

杉并区信息查阅途径

●英语版宣传报「Hello! SUGINAMI」

发行日为偶数月的第一天。
除了可在区立设施、区内邮局、区内公共浴场、超市（Summit Store 及 Co-op Mirai 的区内所有店铺、西友高井户东店）、区内各车站、便利店等的宣传角领取以外，也可在杉并区官方主页上浏览。
https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kouhou/kouhou/hello/index.html.....



●杉并区形势概况便携版

介绍有杉并区的历史、文化、政策、交流自治团体等。
除了可在区政府东楼 5 楼宣传课、区政府西楼 1 楼电梯前宣传册架领取以外，也可在杉并区官方主页上浏览。
https://www.city.suginami.tokyo.jp/documents/10614/2020webeng.pdf



●杉并区官方主页 https://www.city.suginami.tokyo.jp/



●杉并区官方 LINE 账号 https://page.line.me/192gvsgr?openQrModal=true



●杉并区官方 X 账号（宣传课） https://x.com/suginami_koho



区政府／区民事务所

杉并区政府	杉并区阿佐谷南 1-15-1	03-3312-2111
井草区民事务所	杉并区下井草 4-30-2	03-3394-0461
高圆寺区民事务所	杉并区梅里 1-22-32 Sesi3n 杉并 1 楼	03-3317-6560
永福和泉区民事务所	杉并区和泉 3-8-18 永福和泉地区区民中心 3 楼	03-5300-9310
西荻区民事务所	杉并区西荻南 3-5-23	03-5344-3030
高井户区民事务所	杉并区高井户西 2-1-26 京王 Retnade 高井户 2 楼	03-3333-5395
荻窪区民事务所	杉并区上荻 1-2-1 Daiwa 荻窪塔楼 2 楼	03-3392-8846

《在区政府、区民事务所可办理的各类登记及手续》

迁入／迁出登记、户籍登记、印章登记、国民健康保险参保等

《服务时间》 08：30 ～ 17：00

《工作时间外／休息日窗口开设时间》

区政府：第 1・3・5 个周六 09：00 ～ 17：00

区民事务所：每周三 17：00 ～ 19：00 ／ 第 2・4 个周六 09：00 ～ 17：00

※本刊物登载的信息，如无特别说明，均为 2025 年 4 月 1 日时点的信息。

防灾指南



●地震与大雨时的信息收集

通过杉并区官方主页、官方 X 账号、官方 LINE 账号发布灾害信息、气象信息等。

杉并区官方主页

https://www.city.suginami.tokyo.jp/

杉并区官方 X 账号（地震／水防信息等）

https://x.com/suginami_tokyo.....

杉并区官方 LINE 账号

https://page.line.me/192gvsgr?openQrModal=true



灾害／防灾信息邮件发送服务（含英语服务）

通过邮件发送地震、气象警报及注意警报、雨量、河川水位、灾害时紧急通知、周末天气预报、防灾行政无线广播内容。

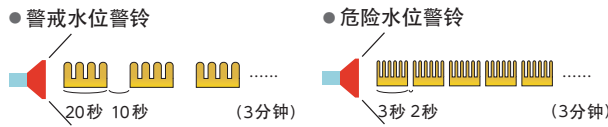
《邮件发送服务注册方法》 发送空白邮件（无邮件主题和文本内容的邮件）至 t-suginami@sg-p.jp 后，将收到含有“注册链接”的邮件。访问链接即可完成注册。

电话通报服务（仅限日语）

通报灾害气象信息和防灾行政无线广播内容。详情请咨询防灾课。

河川水位警报机

当河川水位达到需要警戒的范围时，则“警戒水位警铃”鸣响。
当水位达到会引发浸水等灾害时，则“危险水位警铃”鸣响。



●电话应答服务（仅限日语）

如果听不清防灾行政无线广播的内容，可以拨打电话确认。

☎ 0120-170-100（通话免费）

☎ 03-5378-8221

（从区外拨打或使用手机、PHS 小灵通拨打电话，会产生话费）

●日常防备

- 提前仔细确认家人之间的联系方式、震灾救援所以以及广域避难场所。
- 提前制作避难人员便携卡片，写明住址、姓名、出生日期、血型、病史、联系方式、灾害时电话留言内容等，以便灾害发生时使用。
- 提前采取对策预防家具等翻倒、掉落、移动。（包括电视机、冰箱等）
- 准备灭火器、火灾警报器、感震断路器，以防火灾。（区内提供感震断路器安装支援服务。）
- 提前采取对策预防玻璃飞散。
- 请勿于高处放置存在掉落风险的物品。
- 提前为每人储备至少 3 天至 1 周的饮用水、食物、生活用品、常备药。（饮用水以每人每天 3 升为标准）
- 提前准备随身携带的应急物品。

杉并区提供防灾用品协助采购服务。

咨询 ▶ 防灾课

- 提前打造抗震住宅。

杉并区针对耐震评估、修缮工程设有补助制度。

咨询 ▶ 市街地整備课耐震修缮负责专员

应急物品



I 紧急／防灾

	咨询窗口	联系方式
犯罪／事故	警察	110
	杉并警署	03-3314-0110
	高井户警署	03-3332-0110
	荻窪警署	03-3397-0110
火灾／急救	消防／急救	119
	杉并消防署	03-3393-0119
	荻窪消防署	03-3395-0119
夜间及休息日急诊	杉并区休息日等夜间急诊所	03-3391-1599
	杉并区休息日牙科急诊所	03-3398-5666
防灾所有相关事宜	防灾课	03-3312-2111
灾害发生时对弱势群体的支援	保健福利部管理课	03-3312-2111
防水沙袋出借	杉并土木事务所	03-3315-4178

【紧急情况时的联系方式】

遇到犯罪或事故发生时，请报警并通报以下情况。

■「于何时、何地、发生了什么情况」 ■「有无伤员」

遇到火灾或需要急救时，请联系消防署并通报以下情况。

■「遇到火灾还是需要急救」 ■「叙述具体情况」



【防灾相关详细信息】

杉并区官方主页上刊载有针对大规模地震的“日常防备”、标注灾后开设的震灾救援所等地理位置的“防灾地图”、“灾害／防灾信息邮件发送服务”等内容。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/bousai/bousai/index.html>



II 咨询

	咨询窗口	联系方式
生活与行政相关咨询	东京都外国人咨询中心	03-5320-7744（英语） 03-5320-7766（汉语） 03-5320-7700（韩语）
日本生活相关综合咨询	外国人综合咨询支援中心	03-3202-5535 03-5155-4039
生活安全相关烦恼咨询	警视厅外国人困难咨询处	03-3503-8484
人权咨询	东京法务局人权拥护部	0570-090911 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html



【外语支援服务窗口】

地点	时间	联系方式
区政咨询课	英语：周一下午、周二上午、周四下午、周五上午 汉语：周一上午、周二下午、周四上午、第 1、3、5 个周五下午 尼泊尔语：周三下午 韩语／越南语／法语：需预约（09：00～12：00、13：00～16：00）	03-3312-2111



III 健康

	咨询窗口	联系方式
医疗机构指南	东京都医疗机构介绍服务“向日葵”	03-5285-8181
	AMDA 国际医疗信息中心	03-6233-9266
区民健康检查／癌症检查	杉并保健所健康推进课	03-3391-1015
健康咨询	荻窪保健中心	03-3391-0015
	高井户保健中心	03-3334-4304
	高圆寺保健中心	03-3311-0116
	上井草保健中心	03-3394-1212
	和泉保健中心	03-3313-9331
艾滋病及传染病的咨询和检查	杉并保健所保健预防课	03-3391-1025
艾滋病相关咨询和检查信息	HIV 检查咨询地图	https://www.hivkensa.com



【在医疗机构就诊时】

就诊时，请务必携带个人编号卡保险证等（持有生活保护开始决定通知书者，就诊时请一并携带）。如未携带保险证，可能按自费医疗处理。

●AMDA 国际医疗信息中心

提供医疗机构信息及电话咨询等服务的特定非营利活动法人。

支持语种、服务时间如下所示：时间 10:00～16:00

周一	周二	周三	周四	周五
英语	英语	英语	英语	英语
韩语	汉语	西班牙语	汉语	葡萄牙语
菲律宾语	泰语	越南语		越南语

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



【医疗机构指南】

●东京都医疗机构介绍服务「向日葵」

提供并介绍东京都内医疗机构的地址及诊疗内容等信息。

支持语种：英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语

服务时间：每天 09：00～20：00

●医疗机构及药店搜索系统「医疗信息网 (Navii)」

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/>



I 迁入迁出／年金／税金／在留手续

	咨询窗口	联系方式
迁入／迁出	区民课区民系	03-3312-2111
	各区民事务所	参阅 P9
年金	杉并年金事务所	03-3312-1511
	国保年金课国民年金系	03-3312-2111
税金	杉并税务署	03-3313-1131
	荻窪税务署	03-3392-1111
	杉并都税事务所	03-3393-1171
	课税课／纳税课	03-3312-2111
入境及在留手续等相关咨询	外国人在留综合信息中心	0570-013904 (使用IP电话或从海外请拨打 03-5796-7112)
在留卡手续	东京出入国在留管理局	0570-034259 (使用IP电话或从海外 请拨打 03-5796-7234) https://www.moj.go.jp/isa/about/ region/tokyo/index.html

【电子地图服务「杉Navi」】

本电子地图服务旨在与大家共享杉并区的信息，方便大家在灾害发生时获取有用信息。平时可作为公共设施指南等使用。

「杉Navi」
二维码





II 垃圾／回收

	咨询窗口	联系方式
垃圾／回收	杉并清扫事务所	03-3392-7281
	方南分所	03-3323-4571
	高圆寺车库	03-3317-6771
	大型垃圾受理中心	03-5296-5300
垃圾和资源的分类方式和处理方 式外语版 (日语、英语、汉语、韩语、朝鲜语、 尼泊尔语、越南语、菲律宾语)	请浏览杉并区政府主页 https://www.city.suginami.tokyo.jp/s104/5928.html	
家电回收	家电回收受理中心	0570-087200
自己组装或厂商已倒闭的 电脑处理	电脑3R推进协会	03-5282-7685 https://www.pc3r.jp/e/

【Namisuke 垃圾处理达人】

“这是可燃垃圾？还是不可燃垃圾？”“糟了！今天是垃圾回收日……如何才能记住这些规定呢？”为解决类似疑问和需求，该智能手机应用程序应运而生。该应用程序支持外语。免费下载，欢迎使用。

●应用程序功能

杉并区垃圾和资源回收等相关通知推送／垃圾回收日通知提醒／垃圾分类辞典／垃圾回收日历／大型垃圾处理申请页面跳转链接

扫描此处
二维码下载



IOS 版



Android 版

III 交通／公营住宅／宠物／工作

	咨询窗口	联系方式
自行车停车场的使用	都市整备部管理课自行车停车场系	03-5307-0663
拖移违停自行车	都市整备部管理课自行车停车场系	03-5307-0735
汽车驾照／国际驾照	府中驾照考场	042-362-3591
	鲛州驾照考场	03-3474-1374
	江东驾照考场	03-3699-1151
区营住宅	住宅课住宅运营系	03-3312-2111
高龄者住宅「绿色之乡」	住宅课高龄者住宅负责专员	03-3312-2111
东京都住宅	东京都住宅供给公社募集中心	03-3498-8894
UR 租赁住宅	独立行政法人都市再生机构	03-3347-4375
犬只登记及狂犬病预防注射	杉并保健所生活卫生课	03-3391-1991
就业咨询及支援	杉并区就业支援中心	03-3398-1136
留学生及在留资格持有者的就职支援	东京外国人雇用服务中心	03-5361-8722
无就业限制在留资格持有者的就职支援	新宿外国人雇用支援与指导中心	03-3204-8609
外籍劳动者劳动条件等相关咨询	外籍劳动者咨询处	0120-811-610 (日语)
从事超出在留资格范围的收入活动时	外国人在留综合信息中心	0570-013904
区内中小企业劳动者福利厚生事业	一般财团法人东京广域勤劳者服务中心(友好 元气) 杉并区营业所	03-6279-9117

【违规停放自行车】

本区将当场拖移撤走违规在车站附近属于“自行车禁止停放区域”道路和人行道上停放的自行车。拖移撤走的自行车将保管于 4 处自行车集放处进行保管并等候领取。

【自行车守则】

- 自行车原则上靠车道左侧骑行。
- 步行者优先使用人行道。在人行道骑行时，应靠车道慢行。
- 严禁酒后骑行、骑行时使用手机、打伞骑行以及骑车带人。
- 请在十字路口停车，遵守交通信号，佩戴头盔。



IV 育儿／教育

	咨询窗口	联系方式
怀孕登记	各保健中心(参阅 P12) 或地区育儿支援课母子保健系	03-3312-2111
生育费用援助(住院助产) ※ 需满足条件。详情请咨询。	杉并福利事务所荻窪事务所	03-3398-9104
	杉并福利事务所高圆寺事务所	03-5306-2611
	杉并福利事务所高井户事务所	03-3332-7221
婴幼儿健康检查	各保健中心	参阅 P12
预防接种	杉并保健所保健预防课或各保健中心 (参阅 P12)	03-3391-1025
保育园和儿童园的入园	保育课	03-3312-2111
儿童馆／学童俱乐部／初高中生设施	儿童青少年课	03-3393-4760
儿童与家庭相关综合咨询	Yu 热线(咨询专用电话)	03-5356-2601
	荻窪儿童家庭支援中心	03-5335-7877

	咨询窗口	联系方式
儿童与家庭相关综合咨询	高圆寺儿童家庭支援中心	03-3315-2800
	高井户儿童家庭支援中心	03-5913-9501
杉井育儿支援券	地区育儿支援课	03-5307-0786
学校教育	杉井区教育委员会事務局学务课	03-5307-0760
就学援助	杉井区教育委员会事務局学务课	03-5307-0761
外国人与归国儿童学生的教育支援	杉井区立济美教育中心	03-6379-3521

【各种补助相关事宜请咨询区政府】 电话 03-3312-2111

●儿童补助、医疗费补助相关事宜：儿童家庭部管理课儿童医疗及补助系

●残障儿童补助相关事宜：残障人士施策课残障人士补助及医疗系

●外国人学校就读者部分学费补助相关事宜：区民生活部管理课

●国公立小学、中学校就读者部分学费补助／杉井区奖学金贷款相关事宜：杉井区教育委员会事務局学务课

【杉井育儿支援券】

育儿支援券面向家有孕妇或学龄前儿童的家庭发放，可用于临时保育或亲子交流活动等育儿支援服务。支援券的种类及金额因儿童年龄而异。关于可使用服务的最新信息等详情，请查阅杉井区官方网站“杉井育儿支援券”页面。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/ouenken/index.html>



V 福利

	咨询窗口	联系方式
高龄者设施及活动介绍	高龄者施策课	03-3312-2111
高龄者医疗	国保年金课高龄者医疗系	03-5307-0651
高龄者居家服务	高龄者居家支援课	03-3312-2111
护理预防	杉井保健所保健服务课	03-3391-0015
东京都银发族通票（70岁以上东京都民可使用的公共交通工具通票）申领	东京巴士协会	03-5308-6950
残障人士福利服务	残障人士施策课认定及给付系	03-3312-2111
残障人士补助及医疗费补助	残障人士施策课残障人士补助及医疗系	03-5307-0781
身体残障人士手册申领	残障人士施策课残障福利服务系	03-3312-2111
博爱手册（未满18岁的智障人士）申领	东京都杉井儿童咨询所	03-5370-6001
博爱手册（年满18岁的智障人士）申领	东京都身心残障人士福利中心	03-3235-2966
精神残障人士保健福利手册申领	各保健中心	参阅 P12
单亲家庭支援	儿童家庭部管理课 单亲家庭支援负责专员	03-5307-0343
	各福利事务所	参阅 P14
	杉井区社会福利协议会互助系	03-5347-3131

【地区综合支援中心（护理24）】

由区政府委托运营的高龄者综合咨询窗口，区内设有20处。咨询免费。

详情请拨打电话 03-3312-2111 咨询高龄者居家支援课。

【残障人士手册】

分为身体残障者手册、博爱手册（智障人士）、精神残障者保健福利手册三种，在接受各种支援服务时需要出示手册。

I 事业介绍／设施介绍

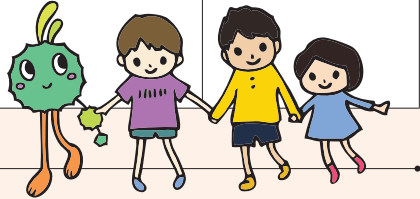
	咨询窗口	联系方式
日语学习	杉井区交流协会	03-5378-8833
	社会教育中心	03-3317-6621
	东京日语志愿者联系网	https://www.tnvn.jp/ 
国际交流／国内交流事业	杉井区交流协会	03-5378-8833
文化设施	杉井艺术会馆「座・高圆寺」	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html 
	杉井公会堂	03-3220-0401
	东京工艺大学 杉井动画美术馆	03-3396-1510 https://sam.or.jp/english_home 
图书馆	中央图书馆	03-3391-5754
博物馆	乡土博物馆	03-3317-0841
	乡土博物馆分馆	03-5347-9801
运动场／体育馆／游泳池	体育运动振兴课设施管理系	03-3312-2111

【杉井区交流协会】

秉持“连接人与人、地区与地区”的精神，围绕①支援在日外籍居民；②推进国内外自治体交流；③加强多文化共生社会相互理解开展事业。欢迎随时咨询。

II 活动／观光介绍

		咨询窗口	联系方式
杉井区官方主页	https://www.city.suginami.tokyo.jp/ 	宣传课	03-3312-2111
杉井区官方信息网站「杉井学俱乐部」	https://www.suginamigaku.org/ 	产业振兴中心	03-5347-9184
观光信息网站「并不普通，杉井！中央线百科计划」	（日语） https://www.chuosen-rr.com/  （英语） https://experience-suginami.tokyo/ 		



2025年6月发行

发行／杉井区 编辑／总务部宣传课 地址／邮编:166-8570 东京都杉井区阿佐谷南 1-15-1 电话／03-3312-2111（代表）

编辑及制作协助／株式会社佐野

印刷物注册编号／07-0033