

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
ぼうさいぜんばん 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 お 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 こ かよう び ご ぜん むくよう び ご こ 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 こ むくよう び ご ぜん きんよう び ご こ 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 こ 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 こ 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.iryou.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 荻窪税務署	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	どくりつぎょうせいほうじん 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 杉並福祉事務所荻窪事務所 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 荻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	03-6379-3521

【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 じよう 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	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	P30 参照
	すぎなみ く しゃかいふく し きょう ぎ かい 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

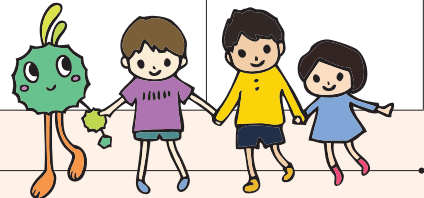
【杉並区交流協会】

「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

		とあひさき 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 「なみじゃない、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