

# HELLO! SUGINAMI

**Suginami City Population**  
(As of January 1, 2010)

Population .....527,158  
Registered Foreign Residents  
.....11,524

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/>

## 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.



House destroyed in the Niigata-Chuetsu Earthquake (July 2007, Ojiya City)

## 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.

## Disaster Prevention-Related Announcement

### • Mediation Service for Disaster Supplies

The City Office serves as a mediator for disaster supplies. For more information, please read *Information on the Mediation Service for Disaster Prevention Supplies*, which is available at the Suginami City Office, local residents offices, local community halls, and local small halls. At the Disaster Prevention Section (Suginami City Office, West Wing, 6F), samples of some items are on display.

**Note:** There have been many cases of fraudulent door-to-door salesmen who claim to be from the City Office or the Fire Station. Please note that the City Office and the Fire Station do not conduct sales door-to-door or over the telephone.

**Inquiries:** Disaster Prevention Section

### • As of April 2010, the Installation of Household Fire Alarms Will Be Mandatory.

**Inquiries concerning installation locations, etc.:**

Disaster Branch, Fire Suppression Section, Suginami Fire Station, Tel: 03-3393-0119 (main switchboard)

Disaster Branch, Fire Suppression Section, Ogikubo Fire Station, Tel: 03-3395-0119 (main switchboard)

## Akira Hayami Awarded Honorary Citizenship

On January 5 (Tue.), an award ceremony was held at Sugunami Public Hall for the conferment of honorary citizenship of Sugunami.

Honorary citizenship is awarded to those of whom Sugunami City is proud due to their contributions to the growth of the city, the promotion of public welfare, or advancements in the fields of academics, the arts, or other aspects of cultural prosperity.

The ceremony was held in conjunction with the New Year's celebration gathering, and Mayor Yamada handed Mr. Hayami a certificate of honorary citizenship and a commemorative gift amid the warm applause of the many people in attendance. Dr. Masatoshi Koshiba, the first person to receive an honorary citizenship award, gave a warm congratulatory message.

### Achievements of Mr. Akira Hayami

Mr. Hayami, one of the first socioeconomic historians, introduced historical demography, a new research area, to Japan. He established a new means of clarifying the reality of the socioeconomic history of modern Japan by throwing light on the lifestyle of the common people through the analysis of historical materials.

**Inquiries:** General Affairs Section



## Subsidy for Parents and Guardians with Children Attending International Schools

Suginami City offers a subsidy to alleviate the burden of tuition and other expenses placed on parents and guardians whose children attend international schools that are recognized under the School Education Law.

To qualify for this subsidy, you must fulfill the following requirements:

- (1) You must have completed registration as a foreign or Japanese resident of Sugunami City as of April 1 of the applicable school year, have a child whose age qualifies him/her for Japanese compulsory education, and be paying the child's tuition.
- (2) The child must live with his/her parent(s) or guardian and (a) be registered as a foreign national in Sugunami City as of April 1 of the applicable school year or (b) be registered in the Basic Resident Register of Sugunami City as of April 1 of the applicable fiscal year with his/her biological mother or father currently or at one time registered in the foreign resident registry.

A subsidy is provided upon the fulfillment of the above-mentioned requirements for the months your child attended school with a school attendance certificate. The subsidy is ¥6,000 per month.

The application procedure varies according to the school. Please contact the desk below for more information. Also, please check with the international school your child(ren) attend(s) to verify whether or not it is authorized under the School Education Law.

**Inquiries:** Management Section, Resident Affairs Division

## Get-together for Parents and Guardians of Foreign Resident Children

A friendly discussion will be held on problems and concerns, mainly related to school life and studies, facing parents of foreign nationality with children who have been attending municipal elementary or junior high schools since April 2008. The get-together is aimed at deepening friendly ties in the community. If you would like an interpreter, please ask for one when you apply.

**Date and Time:** February 9 (Tue.), 10:00 to 11:30 a.m.

**Location:** No. 5 Meeting Room, Sugunami City Office (West Wing, 6F)

**Eligibility:** Parents and guardians of elementary or junior high school children of foreign nationality

**Fee:** Free of charge

**Application:** Call or submit an application form (available at municipal schools) to the Seibi Education Center (2-5-26 Horinouchi, 166-0013, Tel: 03-3311-0021).

**Inquiries:** Seibi Education Center

## Consultations for Foreign Residents

Consultations on everyday living and city administration are available for foreign residents who live in Sugunami City. Please feel free to take advantage of this service.

**Hours:** English—Tuesdays, 10:00 a.m. to 12 noon

Thursdays, 1:00 to 4:00 p.m.

Chinese—Tuesdays, 1:00 to 4:00 p.m.

Thursdays, 10:00 a.m. to 12 noon

\*Closed on national holidays and during the year-end/New Year holidays.

**Location:** Public Hearing Section, East Wing 1F

**Other:** Telephone consultation services are also available.

### Medical Consultation Service Counters

#### ◇ Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center

Information is provided in English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish to inquiries concerning medical institutions where medical treatment can be received in foreign languages and questions about the medical treatment system in Japan.

**Consultation Hours:** Daily, 9:00 a.m. to 8:00 p.m.

**Tel:** 03-5285-8181

#### ◇ Tokyo Metropolitan Medical Institution Information

You can find the medical institution closest to you or the nearest station on the following Web site.

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

#### ◇ 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 certificates.

#### • Sugunami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center

**Tel:** 03-3391-1599

**Location:** 5-20-1 Ogikubo, inside the Sugunami Public Health Center

**Medical Departments and Hours:** Pediatrics—Monday through Friday, 7:30 p.m. to 10:30 p.m. (reception open until 10:00 p.m.); Internal Medicine, Pediatrics, Surgery, and Ear, Nose and Throat (ENT)—Saturdays, 5:00 p.m. to 10:00 p.m. (reception open until 9:30 p.m.); Internal Medicine, Pediatrics, Surgery, and Ear, Nose and Throat (ENT)—Sundays, national holidays, and year-end/New Year holidays, 9:00 a.m. to 10:00 p.m. (reception open until 9:30 p.m.)

#### • Sugunami City Dental Holiday Emergency Clinic

**Tel:** 03-3398-5666

**Location:** 5-20-1 Ogikubo, inside the Sugunami Public Health Center

**Hours:** Sundays, national holidays, and year-end/New Year holidays, 9:00 a.m. to 5:00 p.m. (reception open until 4:00 p.m.)

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

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) aims to promote many types of interesting events for foreign residents to participate in. It is a great opportunity for you to cultivate friendships and to develop mutual understanding. Please come and join us!

### ◆ Japan Day

This event features aspects of traditional Japanese culture. Why not experience the world of classical Japanese dance, tea ceremony, and flower arranging, all of which are rarely seen in everyday life? Programs include performances and demonstrations of aspects of traditional Japanese culture. Moreover, you will be able to dance together, arrange flowers, and enjoy green tea and confectionery under the instruction of specialized teachers. In the classical Japanese dance corner, you will also get the chance to wear *yukata*. (If you would like to try on *yukata*, please tell us your height and clothing size when you apply.)

**Date and Time:** February 20 (Sat.), 1:00 to 5:00 p.m.

**Location:** Hall for Industrial and Commercial Use (3-2-19 Asagayaminami)

**Capacity:** 60 foreign residents

**Fee:** ¥500 (including the material cost)

**Application:** Send an e-mail with your name (include *furigana* reading), address, age, sex, telephone number, and nationality as well as the name of the event to SACE. You can also apply by phone, postcard, or fax.

### ◆ Free Professional Consultations for Foreign Residents

Consultations with specialists on all kinds of matters, including visas, marriage/divorce, health insurance, acci-

dents, education, and child raising, are available. No reservations or fees are required. All information will be kept strictly confidential. Simply come to the site on the day of the event. (Temporary childcare services are available.)

**Date and Time:** February 6 (Sat.), 1:00 to 4:00 p.m.

**Location:** Ensemble Ogikubo 4F (5-15-13 Ogikubo)

**Specialists:** Lawyers, administrative scribes, social insurance and labor consultants, clinical psychologists, labor advisers, etc.

**Languages:** English, Chinese, Korean, Thai, Hindu, Bengalese, Myanmarese, and Nepalese

**Fee:** Free

### ◆ Speech Contest in Japanese

Why not listen to speeches made by foreigners who live in Japan? Foreign residents will deliver speeches in Japanese on such topics as their home countries and their impressions of Japan. We will be waiting for you to come.

**Date and Time:** March 6 (Sat.), 1:30 to around 5:00 p.m.

**Location:** Hall for Industrial and Commercial Use (3-2-19 Asagayaminami)

**Capacity:** 100 people

**Fee:** Free

**Application:** Send an e-mail with your name (include *furigana* reading), address, telephone number, and nationality as well as the name of the event to SACE. You can also apply by phone, postcard, or fax.

### ◆ SACE Counseling Services for Foreign Residents (Every Week)

SACE offers foreigners free counseling on difficulties experienced in everyday life.

**Date and Time:** Fridays, 2:00 to 5:00 p.m. (except

national holidays and year-end/New Year holidays)

**Location:** SACE (Minami-Asagaya Building 5F)

**Languages:** Japanese, English (every Friday), Chinese (second and fourth Fridays), and Korean (first, third, and fourth Fridays)

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

**Fee:** Free

### ◆ International Exchange Salon (Every Week)

The salon, located on the International Exchange Floor (5F) of the SACE office, is where both foreign and Japanese residents can enjoy free and open communication with one another. Come by yourself or with friends.

**Hours:** Mondays, 1:30 to 4:30 p.m. (except national holidays and year-end/New Year holidays)

**Location:** SACE International Exchange Floor (Minami-Asagaya Building 5F)

**Fee:** Free

**Other:** Food and drinks are permitted in the International Exchange Salon; political, religious, and for-profit activities are prohibited.

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



# HELLO! SUGINAMI

**Suginami City Population**  
(As of January 1, 2010)

Population .....527,158  
Registered Foreign Residents  
.....11,524

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！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みてください。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。



新潟県中越沖地震で崩壊した家屋 (平成19年7月、小千谷市内)

### 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
    - 大きなごみ袋
    - ろうそく
- 家の何か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。



### I 日ごろ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(電話171)や携帯電話各社の災害伝言板は有効です。「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、予備の眼鏡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

缶切り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。



## 防災関係のお知らせ

#### ○防災物資のあっせん

防災物資のあっせんを行っています。詳細は、区役所・各区民事務所・地域区民センター・区民集会所などにおいてある「防災物資あっせんのご案内」をご覧ください。防災課(区役所西棟6階)では現物見本を一部展示しています。

※区や消防署の名をかたった訪問販売トラブルが多発しています。区や消防署では、訪問や電話による販売をしていませんので、ご注意ください。問い合わせは、防災課へ。

#### ○2010年4月から住宅用火災警報器の設置が義務付けられます

設置場所などのお問い合わせは

杉並消防署警防課防災係 電話 03-3393-0119 (代表)

荻窪消防署警防課防災係 電話 03-3395-0119 (代表)



## 速水 融氏に名誉区民を贈呈

1月5日(火)、杉並公会堂にて杉並名誉区民称号贈呈式を執り行いました。名誉区民は、区の発展その他公共の福祉の増進または学術、芸芸その他広く社会文化の興隆に貢献し、区が誇りとする方に贈る称号です。

当日は、新年賀詞交歓会も併せて行われ、多くの方々の盛大な拍手のなか、山田区長から名誉区民証及び記念品が贈呈され、名誉区民第1号の小柴昌俊博士からも、温かい祝辞が送られました。

### ●速水融氏の業績

社会経済史の第一人者で、歴史人口学という新しい分野を日本に導入。史料を解析して判明した庶民の生きざまを通して、近世日本の社会経済史の実像を明らかにするという新たな手法を確立されました。

【問い合わせ】総務課



## 外国人児童・生徒保護者懇談会

2008年4月から区立の小中学校に通学している外国籍の保護者の方を対象に、お子さんの学校生活や学習に関するを中心に、困っていることや心配していることを話し合い、交流を深めます。通訳をご希望の場合は、申込時にお知らせください。

【日時】2月9日(火) 午前10時～11時30分

【場所】区役所第5会議室(西棟6階)

【対象】外国人児童・生徒の保護者

【参加費】無料

【申し込み】電話または区立学校で配布した申込書を、済美教育センター(〒166-0013 堀ノ内2-5-26 電話03-3311-0021)へ郵送または持参。電話も可。

【問い合わせ】済美教育センター

## 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10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10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)

【その他】電話による相談もできます

## 外国人学校に通学する児童・生徒の保護者へ補助金を交付します

区では、学校教育法に基づき認可を受けた外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を支給しています。補助金を受けるためには、次の条件を満たすことが必要です。

①保護者は、杉並区で、当該年度の4月1日以降、外国人登録原票または住民基本台帳に記載されている方で、義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させ、授業料を納入していること。

②児童・生徒は、保護者と同居し、(1)杉並区で、当該年度の4月1日以降、外国人登録原票に記載されていること、または(2)杉並区で、当該年度の4月1日以降、住民基本台帳に記載されていて、実父母が外国人登録原票に記載されていることまたは記載されていたこと。

補助金は、上記条件を満たす期間で、かつ、学校の在籍証明を受けた月数分を交付します。補助金の額は、月額6000円です。

申請方法は、学校によって異なります。詳細は、お問い合わせください。なお、学校教育法に基づき認可を受けた外国人学校か否かは通学している学校に確認してください。

【問い合わせ】区民生活部管理課

### 医療相談の窓口

#### ◇東京都保健医療情報センター

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。

【相談日時】毎日午前9時～午後8時

【電話】03-5285-8181

#### ◇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/qq13enmnl.asp>

#### ◇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杉並保健所内

【診療時間・科目】月～金曜日の午後7時30分～10時30分(受付は午後10時まで)＝小児科、土曜日の午後5時～10時(受付は午後9時30分まで)

＝内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科、日曜日・祝日・年末年始の午前9時～午後10時(受付は午後9時30分まで)＝内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科

杉並区歯科休日急病診療所

【電話】03-3398-5666

【場所】荻窪5-20-1杉並保健所内

【診療時間】日曜日・祝日・年末年始の午前9時～午後5時(受付は午後4時まで)

## 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。

### ◇ジャパン・デイ

日本の伝統文化を紹介するイベントです。普段触れることのない日本舞踊、茶道、華道の世界を体験してみませんか?各伝統文化の披露と実演、体験では先生の指導と一緒に踊ったり、お花を生けたり、お茶・和菓子をいただきます。日本舞踊では浴衣の着付け体験もできます(着付け体験希望の方は申込時に身長と服のサイズをお知らせください)。

【日時】2月20日(土) 午後1時～5時

【場所】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

【定員】外国人60名

【費用】500円(材料費含む)

【申し込み】Eメールに行事名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・国籍を書いて、杉並区交流協会へ。電話、ハガキ、ファクスでも申し込みできます。

### ◇外国人のための無料専門家相談会

ビザ・結婚・離婚・健康保険・事故・教育・子育てなど、なんでも専門家が相談をお受けします。予約は不要、料金は無料です。秘密厳守。(一時保育あり)当日直接会場にお越しください。

【日時】2月6日(土) 午後1時～4時

【場所】あんさんぶる荻窪4階(荻窪5-15-13)

【専門家】弁護士・行政書士・社会保険労務士・臨床心理士・労働相談員など

【言語】英語、中国語、韓国語、タイ語、ヒンズー語、ベンガル語、ビルマ語、ネパール語

【費用】無料

### ◇日本語スピーチ大会

日本で暮らしている外国の方の日本語スピーチを聞いてみませんか?日本で感じたことや自分の国の話などを発表します。多くの方のご来場をお待ちしています。

【日時】3月6日(土) 午後1時30分～5時ごろまで

【場所】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

【募集人数】100名

【参加費】無料

【申し込み】Eメールに行事名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・国籍を書いて、杉並区交流協会へ。電話、ハガキ、ファクスでも申し込みできます。

### ◇外国人相談(毎週)

杉並区交流協会では、外国人の皆さんが日ごろ抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。

【日時】毎週金曜日午後2時～5時(祝日、年末年始は除く) ※5時までご利用いただけます。

【場所】杉並区交流協会(みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

【使用言語】日本語・英語＝毎週金曜日、中国語＝第2・4金曜日、韓国・朝鮮語＝第1・3・4金曜日

【相談方法】来所・電話・文書(郵送・ファクス・Eメール)

【費用】無料

### ◇国際交流サロン(毎週)

日本人と外国人の皆さんが自由に楽しく交流できる場所として、杉並区交流協会の会議室を国際交流サロンとして提供しています。おひとりでも気軽に、またお友達と一緒に立ち寄りください。

【日時】毎週月曜日午後1時30分～4時30分(祝日、年末年始は除く)

【場所】杉並区交流協会交流フロア(みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

【費用】無料

【その他】国際交流サロンは飲食可能です。なお、政治活動、宗教活動および営利を目的とした使用は禁止です。

申し込み、詳細の問い合わせは、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/>