



HELLO! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2011)

Population537,750
Registered Foreign Residents
.....11,214

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/>

Effects of the Great East Japan Earthquake

Operation of City Facilities

Tokyo Electric Power Company has asked us to save power. We have therefore set the following schedule for city facilities. Services for citizens will be fundamentally maintained.

Period: Until April 30, 2011

Suginami City Office (Foreign Residents Registration Subsection)	Hours: Weekdays and the third Saturday of the month, 8:30 a.m. to 5:00 p.m., closed on Sundays
Stationfront offices	Hours: Monday through Saturday, 8:30 a.m. to 5:00 p.m.
Residents offices and annexes	Same as usual (weekdays, 8:30 a.m. to 5:00 p.m.)
Suginami Public Health Center	Same as usual (weekdays, 8:30 a.m. to 5:00 p.m.)
Social welfare offices	Same as usual (weekdays, 8:30 a.m. to 5:00 p.m.)
Lifelong Education Center meeting facilities	Nighttime use (6:00 to 9:00 p.m.) is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt. Please refrain from extended use.
Sesión Suginami Hall	Closed until renovation work is finished
Community halls	Nighttime use (6:00 to 9:00 p.m.) is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt. Please refrain from extended use.
Small halls	Nighttime use (6:00 to 9:00 p.m.) is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt. Please refrain from extended use.
Halls	Nighttime use (6:00 to 9:00 p.m.) is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt. Please refrain from extended use.
Residents office meeting rooms	Nighttime use (6:00 to 10:00 p.m.) is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt.
Ensemble Ogikubo meeting rooms	Nighttime use is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt.
Suginami Kaikan Hall banquet and meeting rooms	Nighttime use is prohibited. Note: Reservations that have already been made are exempt.
Suginami Animation Museum	Closed
Libraries	Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Suginami Science Museum	Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Historical Museum	Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Yu-Yu Kan (formerly the Community Hall for Senior Citizens)	Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Exercise facilities	Hours: 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
School facilities	Until 5:00 p.m. Note: The gymnasium must be used with the lights off.
Children's halls and Gakudo Clubs (School Children's Clubs)	Same as usual
Steps taken at all facilities	<ul style="list-style-type: none"> • Heater settings will be adjusted. • Some elevators will be stopped. • Restricted use of lights and other power saving measures will be implemented. • Users are asked to conserve electricity.
Other steps taken	We are asking Suginami Public Hall, Za-Koenji Public Theatre, and the Sangyo Shoko Kaikan (Hall for Industrial and Commercial Use) to help save energy.

Some events may be cancelled or postponed as a result of the earthquake. For details, contact the coordinators of the event.



Minamisoma City (Fukushima Prefecture) with which Suginami City has ties (photo taken March 18)

Please Donate Relief Money

- **The City Is Collecting Relief Money for Minamisoma City, Fukushima Prefecture**
Period: Until September 30 (Fri.) **Location:** The first-floor lobby of the City Office Central Wing, residents offices, annexes, stationfront offices, etc.
Inquiries: General Affairs Section
- **The Japanese Red Cross Society Is Collecting Relief Money**
Period: Until September 30 (Fri.) **Procedure:** Send your donation by postal transfer to 00140-8-507, Japanese Red Cross Society, Tohoku Kanto Daishinsai Gienkin (type "Tohoku Kanto Daishinsai Gienkin" in the comment space). Transfers made before September 30 will not require a transfer fee. The stub from the transfer form serves as your receipt.
- **Donation Boxes for Relief Money Are Placed at the City Office, Residents Offices, Etc.**
Period: Until September 30 (Fri.) **Location:** The first-floor lobby of the City Office Central Wing; the Management Section in the Health and Welfare Division (City Office East Wing 3F); the Residents Section (City Office East Wing 1F); residents offices and annexes; stationfront offices; etc.
Inquiries: Management Section, Health and Welfare Division

Health Advice concerning Radiation Exposure

- **Advice on Radiation and Health**
You can get advice about radiation at community health centers in the city (weekdays, 8:30 a.m. to 5:00 p.m.).
Inquiries: Community health centers
- **Radiation Measurement Results in Tokyo**
The level of environmental radiation in Tokyo is measured by the Tokyo Metropolitan Institute of Public Health. For measurement results, see the earthquake-related information on the city's Web site ("杉並区の地震関連情報" [in Japanese only]).
Inquiries: Environment Section
- **Advice for Earthquake Victims**
In the Public Hearing Section of the City Office, there is a place where evacuees can go for advice. This is also a place where information from citizens about helping earthquake victims is gathered and announced.
Hours: Weekdays, 8:30 a.m. to 5:00 p.m. **Location:** Public Hearing Section (City Office East Wing 1F)
Inquiries: Public Hearing Section

We Have Started a Twitter Page to Provide Earthquake-Related Information

We opened a Twitter account to help spread information about the earthquake through the city quickly (in Japanese only; no replies). The name of the account is [suginami_tokyo](#). The Twitter page can be viewed from the city's Web site as well.
Inquiries: Public Relations Section

A Major Earthquake!

What Would You Do if One Strikes?

Immediately following a major earthquake, fire trucks and ambulances will be immobilized, and telephone lines will be down, preventing people from calling others to inform them of what is going on at their homes. Also, the city administration will be incapacitated. What would you do if this happens? Let's think about what we can do at a time like this.

Inquiries: Disaster Prevention Section

If an Earthquake Strikes

◇ First of All, Protect Yourself.

Your highest priority should be to protect yourself from falling objects by, for example, hiding under a table. You should protect your head in particular and remain still until the tremor subsides. If you feel a tremor when you are outdoors, you should protect your head with something like a briefcase and stay away from concrete block walls.



Immediately after an Earthquake

◇ Extinguish All Sources of Fire.

When the tremor subsides, extinguish all sources of fire and shut off the main gas valve. Also, be sure to turn off the circuit breaker when evacuating to prevent fires from starting due to sparks caused by the restoration of electricity.

Precautions to Take after an Earthquake

◇ Check on the Safety of Your Family and Neighbors.

After the tremor subsides, check on each other's safety by calling out to one another in a loud voice.

◇ Beware of Aftershocks.

There is a high possibility of aftershocks even after a tremor subsides, particularly following a major earthquake. Also, houses may collapse in an aftershock if their foundations were jarred by the initial earthquake.

◇ Get Accurate Information.

It is difficult to get information during a disaster. Accurate information can be acquired through battery-operated portable radios, TV, or cell phones.

I. Be Prepared for Disasters on a Regular Basis

• Discuss with Your Family Where to Meet and How to Contact Each Other

To prevent your family from becoming separated in a disaster, have a family meeting and discuss various matters, including levels of priority. This will enable you to take action calmly when an emergency strikes.

• Know How to Use the Disaster Message Board

When an earthquake strikes, telephone connections are not reliable. However, NTT's Disaster Emergency Message Dial (Tel: 171) and disaster message board services provided by cell phone companies are very effective. It is important that you record a message saying that you are safe.

• Keep a Disaster Supply Kit Prepared

Although keeping a general disaster supply kit is important in case of an emergency, it is a good idea to include personal items that are necessary, such as a spare pair of eyeglasses, disposable contact lenses, and a first aid kit of over-the-counter medicines.

• Participate in Disaster Prevention Drills

Participating in disaster prevention drills in the local community is recommended. With a little experience, you will be able to act properly and without hesitation.

• Prevent Furniture from Falling Down

It is a good idea to conduct safety checks in your home so that furniture will not topple over and glass will not shatter in an earthquake.



II. Prepare Emergency Supplies

• Water Equals Life

Water is important for survival. As a guideline, the general requirement is three liters per person per day.

• An Easy Way to Be Prepared—Keep a Stock of Canned and Instant Food

Confectioneries, food in cans that do not need a can opener, and other similar food are extremely useful in times of disaster. If you have a portable gas stove, instant food, such as noodles; retort pouch food; and root vegetables are good choices to stock up on. Once in a while, on a rotational basis, eat food that has a long shelf life, such as retort pouch food and canned food.



Emergency Supplies

Backpack

Prepare the following items in a backpack. As a rule of thumb, limit the weight of the backpack to 15 kg for men and 10 kg for women.



• Food and Related Items

- Drinking water
- Hardtack and crackers
- Retort pouch food and canned food
- Powdered milk and baby bottles
- Knives and can openers
- Pots and thermoses

• Emergency and Safety Items

- Emergency medicines and a first aid kit
- Supply of daily medicines
- Spare eyeglasses
- Hat or helmet
- Thick-soled shoes

• Valuables

- Cash (including coins)
- Copy of your bankbook and securities
- Copy of your health insurance certificate
- Your name stamp
- Your emergency contact card or some form of personal identification

• Clothes

- Underwear
- Sleeping bags and blankets
- Rainwear
- Towels

• Daily Necessities

- Portable radio
- Battery-operated flashlight
- Spare dry-cell batteries
- Work gloves
- Rope
- Matches or a lighter
- Disposable pocket warmers
- Dust masks
- Sanitary napkins
- Tissues or wet tissues
- Plastic food wrap
- Stationery
- Large garbage bags
- Candles

Keep these items in several locations in your home and check them once or twice a year at such times as the change of seasons.

Please Help Save Power

The Great East Japan Earthquake resulted in a serious lack of electrical power. Power consumption is expected to rise as summer approaches and people start using air conditioners. To avoid additional complications, we ask that you continue to conserve electricity.

- Use electric appliances, such as air conditioners and electric heaters, as little as possible.
- Unplug PCs and household appliances when not in use.
- Turn off unnecessary household lights.

Also, stores and offices are asked to limit their use of lights as much as possible.

Inquiries: Tokyo Customer Center (Daini [No. 2]), Tokyo Electric Power Company, Tel: 0120-995-006 or the Ecological City Promotion Section

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2011)
Population537,750
Registered Foreign Residents
.....11,214
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/

「東日本大震災」を受けて

区立施設の開設状況をお知らせします

東京電力からの節電要請に基づき、区では区民サービスの保持を基本としつつ、次のとおり対応することとします。

【期間】平成23年4月30日まで

区役所 (外国人登録係)	利用時間：平日・第3土曜日午前8時30分～午後5時
駅前事務所	利用時間：平日・土曜日午前8時30分～午後5時
区民事務所・分室	通常通り（平日午前8時30分～午後5時）
保健所	通常通り（平日午前8時30分～午後5時）
福祉事務所	通常通り（平日午前8時30分～午後5時）
社会教育センター 集会施設	夜間（午後6時～午後9時）の利用休止。 ※既予約分を除く。時間延長は自粛お願いします。
セシオン杉並ホール	改修工事が完了まで休止
地域区民センター	夜間（午後6時～午後9時）の利用休止。 ※既予約分を除く。時間延長は自粛お願いします。
区民集会所	夜間（午後6時～午後9時）利用休止。 ※既予約分を除く。時間延長は自粛お願いします。
区民会館	夜間（午後6時～午後9時）利用休止 ※既予約分を除く。時間延長は自粛お願いします。
区民事務所会議室	夜間（午後6時～午後10時）利用休止 ※既予約分を除く。
あんさんぶる菝窪 会議室	夜間利用休止 ※既予約分を除く。
杉並会館宴会室・ 会議室	夜間利用休止 ※既予約分を除く。
アニメーション ミュージアム	休止
図書館	利用時間：午前9時～午後5時まで
科学館	利用時間：午前9時～午後5時まで
郷土博物館	利用時間：午前9時～午後5時まで
ゆうゆう館	利用時間：午前9時～午後5時まで
体育施設	午前9時～午後5時まで
学校開放	午後5時まで。 ※ただし、体育館は消灯での利用に限ります。
児童館・学童クラブ	通常通り
全施設共通	・暖房温度の設定変更 ・エレベーターの一部停止 ・消灯等の徹底 ・利用者への節電の呼びかけ
その他	杉並公会堂、座・高円寺、産業商工会館へは節電の協力要請をします。

地震の影響により、催しを中止・延期することがあります。詳細は、主催者にお問い合わせください。



▲杉並区と交流がある福島県南相馬市の様子（3月18日撮影）

義援金にご協力ください

◇区では、福島県南相馬市への義援金を受け付けています

設置期間＝9月30日（金）まで▷設置場所＝中棟1階ロビー、各区民事務所・分室、駅前事務所など

【問い合わせ】総務課

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

受付期間＝9月30日（金）まで▷入金方法＝郵便振替で「00140-8-507 日本赤十字社 東北関東大震災義援金」（通信欄に「東北関東大震災義援金」と明記）へ振り込んでください。期間中の手数料は無料です。振替用紙の半券（受領証）が、本義援金の受領証となります。

◇区役所・区民事務所等に義援金箱を設置しています

設置期間＝9月30日（金）まで▷設置場所＝中棟1階ロビー、保健福祉部管理課（東棟3階）、区民課（東棟1階）、各区民事務所・分室、駅前事務所など

【問い合わせ】保健福祉部管理課

被ばくや放射線に関する健康相談

◇放射線に関する健康相談

区各保健センター（平日午前8時30分～午後5時）で相談を受け付けています。

【問い合わせ】各保健センター

◇都内の放射線測定結果

都内の環境放射線の測定は東京都健康安全研究センターが行っています。測定結果は、区ホームページ「杉並区の地震関連情報」をご覧ください。

【問い合わせ】環境課

◇地震被害・被災者支援に関する相談窓口

区は、区役所（区政相談課内）で、地震などで被災地から避難されてきた方の相談窓口を開設しています。同時に、地震被害や被災者支援に関する区民からの情報収集や情報提供を行っています。

【時間】平日午前8時30分～午後5時 【場所】区政相談課（区役所東棟1階）

【問い合わせ】区政相談課

地震関連情報のツイッターを始めました

区では、地震関係情報を迅速にお知らせするため、ツイッター（Twitter）を始めました（日本語のみ。コメントには返信できません）。アカウントは「suginami_tokyo」です。区ホームページからもご覧になれます。

【問い合わせ】広報課

大地震！そのときどうする…？

大地震の発生直後は消防車も救急車も来ることは困難です。自宅で起きていることを誰かに知らせる電話も通じません。行政も機能しているとは限りません。もしそうなったら、あなたは どうしますか？ 自分たちのできることは何か、もう一度考えましょう。問い合わせは、防災課へ。

《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、ブロック塀などから離れてください。



《地震の直後》

◇火の始末をする

揺れがおさまったら、火の始末をしてください。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からでも揺れがおこる可能性が高く、最初の揺れでゆるんだ家屋などが崩壊する被害も予想されます。

◇正しい情報を確保する

災害時にはなかなか情報を得られなくなります。乾電池で動く携帯ラジオやテレビ、携帯電話などで正確な情報を収集しましょう。

I 日頃から災害にそなえよう

○家族と落ち合う場所や連絡方法を決める

家族が離散しないために、家族会議で優先順位まで含めて話し合っておけば、いざというときも冷静に行動できます。

○災害用伝言板の使い方を知る

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(Tel 171)や携帯電話各社の災害用伝言板は有効です。「無事である」という登録をしておくことも大事です。

○防災用品を備える

一般的な防災用品も大事ですが、予備のメガネや使い捨てのコンタクトレンズ、常備薬など、個人に必要なものも防災用品と一緒に入れておくと、万が一のときに役に立ちます。

○訓練に参加する

地域で行われる防災訓練に参加してみましょう。いざというときに経験があると、自然と体が動くようになります。

○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、家庭内の安全点検をしましょう。



II 非常持ち出し品を準備しましょう

○水＝命です

生きていく中で、水は重要です。目安は、1人1日3ℓです。

○無理せず備えをする方法－缶詰や乾物などを有効に

缶詰のいらぬ缶詰やお菓子などの食品は災害時に役立ちます。ガスコンロがあれば、麺類などの乾物やレトルト食品、根菜類なども有効です。レトルト食品や缶詰など、日持ちのする食品は時々食べて回転させましょう。



◆非常持ち出し品◆

□リュックサック

男性で15kg程度、女性で10kg程度を目安にリュックサックに以下のものを準備しておくといでしょう。



食料関係

- 飲料水
- 乾パンやクラッカー
- レトルト食品や缶詰
- 粉ミルクと哺乳瓶
- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒

救急・安全

- 救急医薬品・救急箱
- 常用薬の予備
- 予備の眼鏡
- 帽子やヘルメット
- 底の厚い靴

貴重品

- 現金(小銭も)
- 預金通帳や有価証券の写し
- 健康保険証の写し
- 印鑑
- 連絡カードや身分を証明するもの

衣類等

- 下着
- 寝袋・毛布
- 雨具
- タオル

日用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の電池
- 軍手
- ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- 防塵(ぼうじん)マスク
- 生理用品
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 包装用ラップ
- 筆記用具
- 大きなゴミ袋
- ろうそく

家の何ヵ所かに分散して備え、季節の変わり目など、年1~2回の確認をしましょう。

節電にご協力をお願いします

東日本大震災により、電力供給が不足し、深刻な状況を迎えています。今後、夏場に向けてクーラーなどの使用により、電力消費もさらに大きくなることが予想されます。不測の事態が生じないよう、引き続き、一層の節電にご協力をお願いします。

- ◎ エアコンやファンヒーターなどの電気製品の使用をできるだけ控えてください。
 - ◎ 使用しないパソコンや家電製品は、コンセントを抜いておいてください。
 - ◎ 家庭の照明はこまめに消灯してください。
- また、店舗や事業所などの照明は、必要最小限の範囲に努めてください。

【問い合わせ】 東京電力・東京カスタマーセンター(第二) Tel 0120-995-006 または区環境都市推進課