

目次

はじめに	6	暮らし	122
ご利用にあたって	6	ペット	122
練馬区の情報はこちらから	6	自転車	122
区役所案内	8	公共賃貸住宅への入居	128
相談窓口	10	資源・ごみの分け方と出し方	128
国際交流・多文化共生	14	電気・ガス・水道	134
緊急のとき	16	テレホンガイド	136
地震	18	外国語で書いてある冊子などの紹介	144
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	64		
税金	70		
出産・子ども・教育	78		
出産	78		
医療助成・手当・給付	80		
児童手当など	82		
子ども家庭支援センター	86		
保育園など	86		
一時的に保育が必要なとき	90		
みんなのあそび場	96		
学校（幼稚園・小学校・中学校）	98		
保健・福祉	104		
保健・医療	104		
健康診査・がん検診など	106		
障害のある方	112		
高齢者	116		
介護保険	118		
生活の援助	120		

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（カタログポケット）



多文化ねりま～文化交流ひろばから Facebook



Table of Contents

Preface	6	Everyday Life	122
To Use This Guide	6	Pets.....	122
Information about Nerima City	6	Bicycles	122
City Office Information	8	Renting Public Housing	128
Consultation Service Desks	10	How to Sort and Dispose of Recyclable	
International Exchange and Multicultural Living ...	14	Resources and Garbage	128
In Emergency	16	Electricity, Gas, Water Supply	134
Earthquakes	18	Telephone Guide	136
Going to the Hospital	23	Introduction to booklets written in foreign	
Various Types of Notification Procedures ...	26	languages	144
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.....	53		
National Pension	64		
Taxes	70		
Childbirth, Children and Education	78		
Childbirth	78		
Medical Subsidies, Allowances and Benefits... 80			
Child Allowance Programs	83		
Child and Family Support Centers	86		
Nursery Schools, etc.	86		
If You Need Temporary Childcare	90		
Public Play Areas	96		
Schools (Kindergartens, Elementary Schools			
and Junior High Schools)	98		
Public Health and Welfare	104		
Public Health and Medical Services ...	104		
Health Checkups and Cancer Checkups ...	106		
Programs for the Disabled	112		
Welfare Services for the Elderly	116		
Nursing Care Insurance	118		
Support for Everyday Living	120		

City information can also be viewed here.

Nerima City website

Top page



Website for
foreign residents



Nerima Kuho (Catalog Pocket)



Multicultural Nerima~From Nerima Cultural
Exchange Square (Facebook)



目录

前言	7	生活	123
利用时	7	宠物	123
练马区的信息请浏览此处	7	自行车	123
区政府介绍	9	入住公共租赁住宅	129
咨询窗口	11	资源・垃圾的分类方法和丢弃方法	129
国际交流・多文化交流	15	电力・燃气・自来水	135
紧急时	17	电话簿	137
地震	19	介绍用外语编写的手册	144
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	54		
国民年金	65		
税金	71		
分娩・儿童・教育	79		
分娩	79		
医疗补助・津贴・给付	81		
儿童津贴等	84		
儿童家庭支援中心	87		
保育园等	87		
需要临时保育时	91		
大家的游乐场	97		
学校（幼儿园・小学・初中）	99		
保健・福利	105		
保健・医疗	105		
健康检查・癌症检查等	107		
患有残疾者	113		
高龄者	117		
看护保险	119		
生活援助	121		

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（Catalog Pocket 应用程序）



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	55
국민 연금	65
세금	71
출산 · 아이 · 교육	79
출산	79
의료 지원 · 수당 · 급부	81
아동 수당 등	85
어린이 가정 지원 센터	87
보육원 등	87
일시적으로 보육이 필요할 때	91
모두의 놀이터	97
학교 (유치원 · 초등학교 · 중학교)	99
보건 · 복지	105
보건 · 의료	105
건강 검진 · 암 검진 등	107
장애가 있는 분	113
고령자	117
개호 보험	119
생활 지원	121

생활	123
반려 동물	123
자전거	123
공공 임대 주택 입주	129
자원 · 쓰레기 분리 방법과 배출 방법	129
전기 · 가스 · 수도	135
전화 안내	137
외국어로 기재되어 있는 책자 등의 소개 ...	144

네리마구의 정보는 이곳에서도 볼 수 있습니다.

네리마구 홈페이지

톱 페이지

외국인용 페이지



네리마 구보 (카탈로그 포켓)



다문화 네리마 ~ 문화 교류 광장에서 Facebook

