

## 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)

東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/>

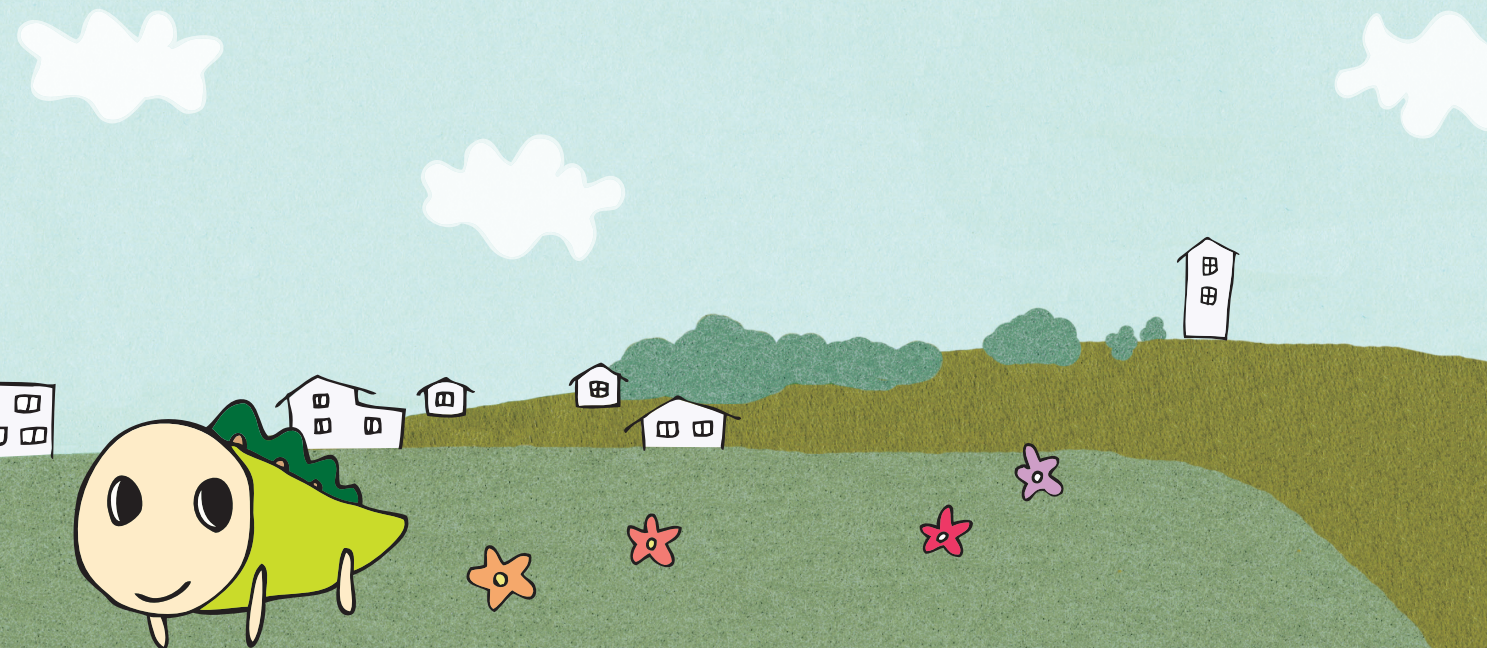
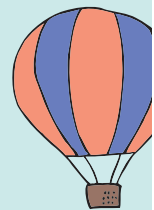


# A Guide to Living in SUGINAMI City

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

○

杉井区信息查询途径／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、杉井育儿支援券

(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・・・・・・・・・・・・・・・・杉井区交流协会

(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 がいこくご 相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・外国語サポートデスク

(P27)

III

けんこう いりようき かん じゅしん 健康・・・・・・・・・・いりようき かん あんない 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・・・・・・・・・・・・・・・・・・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 かくしゅてあて あんない 子育て・教育・・・・・・・・・・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 ちいきほうかつしえん 福祉・・・・・・・・・・しょうがいしゃ てちょう 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

いべんと かんこうあんない イベント・観光案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・(P32)