等との協働

① 日本語講師ボランティア登録制度

令和4年度：仲介9回 （参考）令和3年度：仲介2回  
【内訳】ボランティア日本語教室9回

② つながるフェスタへの出展

令和4年度：1回（令和5年3月4日（土））  
（参考）令和3年度：1回



令和5年7月12日  
練馬区地域振興課

## 令和5年度 多文化共生事業(予定)

### 1 コミュニケーション支援

#### (1) 外国語表記による生活情報の提供

##### ① 通訳ボランティア派遣

令和5年度（5月末現在）：21回

【内訳】保健相談所9回、保育園・幼稚園5回、  
小学校5回、中学校1回、子ども発達支援センター1回  
（参考）令和4年度：85回

##### ② フェイスブック「多文化ねりま～文化交流ひろばから～」

令和5年度（5月末現在）投稿数：8件

※ 日本語・英語・中国語・韓国語で投稿  
（参考）令和4年度：43件

#### (2) 日本語を学ぶ機会と場の提供

##### ① 初級日本語講座「にほんごのきょうしつ」

令和5年度（予定）：32回×2期

【前期】令和5年4月4日～7月25日 参加者30名

【後期予定】令和5年9月～12月

毎火・金曜日（祝日を除く）開催

（参考）令和4年度：参加者数（30回×2期）38名

##### ② こども日本語教室

・ 令和5年度（予定）：43回 土曜日開催

（参考）令和4年度：37回開催

※ 発表交流会：令和5年11月予定

・ 参加者数（5月末現在）：63名

・ ボランティア数（5月末現在）：35名

##### ③ やさしい日本語研修

令和5年度（予定）：2回

・ 第1回（職員向け）令和5年5月31日開催済

37名参加（区職員27名、外国人ゲスト10名）

・ 第2回（職員向け）令和5年11月2日（月）開催予定

・ 第3回（区民向け）開催時期調整中

（参考）令和4年度：2回開催・78名参加



#### ④ 日本語スピーチ大会

令和5年度（予定）：1回（令和6年3月）

（参考）令和4年度：1回開催・40名参加

## 2 生活支援

### 外国語相談の拡充、生活関連部署との連携と情報発信

#### ① 外国語相談

- ・ 毎週月～金曜、午後1時～5時に区役所本庁舎9階で実施

英語・中国語：月～金、韓国語：金、タガログ語：月

- ・ 令和5年度（5月末現在）394件

【内訳】暮らし199件、教育・余暇70件、福祉47件 ほか

（参考）令和4年度：3,327件

#### ② 文化交流ひろば 情報コーナー

- ・ 平日：午前10時～午後1時、土・日・祝：午後1時～4時に実施

英語：火・木・土、中国語：水、金、日、韓国語：月

- ・ 令和5年度（5月末現在）64件

【内訳】暮らし32件、区事業30件、ほか2件

（参考）令和4年度：401件

#### ③ 外国人のための防災説明会

令和5年度（予定）：1回ほか

（参考）令和4年度：2回開催・47名

#### ④ 外国人のための資源分別説明会

令和5年度（予定）：1回ほか

（参考）令和4年度：1回開催・15名参加

#### ⑤ 外国語情報誌の発行（ねりまっうしん）

英語・中国語・韓国語・日本語にて年4回発行

## 3 多文化共生のまちづくり

### (1) 外国文化の紹介、国際理解の推進

#### ① イイねりまツアー

令和5年度（予定）：2回

（参考）令和4年度：2回開催・35名参加



② 文化交流カフェ

令和5年度（予定）：6回（令和5年5月開催済・29名参加）

（参考）令和4年度：6回開催・127名参加

③ 英語でよみきかせとてあそび

令和5年度（予定）：6回（令和5年4月・6月開催済・39名参加）

（参考）令和4年度：7回・82名参加

(2) 異文化コミュニケーション人材の育成

① 日本語教室ボランティア養成講座

令和5年度（予定）：9月25日～3月18日の毎月曜（22回）定員30名

（参考）令和4年度：22回1期 修了者14名

② 日本語ボランティア実践研修

令和5年度（予定）：2講座

（参考）令和4年度：2講座59名

4 地域活動団体、ボランティア等との協働

(1) 登録ボランティアの活性化

日本語講師ボランティア登録制度

令和5年度（5月末現在）：仲介2件

（参考）令和4年度：仲介9件

(2) 地域活動団体との協働

つながるフェスタ

令和5年度（予定）：1回

（参考）令和4年度：1回