



# MIA calendar

〒180-0022  
武蔵野市境2-14-1 SWING大厦9楼  
tel. 0422-36-4511 fax. 0422-36-4513  
https://mia.gr.jp/  
开馆时间：周二～周六  
上午9:00～下午5:00  
(年末年初 节假日休息)



## 2026年 4月～6月

### ☆ 目 录 ☆

面向初学者的日语课程、法律和心理咨询会	・・・P1
MIA特别活动日程	・・・P2
日语课程、咨询会	・・・P3
MIA以及其他团体、武蔵野市的通知	・・・P4



## 面向初学者的日语课程

为没有学过日语的朋友们开办的日语入门课程

•时间： ①周六下午班 下午1:00～3:00  
4月11日～7月4日 ※5月2日休息

②周四晚上班 傍晚6:30～8:30  
4月16日～7月9日 ※4月30日休息

※①、②任选一班参加  
①、②均为12次课

•地点： MIA (SWING大厦9楼)  
•费用： 参加费 1,200日元、教材费 1,430日元  
•报名： 截至4月9日(周四)下午4:00

①首先请到MIA来与工作人员交谈交谈。

②按报名顺序受理

※18岁以上，生活在武蔵野市内、或者在武蔵野市工作、上学者优先。

## 为外籍朋友举办的 法律和心理咨询会

由经验丰富的MIA会员专家(律师、行政书士、社会保险劳务士、心理咨询师)和翻译志愿者为您排忧解难。 ZOOM (线上) OK

•时间： 5月30日(周六)下午 2:30～4:30

•地点： SWING大厦10楼

•费用： 免费

•报名： 截至5月22日(周五)

●**翻译语种(预定)**：汉语、印度尼西亚语、英语、韩国朝鲜语、西班牙语、泰语、泰米尔语、德语、尼泊尔语、印地语、菲律宾语、法语、越南语、孟加拉语、俄语

●**可咨询内容**：在留资格/签证/归化/拖欠工资/劳动条件/工伤/交通事故/继承/离婚/夫妻、亲子关系/受欺凌等等。

\*当日若有咨询取消名额，也受理咨询报名(按报名顺序)

### 交通

- JR中央线或西武多摩川线的武蔵境车站  
请注意：特别快速(特快)不停
- 出北口向左走1分钟，  
或者nonowa出口向右走，过马路就到！

温馨提示：nonowa出口仅限使用Suica或者PASMO交通卡



# MIA 特别活动日程



报名：均为网页报名 <https://mia.gr.jp/>

查询：☎ 0422-36-4511

<p>5月9日~6月27日 (每周六) 上午10:00~12:00 法语会话交流教室</p>  <p>Mr. Vazquez Romain (来自法国)</p>	<p>5月16日 (周六) 上午9:45~11:45 瑜伽体验教室</p>  <p>Ms. Mukeji Chandrima (来自印度)</p>	<p>5月16日 (周六) 下午12:30~3:30 中国家庭料理教室</p>  <p>张海艳 (来自中国)</p>
<p>这是讲师Vazquez Romain第一次挑战的法语教学！大家一起来学习法语简单会话，了解讲师介绍的法国文化。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地点：SWING大厦9楼、MIA会议室</li> <li>●对象：满足①②③所有条件者             <ul style="list-style-type: none"> <li>①18岁以上</li> <li>②从未学过法国语言</li> <li>③能听懂用日语说明的内容</li> </ul> </li> <li>●名额：18名</li> <li>●费用：一般6,000日元/ MIA会员 4,000日元</li> <li>●报名：截至4月22日 (周三) (抽选)</li> </ul>	<p>面向初学者的瑜伽！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地点：SWING大厦10楼</li> <li>●对象：18岁以上的成年人</li> <li>●名额：20名 按报名顺序受理</li> <li>●费用：一般1,000日元/ MIA会员500日元</li> <li>●自带物品：瑜伽垫子或者浴巾</li> <li>●报名：截至5月13日 (周三)</li> </ul>	<p>欢天喜地包饺子！热热闹闹来交流！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地点：境南交流中心2楼料理室</li> <li>●对象：18岁以上的成年人</li> <li>●名额：12名</li> <li>●费用：一般2,000日元/ MIA会员1,000日元</li> <li>●自带物品：围裙、食品容器</li> <li>●报名：截至4月23日 (周四) 下午5点</li> </ul>
<p>6月6日 (周六) 上午10:00~11:30 亲子活动！ 儿童国际交流俱乐部 韩国文化体验</p>  <p>Ms. Choi Suran (来自韩国)</p>	<p>6月6日 (周六) 下午2:00~3:30 了解世界！ 联谊世界！ 印度篇</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">免费</div>  <p>Ms. Pasumarth Lakshmi Anooosha (来自印度)</p>	<p>7月4日 (周六) 下午2:00~3:30 了解世界！ 联谊世界！ 乌兹别克斯坦篇</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">免费</div>  <p>Ms. Umarova Madina (来自乌兹别克斯坦)</p>
<p>用简单的韩语聊天，一起做韩国游戏，大家来开心地娱乐玩耍吧！还有礼物哦！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地点：SWING大厦11楼</li> <li>●对象：小学生及家长</li> <li>●名额：10组20名 (亲子) 按报名顺序受理，10名以上开办</li> <li>●费用：300日元</li> <li>●报名：截至5月29日 (周五)</li> </ul>	<p>介绍印度、有关印度的生活、文化以及在日本的生活。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地点：SWING大厦 10楼</li> <li>●名额：25名 按报名顺序受理</li> <li>●报名：截至6月4日 (周四)</li> <li>※同时受理电话报名！</li> </ul>	<p>介绍乌兹别克斯坦、有关乌兹别克斯坦的生活、文化以及在日本生活的点点滴滴。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●地点：SWING大厦 11楼</li> <li>●名额：25名 按报名顺序受理</li> <li>●报名：截至7月2日 (周四)</li> <li>※同时受理电话报名！</li> </ul>



## むさしのFM(78.2MHz)

NEWS from MIA 周一~周五 10:30~10:35

MIA PLAZA 每月第4个周六 18:00~18:30



两个收音机广播节目均由MIA提供！

\* 关于料理收费活动：若是由于报名者自身原因，在活动的前一天或当天取消参加活动，则征收消费费。  
\* 超员时初次参加者优先抽选。

※活动有可能临时取消或变更内容。内容变更时会登载在官方网页上。

【有关个人信息的利用和保护】报名参加本协会活动时提供的个人信息，仅用于报名登记，进行有关活动的各种联系，以及向讲师提供学员的必要信息。除此之外，严守保护个人信息，决不会用于任何其他目的或提供给第三者。

周四课程 5月7日~7月9日  
 周五课程 5月8日~7月10日  
 周六课程 5月9日~7月11日

• 名额 20名  
 • 时间 上午10:00~12:00  
 • 次数 10次  
 • 费用 6,000日元

周四、周五班有保育服务。  
 600日元。

为中小学生学习班（学习支援课程）



免费

☎ 0422-36-4511

面向中小学生的 学习支援课程	时 间	■地点: MIA会议室 ■对象: 公立学校就学的中小学生 ■名额: 10人 中途参加可, 请向MIA查询
	①4月15日~7月15日 每周三 ※4月29日、5月6日休息 ②4月17日~7月10日 每周五 ※5月1日休息 ①②均为下午3:30~5:00	



MIA咨询会

☎0422-56-2922

<https://mia.gr.jp/foreigner/consultation>

4月25日（周六）/6月27日（周六） ※5月30日的咨询请参照P.1

预约制

免费

•时间: 下午1:00 ~ 4:00

•地点: SWING大厦9楼



律师、心理咨询师等专家咨询。提供翻译服务。严守秘密。

9种语言咨询 @MIA 免费/打电话、或者直接到 MIA

♥提供口译、笔译服务。

日语、英语、汉语， 尼泊尔语	周二 ~ 周六 上午9:00~下午5:00	西班牙语	第二个周二 下午3:00~5:00 (4/14、5/12、6/9)
挪威语	第二个周三 下午2:00~4:00 (4/8、5/13、6/10)	俄语	第二个周五 上午10:00~12:00 (4/10、5/8、6/12)
泰国语	第三个周四 上午10:00~12:00 (4/16、5/21、6/18)	德语	第三个周二 下午2:00~4:00 (4/21、5/19、6/16)

MIA 以外的咨询会（免费）

时间	地点	查询
6月4日（周日） 下午 1:00~4:00 * 预约截至5/29	板桥区荣町36-1板桥区立Green Hall	公益财团法人 板桥区文化、国际交流财团 03-3579-2015
6月20日（周六） 下午 2:00~5:00 * 预约截至6/5	福生市武藏野台1-12-2 武藏野台儿童馆2楼	多文化Kids Salon 《Welcome》 042-553-8822
7月4日（周六） 上午 10:00~下午3:30 * 预约截至7/3	立川市曙町2-2-27 立川市窗口服务中心	《特活》立川多文化共生中心 042-527-0310

# 来自武藏野市政、武藏野市及近邻地区的团体、MIA的通知

免费  
无须预约

## 武藏野 Harappa 防汛防灾活动 (都立武藏野中央公园共同举办)

免费

\*邀请居住在武藏野市、0岁到入学前的小朋友和  
家长前来参加!

## 开心欢笑~0123Harappa活动节

时间: 5月9日(周六)上午9:30~12:30(预定)

地点: 都立武藏野中央公园 Harappa草坪广场(武藏野市八幡町)

\*在日本,如果雨量突然增大过多,就会出现河水泛滥的危机状况。  
参加防汛训练,可以学到一些减少危害的具体方法和措施。

乐中有学,通过观看和体验各种有趣活动来掌握有关防灾的知识,活动当天可观看消防车以及浏览防灾图片等,另外还能品尝到自卫队的美味咖喱!

查询: 防灾课 Tel 0422-60-1821

举办“一日动物小村园”、迷你音乐会等各种活动。  
有些活动需要提前预约。

·时间: 5月24日(周日)~5月28日(周四)

·地点: 0123Harappa

·报名、查询: 0123Harappa

TEL 0422-56-3210



## 致居住在武藏野市内生活困难的居民

若有难处请来咨询

武藏野市  
健康福祉部  
生活福祉课  
生活咨询负责人  
周一~周五  
上午8:30~下午5:00  
0422-60-1254



收入减少了。  
失业了、、、  
工作难找、、、  
水电费、房租、  
发愁啊!

## 积极去做健康检查!

武藏野市民可以免费或以较低的费用接受眼科  
体检、牙科体检以及癌症筛查等检查。

体检对象根据年龄等条件而定。

详细内容请查看武藏野市官方网站或  
《武藏野健康报》



## 武藏野市政府将寄送礼品卡!

截至2月1日居住在武藏野市的居民,每人将会收到一张5,000日元的  
Visa礼品卡。全家庭成员的礼品卡一并寄送,这是政府为减缓食品等  
价格上涨带来的负担而实施的措施。

该礼品卡可以用于购物或外出就餐。

具体内容请查看4月1日的《武藏野市报》



## 来自MIA的通知 留学生武藏野家庭交流活动参加者 武藏野家庭文化交流会

·时间: 6月27日(周六)下午3:00~5:00

·地点: SWING大厦11楼

\*参加此项活动的家庭与留学生相互交流

希望大家面前表演者请与MIA联系。



0422-36-4511

mia@coral.ocn.ne.jp

## 要不要来 MIA 做志愿者? 日语学习支援志愿者说明会

①4月18日 或者 ②4月25日

周六 10:00-12:00

@MIA会议室

MIA 日语学习支援志愿者  
希望成为“日语交流员”者,请务必参加。

- 内容:日语交流员的活动说明、经验分享  
成为日语交流员所需培训讲座的说明等。
- 对象:18岁以上(高中生不可)。非常欢迎来自外国的朋友参加。
- 费用:说明会免费参加 ※参加培训讲座首先需要注册成为 MIA  
会员(年度会费2,500日元)、培训讲座(日语)参加费3,600 日  
元
- 名额:各回25名
- 报名截至:4月16日(周四)



## MIA数据

2026年3月1日现在  
会员 398名 外籍会员742名  
(73个国家·地区)



\* MIA季刊通讯日语版的一部分内容采用简单日语语言(方便外籍朋友阅读)