

参加費
無料/FREE

さっぽろ外国人相談窓口専門家セミナー 外国人のための 年金セミナー & 個別相談会



Japanese Pension Seminar & Individual Consultation for Foreign Residents

年金事務所職員が、脱退一時金を中心に日本の年金制度についてわかりやすく説明します。

英語通訳がありますので、日本語に不安がある方も安心してご参加ください。

The Pension Office staff will explain Japan's pension system & Lump-sum Withdrawal Payment in an easy-to-understand way. English interpretation will be available.

対面セミナー/In-person Seminar

2026 年11月7日 土
13:00~14:30



会場/Venue

札幌国際プラザ

中央区北1条西3丁目札幌MNビル3階

Sapporo International Communication Plaza

MN Bldg. 3F, Kita 1-jo Nishi 3-chome, Chuo-ku

セミナー申込

Apply for Seminar

受付開始10月7日から

Applications open from
7th October



オンライン配信はありません。
No Online streaming



対象/Target

北海道に住む外国人とテーマに興味のある日本人

Residents of Hokkaido who are Interested in the topic



SAME DAY
11月7日

個別相談会

Free Consultation
In-person consultations only.

14:45~

先着 8 組
First 8 People
(要予約)
(Reservation
Needed)



年金事務所職員があなたの年金記録を確認しながら個別に相談にのります。

英語で相談できるほか、電話通訳を使ってほかの言語でも相談できます。

The Pension Office staff will check your pension records and provide individual consultation In-person interpretation is available in English.
Telephone interpreting is available for other languages.



対象/Target

札幌市内に住む外国人本人

Foreign Resident him/herself living in Sapporo

問い合わせ/Inquiry *SICPF*

さっぽろ外国人相談窓口 SAPPORO HELP DESK for Foreign Residents

【公財】札幌国際プラザ
TEL : 011-211-3678

Sapporo International Communication Plaza Foundation

E-mail : tabunka@plaza-sapporo.or.jp

Please replace (at) with @ when sending an e-mail.
メールを送るとき、(at) を @ に変えてください。

相談会申込

Apply for Consultation

受付開始10月7日から

Applications open
from 7th October



主催 札幌市、(公財) 札幌国際プラザ
日本年金機構 札幌西年金事務所