

# HELLO! SUGINAMI

**Suginami City Population**  
(As of March 1, 2014)  
Population..... 543,248  
Registered Foreign Residents..... 10,746

Issued on the 1st of every even month

Published by: Suginami City Office. Editing: Public Relations Section. Address: 1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.  
Tel: 03-3312-2111 (main switchboard), Fax: 03-3312-9911 (direct line for Public Relations Section) \*Please make inquiries in Japanese. URL: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

## In Preparation for Massive Earthquakes

It is important to always be prepared in case of natural disasters. In order to protect your family and yourself, have discussions with your family on how you could contact one another and find your nearest evacuation site\* in advance.

[Inquiries] Disaster Prevention Section

### In the Event of an Earthquake

#### Secure Your Safety

Put your safety first and protect yourself from falling objects by, e.g. taking cover under a table. Protect your head with particular care and stay still until the shaking subsides. If you are outdoors in the event of an earthquake, use something like your bag or your briefcase to protect your head, and remember to move away from tottering buildings such as cement fences.

### Immediately After an Earthquake

#### Prevent Fire from Sources

After the shaking subsided, double check all sources of fire, and turn off gas at the main. At the same time, make sure to turn off the breaker in order to prevent electric fire accidents when power is restored.

### Cautions after an Earthquake

#### Confirm the Safety of your Family

After the shaking cools down, yell and call to one another to make sure everyone is safe.

#### Take Precautions for Aftershocks

After a particularly large earth quake, there is a high probability that an aftershock will follow. Aftershocks may trigger the collapse of buildings that were damaged in the initial earthquake.

#### Gather Information from Reliable Sources

Snarled information is promised in disasters. We advise you to make good use of battery-powered portable radios or cell phones to help you obtain information that is accurate.

### Always be Prepared for a Disaster

#### Discuss where to Meet up with your Family and how to Make Contact with Them

Have discussions with your family to decide a place where you should meet up and how to contact one another.

#### Find your Nearest Evacuation Site\*

Suginami City has designated its municipal public elementary schools and junior high schools as evacuation sites (for shelter and assistance) in case of a massive earthquake. Evacuation sites are equipped with emergency food stockpiles and emergency-use equipment. We advise you to make sure where you can find such sites.

#### Participate in Disaster Drills

Drills are held at each designated evacuation site, mainly during the period from September to November. It will help you learn where you can find the help that you need, or how to handle various pieces of emergency-use equipment.

#### Learn How to Use the Emergency Message Service

In an event of a major earthquake, telephone connections could be bad. Make good use of services such as the NTT Disaster Emergency Message Dial (171) or emergency message services provided by each cell phone carrier. Having other contacting options such as SNS ready is also advisable.

#### Stockpile Food, Water and other Basic Essentials

Each household should have three-day's worth of emergency food and drinking water supplies (three liters per person per day) ready and stocked, as well as portable toilets. To ensure smooth evacuation, it is wise to prepare a back-pack contained with necessities such as emergency provisions, radio, flashlight, or your household medicines) so that both of your hands will not be occupied, together with a pair of flat shoes that are easy to walk in. Suginami City provides emergency supplies (intermediary service) for purchase. Please refer to the Guide to our Intermediary Service for Emergency Supplies (Bosai Yohin Assen no Goannai), details available at the Suginami City Office, Residents Offices, Annex Offices, and Community Halls.

#### Prevent Furniture from Tipping

Take necessary measures such as using tip-resistant equipment in order to prevent furniture from tipping or glass windows from shattering and scattering.

### The 1-2-3s of Safety Behavior in case of an Earthquake



- ① Drop: Get down and stay low!
- ② Cover: Take cover and protect your head!
- ③ Hold on: Stay where you are until the shaking stops!

## New Omiyamae Gymnastic Hall to Open on Tuesday, April 1

The new Omiyamae Gymnastic Hall will open on the site of the former Ogikubo Elementary School (2-1-1 Minami Ogikubo). This 4-story building (2 floors aboveground + 2 floors underground) consists of two main parts; the gym wing and the pool wing. Anyone interested in health and fitness is always welcome to this community sports center.

### Overview of this Facility

#### ◇The Gym Wing◇

In the second basement, you will find a gymnastic room, a small-size gymnastic room, a Budo room, and a training room. On the first floor, meeting rooms, a café and a space for stretching. The lawn on the rooftop enables everyone to use it freely for running around and enjoying exercising.

#### ◇The Pool Wing◇

In the first basement of this wing, we have a 25m health-promotion heated indoor pool, a pool for walking exercise, a pool for kids, and a Jacuzzi pool. The all-purpose room or the kids' room will amuse people of all ages.

#### ◇Available Hours◇

9:00a.m. - 9:00p.m.  
(Closed every third Tuesday and year-end/New Year's holidays)

### ●Myoshoji Gymnastic Hall will Close Temporarily due to Renovation

Due to structural deterioration, Myoshoji Gymnastic Hall will go under reconstruction. Please note that we will close the hall starting April 1, 2014, so the hall is available up to March 28. We plan to reopen in June 2016.

#### ◇Fee◇

Heated Indoor Pool	per hour	
	For adults	¥250
Training Room	one time	
	For adults	¥400

(over 4 years of age up to junior high school students)  
(eligibility: ages over 15 (except for Junior High School students))

\*\*Reduced fees for those who live, work or go to school in Suginami, and also for those with disabilities (make sure to bring your certification of the disability).  
As for the indoor pool, all Suginami residents over 60 are eligible for the reduced fee.  
\*\*Please refer to the Suginami City Office website for charterage and general fees for using the gymnastic room, small-sized gymnastic room, and the Budo room.

[Inquiries] Sports Promotion Section



## If you are Covered by National Health Insurance, Please Declare your Income

National Health Insurance premiums are calculated based on your total income of the previous year. For those who do not have obligations to file residents/income tax due to low income, it is still a duty to submit such declaration to the City. Without a declaration, households with a low income will not be given deduction for their national health insurance premiums.

If you are registered a resident of Sugunami City as of January 1st, 2014 please file your residents tax. Declaration cards are available at the Taxation Section (Sugunami City Office, East Wing 2F), Residents Offices, and station-front Residents Offices.

Notification of National Health Insurance premiums will be mailed out in mid-June after the status of your income of the previous year have been confirmed. Please make payments within the term starting at June through March the next year, in 10 installments. These payments will cover the 12 months (from April 2014 through March 2015).

If you are covered by a social insurance program, you must complete the designated procedures to withdraw from National Health Insurance. Please contact us for more details.

**[Inquiries] National Health Insurance and Pension Section**

## Contact our Large-sized Waste Reception Center for handling Oversized Trash

Please call our Large-sized Waste Reception Center for handling bulk garbage. Since April is the busiest month of the year with numerous requests because a lot of people move homes at this particular time of the year, it is possible that your desired date for pick-up may not be available. If you would like to be able to choose the day you want your trash to be picked up, we advise you to hurry and avoid April.

**[Large-sized Waste Reception Center] (Japanese only)**

● **Website:** <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/> (available 24 hours)

● **Tel:** 03-5296-5300 (Open every day from 8:00a.m. to 7:00p.m.)

● **Fax:** 03-5296-7001 (available 24 hours)

※Please note that all of the above (website/tel/fax) will not be available during the Year-end/New Year's Holidays.

**[Please Note]**

● The Large-sized Waste Reception Center only handles trash no smaller than 30cm on one side.

● Reservations are accepted on a first-come, first-served basis.

● This is a fee-based service.

● To avoid waiting on the phone for your turn, we advise you to make reservations online especially on Sundays and the day after a holiday.

● The Center does not collect air conditioners, television sets, refrigerators, freezers, washing machines, drying machines, or computers. Waste from business offices is also not collected.

**[Inquiries] Sugunami Waste Collection Office** Tel: 03-3392-7281  
**Sugunami Waste Collection Office Honan Branch** Tel: 03-3323-4571  
**Sugunami Waste Collection Office Koenji Garage Subsection** Tel: 03-3317-6771

## Medical Checkups

Health and cancer checkups are available for the City residents.

◇ **Medical Checkups for the Residents**

Checkups are available for those between 30 and 39 years of age who do not have other opportunities for checkups at their place of employment (general health check-ups for adults); for those between 40 and 74 years of age who are covered by the Sugunami City National Health Insurance (specified health check-ups); and for those covered by the Latter-Term Elderly Medical Care System (latter-term elderly health checkups).

◇ **Cancer Checkups**

Checkups for stomach cancer, lung cancer, colon cancer, uterine cancer, breast cancer, and prostatic cancer are available as well. Please note that the eligible ages/check-up calendar differs according to each checkup.

**[Reservations and Inquiries]**

**Health Promotion Section, Sugunami Public Health Center (5-20-1 Ogikubo).**

**Tel: 03-3391-1015**

## Japanese Lessons for Foreign Residents

We provide lessons at various levels to help you acquire basic Japanese conversation and reading skills.

**[Date and Time] Tuesdays and Fridays from 6:30p.m. - 8:30p.m., starting from April 15th to March 20th, 2015. (3 semesters in total, 20 classes per each semester, no lessons in August)**

**[Location] Sesion Sugunami**

**[Instructor] Members of Nihongo Gakushu Sugunami No Kai**

**[Eligibility] Foreign residents who live, work, or attend schools in Sugunami City.**

**[Tuition] JPY2,000 per month (textbook fees not included)**

**[How to Apply] Please send a reply-paid postcard (ofuku-hagaki) with your postal code, address, full name, age, telephone number and nationality. We have a nursery service for children from age 1 to 6 (before school) (advance reservation only / interview required / limited capacity). Please add the name /age of your child with your details in the postcard and send it to the Lifelong Education Center c/f Sesion Sugunami (1-22-32 Umezato 166-0011) no later than April 10th, 2014.**

**[Inquiries] Tembo (person in charge), Nihongo Gakushu Sugunami No Kai, Tel: 090-7212-7909, or Lifelong Education Center, Tel: 03-3317-6621.**

**[Other Notes] (1) Please come for an interview (for the purpose of determining which class is suitable for you) at 6:30p.m. on Friday, April 11(at Sesion Sugunami). (2) For residents who missed the closing date for application, they are always welcome. Please try contacting us.**

## Information from Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE)

We are organizing a lot of events this year to provide opportunities for foreign residents to meet a lot of other foreign residents and Japanese residents as well. Feel free to join us.

◇ **SACE Website and Facebook:**

Please visit our website and Facebook, where you can find information on various kinds of events we are holding, Japanese language classes, our friendly local governments, and so on. We are happy to provide useful information for foreign residents of Sugunami City by mail, free of charge. If you are interested, please register online.

**[Website] <http://www.sugunami-kouryu.org/>**

**[Facebook] <http://www.facebook.com/sugunami.kouryu>**

**[Email] [info@sugunami-kouryu.org](mailto:info@sugunami-kouryu.org)**

◇ **Welcome Party**

We hope this could be a great opportunity for the new comers (foreign residents) and the Japanese residents to have friendly exchange with one another. There will be cooking and various games. By the help of our special guests (members of the Sugunami Police Station, Sugunami Fire Stations / Disaster Prevention Section / Sugunami Waste Collection Office), we will actually have the chance to experience traffic safety guidance, drills such as "initial fire extinguishing" drill and "evacuate-from-smoke" drill, how to handle ropes, and how to dispose of waste. It would be game-like to make it easy for the participants to learn the methods.

**[Date and Time] Saturday, May 17, 10:30a.m.-5:00p.m.**

**[Location] Sugunami Daiichi Elementary School (1-5-27 Asagaya Kita)**

**[Limited Capacity] 50 Foreign residents and 50 Japanese residents both on a first-come, first-served basis.**

**[Fee] JPY 100 (insurance)**

**[How to Apply] Please apply to SACE via telephone/postcard/facsimile/email with the event-name, your address, name, age, telephone number, and nationality.**

◇ **Support Desk for Foreign Residents**

Volunteer interpreters will provide support for foreign residents and assist them in necessary procedures at the City Offices. We have interpreters for English, Chinese, and Korean. Please feel free to visit us.

**[Date and Time] Mondays and Fridays = 9:00a.m.-noon / 1:00p.m.-4:00p.m.**  
(we are closed on national holidays and year-end/New Year's holidays)

**[Location] Public Hearing Section (East Wing 1F of the Sugunami City Office)**

**[Language] ① English: Mondays (1:00p.m.-4:00p.m.), Fridays (9:00a.m.-noon)**

② Chinese: Mondays (9:00a.m.-noon), first, third, and fifth Fridays (1:00p.m.-4:00p.m.)

③ Korean: second and fourth Fridays (1:00p.m.-4:00p.m.)

**[How to Apply] You can either visit us directly, or contact us via telephone or letter (mail/fax/email).**

**[Fee] Free of charge**

**Please contact Sugunami Association  
for Culture Exchange for applications or inquiries:**

**[Address] Minami Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagaya Minami, 166-0004**

**[Tel] 03-5378-8833**

**[Fax] 03-5378-8844**

**[Email] [info@sugunami-kouryu.org](mailto:info@sugunami-kouryu.org)**

**[Website] <http://www.sugunami-kouryu.org/>**

### Medical Consultation Service Counters

**Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Counters**

**Tokyo Metropolitan Medical Institution Information ("Himawari")**

English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish translators are here to answer inquiries such as where to find medical institutions that offer medical treatment in foreign languages, or information on the medical treatment system in Japan.

This website helps you find the closest medical institutions from your address or your nearest station.

English website: <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

**Consultation Hours:**

**Every day from 9:00AM to 8:00PM**

**Tel: 03-5285-8181**

### Sugunami City Emergency Treatment (in Japanese only)

Please call for consultation first. If you are told to come in for an examination as a result of the consultation, be sure to bring your health insurance certificate and medical certificate.

■ **Sugunami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center**

**[Tel] 03-3391-1599 [Location] Sugunami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo**

**[Medical Departments and Hours]**

Monday to Friday: 7:30 p.m. - 10:30 p.m. (reception open until 10:00 p.m.) = pediatrics

Saturdays : 5:00 p.m. - 10:00 p.m. (reception open until 9:30 p.m.)

= internal medicine, pediatrics, surgery, and otorhinolaryngology

Sundays, National holidays

Year-end / New Year's holidays: 9:00 a.m. - 10:00 p.m. (reception open until 9:30 p.m.)

= internal medicine, pediatrics, surgery, and otorhinolaryngology

■ **Sugunami City Dental Health and Medical Center (Dental Holiday Emergency Clinic)**

**[Tel] 03-3398-5666 [Location] Sugunami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo**

**[Hours] Sundays, National holidays, and Year-end / New Year's holidays: 9:00 a.m.-5:00 p.m. (reception open until 4:00 p.m.)**

■ **Sugunami City Emergency Medical Information Center**

Information on medical institutions and medical consultation available.

**[Tel] 03-3423-9909**

**[Information and consultation hours]**

Monday to Friday: 8:00 p.m. - 9:00 a.m. the following morning

Saturdays, Sundays, National holidays, and during Year-end / New Year's holidays

: 9:00 a.m. - 9:00 a.m. the following morning.

### Consultation for Foreign Residents

We provide advice on inquiries regarding everyday life of foreign residents of Sugunami, or on the Sugunami City administration. Please feel free to contact us.

**[Date and Time] English: Tuesdays (9:00a.m. - noon), Thursdays (1:00p.m. - 4:00p.m.)** ※ We are closed on National holidays

Chinese: Tuesdays (1:00p.m. - 4:00p.m.), Thursdays (9:00am - noon) and Year-end/New Year's holidays.

**[Location] Public Hearing Section (East Wing 1F of the Sugunami City Office, extension 1129)**

**[Other Notes] You can either visit or call us.**

# Hello! SUGINAMI

**Suginami City Population**  
(As of March 1, 2014)  
Population..... 543,248  
Registered Foreign Residents..... 10,746

Issued on the 1st of every even month

Published by: Suginami City Office. Editing: Public Relations Section. Address: 1-15-1 Asagayaminami, Suginami-ku, Tokyo 166-8570.  
Tel: 03-3312-2111 (main switchboard), Fax: 03-3312-9911 (direct line for Public Relations Section) \*Please make inquiries in Japanese. URL: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

## 大地震に備えましょう

自分や家族を守るために、災害時の連絡方法や自宅近くの震災救援所(※)などの避難場所を確認するなど、日頃から災害の発生に備えておきましょう。 【問い合わせ】防災課

### 地震が起きたら

- まずは身の安全を守る** テーブルの下に隠れるなど、落下物から身を守ることが最優先です。特に頭部を保護し、揺れがおさまるまで様子を見てください。屋外で揺れを感じた時も、頭部をかばんなどで保護し、ブロック塀など倒れるおそれがあるものには近づかないようにしましょう。

### 地震の直後

- 火の元を確認する** 揺れがおさまったら、火の元を確認をしてください。ガスの元栓は閉めましょう。また、避難する際には電力復旧に伴う通電火災防止のために、必ず電気のブレーカーを切っておきましょう。

### 地震後の注意点

- 家族や隣人の安否を確認する** 揺れがおさまったら、大きな声を出してお互いに安否を確認し合います。
- 余震に注意する** 特に大きな揺れの場合、最初の揺れがおさまっても揺れがおこる可能性が高く、最初の揺れで損傷した家屋などが崩壊する被害も予想されます。
- 正しい情報を収集する** 災害時には情報が錯綜します。乾電池式の携帯ラジオやテレビ、携帯電話やスマートフォンなどで正確な情報を収集しましょう。

**安全行動の1-2-3**



**DROP!**  
ドロップ!



**COVER!**  
カバー!



**HOLD ON!**  
ホールド・オン!

①ドロップ:姿勢を低く!  
②カバー:体・頭を守って!  
③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして!

### 日頃から災害に備える

- 家族と落ち合う場所や連絡方法を決める** 家族が集まる場所やお互いの連絡方法について、家族会議で話し合っておきましょう。
- 震災救援所(※)の場所を確認する** 区では、区立小中学校等が震災救援所(避難・救援の拠点)となっています。震災救援所には備蓄食料品や救助資器材などが配置されています。震災救援所がどこにあるのか確認しておきましょう。
- 震災訓練に参加する** 9~11月を中心に、各震災救援所で震災訓練を実施しています。訓練により、震災救援所の役割や配置資器材の取扱い方法を理解しておきましょう。
- 災害用伝言板等の使い方を確認する** 地震が起きたときは、電話がつながりにくくなります。NTTの災害用伝言ダイヤル(電話171)や携帯電話各社の災害用伝言板を活用しましょう。また、SNSなど複数の連絡手段を確保しておきましょう。
- 水・食料・生活必需品を備蓄する** 水・食料(3日分。水は1人1日3ℓが目安)、簡易トイレなどを各家庭で備えておきましょう。また、避難がスムーズに行えるように持ち出し品(非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯・常備薬など)を、避難時に両手が使えるようリュックサックなどにまとめて、歩きやすい靴と一緒に準備しておきましょう。区では、防災用品のあっせんを行っています。詳細は、区役所、区民事務所・分室、地域区民センターなどにおいてある「防災用品あっせんのご案内」をご覧ください。
- 家具類の転倒防止対策をする** 地震で家具が倒れたり、ガラスが飛び散ったりしないように、家具転倒防止器具の設置など家庭内での安全対策をしましょう。

## 大宮前体育館~4月1日(火)オープン

大宮前体育館が旧荻窪小学校跡地(南荻窪2-1-1)にオープンします。体育館棟・プール棟からなる地下2階・地上2階建てで、地域のスポーツの拠点として、誰もが気軽に健康・体力づくりに取り組める施設です。

#### ●施設の概要

- ◇**体育館棟**◇  
地下2階が体育室・小体育室・武道場・トレーニングルーム、1階が会議室・カフェ・ストレッチ広場となっており、屋上は芝を貼り、誰もが気軽に運動できる運動広場を設けています。
- ◇**プール棟**◇  
地下1階に25mの健康増進(温水)プール・ウォーキングプール・キッズプール・ジャグジー、1階に多目的室・キッズルームを設けており、子供から高齢者まで、それぞれの年代にあわせた利用ができます。
- ◇**利用時間等**◇  
午前9時~午後9時(毎月第3火曜日、年末年始は休館)

◇一般使用料金◇	
温水プール	1時間 大人 <b>250円</b> 子供 <b>130円</b> (4歳~中学生)
	1回 大人 <b>400円</b> (利用は15歳以上(中学生は除く))
ルトレムニング	1時間 大人 <b>250円</b> 子供 <b>130円</b> (4歳~中学生)
	1回 大人 <b>400円</b> (利用は15歳以上(中学生は除く))



●**妙正寺体育館が改築のため休館となります**  
妙正寺体育館は、老朽化に伴う改築のため、4月から休館となります。利用は、3月28日までとなります。2016年6月の開館を予定しています。

※区内在住・在勤・在学の障害がある方で証明書をお持ちの方は減額あり。プールは区内在住で60歳以上の方は減額あり。  
※貸切料金、体育室・小体育室・武道場の一般使用については区ホームページをご覧ください。  
【問い合わせ】スポーツ振興課

## 国民健康保険に加入している方へ ～所得の申告にご協力を

国民健康保険料は、前年中の所得金額を基に算出します。そのため、収入が少ないなど、住民税・所得税の申告義務のない方も申告が必要です。  
申告がない場合、所得の少ない世帯に適用される保険料の減額などが受けられません。2014年1月1日現在、杉並区に住居登録のある方は、住民税の申告をお願いします。申告書は課税課(区役所東棟2階)のほか、区民事務所や駅前事務所でも入手できます。国民健康保険料額通知書は、前年の所得状況が確定する6月中旬に発送します。2014年4月～2015年3月までの12カ月分の保険料を、6月期から翌年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。  
また、社会保険等に加入した方は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】 国保年金課国保資格係

## 粗大ごみの申し込みは 「粗大ごみ受付センター」へ

各家庭から出る粗大ごみ収集の受け付けは「粗大ごみ受付センター」で行っています。4月は引っ越し等で申し込みが混み合いますので、収集日の希望に添えないことがあります。なるべく早めにお申し込みください。

【粗大ごみ受付センター】(いずれも日本語)

- ホームページ <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/> (24時間受付)
  - 電話 03-5296-5300 (受付時間=毎日午前8時～午後7時)
  - ファクス 03-5296-7001 (24時間受付)
- ※いずれも、年末年始を除きます。

【注意】

- 一般家庭から出るもので最大辺がおおむね30cmを超えるものが対象です。
- 粗大ごみの受け付けは申込順です。
- 粗大ごみの処理は有料です。
- 日曜日、祝日の翌日は電話が大変混み合いますので、インターネット申し込みをご利用ください。
- エアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機・衣類乾燥機・パソコンおよび事業者から排出される粗大ごみは、区では取り扱っていません。

【問い合わせ】 杉並清掃事務所 電話 03-3392-7281  
杉並清掃事務所方南支所 電話 03-3323-4571  
杉並清掃事務所高円寺車庫係 電話 03-3317-6771

## 区健康診査

区では、区民健康診査とがん検診を実施しています。

◇区民健康診査

30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方(成人等健診)、40～74歳で杉並区国民健康保険に加入の方(特定健診)、後期高齢者医療制度に加入の方(後期高齢者健診)を対象に実施しています。

◇がん検診

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検査を実施しています。各検診ごとに対象年齢、受診期間などが異なりますので、ご注意ください。

【申し込み・問い合わせ】

杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 電話 03-3391-1015)

## 杉並でくらす外国人のための にほんご教室

日常生活を送るのに必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスンです。

【日時】 4月15日～2015年3月20日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(計20回×3期。8月を除く)

【場所】 セシオン杉並

【講師】 にほんご学習すぎなみの会

【対象】 区内在住・在勤・在学の方

【参加費】 1カ月2000円(別途テキスト代)

【申し込み】 往復ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・出身国(1歳～就学前の託児あり。希望者はお子さんの氏名・年齢も記入(事前申込制。要相談。定員あり))を書いて、4月10日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011 梅里1-22-32 セシオン杉並内)へ

【問い合わせ】 にほんご学習すぎなみの会・天坊 電話 090-7212-7909  
社会教育センター 電話 03-3317-6621

【その他】 ①クラス分けのための面接を4月11日(金)午後6時30分からセシオン杉並で行います  
②締め切り日以降も、随時受け付けています

## 杉並区交流協会のお知らせ

杉並区交流協会では、外国人の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく交流できるイベントをたくさん企画しています。皆さんも、ぜひご参加ください。

◇杉並区交流協会ホームページとfacebook

杉並区交流協会のホームページやfacebookをぜひご覧ください。杉並区交流協会の主催イベントや区内の日本語教室、杉並区の交流自治体の情報などを載せています。区内在住の外国人の方には、無料でイベント情報や区内の便利な情報を郵送しています。登録はホームページからできますので、ご利用ください。

【ホームページ】 <http://www.suginami-kouryu.org/>

【facebook】 <http://www.facebook.com/suginami.kouryu>

【Eメール】 [info@suginami-kouryu.org](mailto:info@suginami-kouryu.org)

◇ウエルカムパーティー

新たに区民となった外国人と日本人で交流をします。参加者全員で料理を作り、ゲームなどを行います。また、杉並警察署、杉並消防署、区防災課と清掃事務所の協力を得て、交通安全指導、初期消火訓練、煙避難訓練、ロープワークなどの防災訓練や、ごみの出し方をゲーム感覚で学ぶ体験もできます。

【日時】 5月17日(土)午前10時30分～午後5時

【場所】 杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27)

【定員】 外国人50名。日本人50名(いずれも申込順)

【費用】 100円(保険料)

【申し込み】 電話、ハガキ、ファクスまたはEメールに行事名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・国籍を書いて、杉並区交流協会へ

◇外国人サポートデスク[Support Desk for Foreign Residents]

ボランティア通訳が外国人の皆さんの区役所での手続きをサポートします。英語・中国語・韓国語(ハングル)に対応しています。気軽に窓口までお越しください。

【日時】 毎週月・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時(祝日、年末年始は除く)

【場所】 区政相談課(区役所東棟1階)

【言語】 ①英語=毎週月曜日午後1時～4時、毎週金曜日午前9時～正午

②中国語=毎週月曜日午前9時～正午、第1・3・5金曜日午後1時～4時

③ハングル=第2・4金曜日午後1時～4時

【相談方法】 来所・電話・文書(郵送・ファクス・Eメール)

【費用】 無料

申し込み・問い合わせは、杉並区交流協会へ。

【住所】 〒166-0004 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階

【電話】 03-5378-8833

【ファクス】 03-5378-8844

【Eメール】 [info@suginami-kouryu.org](mailto:info@suginami-kouryu.org)

【ホームページ】 <http://www.suginami-kouryu.org/>

## 医療相談 の窓口

東京都保健医療情報センター

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

外国語で診療を受けることができる医療機関や、日本の医療制度についての問い合わせに、英語・中国語・ハングル・タイ語・スペイン語で応じます。

ホームページで、住所や最寄りの駅から医療機関を探ることができます。

【英語版ホームページ】 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

【相談日時】 毎日午前9時～午後8時

【電話】 03-5285-8181

杉並区の急病診療窓口(日本語対応のみ) まずは、電話でご相談ください。相談の結果、受診する場合は、健康保険証・医療証を必ず持参してください。

■杉並区休日等夜間急病診療所

【電話】 03-3391-1599 【場所】 荻窪5-20-1杉並保健所2階

【診療時間・科目】

月～金曜日…午後7時30分～10時30分(受け付けは午後10時まで)=小児科

土曜日…午後5時～10時(受け付けは午後9時30分まで)=内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科

日曜日・祝日

年末年始…午前9時～午後10時(受け付けは午後9時30分まで)=内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科

■杉並区歯科保健医療センター(歯科休日急病診療)

【電話】 03-3398-5666 【場所】 荻窪5-20-1杉並保健所5階

【診療時間】 日曜日、祝日、年末年始…午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

■杉並区急病医療情報センター ※医療機関案内・医療相談を受け付けています。

【電話】 03-3423-9909

【案内・相談時間】 月～金曜日…午後8時～翌日午前9時

土・日曜日、祝日、年末年始…午前9時～翌日午前9時

外国人相談を実施しています 区内在住の外国人の日常生活や区政に対する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

【日時】 英語=毎週火曜日午前9時～正午、毎週木曜日午後1時～4時、

中国語=毎週火曜日午後1時～4時、毎週木曜日午前9時～正午 ※祝日・年末年始はお休みします。

【場所】 区政相談課(区役所東棟1階・内線1129)

【その他】 電話による相談もできます