

中野区外国人咨询窗口

Information Magazine

您知道中野区役所的外国人咨询窗口吗？

收到区役所的来信，我该怎么办？

我想申请个人编号卡！

有能免费学日语的地方吗？

希望让孩子在日本的学校就读！...等等

欢迎您就日常生活中遇到的困难随时咨询。

如有需要，我们会为您介绍区役所相关部门或其他机构。

中野区外国人咨询窗口

时 间 工作日10点～12点、13点～17点
※星期六·日、节假日、年末年初
(12月29日～1月3日)休息

地 点 中野区役所4楼

电 话 03-3228-8929 (直通)

语 言 英语，中文，日语

※使用平板口译机可以用30种语言进行咨询。

外国人相谈会

我们每月1次在区役所2楼举办外国人相谈会。有时也会有专业人士来场，可向专业人士咨询在留资格，归化等问题。

日 期 1月20日、2月17日、3月17日
(星期二)

10点～12点、13点～16点

地 点 中野区役所 2楼

日本的文化

日本的新年

每年1月1日庆祝的正月，是日本一年中最重要、规模最大的年度活动之一。从年底到年初，工作与学校都会放假，很多人会回老家，与家人悠闲度过，或者出去旅行。此外，在正月期间，人们会吃一些特别的料理，其中最具有代表性的就是“御节料理”(Osechi料理)。御节料理装在层层叠叠、外观精美的重箱里，是新年的第一次用餐时享用的食物。御节料理中所放入的食材种类很多，因地区不同而有所差异，但多数都有象征意义。例如“数の子”寓意多子多孙，“黑豆”寓意勤奋工作，“栗金团”因其金黄色外观寓意财富积累等，这些食物的外观、颜色及意义都寄托着迎接新年的各种美好愿望。



年末年初垃圾收集指南

年末年初期间，部分日期将暂停垃圾收集服务。请您提前确认暂停收集及恢复收集的日期，以便妥善安排。

种类	不收垃圾的日期
瓶子・罐头・塑料瓶	12月31日～1月4日
大件垃圾（需提前预约）	12月28日～1月4日
陶器・玻璃・金属垃圾	
资源塑料	12月31日～1月3日
可燃垃圾（※）	

※部分地区在1月4日将进行临时收集可燃垃圾。详情请查阅官方网站或“中野区垃圾分类应用程序”。

中野区
官方网站



垃圾分类APP



中野跑步嘉年华

中野跑步嘉年华是在‘中野四季森林公园’举办的跑步和接力马拉松活动。现场设有丰富多彩的餐饮摊位，还有适合全家参与的趣味互动活动，是一场充满欢乐的跑步嘉年华。

日期

2026年3月8日（星期天）
上午9点20分～下午4点30分

地点

中野四季之森公园
中野区中野4丁目12・13

报名方式

跑者报名截止日期为2月1日
当天到场无需提前预约

各比赛项目的报名费和名额有所不同，详情请查阅大会官网。



中野区二十岁成人式

我们将于2025年12月上旬向居住在区内、符合条件的参加者邮寄通知。请按照通知内容确认详细信息。如未收到通知，请与我们联系。

日期

2026年1月12日（星期一）

地点

中野区中野2-9-7
Nakano ZERO

对象

2005年4月2日至2006年4月1日
期间出生，并且在本区居住、就
学或工作的人员

咨询

健全育成科
03-3228-5648

详情请查阅中野区官方网站



雏人偶展

以中野区文化财产——山崎家族传承的雏人偶（女儿节人偶）为主，展示从江户时代到平成时代（1603年～2019年）的多样雏人形及相关女儿节装饰。

日期

2026年2月10日～3月14日

地点

中野区立历史民俗资料馆
中野区江古田4-3-4

门票

免费



年度活动日程表



发行：中野区政府 区民服务課 区民咨询组

地址：〒164-8501 中野区中野4-11-19 电话：03-3228-8929(咨询热线)

每年发行4期(6月, 9月, 12月, 3月)，提供英语，中文，尼泊尔语，日语版本。