

Emergency Contacts

紧急情况时的联系电话

긴급 시 연락처

緊急時の連絡先

Police

警察
경찰
けいさつ



110

Ambulance

急救
구급
きゅうきゅう
救急



119

Fire

火灾
화재
かじ
火事



119

Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)

(English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish)

东京都医疗机构介绍服务“向日葵”

(英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语)

도쿄도 의료기관 안내서비스 ‘히마와리’

(영어·중국어·한국어·태국어·스페인어)

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)



Tel. 03-5285-8181

Medical Information Net (NAVII) Medical Institution & Pharmacy Search System

医疗机构及药店搜索系统“医疗信息网 (Navii)”

의료기관 및 약국 검색 시스템 ‘의료 정보 넷(나비이)’

医療機関・薬局の検索システム「医療情報ネット(ナビイ)」

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



A Guide to Living in SUGINAMI City

外国人生活指南手册

외국인을 위한 생활 편리 수첩

が い こ く じ ん せ い か つ べ ん り ち ょ う
外国人のための生活便利帳

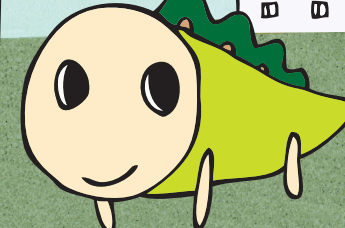
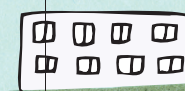
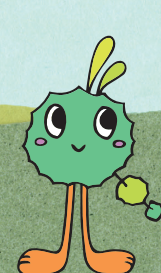
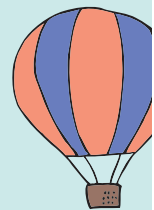




Table of Contents



Where to Find Information About Suginami City : City Office & Residents Offices . . . (P1)

Disaster Preparedness Guide (P2)

SAFETY & SECURITY

I Emergencies & Disaster Preparedness . . . Emergency Contact Information, Detailed Disaster Preparedness Information (P3)

II Consultations Foreign Language Support Desk (P3)

III Health When You Need Medical Care, Medical Institution Information (P4)

LIVING

I Procedures for Moving In, Moving Out, Pension, Taxes & Residence . . . “Suginavi” Electronic Map Service (P5)

II Garbage & Recycling “Namisuke, the Master of Waste Disposal” App (P5)

III Transit, Public Housing, Pets & Work . . . Abandoned Bicycles, Bicycle Rules (P6)

IV Child-Rearing & Education . . . Subsidy Information, Suginami Childcare Support Vouchers (P6-7)

V Welfare . . . Comprehensive Regional Support Center (Care 24), Certificates for Disabled Persons (P7)

EXCHANGE, LEARNING & TOURISM

I Program & Facility Information . . . Suginami Association for Cultural Exchange (P8)

II Event & Sightseeing Information (P8)



目 录



杉并区信息查询途径／区政府／区民事务所 (P9)

防灾指南 (P10)

安全／安心

I 紧急／防灾 紧急情况时的联系方式、防灾相关详细信息 (P11)

II 咨询 外语支援服务窗口 (P11)

III 健康 在医疗机构就诊时、医疗机构指南 (P12)

生活

I 迁入迁出／年金／税金／在留手续 电子地图服务“杉 Navi” (P13)

II 垃圾／回收 应用程序介绍“Namisuke 垃圾处理达人” (P13)

III 交通／公营住宅／宠物／工作 违规停放自行车、自行车守则 (P14)

IV 育儿／教育 各种补助介绍、杉并育儿支援券 (P14-15)

V 福利 地区综合支援中心（护理 24）、残障人士手册 (P15)

交流／学习／观光

I 事业介绍／设施介绍 杉并区交流协会 (P16)

II 活动／观光介绍 (P16)



목차



스기나미구 정보 보기 / 구청 및 구민사무소 (P17)

방재 가이드 (P18)

안전, 안심

I 긴급 및 방재 긴급 시 연락, 방재에 관한 자세한 정보 (P19)

II 상담 외국어 지원 데스크 (P19)

III 건강 의료기관에서 진찰을 받을 때, 의료기관 안내 (P20)

생활

I 전입 / 전출, 연금, 세금, 재류 수속 전자 지도 서비스 ‘스기나비’ (P21)

II 쓰레기 및 재활용 앱 소개 ‘나미스케의 쓰레기 배출 달인’ (P21)

III 교통, 공영 주택, 반려동물, 일 방치 자전거, 자전거 규정 (P22)

IV 육아 및 교육 각종 수당 안내, 스기나미 육아 지원권 (P22-23)

V 복지 지역 포괄 지원 센터 (케어 24), 장애인을 위한 수첩 (P23)

교류, 학습, 관광

I 사업 안내 및 시설 안내 스기나미구 교류협회 (P24)

II 이벤트 및 관광 안내 (P24)



目 次



すぎなみ く じょうほう
杉並区の情報はここから／区役所・区民事務所 (P25)

ぼうさい
防災ガイド (P26)

あんぜん あんしん 安全・安心

I きんきゅう ぼうさい
緊急・防災 きんきゅう じ れんらく ぼうさい かん ぐわ じょうほう
緊急時の連絡、防災に関する詳しい情報 (P27)

II そうだん
相談 がいこく ご
外国語サポートデスク (P27)

III けんこう
健康 いりようき かん じゅしん
医療機関を受診するときは、医療機関案内 (P28)

く 暮らし 暮らし

I てんにゆうしゅつ ねんきん ぜいきん ざいりゅうてつづ
転入出・年金・税金・在留手続き でん し ち ず
電子地図サービス「すぎナビ」 (P29)

II ごみ・リサイクル しょうかい
アプリ紹介「なみすけのゴミ出し達人」 (P29)

III こうつう こうえいじゅうたく しごと
交通・公営住宅・ペット・仕事 ほう ち じてんしゃ じてんしゃ
放置自転車、自転車のルール (P30)

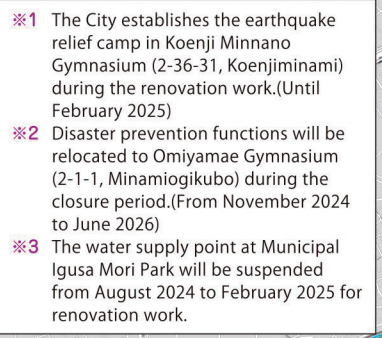
IV こそだ きょういく
子育て・教育 かくしゅてあて あんない すぎなみこそだ おうえんけん
各種手当の案内、杉並子育て応援券 (P30-31)

V ふくし
福祉 ちいきほうかつしえん
地域包括支援センター（ケア 24）、障害者のための手帳 (P31)

こうりゅう がくしゅう かんこう 交流・学習・観光

I じぎょうあんない しせつあんない
事業案内・施設案内 すぎなみ く こうりゅうきょうかい
杉並区交流協会 (P32)

II イベント・かんこうあんない
観光案内 (P32)



1:27,000

0 500m 1km

Where to Find Information About Suginami City

● “Hello! SUGINAMI” English-Language Public Information Magazine

Published on the 1st day of every even-numbered month.

It is available at municipal facilities as well as post offices, public bathhouses, supermarkets (all Summit Stores and Co-op Mirai stores, and Seiyu Takaido-Higashi), train and subway stations, and convenience stores within Suginami City, and can also be viewed on the Suginami City Official Website.

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kouhou/kouhou/hello/index.html>



● Suginami City Overview, Pocket Edition

Covers Suginami City's history, culture, initiatives, and municipalities that it has exchanges with.

It is available at the Public Relations Section on the 5th floor of the City Office East Wing, from the pamphlet rack in front of the elevators on the 1st floor of the City Office West Wing, and can also be viewed on the Suginami City Official Website.

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/documents/10614/2020webeng.pdf>



● Suginami City Official Website

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



● Suginami City Official LINE Account

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



● Suginami City Official X Account (Public Relations Section)

https://x.com/suginami_koho



City Office & Residents Offices

Suginami City Office	1-15-1 Asagaya-Minami, Suginami-ku	03-3312-2111
Igusa City Residents Office	4-30-2 Shimoigusa, Suginami-ku	03-3394-0461
Kōenji Residents Office	Sesión Suginami 1F, 1-22-32 Umezato, Suginami-ku	03-3317-6560
Eifuku-Izumi Residents Office	Eifuku-Izumi Community Hall 3F, 3-8-18 Izumi, Suginami-ku	03-5300-9310
Nishiogi Residents Office	3-5-23 Nishiogi-Minami, Suginami-ku	03-5344-3030
Takaido Residents Office	Keio Retnade 2F, 2-1-26 Takaido-Nishi, Suginami-ku	03-3333-5395
Ogikubo Residents Office	Daiwa Ogikubo Tower 2F, 1-2-1 Kamiogi, Suginami-ku	03-3392-8846

《Notifications & Procedures That Can Be Done at City Office and Residents Offices》

Notification of moving in and out, family register notification, personal seal registration, enrollment in National Health Insurance, etc.

《Reception Hours》 8:30 a.m. - 5:00 p.m.

《After-Hours & Holiday Reception Hours》

City Office: 1st, 3rd & 5th Saturdays of each month 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

Residents Offices: Wednesdays 5:00 a.m. - 7:00 a.m., 2nd & 4th Saturdays of each month 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

※ The information in this publication is current as of April 1, 2025, except where noted. Content is subject to change due to revisions to laws, etc. Please contact the relevant division or facility for more information.

Disaster Preparedness Guide



● Gathering Information During Earthquakes & Heavy Rain

Information about disasters, weather, etc. will be posted on Suginami City's official website, X account, and LINE account.

Suginami City Official Website

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

Suginami City Official X Account (earthquake & flood prevention information, etc.)

https://x.com/suginami_tokyo

Suginami City Official LINE Account

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



Disaster & Disaster Preparedness Information E-Mail Service (English version available)

Receive information via e-mail about earthquakes, weather warnings and advisories, rainfall, river water levels, emergency notifications in the event of a disaster, weekend weather forecasts, and disaster preparedness administrative radio broadcasts.

《How to Sign Up for E-Mails》

Send a blank e-mail (no subject line or text) to t-suginami@sg-p.jp, and you will be sent an e-mail with the URL for registration. Registration will be completed when you access the URL.

Telephone Reporting Service (Japanese language only)

Receive phone calls about disasters, weather information, and disaster preparedness administrative radio broadcasts. Please contact the Disaster Preparedness Division for more information.

River Water Level Alerts

When the river reaches a water level that necessitates caution, a “Water Level Warning Siren” will sound. When it reaches a water level at which flooding or other damage may occur, a “Water Level Danger Siren” will sound.

- Water Level Warning Siren
- Water Level Danger Siren



● Telephone Answering Service (Japanese language only)

When disaster preparedness administrative radio broadcasts are difficult to hear, you can call to confirm their content.

☎ 0120-170-100 (Toll-free)

☎ 03-5378-8221

(Calling charges apply to calls made from outside Suginami City and from mobile phones and PHS)

● Everyday Preparedness

- Make sure that everyone in your family knows how to contact each other in the event of a disaster and knows the locations of earthquake relief centers and wide-area evacuation sites.
- Make an evacuee card containing information such as your name, address, date of birth, blood type, any pre-existing medical conditions, contact information, and the Disaster Emergency Message Dial number so that you can use it in the event of a disaster.
- Take measures in the home to prevent furniture and appliances (including TVs, refrigerators, etc.) from tipping over, falling, or moving.
- Stay prepared for fires by having fire extinguishers, fire alarms, and seismic breakers ready. (Suginami City operates a program that promotes the installation of seismic breakers.)
- Take measures to keep glass from shattering.
- Avoid placing objects that may fall in high places.
- Stockpile at least three days' to one week's worth of water, food, daily necessities, and household medicines per person in your household. (One day's water is approximately 3 liters per person.)
- Prepare an emergency supply kit.

Suginami City offers assistance for the distribution of disaster prevention supplies.

Inquiries ▶ Disaster Prevention Section

- Take steps to make your home resilient to earthquakes.

Suginami City operates a subsidy program to cover costs associated with seismic diagnosis and improvement work.

Inquiries ▶ Urban Development & Improvement Division, Seismic Resilience Office

Emergency supply kit



I Emergencies & Disaster Preparedness

	Who to Contact	Phone No., etc.
Crimes & Accidents	Police	110
	Suginami Police Station	03-3314-0110
	Takaido Police Station	03-3332-0110
	Ogikubo Police Station	03-3397-0110
Fires & Emergencies	Fire Department & Emergency Services	119
	Suginami Fire Station	03-3393-0119
	Ogikubo Fire Station	03-3395-0119
Nighttime & Holiday Emergency Medical Care	Suginami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center	03-3391-1599
	Suginami City Dental Holiday Emergency Clinic	03-3398-5666
General Disaster Preparedness	Disaster Prevention Section	03-3312-2111
Support for people in need during disasters	Management Section, Health and Welfare Division	03-3312-2111
Sandbag provision	Suginami Public Works Office	03-3315-4178

[Emergency Contact Information]

If a crime or accident occurs, contact the police and give them the following information.

- [What happened, where and when it happened] ■ [Whether or not anyone is hurt]

In the event of a fire or emergency, contact the fire department and give them the following information.

- [Whether it is a fire or other emergency] ■ [Specific information about the situation]

[Detailed Disaster Preparedness Information]

The Suginami City Official Website has information that includes everyday preparedness for large earthquakes, a disaster preparedness map showing the locations of earthquake relief centers that will open in the event of a disaster, and the Disaster & Disaster Preparedness Information E-Mail Service.

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



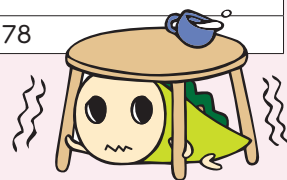
II Consultations

	Who to Contact	Phone No., etc.
Consultations on Lifestyle & Administrative Matters	Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center	03-5320-7744 (English) 03-5320-7766 (Chinese) 03-5320-7700 (Korean)
General Consultations on Living in Japan	Consultation Support Center for Foreign Residents	03-3202-5535 03-5155-4039
Consultations on Life Safety Concerns	Metropolitan Police Department Foreign Resident Problem Consultation Corner	03-3503-8484
Consultations on Human Rights	Tokyo Legal Affairs Bureau, Human Rights Counseling Center for Foreigners	0570-090911 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html



[Foreign Language Support Desk]

Location	Dates & Times	Phone No., etc.
Public Hearing Section	English: Monday PM, Tuesday AM, Thursday PM, Friday AM Chinese: Monday AM, Tuesday PM, Wednesday AM, 1st, 3rd & 5th Friday PM Nepalese: Wednesday PM Korean, Vietnamese, French: Available by reservation (AM: 9:00-12:00, PM: 1:00-4:00)	03-3312-2111



III Health

	Who to Contact	Phone No., etc.
Medical Institution Information	Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)	03-5285-8181
	AMDA International Medical Information Center	03-6233-9266
Resident health exams & cancer screenings	Health Promotion Section, Suginami Public Health Center	03-3391-1015
Health Consultations	Ogikubo Community Health Center	03-3391-0015
	Takaido Community Health Center	03-3334-4304
	Kōenji Community Health Center	03-3311-0116
	Kamiigusa Community Health Center	03-3394-1212
	Izumi Community Health Center	03-3313-9331
Consultations & Testing for AIDS and Other Infectious Diseases	Public Health Section, Suginami Public Health Center	03-3391-1025
AIDS-Related Consultations & Testing Information	HIV Testing and HIV/AIDS Counseling Map in Japan	https://www.hivkensa.com



[When You Need Medical Care]

Be sure to bring your Individual Number (My Number) insurance card or other valid form of insurance. (If you have received notice of a decision to start receiving public assistance, bring that with you as well.) If you do not have an insurance card, you may have to pay the full cost of any medical treatment you receive.

●AMDA International Medical Information Center

A non-profit organization that provides services including information on medical institutions and consultations by phone.

Supported Languages & Available Dates & Times / Hours: 10:00 a.m. - 4:00 p.m.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
English	English	English	English	English
Korean	Chinese	Spanish	Chinese	Portuguese
Filipino	Thai	Vietnamese		Vietnamese

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



[Medical Institution Information]

●Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)

Provides information on medical institutions in Tokyo, including their locations and the types of treatment they provide.

Supported languages: English, Chinese, Korean, Thai, Spanish

Hours: Weekdays 9:00 a.m. - 8:00 p.m.

●Medical Information Net (NAVII) Medical Institution & Pharmacy Search System

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



I Procedures for Moving In, Moving Out, Pension, Taxes & Residence

	Who to Contact	Phone No., etc.
Moving In & Moving Out	Residents Subsection, Residents Section	03-3312-2111
	Residents Offices	See P1
Pension	Suginami Pension Office	03-3312-1511
	National Health Insurance and Pension Section	03-3312-2111
Taxes	Suginami Tax Office	03-3313-1131
	Ogikubo Tax Office	03-3392-1111
	Suginami Metropolitan Tax Office	03-3393-1171
	Taxation Section and Tax Collection Section	03-3312-2111
Consultations on immigration & residence procedures, etc.	Foreign Residents' General Information Center	0570-013904 (When calling from an IP phone or overseas 03-5796-7112)
Residence Card procedures	Tokyo Regional Immigration Services Bureau	0570-034259 (When calling from an IP phone or overseas 03-5796-7234) https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html

["Suginavi" Electronic Map Service]

This is an electronic map service by which Suginami City shares information with residents, and where you can obtain useful information in times of disaster. During normal times, it can be used to provide information about public facilities and other matters.

Suginavi
QR code



II Garbage & Recycling

	Who to Contact	Phone No., etc.
Garbage & Recycling	Suginami Waste Collection Office	03-3392-7281
	Hōnan Branch Office	03-3323-4571
	Kōenji Garage Subsection	03-3317-6771
	Large Sized Waste Reception Center	03-5296-5300
Garbage & Resource Separation & Disposal Guide, Foreign Language Edition (Japanese, English, Chinese, Korean, North Korean, Nepalese, Vietnamese, Filipino)	Please see the Suginami City Office Website for more information. https://www.city.suginami.tokyo.jp/s104/5928.html	
Home Appliance Recycling	Home Appliance Recycling Reception Center	0570-087200
Disposal of self-built computers and computers from companies that have gone bankrupt	PC 3R Promotion Association	03-5282-7685 https://www.pc3r.jp/e/

[Namisuke, the Master of Waste Disposal]

This smartphone app provides solutions when you have questions and requests such as "Is this burnable or non-burnable garbage?" or "Oh no! Today was garbage day... How can I keep from forgetting?" Foreign-language versions are also available. It can be downloaded free of charge. Please feel free to use it.

● App Features

Notices from the city regarding garbage & resource of garbage collection days / Garbage sorting glossary / oversize garbage application page

Download
here



iOS



Android

III Transit, Public Housing, Pets & Work

	Who to Contact	Phone No., etc.
Using Bicycle Parking Lots	Bicycle Parking Subsection, Management Section, City Planning Division	03-5307-0663
Bicycle Removal	Bicycle Parking Subsection, Management Section, City Planning Division	03-5307-0735
Automobile Drivers Licenses & International Licenses	Fuchū Driver's License Center	042-362-3591
	Samezu Driver's License Center	03-3474-1374
	Kōtō Driver's License Center	03-3699-1151
Municipal Housing	Housing Management Subsection, Housing Section	03-3312-2111
Midori no Sato (Apartment for Senior Citizens)	Housing for Senior Citizens Subsection, Housing Section	03-3312-2111
Tokyo Metropolitan Housing	Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation Application Center	03-3498-8894
UR Rental Housing	Urban Renaissance Agency	03-3347-4375
Dog Registration & Rabies Vaccinations	Health and Sanitation Section, Suginami Public Health Center	03-3391-1991
Employment Consultation & Support	Suginami City Employment Support Center	03-3398-1136
Employment support for international students and foreign residents	Tokyo Employment Service Center for Foreigners	03-5361-8722
Employment support for those with residence status without work restrictions	Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center	03-3204-8609
Consultation for foreign workers on working conditions	Consultation Service for Foreign Workers	0120-811-610 (Japanese)
When engaging in income-earning activities outside of the scope of your residence status	Foreign Residents' General Information Center	0570-013904
Welfare programs for workers in small and medium-sized enterprises in Suginami City	Tokyo Kouiki Workers Service Center General Foundation (Friendly Genki) Suginami City Office	03-6279-9117

[Abandoned Bicycles]

In Suginami City, any bicycles that have been placed on streets and sidewalks in the "No Abandoned Bicycle Zones" around train stations will be removed immediately. Removed bicycles are stored at four bicycle collection points and can be returned there.

[Bicycle Rules]

- As a general rule, cyclists should ride on the left-hand side of the road.
- Pedestrians have the right of way on sidewalks. When riding on sidewalks, please proceed slowly on the side of the sidewalk nearest the road.
- Cycling while under the influence of alcohol, while using a cell phone, while holding an umbrella, or with two people on one bicycle is prohibited.
- Stop at intersections, obey all traffic signals, and wear a helmet.



IV Child-Rearing & Education

	Who to Contact	Phone No., etc.
Notification of Pregnancy	Health Centers (see P4) or Maternal and Child Health Subsection, Regional Child Care Section	03-3312-2111
Childbirth Expense Subsidies ※ Conditions apply. Please inquire for more information.	Ogikubo Social Welfare Office	03-3398-9104
	Kōenji Social Welfare Office	03-5306-2611
	Takaido Social Welfare Office	03-3332-7221
Infant Health Checkups	Health Centers	see P4
Vaccinations	Public Health Section, Suginami Public Health Center or Health Centers(see P4)	03-3391-1025
Nursery Schools & Enrollment of Children	Day Nursery Section	03-3312-2111
Children's Centers, After-School Clubs & Facilities for Junior and Senior High School Students	Children and Youth Section	03-3393-4760
General Consultations for Child & Family-related Issues	Yu-Line (Telephone Consultation Service)	03-5356-2601
	Ogikubo Children and Family Support Center	03-5335-7877

LIVING

	Who to Contact	Phone No., etc.
General Consultations for Child & Family-related Issues	Kōenji Children and Family Support Center	03-3315-2800
	Takaido Children and Family Support Center	03-5913-9501
Suginami Childcare Support Vouchers	Regional Child Care Section	03-5307-0786
School Education	School Affairs Section, Secretariat of Suginami City Board of Education	03-5307-0760
Tuition Assistance	School Affairs Section, Secretariat of Suginami City Board of Education	03-5307-0761
Educational support for foreign & returnee children	Suginami City Seibi Education Center	03-6379-3521

[Call City office for information regarding the various subsidies available] TEL: 03-3312-2111

- Child allowances & medical expense subsidies: Child Medical Care and Allowance Subsection, Management Section, Children and Family Division
- Allowances for children with disabilities: Disability Allowance and Medical Care Subsection, Disabled Persons Section
- Partial tuition subsidies for children attending foreign schools: Management Section, Resident Affairs Division
- Partial assistance for students attending national elementary & junior high schools and Suginami City scholarship issuance: School Affairs Section, Secretariat of Suginami City Board of Education

[Suginami Childcare Support Vouchers]

Pregnant women and families with preschool-age children are issued Childcare Support Vouchers that can be used for childcare support services such as temporary childcare service and exchange programs that parents and children can enjoy together. The type and amount of vouchers vary by age. For more information, including up-to-date information on available services, please see the “Suginami Childcare Support Vouchers” page on the Suginami City Official Website.

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



V Welfare

	Who to Contact	Phone No., etc.
Facilities & Activities for Elderly Residents	Senior Citizens Section	03-3312-2111
Medical care for the elderly	Elderly Medical Care Subsection, National Health Insurance and Pension Section	03-5307-0651
Home healthcare services for the elderly	Home Care Support for Senior Citizens Section	03-3312-2111
Preventive care	Health Service Section, Suginami Public Health Center	03-3391-0015
Tokyo Silver Pass (a public transport pass available to Tokyo residents age 70 and older) applications	Tokyo Bus Association	03-5308-6950
Welfare services for disabled persons	Certification and Benefit Grant Subsection, Disabled Persons Section	03-3312-2111
Allowances & medical expense subsidies for disabled persons	Disability Allowance and Medical Care Subsection, Disabled Persons Section	03-5307-0781
Physical Disability Certificate applications	Disability Welfare Service Subsection, Disabled Persons Section	03-3312-2111
Love Certificate (for children under age 18 with intellectual disabilities) applications	Tokyo Metropolitan Suginami Child Guidance Office	03-5370-6001
Love Certificate (for persons age 18 or older with intellectual disabilities) applications	Tokyo Metropolitan Welfare Center for the Physically and Mentally Disabled Persons	03-3235-2966
Mental Disability Health & Welfare Certificate applications	Health Centers	see P4
Support for Single-Parent Families	Single-Parent Family Support Subsection, Management Section, Children and Family Division	03-5307-0343
	Social Welfare Offices	see P6
	Suginami Council of Social Welfare Sasaeai Section	03-5347-3131

[Comprehensive Regional Support Center (Care 24)]

General consultation centers for elderly residents, with 20 locations throughout the city. The operation of these centers is outsourced by the city. Consultations are available free of charge. For more information, please contact the Elderly Home Support Division TEL: 03-3312-2111

[Certificates for Disabled Persons]

There are three types of disability certificates: the Physical Disability Certificate, the Love Certificate (for those with intellectual disabilities), and the Mental Disability Health & Welfare Certificate. These certificates are required in order to receive various types of support.

EXCHANGE, LEARNING & TOURISM

I Program & Facility Information

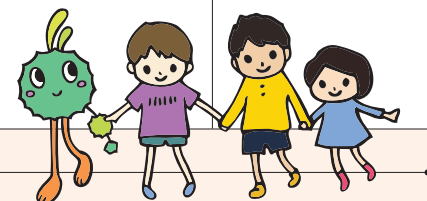
	Who to Contact	Phone No., etc.
Japanese Language Learning	Suginami Association for Cultural Exchange	03-5378-8833
	Lifelong Education Center	03-3317-6621
	Tokyo Nihongo Volunteer Network	https://www.tnvn.jp/ 
International & Domestic Exchange Programs	Suginami Association for Cultural Exchange	03-5378-8833
Cultural Facilities	Za Koenji Public Theater (Suginami Art Hall)	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html 
	Suginami Public Hall	03-3220-0401
	Tokyo Polytechnic University Suginami Animation Museum	03-3396-1510 https://sam.or.jp/english_home 
Libraries	Central Library	03-3391-5754
Museums	Suginami Historical Museum	03-3317-0841
	Suginami Historical Museum Branch	03-5347-9801
Sports Fields, Gymnasiums & Swimming Pools	Facility Administration Section, Sports Promotion Section	03-3312-2111

[Suginami Association for Cultural Exchange]

Under our motto of “Connecting people with people and communities with communities”, we work to ① provide support for foreign residents, ② promote exchange between local governments both in Japan and globally, and ③ increase mutual understanding in a multicultural society. Please feel free to contact us if you would like to learn more.

II Event & Sightseeing Information

		Who to Contact	Phone No., etc.
Suginami City Official Website	https://www.city.suginami.tokyo.jp/ 	Public Relations Section	03-3312-2111
“Suginamigaku Club” Suginami City Information Site	https://www.suginamigaku.org/ 		
“Namijanai, Suginami! Chuo Line Aru-Aru Project” Sightseeing Information Site	(Japanese) https://www.chuosen-rr.com/ 	Industrial Promotion Center	03-5347-9184
	(English) https://experience-suginami.tokyo/ 		



Published/June 2025

Publisher/Suginami City Editor: Public Relations Section, General Affairs Division

Address/1-15-1 Asagaya-Minami, Suginami-ku, Tokyo-to 166-8570 TEL/03-3312-2111 (switchboard)

Editing & Production Support/Sano Co., Ltd. Registered Printed Material No./07-0033

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。

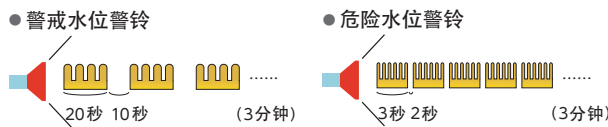
《邮件发送服务注册方法》 发送空白邮件（无邮件主题和文本内容的邮件）至 t-suginami@sg-p.jp 后，将收到含有“注册链接”的邮件。访问链接即可完成注册。

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

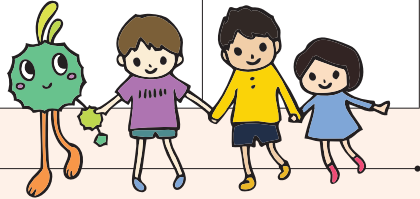
	咨询窗口	联系方式
日语学习	杉井区交流协会	03-5378-8833
	社会教育中心	03-3317-6621
	东京日语志愿者联系网	https://www.tnvn.jp/ 
国际交流／国内交流事业	杉井区交流协会	03-5378-8833
文化设施	杉井艺术会馆「座・高圆寺」	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html 
	杉井公会堂	03-3220-0401
	东京工艺大学 杉井动画美术馆	03-3396-1510 https://sam.or.jp/english_home 
图书馆	中央图书馆	03-3391-5754
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

스기나미구 정보 보기

●영문판 홍보지 [Hello! SUGINAMI]

발행일은 짝수 달의 1 일입니다.

구립 시설 및 구내 우체국, 구내 공중목욕탕, 슈퍼마켓 ('서밋 스토어', '코프 미라이' 의 스기나미구내 전 점포, 세이유 다카이도 히가시점), 구내 각 역, 편의점 등에 있는 홍보 스탠드에서 배포하며 구 공식 홈페이지에서도 열람할 수 있습니다.

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kouhou/kouhou/hello/index.html>



●스기나미구 활동 개요 포켓판

구의 역사 및 문화와 활동, 교류 지자체 등을 소개합니다.

구청 동쪽 동 5 층 홍보과와 구청 서쪽 동 1 층 엘리베이터 앞 팸플릿 선반에서 배포하며, 구 공식 홈페이지에서도 열람할 수 있습니다.

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/documents/10614/2020webeng.pdf>



●스기나미구 공식 홈페이지 <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

●스기나미구 공식 LINE 계정 <https://page.line.me/192gvsgr?openQrModal=true> ...



●스기나미구 공식 X (홍보과) https://x.com/suginami_koho



구청 및 구민사무소

스기나미구청	스기나미구 아사가야미나미 1-15-1	03-3312-2111
이구사 구민사무소	스기나미구 시모이구사 4-30-2	03-3394-0461
고엔지 구민사무소	스기나미구 우메자토 1-22-32 세시온 스기나미 1층	03-3317-6560
에이후쿠 이즈미 구민사무소	스기나미구 이즈미 3-8-18 에이후쿠 이즈미 지역 구민 센터 3층	03-5300-9310
니시오기 구민사무소	스기나미구 니시오기미나미 3-5-23	03-5344-3030
다카이도 구민사무소	스기나미구 다카이도니시 2-1-26 게이오 리토나도 다카이도 2층	03-3333-5395
오기쿠보 구민사무소	스기나미구 가미오기 1-2-1 Daiwa오기쿠보 타워2층	03-3392-8846

《구청 및 구민사무소에서 할 수 있는 다양한 신고, 수속》

전입 및 전출 신고, 호적 신고, 인감 등록, 국민건강보험 가입 등

《접수 시간》 오전 8시 30 분 ~ 오후 5시

《시간 외 / 휴일 창구 개설 시간》

구청 : 첫째, 셋째, 다섯째 주 토요일 오전 9시 ~ 오후 5시

구민사무소 : 매주 수요일 오후 5시 ~ 7시 / 둘째, 넷째 주 토요일 오전 9시 ~ 오후 5시

※본지에 게재된 정보는 별도로 명기된 것 외에는 2025년 4월 1일 기준 내용입니다.

법 개정 등에 따라 내용이 다를 수 있으므로 자세한 사항은 담당과 및 각 시설에 문의해 주십시오.

방재 가이드



●지진 및 폭우 시의 정보 수집

스기나미구 홈페이지 및 스기나미구 공식 X, 스기나미구 공식 LINE 에서 재해 정보, 기상 정보 등을 안내해 드립니다.

스기나미구 공식 홈페이지 <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



스기나미구 공식 X (지진, 수해 정보 등) https://x.com/suginami_tokyo



스기나미구 공식 LINE 계정 <https://page.line.me/192gvsgr?openQrModal=true>



재해 및 방재 정보 메일 알림 서비스 (영어 지원)

지진, 기상 경보 및 주의보, 강우량, 하천 수위, 재해 시 긴급 공지, 주말 일기예보, 방재 행정 무선 방송의 내용을 메일로 알려드립니다.

《알림 등록 방법》 t-suginami@sg-p.jp 로 빈 메일 (제목이나 본문이 없는 이메일) 을 보내면 '등록용 URL' 이 메일로 도착합니다. 해당 URL 에 접속하면 등록이 완료됩니다.

전화 통보 서비스 (일본어 전용)

재해 기상 정보 및 방재 행정 무선 방송의 내용을 안내해 드립니다. 자세한 사항은 방재과로 문의해 주십시오.

하천 수위 경보기

하천의 수위가 경계가 필요한 영역에 도달하면 '경계 수위 사이렌' 이, 침수 등의 피해가 발생하는 수위에 도달하면 '위험 수위 사이렌' 이 울립니다.



●전화 응대 서비스 (일본어 전용)

방재 행정 무선 방송이 잘 들리지 않을 경우, 전화로 확인할 수 있습니다.

☎ 0120-170-100 (통화 무료)

☎ 03-5378-8221

(구 외에서의 전화, 휴대전화, PHS 의 경우 통화료가 부과됩니다.)

●평소의 대비

- 가족과의 연락 방법을 확인하고, 지진 구호소나 광역 대피소를 잘 확인합니다.
- 주소와 성명, 생년월일 및 혈액형과 지병, 연락처, 재해용 전언 다이얼 등을 알 수 있는 피난민용 휴대 카드를 작성하여 재해 시에 활용할 수 있게 합니다.
- 가구류의 낙상, 낙하, 이동 방지 대책을 세웁니다. (TV, 냉장고 등도)
- 화재에 대비해 소화기, 화재경보기, 감진 차단기를 비치합니다. (구에서 감진 차단기 설치 지원 사업을 실시 중입니다.)
- 유리 비산 방지 대책을 세웁니다.
- 떨어질 수 있는 물건은 높은 곳에 두지 않도록 합니다.
- 1인당 최소 3 일 ~ 1 주일 분량의 물과 식량, 생활용품, 상비약을 비축합니다. (물은 1인 1 일 3 리터가 기준)
- 비상용품을 준비합니다.

구에서 방재용품을 알선하고 있습니다.

문의 ▶ 방재과

- 지진에 강한 주택으로 정비합니다.

구에는 내진 진단 및 보수 공사비 지원 제도가 마련되어 있습니다.

문의 ▶ 시가지정비과 내진보수 담당

비상 반출품



I 긴급 및 방재

	문의처	전화번호 등
범죄, 사고	경찰	110
	스기나미 경찰서	03-3314-0110
	다카이도 경찰서	03-3332-0110
	오기쿠보 경찰서	03-3397-0110
화재, 응급	소방, 응급	119
	스기나미 소방서	03-3393-0119
	오기쿠보 소방서	03-3395-0119
야간 및 휴일 응급 진료	스기나미구 휴일 / 야간 응급 진료소	03-3391-1599
	스기나미구 치과 휴일 응급 진료소	03-3398-5666
방재 전반	방재과	03-3312-2111
재해 시 취약계층 지원	보건복지부 관리과	03-3312-2111
모래주머니 대여	스기나미 토목사무소	03-3315-4178

【긴급 시 연락】

범죄나 사고가 발생하면 경찰에 연락하여 다음 사항을 알려 주십시오.

■ 「언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지」 ■ 「부상자의 유무」

화재나 응급 상황이 발생하면 소방서에 연락하여 다음 사항을 알려 주십시오.

■ 「화재인지 응급 상황인지」 ■ 「구체적인 상황」



【방재에 관한 자세한 정보】

스기나미구 공식 홈페이지에 대규모 지진에 대한 ‘평소의 대비’ 와 재해 발생 시 개설하는 지진 구호소 등의 장소를 표시한 ‘방재 맵’, ‘재해 및 방재 정보 메일 알림 서비스’ 등이 게재되어 있습니다.

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



II 상담

	문의처	전화번호 등
생활 및 행정에 관한 상담	도쿄도 외국인 상담	03-5320-7744 (영어) 03-5320-7766 (중국어) 03-5320-7700 (한국어)
일본에서의 생활에 관한 종합적인 상담	외국인 종합 상담 지원 센터	03-3202-5535 03-5155-4039
생활 안전에 관한 고민 상담	경시청 외국인 불편 상담 코너	03-3503-8484
인권 상담	도쿄 법무국 인권옹호부	0570-090911 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html



【외국어 지원 데스크】

장소	일시	전화번호 등
구청상담과	영어: 월요일 오후, 화요일 오전, 목요일 오후, 금요일 오전 중국어: 월요일 오전, 화요일 오후, 목요일 오전, 첫째, 셋째, 다섯째 주 금요일 오후 네팔어: 수요일 오후 한국어, 베트남어, 프랑스어: 예약에 따라 실시 (오전은 9시~정오, 오후는 1시~4시)	03-3312-2111

III 건강

	문의처	전화번호 등
의료기관 안내	도쿄도 의료기관 안내 서비스 '히마와리'	03-5285-8181
	AMDA 국제 의료 정보 센터	03-6233-9266
구민 건강검진, 암 검진	스기나미 보건소 건강추진과	03-3391-1015
건강 상담	오기쿠보 보건 센터	03-3391-0015
	다카이도 보건 센터	03-3334-4304
	고엔지 보건 센터	03-3311-0116
	가미이구사 보건 센터	03-3394-1212
	이즈미 보건 센터	03-3313-9331
에이즈, 감염증 상담 및 검사	스기나미 보건소 보건예방과	03-3391-1025
에이즈 관련 상담, 검사 정보	HIV 검사 상담 맵	https://www.hivkensa.com



【의료기관에서 진찰을 받을 때】

마이너 보험증 등 (생활보호 개시 결정 통지서를 소지한 경우 그것도 함께) 을 반드시 지참해 주십시오. 보험증이 없으면 자비 진료로 취급될 수 있습니다.

●AMDA 국제 의료 정보 센터

의료기관 정보 제공 및 전화 상담 등을 하는 특정 비영리활동 법인입니다.

대응 언어, 대응 일시 (시간: 오전 10시~ 오후 4시)

월	화	수	목	금
영어	영어	영어	영어	영어
한국어	중국어	스페인어	중국어	포르투갈어
필리핀어	태국어	베트남어		베트남어

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



【의료기관 안내】

●도쿄도 의료기관 안내 서비스「히마와리」

도내 의료기관의 위치 및 진료 내용 등의 정보를 제공합니다.

대응 언어 / 영어, 중국어, 한국어, 태국어, 스페인어

대응 일시 / 매일 오전 9시~ 오후 8시

●의료기관 및 약국 검색 시스템「의료 정보 넷 (나비)」

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



I 전입 / 전출, 연금, 세금, 재류 수속

	문의처	전화번호 등
전입, 전출	구민과 구민계	03-3312-2111
	각 구민사무소	P17 참조
연금	스기나미 연금사무소	03-3312-1511
	국보연금과 국민연금계	03-3312-2111
세금	스기나미 세무서	03-3313-1131
	오기쿠보 세무서	03-3392-1111
	스기나미 도세사무소	03-3393-1171
	과세과, 납세과	03-3312-2111
입국, 재류 수속 등에 관한 상담	외국인 재류 종합 정보 센터	0570-013904 (IP 전화, 해외에서는 03-5796-7112)
재류 카드 수속	도쿄 출입국 재류관리국	0570-034259 (IP 전화, 해외에서는 03-5796-7234) https://www.moj.go.jp/isa/about/region/tokyo/index.html

【전자 지도 서비스「스기나비」】

재해 시에 유용한 정보를 얻을 수 있는, 여러분과 스기나미구의 정보 공유를 위한 전자 지도 서비스입니다. 평상시에는 공공시설 안내 등에 이용하실 수 있습니다.

「스기나비」
QR코드



II 쓰레기 및 재활용

	문의처	전화번호 등
쓰레기 및 재활용	스기나미 청소사무소	03-3392-7281
	호난 지소	03-3323-4571
	고엔지 차고	03-3317-6771
	대형폐기물 접수 센터	03-5296-5300
쓰레기 및 재활용품 분류, 배출 방법 외국어판 (일본어, 영어, 중국어, 한국어, 조선어, 네덜어, 베트남어, 필리핀어)	스기나미구청 홈페이지를 참조해 주십시오. https://www.city.suginami.tokyo.jp/s104/5928.html	
가전 재활용	가전 재활용 접수 센터	0570-087200
조립 PC, 도산 제조사 PC 처분	PC 3R 추진협회	03-5282-7685 https://www.pc3r.jp/e/

【나미스케의 쓰레기 배출 달인】

'이건 가연성 쓰레기일까? 불연성 쓰레기일까?', '맞다! 오늘 쓰레기 버리는 날이었지.... 잊어버리지 않으려면 어떻게 해야 할까?' 이러한 의문점과 요청을 해결해 주는 스마트폰용 애플리케이션입니다. 외국어판도 게재되어 있습니다. 다운로드도 무료입니다. 많은 활용 바랍니다.

●앱의 기능

쓰레기, 재활용품 수거 등에 관한 구의 공지사항 전달 /
쓰레기 배출일을 알리는 알람 / 쓰레기 분리수거 사전 /
쓰레기 배출일 달력 / 대형폐기물 신청 화면 링크

다운로드하기



iOS 판



Android 판

III 교통, 공영 주택, 반려동물, 일

	문의처	전화번호 등
자전거 주차장 이용	도시정비부 관리과 자전거 주차장 담당	03-5307-0663
자전거 수거	도시정비부 관리과 자전거 주차장 담당	03-5307-0735
자동차 운전면허증, 국제면허증	후추 운전면허 시험장	042-362-3591
	사메즈 운전면허 시험장	03-3474-1374
	고토 운전면허 시험장	03-3699-1151
구영 주택	주택과 주택 운영 담당자	03-3312-2111
고령자 주택「미도리노사토」	주택과 고령자 주택 담당	03-3312-2111
도쿄도 주택	도쿄도 주택공급공사 모집 센터	03-3498-8894
UR 임대 주택	독립행정법인 도시재생기구	03-3347-4375
반려견 등록과 광견병 예방 접종	스기나미 보건소 생활위생과	03-3391-1991
취업 상담, 지원	스기나미구 취업 지원 센터	03-3398-1136
유학생 및 재류 자격 보유자의 취업 지원	도쿄 외국인 고용 서비스 센터	03-5361-8722
취업 제한이 없는 재류 자격 보유자의 취업 지원	신주쿠 외국인 고용 지원 및 지도 센터	03-3204-8609
외국인 노동자의 노동 조건 등의 상담	외국인 노동자 상담 코너	0120-811-610 (일본어)
재류 자격의 범위 외에서 수입 활동을 하는 경우	외국인 재류 종합 정보 센터	0570-013904
구내 중소기업 근로자의 복리후생 사업	일반재단법인 도쿄 광역 근로자 서비스 센터 (프렌들리 켄키) 스기나미구 영업소	03-6279-9117

【방치 자전거】

구에서는 역 주변 '자전거 방치 금지 구역' 의 도로나 보도에 방치된 자전거는 즉시 수거합니다. 수거된 자전거는 4 곳의 자전거 집적소에서 보관 및 반환합니다.

【자전거 규정】

- 자전거는 차도 왼쪽으로 달리는 것이 원칙입니다.
- 보도는 보행자 우선입니다. 보도에서는 차도 쪽으로 서행합니다.
- 음주운전, 휴대전화 사용, 우산을 쓴 채로 운전, 2인 승차는 금지입니다.
- 교차로에서는 멈추고, 신호를 잘 지키고, 헬멧을 씁시다.



IV 육아 및 교육

	문의처	전화번호 등
임신 신고	각 보건 센터 (P20 참조) 또는 지역 육아지원과 모자보건계	03-3312-2111
출산 비용 지원 (입원 조산) ※요건이 있습니다. 상담해 주시기 바랍니다.	스기나미 복지사무소 오기쿠보 사무소	03-3398-9104
	스기나미 복지사무소 고엔지 사무소	03-5306-2611
	스기나미 복지사무소 다카이도 사무소	03-3332-7221
영유아 건강검진	각 보건 센터	P20 참조
예방 접종	스기나미 보건소 보건예방과 또는 각 보건 센터 (P20 참조)	03-3391-1025
어린이집, 유아원 입학	보육과	03-3312-2111
아동관, 방과 후 클럽, 중고등학생을 위한 시설	아동청소년과	03-3393-4760
어린이와 가정에 관한 종합 상담	유우라인 (상담 전용 전화)	03-5356-2601
	오기쿠보 어린이 가정 지원 센터	03-5335-7877

	문의처	전화번호 등
어린이와 가정에 관한 종합 상담	고엔지 어린이 가정 지원 센터	03-3315-2800
	다카이도 어린이 가정 지원 센터	03-5913-9501
스기나미 육아 지원권	지역 육아지원과	03-5307-0786
학교 교육	스기나미구 교육위원회 사무국 학무과	03-5307-0760
취학 지원	스기나미구 교육위원회 사무국 학무과	03-5307-0761
외국인, 귀국 아동 학생의 교육 지원	스기나미구립 제미 교육 센터	03-6379-3521

【각종 수당 안내는 구청으로 연락】전화 03-3312-2111

- 아동 수당 및 의료비 지원 관련 : 아동가정부 관리과 아동 의료 및 수당계
- 장애 아동 수당 안내 : 장애인시책과 장애인 수당 및 의료계
- 외국인 학교 통학자에 대한 수업료 일부 보조 안내 : 구민생활부 관리과
- 국공립 초등학교 통학자에 대한 일부 원조 / 스기나미구 장학 자금 대출 안내 : 스기나미구 교육위원회 사무국 학무과

【스기나미 육아 지원권】

임산부와 취학 전 자녀가 있는 가정에 일시 보육 및 부모와 자녀가 함께 즐기는 교류 사업 등 육아 지원 서비스에 이용할 수 있는 육아 지원권을 교부합니다 . 이 연령에 따라 지원권의 종류와 교부 금액이 달라집니다 . 이용할 수 있는 서비스의 최신 정보 등 자세한 내용은 스기나미구 공식 홈페이지 ‘스기나미 육아 지원권’ 을 참조해 주십시오 .

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



V 복지

	문의처	전화번호 등
고령자 시설 및 활동 소개	고령자시책과	03-3312-2111
고령자 의료	국민건강보험연금과 고령자 의료계	03-5307-0651
고령자 재택 서비스	고령자재택지원과	03-3312-2111
간병 예방	스기나미 보건소 보건서비스과	03-3391-0015
도쿄도 실버 패스 (만 70 세 이상 도민이 사용할 수 있는 대중교통 패스) 신청	도쿄 버스 협회	03-5308-6950
장애인 복지 서비스	장애인시책과 인정 및 급부 담당	03-3312-2111
장애인 수당 및 의료비 지원	장애인시책과 장애인 수당 및 의료계	03-5307-0781
신체 장애인 수첩 신청	장애인시책과 장애 복지 서비스 담당	03-3312-2111
사랑의 수첩 (만 18 세 미만의 지적 장애인) 신청	도쿄도 스기나미 아동 상담소	03-5370-6001
사랑의 수첩 (만 18 세 이상의 지적 장애인) 신청	도쿄도 심신 장애인 복지 센터	03-3235-2966
정신 장애인 보건 복지 수첩 신청	각 보건 센터	P20 참조
한부모 가정 지원	아동가정부 관리과 한부모 가정 지원 담당	03-5307-0343
	각 복지사무소	P22 참조
	스기나미구 사회 복지 협의회 사사애아이 담당	03-5347-3131

【지역 포괄 지원 센터 (케어24)】

구에서 운영을 위탁 중인 고령자 종합 상담 창구로 , 구내에 20 곳 있습니다 . 상담은 무료입니다 . 자세한 내용은 고령자재택지원과 (전화 03-3312-2111) 로 문의해 주십시오 .

【장애인을 위한 수첩】

신체 장애인 수첩, 사랑의 수첩 (지적 장애인), 정신 장애인 보건 복지 수첩의 3 종류가 있으며 다양한 지원을 받을 때 필요합니다 .

I 사업 안내 및 시설 안내

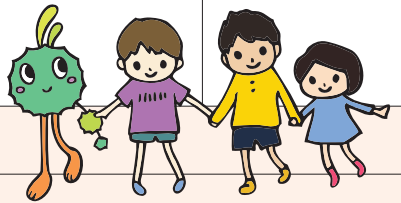
	문의처	전화번호 등
일본어 학습	스기나미구 교류협회	03-5378-8833
	사회 교육 센터	03-3317-6621
	도쿄 일본어 자원봉사 네트워크	https://www.tnvn.jp/ 
국제 교류 , 국내 교류 사업	스기나미구 교류협회	03-5378-8833
문화 시설	스기나미 예술회관 「자 고엔지」	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html 
	스기나미 공회당	03-3220-0401
	도쿄 공예 대학 스기나미 애니메이션 뮤지엄	03-3396-1510 https://sam.or.jp/english_home 
도서관	중앙 도서관	03-3391-5754
박물관	향토 박물관	03-3317-0841
	향토 박물관 분관	03-5347-9801
운동장 , 체육관 , 수영장	스포츠진흥과 시설관리계	03-3312-2111

【스기나미구 교류협회】

‘사람과 사람 , 지역과 지역을 연결한다’ 는 이념으로 ①거주 외국인 지원 , ②일본 국내의 지자체 교류 추진 , ③다문화 공생 사회의 상호 이해 향상을 중심으로 사업을 전개하고 있습니다 . 부담 없이 문의해 주시기 바랍니다 .

II 이벤트 및 관광 안내

		문의처	전화번호 등
스기나미구 공식 홈페이지	https://www.city.suginami.tokyo.jp/ 	홍보과	03-3312-2111
스기나미구 공식 정보 사이트 「스기나미 배움 클럽」	https://www.suginamigaku.org/ 	산업 진흥 센터	03-5347-9184
관광 정보 사이트 「최고야 , 스기나미 ! 주오선의 모든 것 PROJECT」	(일본어) https://www.chuosen-rr.com/  (영어) https://experience-suginami.tokyo/ 		



2025년 6월 발행

발행 / 스기나미구 편집 / 총무부 홍보과 주소 / 우편번호 166-8570 도쿄도 스기나미구 아사가야미나미 1-15-1

전화 / 03-3312-2111 (대표) 편집 , 제작 협력 / 주식회사 사노

등록 인쇄물 번호 / 07-0033

すぎなみ く じょうほう
杉並区の情報はこちらから

えいごばんこうほうし
英語版広報紙「Hello! SUGINAMI」

はっこう び ぐうすうづき ついたち く りつ し せつ く ないゆうびんきょく く ないこうしゅうよくじょう
発行日は偶数月の1日です。区立施設や区内郵便局、区内公衆浴場、スーパーマーケット（「サミットストア」・「コープみらい」の
く ないぜんてんぽう せいゆうたかい ど ひがしてん く ないかくえき とう かい ほう かい ふ く こうしき
区内全店舗・西友高井戸東店）、区内各駅、コンビニエンスストア等にある広報スタンドで配布しているほか、区公式ホームページか
らも閲覧できます。

https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kouhou/kouhou/hello/index.html

すぎなみ く せいがいよう ばん
杉並区勢概要ポケット版

く れき し ぶん か とりくみ こうりゅう じ ち たい しょうかい
区の歴史・文化や取組、交流自治体などを紹介しています。
く やくしよがしとう かいこうほう か く やくしよにしとう かい まえ
区役所東棟 5階広報課、区役所西棟 1階エレベーター前パンフレットラックで配布しているほか、区公式ホームページからも閲覧
できます。

https://www.city.suginami.tokyo.jp/documents/10614/2020webeng.pdf

く こうしき
区公式ホームページ

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

く こうしき
区公式LINEアカウント

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

く こうしき こうほう か
区公式X（広報課）

https://x.com/suginami_koho

く やくしよ く みん じ む しよ
区役所・区民事務所

すぎなみ く やくしよ 杉並区役所	すぎなみ く あ さ がやみなみ 杉並区阿佐谷南 1-15-1	03-3312-2111
い ぐ さ く みん じ む しよ 井草区民事務所	すぎなみ く しも い ぐ さ 杉並区下井草 4-30-2	03-3394-0461
こうえん じ く みん じ む しよ 高円寺区民事務所	すぎなみ く うめざと 杉並区梅里 1-22-32 セシオン杉並 1階	03-3317-6560
えいふく い ず み く みん じ む しよ 永福和泉区民事務所	すぎなみ く い ず み えいふく い ず み ち い き く みん かい 杉並区和泉 3-8-18 永福和泉地域区民センター 3階	03-5300-9310
にし お ぎ く みん じ む しよ 西荻区民事務所	すぎなみ く にし お ぎ なみ 杉並区西荻南 3-5-23	03-5344-3030
た か い ど く みん じ む しよ 高井戸区民事務所	すぎなみ く た か い ど に し けいおう た か い ど かい 杉並区高井戸西 2-1-26 京王リトナード高井戸 2階	03-3333-5395
お ぎ く ぼ く みん じ む しよ 荻窪区民事務所	すぎなみ く か み お ぎ お ぎ く ぼ かい 杉並区上荻 1-2-1 Daiwa 荻窪タワー 2階	03-3392-8846

く やくしよ く みん じ む しよ いろいろ とどけで てつづ
《区役所・区民事務所でできる色々な届出・手続き》
てんにゅう てんしゅつ とどけで こ せき とどけで いんかんとうろく こくみんけんこう ほ けん かにゅう
転入・転出の届出、戸籍の届出、印鑑登録、国民健康保険への加入など

うけつけ じ かん ごぜん じ ぶん ご こ じ
《受付時間》 午前8時30分～午後5時

じ かんがい きゅうじつ まどぐちかいせつ じ かん
《時間外・休日の窓口開設時間》
く やくしよ だい どうよう び ごぜん じ ご こ じ
区役所：第1・3・5土曜日 午前9時～午後5時
く みん じ む しよ まいしゅうすいよう び ご こ じ だい どうよう び ごぜん じ ご こ じ
区民事務所：毎週水曜日 午後5時～7時／第2・4土曜日 午前9時～午後5時

ほん し けいさい じょうほう めい き い がい ねん がつついたち
※本紙に掲載されている情報は、明記されているもの以外は2025年4月1日のものです。
ほうかいせい ないよう か ば あい ぐわ たんとう か かく し せつ と あ
法改正などによって内容が変わっている場合がありますので、詳しくは担当課や各施設にお問い合わせください。

ぼうさい
防災ガイド

じ しん おおあめ じょうほうしゅうしゅう
地震や大雨のときの情報収集

く 区ホームページ く こうしき く こうしき さいがいじょうほう きしょうじょうほう し
区ホームページや区公式X、区公式LINEで災害情報、気象情報などをお知らせします。

く こうしき
区公式ホームページ

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

く こうしき じ しん すいぼうじょうほうとう
区公式X（地震・水防情報等）

https://x.com/suginami_tokyo

く こうしき
区公式LINE アカウント

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

さいがい ぼうさいじょうほう はいしん えい ご たいおうあり
災害・防災情報のメール配信サービス（英語対応有）
じ しん きしょうけいほう ちゅういほう うりょう か せん すい い さいがい じ きんきゅう し しゅうまつてん き よ ほう ぼうさいぎょうせい む せんほうそう ないよう はいしん
地震、気象警報・注意報、雨量、河川水位、災害時の緊急なお知らせ、週末天気予報、防災行政無線放送の内容をメールで配信
しています。

はいしんとうろくほうほう から けんめい ほんぶん おく とうろくよう
《配信登録方法》 t-suginami@sg-p.jp まで空メール（件名や本文のないEメール）を送ると、「登録用URL」が
メールで届きます。そのURLにアクセスすると、登録が完了します。

でん わ つうほう に ほん ご
電話通報サービス（日本語のみ）
さいがいきしょうじょうほう ぼうさいぎょうせい む せんほうそう ないよう し ぼうさい か と あ
災害気象情報や防災行政無線放送の内容をお知らせします。詳しくは防災課までお問い合わせください。

か せん すい い けいほう き
河川水位警報機

か せん すい い けいかい ひつよう いき たつ けいかいすい い
河川の水位が警戒の必要な域に達すると「警戒水位サイレン」が、
しんすいとう ひ がい しょう すい い たつ き けんすい い な
浸水等の被害が生ずる水位に達すると「危険水位サイレン」が鳴ります。

けいかいすい い
●警戒水位のサイレン

き けんすい い
●危険水位のサイレン

でん わ oughとう
電話応答サービス（日本語のみ）

ぼうさいぎょうせい む せんほうそう ないよう き と ば あい でん わ
防災行政無線放送の内容が聞き取りづらい場合、電話
で確認できます。

☎ 0120-170-100（通話無料）

☎ 03-5378-8221
（区外からの電話、携帯電話、PHSの場合、通話料がかかります）

ひ ごろ そな
日頃の備え

- ご家族で連絡方法の確認と、震災救援所や広域避難場所をよく確認しておきましょう。
- 住所氏名、生年月日や血液型と既往症、連絡先、避難場所、災害用伝言ダイヤル等がわかる避難者用携帯カードを作成し被災時に活用できるようにしておきましょう。
- 家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょう。（テレビや冷蔵庫なども）
- 火事に備え、消火器・火災警報器・感震ブレーカーを備えましょう。
（区では感震ブレーカー設置支援事業を行っています。）
- ガラスの飛散防止対策を行いましょう。
- 落下のおそれがあるものは、高いところに置かないようにしましょう。
- 1人あたり最低3日分から1週間分の水と食料、生活用品、常備薬を備蓄しましょう。
（水は1人1日3リットルが目安）
- 非常持ち出し品を準備しましょう。

く ぼうさいようひん おこな
区では、防災用品のあっせんを行っています。
と い ぼうさい か
問 ▶ 防災課

- 地震に強い住宅にしましょう。
- く たいしんしんだん かいしゅうこう じ ひ ょう じょせいせい ど
区では、耐震診断・改修工事費用の助成制度があります。
と い し がい ち せい び か たいしんかいしゅうたんとう
問 ▶ 市街地整備課耐震改修担当



I きんきゅう ぼうさい
緊急・防災

	と あい せき 問い合わせ先	TEL 等
はんざい し こ 犯罪・事故	けいさつ 警察	110
	すぎなみけいさつしよ 杉並警察署	03-3314-0110
	たか い ど けいさつしよ 高井戸警察署	03-3332-0110
	おぎくぼけいさつしよ 狹窪警察署	03-3397-0110
か し きゅうきゅう 火事・救急	しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急	119
	すぎなみしょうぼうしよ 杉並消防署	03-3393-0119
	おぎくぼしょうぼうしよ 狹窪消防署	03-3395-0119
や かん きゅうじつ きゅうびょうしんりょう 夜間・休日の急病診療	すぎなみ く きゅうじつとや や かんきゅうびょうしんりょうじよ 杉並区休日等夜間急病診療所	03-3391-1599
	すぎなみ く し か きゅうじつきゅうびょうしんりょうじよ 杉並区歯科休日急病診療所	03-3398-5666
ぼうさいぜんぱん 防災全般	ぼうさい か 防災課	03-3312-2111
さいがい じ ようはいりよしゃ し えん 災害時要配慮者の支援	ほ けんふく し ぶ かん り か 保健福祉部管理課	03-3312-2111
ど か だ 土のうの貸し出し	すぎなみ ど ぼく し む しょ 杉並土木事務所	03-3315-4178

きんきゅう し れんらく
【緊急時の連絡】
はんざい し こ お
犯罪や事故が起こった場合は、警察に連絡し、次のことを伝えてください。

- 「いつ、どこで、何があったか」 ■ 「けが人がいるか、いないか」
か し きゅうきゅう お ぼ あい しょうぼう れんらく つぎ つた
火事や救急が起こった場合は、消防に連絡し、次のことを伝えてください。
か し きゅうきゅう
■ 「火事か救急のどちらか」 ■ 「具体的な状況」

ぼうさい かん くわ じょうほう
【防災に関する詳しい情報】
く こうしき だい き ぼ じ しん たい ひ ごろ そな はっさい じ かいせつ しんさいきゅうえんじょとう ぼ しょ ひょう じ ぼうさい さいがい
区公式 HP に、大規模地震に対する「日頃の備え」や発災時に開設する震災救援所等の場所を表示した「防災マップ」、「災害・
ぼうさいじょうほう
防災情報メール配信サービス」等について掲載しています。

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

II そうだん
相談

	と あい せき 問い合わせ先	TEL 等
せいかつ きょうせい かん そうだん 生活や行政に関する相談	とうきょう と がいいくじんそうだん 東京都外国人相談	03-5320-7744 (英語) 03-5320-7766 (中国語) 03-5320-7700 (韓国語)
に ほん く かん 日本での暮らしに関する 総合的な相談	がいいくじんそうごうそうだん し えん 外国人総合相談支援センター	03-3202-5535 03-5155-4039
せいかつ あんぜん かん なや そうだん 生活の安全に関する悩み相談	けい し ちょうがいいくじんこま そうだん 警視庁 外国人困りごと相談コーナー	03-3503-8484
じんけんそうだん 人権相談	とうきょうほう む きょくじんけんよう ご ぶ 東京法務局 人権擁護部	0570-090911 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html

がいいく ご
【外国語サポートデスク】

ぼ しょ 場所	にち じ 日時	TEL 等
く せいそうだん か 区政相談課	えい ご げつよう び ご ご かよう び ご ぜん むくよう び ご ご きんよう び ご ぜん 英 語：月曜日午後、火曜日午前、木曜日午後、金曜日午前 ちゅうごくご げつよう び ご ぜん かよう び ご むくよう び ご ぜん きんよう び ご ご 中国語：月曜日午前、火曜日午後、木曜日午前、第 1・3・5 金曜日午後 ネパール語：水曜日午後 かんこくご 韓国語・ベトナム語・フランス語：予約により実施 (午前は 9 時～正午、午後は 1 時～4 時)	03-3312-2111



III けんこう
健康

	と あい せき 問い合わせ先	TEL 等
いりよう き かんあんない 医療機関案内	とうきょう と いりよう き かんあんない 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	03-5285-8181
	こくさい いりようじょうほう AMDA 国際医療情報センター	03-6233-9266
く みんけんこうしん さ けんしん 区民健康診査・がん検診	すぎなみほけんじょけんこうすいしん か 杉並保健所健康推進課	03-3391-1015
けんこうそうだん 健康相談	おぎくぼ ほ けん 狹窪保健センター	03-3391-0015
	たか い ど ほ けん 高井戸保健センター	03-3334-4304
	こうえん じ ほ けん 高円寺保健センター	03-3311-0116
	かみ い ぐさ ほ けん 上井草保健センター	03-3394-1212
	いずみ ほ けん 和泉保健センター	03-3313-9331
エイズ・感染症の相談・検査	すぎなみ ほ けんじょ ほ けん よ ぼう か 杉並保健所保健予防課	03-3391-1025
エイズに関する相談、検査情報	けん さ そうだん HIV 検査相談マップ	https://www.hivkensha.com 

いりよう き かん じゅしん
【医療機関を受診するときは】
ほ けんしやうとう せいかつ ほ ご かい し けっていつう ち しょ も ぼ あい いっしょ かなら じ ざん ほ けんしやう じ ひ
マイナ保険証等（生活保護開始決定通知書を持っている場合は、それも一緒に）を必ず持参してください。保険証がないと自費
しんりょうおつか
診療扱いになることがあります。

こくさい いりようじょうほう
●AMDA 国際医療情報センター
いりよう き かんじょうほう ていきょう でん わ そうだん おこな とくてい ひ えい り かつどうほうじん
医療機関情報の提供や電話相談などを行っている特定非営利活動法人です。
たいおうげん ご たいおうにち じ じ かん ご ぜん じ ご ご じ
対応言語・対応日時／時間午前 10 時～午後 4 時

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
えい ご 英語	えい ご 英語	えい ご 英語	えい ご 英語	えい ご 英語
かんこく ご 韓国語	ちゅうごく ご 中国語	ご スペイン語	ちゅうごく ご 中国語	ご ポルトガル語
ご フィリピン語	ご タイ語	ご ベトナム語		ご ベトナム語

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

いりよう き かんあんない
【医療機関案内】
とうきょう と いりよう き かんあんない
●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
と ない いりよう き かん ぼ しょ しんりょうないよう じょうほうていきょう おこな
都内医療機関の場所や診療内容などの情報提供を行っています。
たいおうげん ご えい ご ちゅうごくご かんこくご じ かんこくご
対応言語／英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語
たいおうにち じ まいにち ご ぜん じ ご ご じ
対応日時／毎日 午前 9 時～午後 8 時
いりよう き かん やつきよく けんざく いりようじょうほう
●医療機関・薬局の検索システム「医療情報ネット(ナビイ)」

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



I 転入出・年金・税金・在留手続き

	問い合わせ先	TEL 等
転入・転出	区民課区民係	03-3312-2111
	各区区民事務所	P25 参照
年金	すぎなみねんきん 杉並年金事務所	03-3312-1511
	国保年金課国民年金係	03-3312-2111
税金	すぎなみぜい 杉並税務署	03-3313-1131
	おぎくぼぜい 狹窪税務署	03-3392-1111
	すぎなみとぜい 杉並都税事務所	03-3393-1171
	課税課・納税課	03-3312-2111
入国・在留手続き等に関する相談	がいこくじんざいりゅうそうごう 外国人在留総合インフォメーションセンター	0570-013904 (IP 電話・海外からは 03-5796-7112)
在留カードの手続き	とうきょうしゅうにゅうこくざいりゅうかんりきょく 東京出入国在留管理局	0570-034259 (IP 電話・海外からは 03-5796-7234) https://www.moj.go.jp/isa/about/ region/tokyo/index.html

【電子地図サービス「すぎナビ」】
災害時に有用な情報が入手できる、皆さんと杉並区の情報共有のための
電子地図サービスです。平常時には公共施設案内などにご利用いただけます。



II ごみ・リサイクル

	問い合わせ先	TEL 等
ごみ・リサイクル	すぎなみせいそう 杉並清掃事務所	03-3392-7281
	ほうなん 方南支所	03-3323-4571
	こうえん 高円寺車庫	03-3317-6771
	粗大ごみ受付センター	03-5296-5300
ごみ・資源の分け方・出し方 外国語版 (日本語・英語・中国語・韓国語・朝鮮語・ ネパール語・ベトナム語・フィリピン語)	すぎなみやくしよ 杉並区役所 HP をご覧ください https://www.city.suginami.tokyo.jp/s104/5928.html	
家電リサイクル	か でん 家電リサイクル受付センター	0570-087200
自作・倒産メーカーパソコンの 処分	パソコン3R推進協会	03-5282-7685 https://www.pc3r.jp/e/

【なみすけのごみ出し達人】
「これは燃えるごみ？燃えないごみ？」、「しまった！今日はごみの日だった…。忘れないようにするにはどうしたらいいの？」という疑問や要望を解決する、スマートフォン用アプリケーションです。外国語版も掲載されています。ダウンロードは無料です。ぜひご活用ください。

●アプリの機能
ごみ・資源の収集などに関する区からのお知らせ配信／
ごみ出し日を知らせるアラーム／ごみ分別辞典／
ごみの日カレンダー／粗大ごみ申し込み画面へのリンク



III 交通・公営住宅・ペット・仕事

	問い合わせ先	TEL 等
自転車駐車場の利用	としせい 都市整備部管理課自転車駐車場係	03-5307-0663
自転車の撤去	としせい 都市整備部管理課自転車駐車場係	03-5307-0735
自動車の運転免許証・国際免許証	ふ 府中運転免許試験場 さめ 鮫洲運転免許試験場 こうとうんてんめんきょ 江東運転免許試験場	042-362-3591 03-3474-1374 03-3699-1151
区営住宅	じゅうたく 住宅課住宅運営係	03-3312-2111
高齢者住宅「みどりの里」	じゅうたく 住宅課高齢者住宅担当	03-3312-2111
東京都の住宅	とうきょう 東京都住宅供給公社募集センター	03-3498-8894
UR 賃貸住宅	どくりつぎやうせいほうじん 独立行政法人都市再生機構	03-3347-4375
犬の登録と狂犬病予防注射	すぎなみ 杉並保健所生活衛生課	03-3391-1991
就労相談・支援	すぎなみ 杉並区就労支援センター	03-3398-1136
留学生や在留資格保持者の就職支援	とうきょう 東京外国人雇用サービスセンター	03-5361-8722
就労制限のない在留資格保持者の就職支援	しんじゅく 新宿外国人雇用支援・指導センター	03-3204-8609
外国人労働者の労働条件等の相談	がいこくじんろうどうしゃ 外国人労働者相談コーナー	0120-811-610 (日本語)
在留資格の範囲外で収入活動を行う場合	がいこくじんざいりゅうそうごう 外国人在留総合インフォメーションセンター	0570-013904
区内中小企業で働く人の福利厚生事業	いっぽんざいだん 一般財団法人東京広域勤労者サービスセンター (フレンドリーげんき) 杉並区営業所	03-6279-9117

【放置自転車】
区では、駅の周りの「自転車放置禁止区域」の道路や歩道におかれた自転車は即時撤去します。
撤去された自転車は 4 か所の自転車集積所で保管・返還しています。

- 【自転車のルール】
- 自転車は、車道左側を走るのが原則です。
 - 歩道は歩行者優先です。歩道では、車道寄りを徐行しましょう。
 - 飲酒運転、携帯電話を使いながら、傘を差しながらの運転、二人乗りは禁止です。
 - 交差点は止まる、信号は守る、ヘルメットをかぶりましょう。



IV 子育て・教育

	問い合わせ先	TEL 等
妊娠の届出	かく 各保健センター (P28 参照) または ちいき 地域子育て支援課母子保健係	03-3312-2111
出産費用の援助 (入院助産)	すぎなみふく 杉並福祉事務所狹窪事務所 すぎなみふく 杉並福祉事務所高円寺事務所 ※要件があります。ご相談ください。	03-3398-9104 03-5306-2611
乳幼児健康診査	すぎなみふく 杉並福祉事務所高井戸事務所	03-3332-7221
予防接種	かく 各保健センター	P28 参照
保育園・子供園への入園	すぎなみ 杉並保健所保健予防課または かく 各保健センター (P28 参照)	03-3391-1025
児童館・学童クラブ・中高校生のための施設	ほ 保育園 じ どうかん 児童館 ちゅうこうこうせい 中高校生のための施設	03-3312-2111 03-3393-4760
子どもと家庭に関する総合相談	ゆうライン (相談専用電話) おぎくぼ 狹窪子ども家庭支援センター	03-5356-2601 03-5335-7877

	とあひさわせ先 問い合わせ先	TEL等
こどもと家庭に関する総合相談	こうえん じ こ かてい し えん 高円寺子ども家庭支援センター	03-3315-2800
すぎなみ こ そだ おうえんけん 杉並子育て応援券	たかい ど こ かてい し えん 高井戸子ども家庭支援センター	03-5913-9501
がっこうきょういく 学校教育	ち い き こ そだ し えん か 地域子育て支援課	03-5307-0786
しゅうがくえんじょ 就学援助	すぎなみ く きょういく い いんかい じ む きょくがく む か 杉並区教育委員会事務局学務課	03-5307-0760
がいこくじん き こく じ どうせい と きょういく し えん 外国人・帰国児童生徒の教育支援	すぎなみ く りつせい び きょういく 杉並区立済美教育センター	03-5307-0761
		03-6379-3521

【各種手当については区役所へ】 電話 03-3312-2111

- 児童手当や医療費の助成に関することは：子ども家庭部管理課子ども医療・手当係
- 障害のある子どもの手当については：障害者施策課障害者手当・医療係
- 外国人学校通学者への授業料の一部補助については：区民生活部管理課
- 国公立小・中学校通学者への一部の援助／杉並区奨学資金の貸付については：杉並区教育委員会事務局学務課

【杉並子育て応援券】

妊婦と就学前の子どもがいる家庭に、一時保育や親子で楽しむ交流事業など、子育て支援サービスに利用できる子育て応援券を交付します。子の年齢により、応援券の種類や交付額が異なります。利用できるサービスの最新情報など詳細は、区公式ホームページ「杉並子育て応援券」をご覧ください。

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



V ふくし福祉

	とあひさわせ先 問い合わせ先	TEL等
こうれいしゃ し せつ かつどう しょうかい 高齢者の施設や活動の紹介	こうれいしゃ し さく か 高齢者施策課	03-3312-2111
こうれいしゃ い りょう 高齢者の医療	こく ほ ねんきん か こうれいしゃ い りょうがかり 国保年金課高齢者医療係	03-5307-0651
こうれいしゃざいたく 高齢者在宅サービス	こうれいしゃざいたく し えん か 高齢者在宅支援課	03-3312-2111
かい ご よ ぼう 介護予防	すぎなみ ほ けんじょ ほ けん か 杉並保健所保健サービス課	03-3391-0015
とうきょう と 東京都シルバーパス(70歳以上の都民が使える 公共交通機関のパス)の申請	とうきょう きょうかい 東京バス協会	03-5308-6950
しょうがいしゃ ふくし 障害者の福祉サービス	しょうがいしゃ し さく か にんてい きやう ふ がかり 障害者施策課認定・給付係	03-3312-2111
しょうがいしゃ て あて い りょう ひ じょせい 障害者手当や医療費助成	しょうがいしゃ し さく か しょうがいしゃ て あて い りょうがかり 障害者施策課障害者手当・医療係	03-5307-0781
しんたいしょうがいしゃ て ちよう しんせい 身体障害者手帳の申請	しょうがいしゃ し さく か しょうがいふく し がかり 障害者施策課障害福祉サービス係	03-3312-2111
あい て ちよう さい み まん ち てきしょうがいしゃ しんせい 愛の手帳(18歳未満の知的障害者)の申請	とうきょう と すぎなみ じ どうそうだんじょ 東京都杉並児童相談所	03-5370-6001
あい て ちよう さい い じょう ち てきしょうがいしゃ しんせい 愛の手帳(18歳以上の知的障害者)の申請	とうきょう と しんしんしょうがいしゃふく し 東京都心身障害者福祉センター	03-3235-2966
せいしんしょうがいしゃ ほ けんふく し て ちよう しんせい 精神障害者保健福祉手帳の申請	かく ほ けん 各保健センター	さんしょう P28 参照
ひとり親家庭への支援	こ かてい ぶ かんり か おや かてい し えんたんどう 子ども家庭部管理課 ひとり親家庭支援担当	03-5307-0343
	かくふく し じ む しょ 各福祉事務所	さんしょう P30 参照
	すぎなみ く しゃかいふく し きょう ざい がかり 杉並区社会福祉協議会ささえあい係	03-5347-3131

【地域包括支援センター(ケア24)】

区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口で、区内に20か所あります。相談は無料です。
詳しくは、高齢者在宅支援課 電話 03-3312-2111 まで。

【障害者のための手帳】

身体障害者手帳、愛の手帳(知的障害者)、精神障害者保健福祉手帳の3つがあり、様々な支援を受けるときに必要になります。

I 事業案内・施設案内

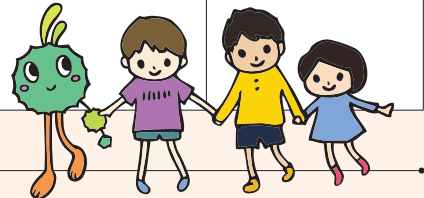
	とあひさわせ先 問い合わせ先	TEL等
にほんご がくしゅう 日本語の学習	すぎなみ く こうりゅうきょうかい 杉並区交流協会	03-5378-8833
	しゃかいきょういく 社会教育センター	03-3317-6621
	とうきょう にほんご 東京日本語ボランティア・ ネットワーク	https://www.tnvn.jp/ 
こくさいこうりゅう こくないこうりゅう じ ぎょう 国際交流・国内交流事業	すぎなみ く こうりゅうきょうかい 杉並区交流協会	03-5378-8833
ぶん か し せつ 文化施設	すぎなみげいじゆつかいがん ざ こうえん じ 杉並芸術会館「座・高円寺」	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html 
	すぎなみこうかいどう 杉並公会堂	03-3220-0401
	とうきょうこうげいだいがく 東京工芸大学 すぎなみ 杉並アニメーションミュージアム	03-3396-1510 https://sam.or.jp/english_home 
と しょうかん 図書館	ちゅうおう と しょうかん 中央図書館	03-3391-5754
はくぶつかん 博物館	きょう ど はくぶつかん 郷土博物館	03-3317-0841
	きょう ど はくぶつかんぶんかん 郷土博物館分館	03-5347-9801
うんどうじょう たいいくかん 運動場・体育館・プール	しんこう か し せつかん り がかり スポーツ振興課施設管理係	03-3312-2111

【杉並区交流協会】

「人と人 地域と地域をつなぐ」をモットーに、①在住外国人の支援、②国内外の自治体交流の推進、③多文化共生社会の相互理解の向上を柱に事業を展開しています。お気軽にお問い合わせください。

II イベント・観光案内

	とあひさ 問い合わせ先		とう TEL 等	
くこうしき 区公式ホームページ	https://www.city.suginami.tokyo.jp/		こうほう か 広報課	03-3312-2111
くこうしきじょうほう 区公式情報サイト「すぎなみ学倶楽部」	https://www.suginamigaku.org/		さんぎょうしんこう 産業振興センター	03-5347-9184
かんこうじょうほう 観光情報サイト 「なみじやない、杉並！ ちゅうおうせん 中央線あるあるPROJECT」	にほんご (日本語) https://www.chuosen-rr.com/	 えいご (英語) https://experience-suginami.tokyo/		



2025年 6月発行

発行 / 杉並区 編集 / 総務部広報課 住所 / 〒166-8570 東京都杉並区阿佐谷南 1-15-1
編集・制作協力 / 株式会社 佐野
登録印刷物番号 / 07-0033

