विदेशी बासिन्दाहरूको लागि समाचारपत्र

MIA Calendar

2026 साल अक्टोबर ～ डिसेम्बर

公益財団法人
武蔵野市国際交流協会
（MIA）
〒180-0022
MusashinoshiSakai2-14-1Swing 9F
tel.0422-36-4511 fax.0422-36-4513
https://mia.gr.jp/
कार्यालय समय: मंगल-शनि 9 बजे - 5 बजे सम्म
(वर्षको अन्त्य, नयाँ वर्ष , राष्ट्रिय दिवस बिदा)

☆बिषय तालिका☆

फेस्टिवल･MIAइभेन्ट････････････････････････････････p.1.2
जापानिज कोर्स . परामर्श सत्र･････････････････････････････････p.3
MIA अन्य संस्थाहरु र मुसाशिनो शहरको जानकारी････････p.4

मुसाशिनो इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज फेस्टिवल 2026

मुसाशिसाकाईबाट बहुसांस्कृतिक सद्भाव फैलाऔं

11/14 (शनि) र 11/15 (आइत) सुईङ्ग 2,10,11F ※विस्तृत जानकारीको लागि पमप्लेट हेर्नुहोस् ।

बहुसांस्कृतिक स्टेज इभेन्ट@सुईङ्ग हल 2F

11/14(शनि)

① वादाइको (जापानिज ड्रम)को आनन्द लिऔं !

- समय:15:00-16:30
- बिषय: गत वर्ष पनि लोकप्रिय भएको कार्यक्रम अझ नयाँ उमङ्गका साथ झन् रमाइलो भएर फर्किँदै छ ! जोडदार ध्वनि र उर्जा प्रदान गर्ने जापानी परम्परागत ड्रम (वादाइको)लाई स्वयं बजाएर अनुभव लिनका लागि विशेष कर्नर पनि छ ।
- प्रस्तुति: मुसाशिनो विश्वविधालय वादाइको हायाबुसा● कति:140 जना

11/15(आइत)

② अफ्रिकी संगीतको आनन्द लिऔं !

- समय:15:00-16:30
- बिषय: पश्चिम अफ्रिकी लोक बाजा र संस्कृतिको परिचय। संगसंगै ताली बजाएर र स्वरमा स्वर मिलाएर कार्यक्रमको रौनक बढाऔं !
- प्रस्तुति: बाइफल रेभोलुसन
- कति:160 जना

※↑① र ② दुवैमा, बुकिङ गर्नेलाई अग्रिम प्राथमिकता･पहिले आउनेलाई पहिलो प्राथमिकता

※①② दुवैमा, सिट खाली भएमा सोही दिन पनि प्रवेश पाइनेछ। सिधै कार्यक्रमस्थलमा आउनुहोस् ।

आबेदन :11/12(बिहि)सम्म वेब साइट वा फोनबाट, MIA मा आएर पनि आवेदन दिन सकिन्छ।

TEL 0422-36-4511 https://mia.gr.jp/

Access

- **JR Chuo Line or Seibu Tamagawa Line**
  मुशासी साकाई स्टेसन
  स्पेसल र्यापिड यो स्टेसनमा रोक्दैन ।
- उत्तर ढोकाबाट निस्केर बाया तर्फ १ मिनेटको दुरीमा छ ।
  nonowaबाट निस्किनु भएमा दाया तर्फ निस्किने बित्तिकै छ ।

MIA इभेन्ट क्यालेन्डर

आवेदन: होमपेजबाट https://mia.gr.jp/ सोधपुछ: 0422-36-4511

【मुसाशिनो इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज फेस्टिवल 2026】

आबेदन: 11/12(बिहि) 17 बजे सम्म(बुकिङ गर्नेलाई पहिलो प्राथमिकता)

★मुसाशिनो इन्टरनेशनल एक्सचेन्ज फेस्टिवलका सबै इभेन्टहरु नि:शुल्क हुन् तर बुकिङ अनिवार्य छ ।★

11/14(शनि)को इभेन्ट

इण्डोनेसियन लोक नृत्य सिक्ने अवसर

- प्रशिक्षक: Ms.Tini Kodrat(इण्डोनेसिया)
- समय:10:00-11:30
- सामाग्री: इन्डोनेसियाको अभिवादन र नृत्यको परिचय साथै नृत्य सिक्नका लागि छोटो क्लास पनि छ ।
- स्थान: सुईङ्ग 10F ● सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु:16 बर्ष वा सोभन्दा माथि ● संख्या: 20 जना

सरल जापानी भाषामा 'मेडिकल क्याफे'

- समय:10:00-12:00 ● बिषय: चिन वा इन्डिया जस्ता विभिन्न मुलुकहरुमा प्रयोग हुने स्वास्थ्यवर्धक चिया, हर्ब्स र स्पाइसका घरेलु प्रयोगका उपायहरु, ती देशका नागरिकहरुबाट सिकाइने छ ।
- स्थान: सुईङ्ग 11F ● सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु: इच्छुक व्यक्तिहरु जो कोही ● संख्या: 20 जना

अभिभावक/बच्चा सहभागी!अन्तर्राष्ट्रिय बालक्लब फेस्टिवल कोर्ष

① ② ③

●प्रशिक्षक: ①Ms.Choi Suran(कोरिया) ②Ms. Mukherjee Chandrima(इन्डिया) ③Ms. Michele Richardson(अमेरिका)

●समय: A कोर्ष 10:00-10:50/ B कोर्ष 11:15-12:15

●बिषय: आन्योङ ! नमस्ते ! हेलो ! आ-आफ्नो देशको संस्कृती र खेलहरुको परिचय साथै प्रत्यक्ष संलग्न भइ अनुभव लिऔं !

●स्थान:सुईङ्ग हल(2F)

●सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु:

★Aकोर्ष 2020/4/2～2023/4/1 सम्म जन्मिएको बच्चा र अभिभावक

★B कोर्ष 2018/4/2～2020/4/1 सम्म जन्मिएको बच्चा र अभिभावक

●संख्या: दुवै कोर्षमा 20 समुह

विश्वलाई चिनौं र विश्वका मान्छेहरुसंग अन्तरक्रिया गरौं ! मोरोक्को !

●प्रशिक्षक: Ms.Imane Naciri(मोरोक्को)

●समय: 13:00-14:30

●बिषय: मोरोक्कोको सहर, संस्कृति र जीवनयापनका साथै जापानको जीवनयापन आदिका कुरा

●स्थान: सुईङ्ग10F●संख्या: 30जना

11/15(आइत)को इभेन्ट

बहुसांस्कृतिक कुराकानी र क्याफे अनुभव

- प्रशिक्षक: Yamazaki Silva(श्रीलंका)
- समय: 10:00-11:30 ● स्थान: सुईङ्ग 10F
- सामाग्री: श्रीलंकाको खाना・मसलाको कुराकानी साथै चिया र घरेलु मिठाईहरु खान पाइनेछ ! ● सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु:16 बर्ष वा सोभन्दा माथि ● संख्या: 20 जना

चिनिया सांस्कृतिक अनुभव

① ② ③

- प्रशिक्षक: चिनियाँ नागरिकहरु

① Ms.Chen lan qi ② Ms.Song Ying ③Chai Guang Yi

- समय: 12:00-17:00(कोर्ष अनुसार) ● बिषय: ① सुमी(परम्परागत मसी) प्रयोग गरेर चित्र कोरौं ! ② 5 प्रकारका चिनियाँ चिया पिएर तुलना गरी स्वाद चाखौं ! ③चिनियाँ छायाँ नाटक (Pi-ying-xi) कलाको प्रत्यक्ष अनुभव लिऔं !
- स्थान: सुईङ्ग 11F ● सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु: 5 बर्ष～वयस्कसम्म (9 वर्षसम्मका लागि अभिभावकको साथ हुनुपर्नेछ)
- संख्या: जुनै कोर्षमा पनि 10 जना

MIAजापानी कोर्षका सहभागीहरुसंगसंगै खेलौं ! सिकौं ! रमाइलो गरौं !

●समय: ①12:30-13:20 ②13:30-14:20 ③ 14:30-15:20 ●स्थान: सुईङ्ग 10F

●बिषय: बिभिन्न बुथहरुमा घुम्दै बिदेशी नागरिकहरुसंग रमाइलो भेटघाट गरौं ! [जाराजारा, पिकापिका, वानवान जस्ता जापानिज शब्दका खेलहरु , तस्विरहरु हेर्दै गफ गर्दै संसारका खेलहरुको अनुभव लिऔं !

●सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु: इच्छुक व्यक्तिहरु जो कोही

- संख्या: जुनसुकै कोर्षमा 5 समुह

① ②

विधर्थीहरूको लागि अन्तर्राष्ट्रिय जानकारी

①10/14(बुध)•② 21(बुध)

◆प्रशिक्षक:: ①Yusuke Takashina(SHAPLA NEER = Citizens' Committee in Japan for Overseas Support) ②Ms. Rie Pitchford (YSC Global School Senior Coordinator)

◆समय: ①②दुवै 18:30-20:30◆सामग्री: ①बङ्गलादेशका श्रमिक बालबालिकाहरु～बालश्रम सम्बन्धी विषयहरुबारे सोचौं ②विदेशी सम्बन्ध भएका बालबालिकाको अवस्था र चुनौतीहरूको बारेमा सोचौं

◆स्थान: MIAबैठक कक्ष ◆सहभागी हुनसक्ने व्यक्तिहरु: ब्याचलर, मास्टर डिग्री र भोकेसनल स्कूल (सेनमोन)का बिधार्थीहरु 18 जना

◆आवेदन: ①10/12(सोम) ②10/19(सोम) सम्म वेब साइटबाट

MIA जापानिज कोर्ष ☎ 0422-36-4511 https://mia.gr.jp/foreigner/japanese

① बिदेशीहरुका लागी M IA जापानिज कोर्ष

- बिहिबार 10/1-12/3
- शुक्रबार 10/2-12/4
- शनिवार 10/3-12/5
- संख्या 20 जना
- समय 10:00-12:00p.m
- कक्षा 10 पटक
- शुल्क 6,000 येन

＊बिहिबार, शुक्रबार बच्चाको हेरचाह सुबिधा पनि छ। शुल्क 600 येन लाग्नेछ।
＊कक्षामा सहभागी हुनेहरुले एकएक्लै पढ्न पनि सकिन्छ। (नि : शुल्क)

② पहिलो पटकको जापानिज कोर्ष(संवाद/अक्षर)

- बिहिबार 1/14-2/25 ※2/11को दिन बिदा
- शनिवार 1/16-2/20
- संख्या 10 जना
- समय ★18:30-20:30(बिहि)★
  ★13:00-15:00(शनि)★
- कक्षा 6 पटक
- शुल्क 600 येन

प्राथमिक र जुनियर हाई स्कूलका बिधार्थीहरुको लागि अध्ययन सत्र (सहयोगी कोर्ष) ☎0422-36-4511

प्राथमिक र जुनियर हाई स्कूलका विधार्थीहरुका लागि सहयोगी कोर्ष ※ 10जना	कहिले	■ स्थान MIA बैठक कोठा
	① 10/7-12/23 हरेक बुधबार ② 10/2-12/18 हरेक शुक्रबार ① र ② दुवैमा15:30-17:00	MIA मा सल्लाह गर्नुहोस् ＊बिचबाट पनि सहभागी हुन सकिन्छ । ＊सार्वजनिक प्राथमिक र माध्यमिक बिधालयमा पढ्ने बिधार्थी ।

नि:शुल्क

MIA परामर्श सत्र ☎0422-56-2922 https://mia.gr.jp/foreigner/consultation

वकिल, मानसिक र मानोबैज्ञानिक आदी सबन्धित विशेषज्ञहरूले तपाईहरुसंग परामर्श गर्नेछन् ।
अनुवादक रहने छन् । कुराकानी गोप्य राखिने छ ।

बुकिङ　नि:शुल्क

10/24(शनि)/11/28(शनि)/12/19(शनि)・समय:13:00-16:00・सुईड्ग भवन 9F

9 भाषाहरुमा परामर्श@MIA नि:शुल्क/ MIAलाई फोन गर्नुहोस् वा हामीकहाँ आउनुहोस् । अनुवाद र अनुवादक सेवाहरूमा पनि सहयोग गर्छौं ।

जापानिज・अंग्रेजी・चाइनिज・नेपाली・कोरियन भाषा		मंगल, बुध, बिहि, शुक्र, शनि 9:00a.m.-5:00p.m.	
स्पेनिस भाषा	दोस्रो मंगलबार 3:00-5:00p.m. (10/13,11/10,12/8)	नर्वेजियन भाषा	दोस्रो बुधबार 2:00-4:00p.m. (10/7、11/11、12/16)
रसियन भाषा	दोस्रो शुक्रबार 10:00-12:00p.m. (10/9、11/13、12/11)	जर्मनी भाषा	तेस्रो मंगलबार 2:00-4:00p.m. (10/20,11/17,12/15)

MIA देखि बाहेकको परामर्श सत्र । सेवा नि:शुल्क हो

कहिले	कहाँ	सम्पर्क
10/17(शनि) 13:00-16:00	चियोदाकु कासुमिगासेकी 1-1-3 बेन्गोशी खाइकान सान खाई काइगिशिचु	कान्तो बेन्गोशी खाइ रेन्गोखाई, तोक्यो बेन्गोशी खाइ ,दाइ इची तोक्यो बेन्गोशी खाई, दाइ नी तोक्यो बेन्गोशी खाई 03-3595-8575 (दाइ इची तोक्यो बेन्गोशी खाई)
11/7(शनि) 13:00-17:00 ＊बुकिङ10/23(शुक्र)सम्म	नाकानोकु नाकानो 2-9-7 नाकानो जेरो निशिकान	नाकानो कु कोकुसाई कोउरियू क्योउखाई (ANIC) 03-5342-9169
11/15(आइत) 13:30-16:30	हिनो सी हिनो होनमाची 1-6-2 हिनो सी सेइखाचु・होकेन सेन्टर	हिनो सी कोकुसाई कोउरियू क्योउखाई 042-586-9511
12/5(शनि) 14:00-16:00	कोउतोउकु (योजना)	तोकुतेइ हिएइरी खाचुदोउ होजिन कोकुसाई खाचुदोउ शिमिन च्युउशिन (CINGA)03-6261-6225
12/19(शनि) 13:00-16:00	चोउफु सी कोजिमाचोउ 2-33-1 चोउफु-सी बुन्का खाइकान ताजुकुरी 1 खाइ मुरासाकी हल	कोउएकि जाइदान होजिन चोउफु सी बुन्का・कम्युनिटी शिनकोउ जाइदान कोकुसाई कोउरियू सेन्टर(CIFA) 042-441-6195

नि:शुल्क **बुकिङ नपर्ने**

*मुसाशिनो सीमा बस्ने 1बर्षको जन्मदिन देखि 2 बर्षको जन्मदिन मनाउनु भन्दा पहिला सम्मको बच्चाहरु सहभागी हुन सक्नेछन् । बिचबाट पनि सहभागीहुन सकिनेछ ।

चिबिक्को ल्याण्ड वान

टनेल, भऱ्याङ र भिरालो (चिप्लेटी) आदि भएको ठाउँमा खेल्न सकिनेछ ।

- कहिले: 10/9(शुक्र), 11/13(शुक्र) र 12/11(शुक्र)
- कति बजे: 10:30-11:30
- कहाँ: साकुराजुचुमी जिदोखान पहलो तलाको हल

●सोधपुछ: साकुराजुचुमी जिदोखान TEL **0422-53-2206**

नि:शुल्क **◆MIA को सूचना ◆**

विदेशी आमाबुबा र बालबालिकाहरु बीचको अन्तरक्रिया

~भेला हुने, कुराकानी गर्ने, संबन्ध बनाउने ~

जापानको जीवनयापन को कुरा・बच्चाको कुराहरु संगै कुरा गरौं !

- कहिले: 12/1(मंगल) 10:00-11:30
- कहाँ: सुईङ्ग 11F

*0बर्ष~प्राथमिक विधालयका बिधार्थिहरु वा अभिभावकहरु

*अभिभावक मात्र पनि सहभागी हुन सक्नुहुनेछ

साकुराजुचुमी जिदोखान TEL **0422-53-2206**

0123किचिजोजी TEL **0422-20-3210**

0123हाराप्पा TEL **0422-56-3210**

MIA TEL **0422-36-4511**

◆MIA को सूचना ◆

स्थानीय परिवारहरुसंग अन्तर्क्रिया गर्न इच्छुक बिदेशी बिधार्थिहरुको आवश्यकता !

अन्तिम मिति 10/12(सोम)सम्म

परिचयात्मक बैठक 10/24(शनि) सुईङ्ग 10F

एसिया युनिभर्सिटी,सेइकेइ युनिभर्सिटी, टोक्यो कृषि युनिभर्सिटी, टोक्यो अन्तर्राष्ट्रिय अध्ययन युनिभर्सिटी र टोक्यो महिला युनिभर्सिटीका बिधार्थीहरुले वेब साइटबाट र अन्य बिधार्थीहरुले इमेलबाट आवेदन दिनुहोला ।

MIA TEL **0422-36-4511**
mia-family@sage.ocn.ne.jp

मुसासिनो सहरमा बस्ने व्यक्तिहरुमा जीवनयापनमा गाह्रो भएका व्यक्तिहरु

आफ्नो समस्या वा चिन्ताको बारेमा परामर्श गर्नुहोस्
मुसासिनो सहर
स्वास्थ तथा कल्याण बिभाग
जीवन तथा कल्याण विभाग
जीवनयापन परामर्शक
सोमबार~शुक्रबार
8:30-17:00
TEL **0422-60-1254**

काम भएन, बिजुलीको बिल, पानीको बिल, घर भाडा उफ के गर्ने होला.....

बच्चालाई होइकुएनमा राख्न चाहनुहुँदा

मुसाशिनो नगरपालिका कार्यालयमा अनलाइन दोभाषे सेवाको प्रयोग गरी बच्चा राख्ने ठाउँका बारेमा परामर्श लिन सक्नुहुन्छ ।

उदाहरण ☆ होइकुएनमा राख्न चाहँदा

☆कहिलेकाहिँ मात्र बच्चा छोड्न चाहँदा

सोमबार देखि शुक्रबार 8:30-17:00 बजे सम्म

मुसाशिनो शीयाकुशो 3F कोदोमो इकुसेइका

TEL **0422-60-1843**

sec-kodomoikusei@city.musashino.lg.jp

नि:शुल्क

0123 किचिजोजी माचुरी

【बिभिन्न स्टलहरुमा अविभावक र बच्चाहरुसंगै मिलेर रमाइलो गरौं】!

- कहिले: 12/12(शनि) 9:00-16:00
- कहाँ: 0123 किचिजोजी

*मुसाशिनो सीमा बस्ने 0 बर्षदेखि प्राथमिक बिधालय जानुभन्दा अघिको बच्चा र परिवारहरु

0123 किचिजोजी TEL **0422-20-3210**

「एन्डिङ नोट' (Ending Note)」भनेको के हो, थाहा छ?

आफ्नो जीवनको समीक्षा र भविष्यमा आउन सक्ने परिस्थितिको सामना गर्न पहिले नै योजना बनाएर लेखिएको नोट हो जुन मुसाशिनो सीले बनएको छ ।नयाँ संस्करण MIA ले अंग्रेजी र चिनियाँ भाषामा पनि अनुवाद गरेको छ। कृपया प्रयोग गर्नुहोस् ।

MIA डाटा
2026-9-1 हाल सदस्यहरु 353 जना
विदेशी सदस्यहरु 732 जना (71 देश ·क्षेत्रहरुबाट)

＊MIA क्यालेन्डर ［सरल जापानिज भाषा］ मा पनि उपलब्ध छ।