

Hello! SUGINAMI

Suginami City Celebrates its 80th Anniversary on October 1, 2012



Suginami City Population (As of July 1, 2012)	
Population.....	540,496
Registered Foreign Residents	10,692

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/>

To All Foreign Residents in Suginami Foreign residents now subject to the Basic Resident Registration Law, effective July 9, 2012

Foreign residents, including medium- to long-term residents and special permanent residents but not short-term residents such as tourists, are to be listed on the Basic Resident Registration, effective July 9, 2012, according to recent changes to the Basic Resident Registration Law.



Those who move to another municipality within Japan in the future are required to notify the relevant municipalities of their change of address ("move-out" and "move-in" notifications) by presenting their Residence (Zairyu) Card within 14 days of moving.

◆ Use a copy of resident record for verification of address and/or household

Copy of resident record is available for verification of your address and/or household members, as is the case for Japanese citizens. Automated Certificate Issuing Machine (ACIM) can be used to obtain a copy of resident record, but you must obtain a card for ACIM in order to use the machine.

Inquiries: Residents Section

◆ Ask the Immigration Bureau of Japan about the Residence (Zairyu) Card

Residence Cards are issued at the Immigration Bureau, in accordance with changes to resident status and/or extension of period of stay. Please direct inquiries to the Immigration Bureau for detailed information on issuance procedures.

Inquiries: Immigration Information Center **Tel: 0570-013904** (or **Tel: 03-5796-7112**)

◆ Apply at the Ministry of Justice for disclosure of Foreign Resident Registration Ledger

If you need to obtain information contained in the Alien Registration Records, such as history of residence before July 8, 2012, you need to make a request in person at the Ministry of Justice. Disclosure of the Foreign Resident Registration Ledger will typically take a month from the time the request is made. As noted above, you can use a "copy of resident record" for verification of your current address and household members.

Requests and Inquiries: Secretarial Division, Minister's Secretariat, Ministry of Justice, 1-1-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo100-8977 **Tel: 03-3580-4111**

Hours: 9:30 a.m. to noon, 1:00 to 5:00 p.m.

Notices on National Health Insurance and the National Pension Plan, etc.

◆ National Health Insurance Card and eligibility

●Current insurance cards will remain in effect

If you have a National Health Insurance Card issued by Suginami City, it will remain in effect until its expiration date, even if there are any differences in the spelling of your name between your new Resident Registration and your insurance card. (New insurance cards using the name as spelled on the Resident Registration will be sent to all foreign residents at the mass renewal on October 1, 2013.)

If you need a new card prior to October 1, 2013, due to loss of your card or if you move, a new insurance card using the name as spelled on your Resident Registration will be issued. In addition, if you wish to exchange your current insurance card before renewal for a new card using the name as spelled on the Resident Registration, please bring your current insurance card and we will exchange it.

●Those with a residency period in Japan of less than one year who were formerly not required to participate in National Health Insurance are now required to participate

Please note that all foreign residents are required to join National Health Insurance after being listed on the Resident Registration as of July 9, with the following exceptions: Exemptions to the National Health Insurance Requirement

- (1)Those (and their dependents) who are to enroll in other public health insurance plans in Japan including ones at their place of employment;
- (2)Those who are receiving public financial assistance for everyday living;
- (3)Those who came to Japan with a "designated activities visa" and whose purpose of stay is to receive highly-advanced medical treatment, and their attendants;
- (4)Among the citizens of the United States, Belgium, France, Netherlands, the Czech Republic, or Switzerland, those who participate in the public health insurances of their homes countries (based on social security agreement as of May 2012).

Inquiries: Eligibility Subsection, National Health Insurance and Pension Section

◆ National Health Insurance premium payment

●Payment by account transfer: the householder's account used before the change will remain in effect, even in case of a change in householders at this change of the law. Please ask if you wish to change accounts.

●Payment slip: current payment slips will remain in effect. Please ask if you wish to change the name on the slips according to the new householder.

Inquiries: Premium Collection Subsection, National Health Insurance and Pension Section

◆ Eligibility for the Medical Care System and Insurance Cards for People Aged 75 and Over

●New insurance cards were sent to the continuous participants in the Medical Care System for People Aged 75 and Over

New cards valid after August 1 were sent to insured persons in the middle of July. Names of card holders on the new insurance cards use the same spelling as the Resident Registration created on July 9. Please check the data on the card when it arrives in the mail. Please destroy your current card, with attention to your personal information,

or return it to the Medical Care for the Elderly Section (Suginami City Office, East Wing 2F, window No.11) or to the nearest ward branch or station branch.

●Those with a residency period in Japan of less than one year who were formerly not eligible for the Medical Care System for People Aged 75 and over are now eligible

Medical Care cards have been sent to those who became eligible for Medical Care System for People Aged 75 and Over after the Resident Registrations were created on July 9. Please show the card at the window when you go to hospitals or clinics. Due to the mass renewal on August 1, cards will be sent twice. Please destroy the expired card, with attention to your personal information, or return it to the Medical Care for the Elderly Section (Suginami City Office, East Wing 2F, window No.11) or to the nearest ward branch or station branch.

Payment Notifications and Payment Slips will be sent in the middle of August. Please make payment accordingly.

The following persons are not eligible:

- (1)Those who are under 75 years old;
- (2)Those who are receiving public financial assistance for everyday living;
- (3)Those who came to Japan with a "designated activities visa" and whose purpose of stay is to receive highly-advanced medical treatment, and their attendants;
- (4)Citizens of The Netherlands, the Czech Republic, or Switzerland.

Inquiries: Medical Care for the Elderly Subsection, National Health Insurance and Pension Section

◆ All foreign residents are required to participate in the National Pension System

All foreign residents between the ages of 20 and 59 who have an address in Japan are required to participate in the National Pension System. However, those who are joining a corporate employees pension system or mutual aid pension funds are exempt from this requirement. Their dependents are also included in the exemption.

Those who are enrolled in the National Pension System and who fulfill certain eligibility requirements can receive the Old-age Basic Pension or, in certain unfortunate situations, the Disability Basic Pension or Survivors' Basic Pension.

Please note that there are social security agreements between Japan and some countries' governments to prevent duplicate enrollment and aggregate total enrollment periods.

Foreigners who have paid contributions for six months or more are eligible for a lump sum payment upon withdrawal by request after leaving Japan.

Inquiries: Regarding enrollment: National Pension Subsection, National Health Insurance and Pension Section

Regarding social security agreements and lump-sum withdrawal payments: Suginami JPS branch office **Tel: 03-3312-1511**

◆ Medical Care Assistance for Infants and for elementary and middle school students/ Medical Care Assistance for children of single-parent households

Current assistance certificates will remain in effect until their expiration dates. If you wish, new certificates using the name as spelled on the Resident Registration are available. Please inquire at the Childcare Section. Please note, however, that the name as spelled on the National Health Insurance card will take precedence over the name on the Medical Care Assistance certificates. (The names on the cards and certificates are checked at medical institutions when you use them).

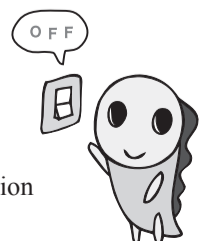
Inquiries: Medical Care and Support for Children Subsection, Child Care Section

We Appreciate Your Cooperation for Saving Energy in the City Office

Aiming to reach our target of reducing the maximum electricity consumption (in peak hours) by 15%, we are working to save energy and to reduce our total electricity consumption. We apologize for any inconvenience and appreciate your understanding and cooperation.

◆ Our efforts:
In all public facilities in Suginami City, turning off lights in certain areas, setting the temperature on air conditioners higher, "Cool Biz" dress code for city staff, etc.

Inquiries: Financial Affairs Section and Public Building Section



Avoiding Heatstroke: What You Need to Do

Heat stroke can occur not only when the temperature is high, but also in cases when you don't have enough tolerance to heat due to a sudden increase in the temperature or due to your physical condition.

The risk of heatstroke is not limited to working outdoors or to doing sports outside. You can also suffer heatstroke while simply going about your daily activities, and many seniors suffer heatstroke inside their own homes. Infants and children, who haven't fully developed their thermo-regulatory functions, require special attention.

It is therefore important to take everyday preventative measures so you can enjoy the summer.

◇ Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)

Use the Himawari website to search for medical institutions by address or by the nearest station.

Himawari website in English:

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

Inquiries:

Community Health Centers

Ogikubo Tel: 03-3391-0015

Takaido Tel: 03-3334-4304

Kōenji Tel: 03-3311-0116

Kamiigusa Tel: 03-3394-1212

Izumi Tel: 03-3313-9331

Tips for Preventing Heatstroke

- ① Avoid the heat. When outside, wear a hat and walk in shade wherever possible.
- ② Wear moisture-absorbing, breathable clothes.
- ③ Replace the water and salt lost through sweating by drinking fluids regularly throughout the day.
- ④ Pay special attention to the possibility of heatstroke when hot weather returns after a period of cool weather.
- ⑤ Do not push yourself when you are not feeling your best for example, after an illness or when you have a hangover.
- ⑥ When exercising or doing sports with others, observe the people around you to ensure that nobody develops heatstroke.
- ⑦ Place a glass or bottle of water beside your bed so you'll have something on hand to drink before going to bed and after waking up.
- ⑧ Pay attention to the condition of small children, as they are still too young to effectively communicate when they do not feel well.
- ⑨ Avoid overzealous energy conservation by making skillful use of air conditioning or electric fans according to your physical condition.

What to Do When You or Someone around You Has Heatstroke

- ① Move to a cool place, loosen clothing, and cool body temperature with water or ice.
- ② Replace lost fluids and salt (cold sport drinks are ideal).
- ③ If you are unable to take liquids for some reason, go to the hospital. In cases where somebody's body temperature is high and is unconscious or shows other serious symptoms, immediately call an ambulance by dialing 119.

Japanese Classes for Foreign Residents of Sugunami City

Learn the basic Japanese conversation and reading and writing skills necessary for daily life in Japan.

Classes are divided by level.

Date and Time: Tuesdays and Fridays from September 14 (Fri.) to November 27 (Tue.), 6:30 to 8:30 p.m. (excluding September 21 (Fri.), November 23 (holiday) 20 classes)

Location: Sesión Sugunami

Instructor: Nihongo-gakusyu-suginami-no-kai

Eligibility: People living, commuting, or attending school in Sugunami City

Fee: ¥2,000 each month (total: 3 months, textbook fees not included)

Application: Using a return postcard (ōfuku hagaki), write the name of the

course and your name, address, postal code, age and phone number, and send it to the Lifelong Education Center (Sesión Sugunami, 1-22-32 Umezato 166-0011) so it arrives by the September 4. A free babysitting service is available for preschool children who are one year old or above; if you would like to use this service, include the name(s) and age(s) of your child (ren). Please note that use of the babysitting service requires advance application and approval, and limited spaces are available.

Inquiries: Lifelong Education Center

Tel: 03-3317-6621

Note: Interviews to determine each applicant's level of ability will be held on September 11 (Tue.) from 6:30 p.m. at the Sesión Sugunami.

Summer Traditions

◇ 56th Kōenji Awaodori Festival

Awaodori

(Awa dance), a dance performed to a bouncy rhythm while wearing a traditional



Japanese summer yukata, is a signature summer event. Approximately 10,000 people dance to the jaunty musical rhythm on eight platform stages along shopping street which strides over north and south of JR Kōenji Station and Kōnan-dori street.

Date and Time: August 25 (Sat.) and 26 (Sun.), 5:00 to 8:00 p.m.

Location: Along the streets outside JR Kōenji Station and Tokyo Metro Shin-Kōenji Station

Application: Go directly to the venue

Inquiries: NPO Tokyo Kōenji Awaodori Association (Kōenji Pal Plaza 4F, 3-57-10 Kōenjiminami, Tel: 03-3312-2728)

English website:

<http://en.koenji-awaodori.com/>

◇ 59th Asagaya Tanabata Festival

This year, the Asagaya Tanabata Festival marks its 59th anniversary since its start in 1954. The festival



is co-hosted by 10 local shop owners' associations including Asagaya Pearl Center, and each association holds various unique events. The Tanabata Festival, which attracts more than 700,000 people every year, is one of Asagaya's popular special attractions.

Dates: August 3 (Fri.) to 7 (Tue.)

Location: Ten store-associations around JR Asagaya station

Application: Go directly to the venue

Inquiries: Asagaya Tanabata Festival Association

Tel: 03-3312-6181 (at Asagaya Pearl Center Office)

Application Procedures for Sugunami Municipal Elementary and Junior High Schools

If you plan to enroll your child in a Sugunami City municipal elementary or junior high school from April 2013, you must complete the appropriate application procedures. You must also follow the appropriate application procedures if your child is currently in a municipal elementary school and expects to enroll in a municipal junior high school after graduating in March 2013.

The application procedures for the next school year start from September. Please bring some kind of documentation that shows your child's name, address and birth date (e.g., a health insurance card) to the

School Affairs Section (Sugunami City Office, East Wing 6F).

Although the City Board of Education has designated school districts for each municipal school, there is a system that allows you to apply for a school in a neighboring school district. A public lottery may be held in cases where the number of students applying for a particular school exceeds school capacity. Applications for schools in neighboring school districts will be accepted in September, so please contact the School Affairs

Section if you plan to apply.

Inquiries: School Affairs Section

Announcement from Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE)

Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes various fun events where foreign residents can participate and mingle with Japanese people. Please come and join us!

◇ Sugunami World Café Salon

-If you were friends with one hundred people in Sugunami-

The Sugunami World Café Salon used the simple and innovative World Café Community Foundation's method of engaging people in meaningful conversations about Sugunami-related topics to create a sense of connection among participants in a leisurely, friendly atmosphere.

The Sugunami World Café Salon offers everyone from teenagers to seniors a place to gather, listen and consider.

Past themes include: Communities, ideal cities, and multicultural co-existence.

Date and Time: (1) August 18 (Sat.), (2) Sept.15 (Sat.), and (3) October 20 (Sat.). From 2:00 to 5:00 p.m.

Scheduled monthly until December.

Location: Ensemble Ogikubo (5-15-13 Ogikubo)

Content: Discuss community, information, the ideal City and other topics, deepening community ties through exchanges and dialogue, and foster awareness of and participation in town planning.

Eligibility: People living, commuting, or attending school in Sugunami City.

Capacity: 50 people each (on a first come basis, first

served)

Fee: ¥300 each (coffee/tea and insurance fee)

Application: Application will be accepted from the first day of each month for each session. Send an e-mail with your name (include furigana reading), address, age, nationality, and telephone number or e-mail address, as well as the name of the event to YSP or SACE.

Inquiries: E-mail YSP at

E-mail: info.ysp2011@gmail.com or SACE.

Other: Youth for Sugunami Project (YSP) is a team composed mainly of university students under the slogan, "creating chances for citizens' exchange by the youth." We are always looking for members. Please contact us if you are interested and are a university or high school student and live in or commute to Sugunami City!

E-mail: info.ysp2011@gmail.com

Facebook: [facebook.com/youth.for.suginami](https://www.facebook.com/youth.for.suginami)

Twitter: @Youth_Suginami

◇ Sugunami's 80th Anniversary Festival

This year marks the 80th Anniversary of Sugunami City. Sugunami will host a splendid event which attracts many people to celebrate its 80th Anniversary. Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE) is planning to exhibit booths to introduce various kinds of foreign food culture.

Date: October 13 (Sat.) From 10:00 a.m. to 4:00 p.m., October 14 (Sun.) From 10:00 a.m. to 3:00 p.m.

Place: Momoi Harappa Park (3-8-1 Momoi)

How to Apply: Go directly to the venue

◇ Support Desk for Foreign Residents

SACE began operating a support desk for foreign residents from April 2012. Volunteer interpreters are available to assist foreign residents with procedures at the Sugunami City Office.

Date and Time: Mondays and Fridays, 9:00 a.m. to noon and 1:00 to 4:00 p.m. (except national holidays and year-end/New Year holidays)

Location: Public Hearing Section (Sugunami City Office, East Wing 1F, Ext. 1129)

Languages: English (every Monday 1:00 to 4 p.m. and every Friday, 9 a.m. to noon), Chinese (every Monday 9:00 a.m. to noon, and first, third, and fifth Fridays, 1:00 to 4:00 p.m.), and Korean (second and fourth Fridays, 1:00 to 4:00 p.m.)

Consultation: In person, by telephone, or by letter (mail, fax, or e-mail)

Fee: Free

To apply, or for more information, contact SACE, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Minamiasagaya 166-0004, **Tel: 03-5378-8833 Fax: 03-5378-8844**
E-mail: info@suginami-kouryu.org
Website: <http://www.suginami-kouryu.org/>

Hello! SUGINAMI

2012年10月1日、杉並区は区制施行80周年を迎えます。



Suginami City Population (As of July 1, 2012)	
Population.....	540,496
Registered Foreign Residents	10,692

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/

区内在住の外国人の皆さんへ 2012年7月9日から住民基本台帳制度の対象となりました

観光などの短期滞在者を除いた中長期在留者や特別永住者などの外国人住民の方は、2012年7月9日から住民基本台帳制度の対象となり、住民票が作成されました。



今後、住所を変更した場合には、「在留カード」等をお持ちの上、14日以内に住民票の住所変更の届出(転届や転入届等)をしてください。

◇住所や世帯の証明は住民票の写しをご利用ください

日本人と同様に、住所や世帯の証明に住民票の写しをご利用ください。また、証明書自動交付機用のカードを取得すると証明書自動交付機の利用もできるようになりました。

【問い合わせ】区民課

◇在留カードについては入国管理局へ

在留カードは、在留資格の変更や在留期間の更新に伴って、入国管理局で交付されます。交付に関する手続きなど詳細は、入国管理局へお問い合わせください。

【問い合わせ】入国管理局外国人在留総合インフォメーションセンター
電話0570-013904または電話03-5796-7112

◇外国人登録原票の開示請求は法務省へ

2012年7月8日以前の住所など、登録内容を証明する必要がある方は、法務省の窓口で外国人登録原票の開示請求をしてください。外国人登録原票の開示には、原則1カ月程度かかります。

なお、現在の住所や世帯の証明には「住民票の写し」をご利用ください。

【請求・問い合わせ】法務省秘書課個人情報保護係(〒100-8977東京都千代田区霞が関1-1-1 電話03-3580-4111 <受付時間=午前9時30分~正午、午後1時~5時>)

国民健康保険・国民年金などのお知らせ

◇国民健康保険証と資格

●現在お使いの被保険者証は、引き続きお使いいただけます

現在、杉並区国民健康保険被保険者証を持っている方で、住民票に記載された氏名字体と、被保険者証に記載されている氏名字体が違う場合でも、被保険者証の有効期限までは、引き続き、そのままお使いいただけます。(2013年10月1日の被保険者証一斉更新時には、加入している全ての外国人の方に、住民票に記載された氏名字体で表記した被保険者証を送付します。)

紛失による再交付や、転居届出等の異動があった場合には、順次住民票に記載された氏名字体で表記した被保険者証を交付します。

また、異動がなくても、希望があれば、住民票に記載された氏名字体で表記した被保険者証と交換します。現在お使いの被保険者証をお持ちください。

●日本での在留期間が1年未満のため、今まで国民健康保険の加入義務がなかった方も、新たに加入義務が発生することになりました

7月9日以降、住民票が作成され、次の①~④の国民健康保険資格取得適用除外に該当していない場合は、加入する義務が発生しますので、ご注意ください。適用除外は、次のとおりです。

①日本での勤め先の健康保険等、他の日本の公的健康保険に加入している方(社会保険加入者<被扶養者として加入している方を含みます>)

②生活保護の準用を受けている方

③在留資格が「特定活動」で、高度先進医療受診目的で来日している方、その付き添い目的の方

④アメリカ、ベルギー、フランス、オランダ、チェコ、スイス国籍の方で、自国の公的社会保障医療保険に加入している方(2012年5月現在の社会保障協定に基づいています)

【問い合わせ】国保年金課国保資格係

◇国民健康保険料の納付について

●口座振替をご利用の方=今回の改正で世帯主が変更になった場合でも、変更前の世帯主の方の口座をそのままご利用いただけます。口座の変更を希望する方は、お申し出ください

●納付書をご利用の方=現在お使いの納付書を引き続きご使用いただけますが、希望があれば変更後の世帯主氏名の納付書を送付しますので、お申し出ください

【問い合わせ】国保年金課国保収納係

◇後期高齢者医療制度の資格と被保険者証

●継続して後期高齢者医療制度に加入している方へ、新しい被保険者証を送付しました

8月1日から使う新しい被保険者証を7月中旬に送付しました。この被保険者証は、7月9日に作られた住民票に記載された氏名字体で表記されています。記

載内容を確認した上でお使いください。今まで使っていた被保険者証は、個人情報に留意の上、ご自身で破棄していただくか、高齢者医療係(区役所東棟2階11番窓口)またはお近くの区民事務所・分室、駅前事務所に返却してください。

●日本での在留期間が1年未満のため、今まで後期高齢者医療制度の該当となっていなかった方も、後期高齢者医療の加入者となりました

7月9日以降、住民票が作成された方は、後期高齢者医療制度の加入者となったので、被保険者証を送付しました。病院などを利用する際は、被保険者証を窓口で提示してください。また、今年は8月1日が被保険者証の切りかえ日にあたるため被保険者証を2回送付しています。有効期限の切れた被保険者証は、個人情報に留意の上、ご自身で破棄していただくか、高齢者医療係(区役所東棟2階11番窓口)またはお近くの区民事務所・分室、駅前事務所に返却してください。

なお、8月中旬に、保険料決定および納入通知書等を送付しますので、保険料のお支払をお願いします。

なお、次の①~④に該当する適用除外の方は除きます。

①75歳未満の方

②生活保護の準用を受けている方

③在留資格が「特定活動」で、高度先進医療目的で来日している方と、その付き添い目的の方

④オランダ、チェコ、スイス国籍の方

【問い合わせ】国保年金課高齢者医療係

◇外国人の方も国民年金に加入が必要です

日本に住所を有する20歳以上60歳未満の外国人の方は、国民年金に加入することになります。

ただし、厚生年金・共済組合に加入している方、厚生年金・共済組合加入者の被扶養配偶者の方は除きます。

国民年金に加入して受給要件を満たせば、老齢基礎年金や、万が一のときの障害基礎年金・遺族基礎年金などが支給されます。

なお、日本との間に社会保障協定を結んでいる国の中には、年金制度の二重加入を防止する調整や、年金加入期間の通算をする場合があります。

また、保険料を6カ月以上納付した外国人の方は、出国後に請求手続きをすることにより脱退一時金が支給されます。

【問い合わせ】加入手続きなどについては、区国保年金課国民年金係 社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所 電話03-3312-1511

◇乳幼児及び義務教育就学児医療証、ひとり親家庭等医療証

現在お使いの医療証は、有効期限まで引き続きお使いいただけます。

医療証に記載されている氏名を住民票に記載された氏名字体へ変更を希望する方は、子育て支援課へお申し出ください。ただし、国民健康保険証等の氏名(利用の際に医療機関等で同じ方の医療証か、確認が行われます)が優先されます。

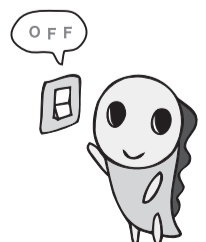
【問い合わせ】子育て支援課子ども医療・手当係

区役所の節電にご協力ください

区は、区施設の使用最大電力(ピーク時)の15%削減を目標に取り組み、あわせて、総使用電力の削減にも努めていきます。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◇取り組み内容=区の全施設において、照明の一部消灯、空調温度の設定変更、職員のクールビズなど

【問い合わせ】経理課、営繕課



熱中症にご注意を～日頃からできる熱中症の予防法

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や、急に気温が上昇した日など、体が暑さに慣れていないときにも起こりやすくなっています。

高温環境下での労働やスポーツ時だけでなく、最近は日常生活でも発症が増えています。特に、体温調節機能が低下している高齢の方や、体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は注意が必要です。

日頃からできる予防法を取り入れ、夏を快適に過ごしましょう。

◇東京都医療機関案内サービス

「ひまわり」

ホームページで、住所や最寄りの駅から医療機関を探すことができます。

【英語版ホームページ】

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmlt.asp>

【問い合わせ】各保健センター

荻窪 電話03-3391-0015/
高井戸 電話03-3334-4304/
高円寺 電話03-3311-0116/
上井草 電話03-3394-1212/
和泉 電話03-3313-9331

【日常生活での予防】

- ①暑さを避け、外出時は帽子をかぶり、日陰を歩く。
- ②吸水性、通気性のよい衣類を選ぶ。
- ③汗で失った水分や塩分を適切に補給するため、こまめな水分・塩分補給を心掛ける。
- ④涼しい日が続いたあと、急に暑くなる日に注意する。
- ⑤病み上がりや二日酔いの日など体調が万全でないときは無理をしない。
- ⑥集団でのスポーツや活動をするときには周囲の人に熱中症患者が出ないよう気を配る。
- ⑦寝る前や朝起きたときに水分を補給できるよう、寝るときにも枕元に水を置き休む。
- ⑧自分で体の不調を訴えられない小さなお子さんには、周りの大人が注意して見る。
- ⑨節電を心掛けながら、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用する。

【熱中症になったら・まわりの人がなったら】

- ①涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、体を水や氷で冷やす。
- ②失われた水分や塩分を補給する（よく冷えたスポーツドリンク等が最適）。
- ③自分で水分等がとれない場合は、すぐ病院へ。体温が高く、意識がない等の症状がみられる場合は、すぐに救急車を要請する。

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】9月14日（金）～11月27日（火）の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分（9月21日（金）・11月23日（祝）を除く。計20回）

【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×3回（テキスト代別）

【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（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、9月4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】社会教育センター
電話03-3317-6621

【その他】クラス分けのための面接を9月11日（火）午後6時30分からセシオン杉並で行います

夏の風物詩

◇第56回東京高円寺阿波おどり大会

「ゆかた」という独特な衣装を身にまとい、軽快なリズムに乗って踊る阿波おどりは、夏の風物詩として親しまれています。JR高円寺駅の南北にまたがる商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なおはやしを奏で、踊ります。



【日時】8月25日（土）・26日（日）午後5時～8時

【場所】JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各会場

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会（高円寺南3-57-10高円寺パルプラザ4階）

電話03-3312-2728

【その他】英語版ホームページ＝<http://en.koenji-awaodori.com/>

◇第59回阿佐谷七夕まつり

1954年からスタートした七夕まつりも今年で59回目。今年は、七夕まつりが阿佐谷パールセンターを始めとした10商店会で共同開催され、それぞれの商店会で個性豊かなイベントが行われます。毎年70万人以上の観客でにぎわう七夕まつりは、阿佐谷を代表する夏の風物詩となっています。



【日時】8月3日（金）～7日（火）

【場所】JR阿佐ヶ谷駅周辺の10商店会

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】阿佐谷七夕まつり連合会

電話03-3312-6181（阿佐谷パールセンター事務所内）

区立小中学校へ入学希望の外国人の方は手続きを

区内在住の外国人の方が、2013年4月から区立小学校へ入学を希望する場合は、入学手続きが必要です。また、現在区立小学校に在学し、2013年3月卒業後、引き続き区立中学校に進学を希望する方も、改めて手続きが必要です。

手続きは、9月以降に、お子さんの住所・氏名・生年月日を確認できるもの（健康保険被保険者証など）を

持参して、学務課（区役所東棟6階）へ。

入学する学校は、杉並区教育委員会が通学区域を指定していますが、通学区域に隣接する学校を希望することができる「学校希望制度」もあります（抽選となる場合もあります）。隣接校を希望する方は、9月中に希望申請の受付期間を設けますので、学務課へお問い合わせください。

【問い合わせ】学務課

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。

◇杉並区ワールドカフェ・サロン

【Suginami World Cafe Salon】

～もし、杉並区の100人と“ともだち”だったら～

杉並区ワールドカフェ・サロンは、区に関するテーマを“ワールド・カフェ”という手法を用いて話し合うことで、参加者同士の交流や共感を生み出します。「カフェ」の名の通り、ゆったりとした気持ちで参加できる空間です。10～80歳代までさまざまな年齢の方が集う聴きあいの場を創造します。過去に扱ったテーマは、コミュニティー・情報・理想のまち・多文化共生などです。

【日時】①8月18日（土）②9月15日（土）③10月20日（土）午後2時～5時（12月まで月1回開催予定）

【場所】あんさんぶる荻窪（荻窪5-15-13）

【目的】参加者同士の交流や対話を通じてつながりを深め、まちづくりに対する意識と行動を育みます

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【定員】各50名（申込順）

【参加費】1回300円（コーヒー・紅茶付き。保険料を含む）

【申し込み】各回毎月1日から募集を開始します。

Eメールに行事名・住所・氏名（フリガナ）・性別・年齢または年代・電話番号またはEメールアドレスを書いて、YSP または杉並区交流協会へ

【問い合わせ】

YSP Email: info.ysp2011@gmail.com または杉並区交流協会

【その他】Youth for Suginami Project (YSP)は、「区民の交流機会を若者が創造する」を合言葉に誕生した、交流協会の大学生を中心にしたユースチームです。メンバーも随時募集しています。一緒に活動してみたい区内に住む＆通う高校・大学生はぜひご連絡ください！

Eメール：info.ysp2011@gmail.com

Facebook：[facebook.com/youth.for.suginami](https://www.facebook.com/youth.for.suginami)

Twitter：[@Youth_Suginami](https://twitter.com/Youth_Suginami)

◇杉並区80周年まつり

杉並区が生まれて今年で80年です。杉並区では80周年を記念して多くの人が集う大イベントを開催します。杉並区交流協会では外国の食文化を紹介するブースなどを出展予定です。

【日時】10月13日（土）午前10時～午後4時・14日（日）午前10時～午後3時

【場所】桃井原っぱ公園（桃井3-8-1）

【申し込み】当日、直接会場へ

◇外国人サポートデスク

【Support Desk for Foreign Residents】

2012年4月から杉並区交流協会の外国人サポートデスクが始まりました。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のサポートをします。英語・中国語・韓国語で対応しています。お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・内線1129）

【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、詳細の問い合わせについては、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

【ホームページ】

<http://www.suginami-kouryu.org/>