April 1 (Wednesday), 2015 No.1849

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2015)
Population...................... 547,364
Registered Foreign Residents....................... 11,454

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/

In Preparation for Massive Earthquakes

It is important to always be prepared in cause of natural disasters. In order to protect your family and yourself, have discussions with your family on how you could contact one another and find your nearest earthquake relief camp in advance.

【Inquiries】Disaster Prevention Section

In the event of an earthquake

☐ **Secure your safety**

Put your safety first and protect yourself from falling objects by e.g. taking cover under a table. Protect your head with particular care and stay still until the shaking subsides. If you are outdoors in the event of an earthquake, use something like your bag or your briefcase to protect your head, and remember to move away from tottering buildings and structures such as cement fences.

Immediately after an earthquake

☐ **Prevent fire from sources**

After the shaking subsides, double check all sources of fire, and turn off gas at the main. At the same time, make sure to turn off the breaker in order to prevent electric fire accidents when power is restored.

Cautions after an earthquake

☐ **Confirm the safety of your family**

After the shaking settles down, yell and call to one another to make sure everyone is safe.

☐ **Take precautions for aftershocks**

After a particularly large earth quake, there is a high probability that an aftershock will follow. Aftershocks may trigger the collapse of buildings that were damaged in the initial earthquake.

☐ **Gather information from reliable sources**

Snarled information is common in disasters. We advise you to make good use of battery-powered portable radios or cell phones to help you obtain information that is accurate.

Always be prepared for disasters

☐ **Discuss where to meet up with your family and how to make contact with them**

Have discussions with your family to decide a place where you should meet up and how to contact one another.

☐ **Find your nearest earthquake relief camp**

Suginami City has designated its municipal public elementary schools and junior high schools as earthquake relief camps (for shelter and assistance) in case of a massive earthquake. We advise you to make sure where you can find such sites.

☐ **Participate in disaster drills**

Drills are held at each designated earthquake relief camp, mainly during the period from September to November. It will help you learn where you can find the help that you need, or how to handle various pieces of emergency-use equipment.

☐ **Learn how to use the emergency message service**

In the event of a major earthquake, telephone connections could be bad. Make good use of services such as the NTT Disaster Emergency Message Dial (171) or emergency message services provided by each cell phone carrier. Having other contacting options such as SNS ready is also advisable.

☐ **Stockpile food, water, and other basic essentials**

Each household should have three day's worth of emergency food and drinking supplies (three liters per person per day) ready and stocked, as well as portable toilets. To ensure smooth evacuation, it is wise to prepare a backpack containing necessities (such as emergency provisions, radio, flashlight, or your household medicines) so that both of your hands will not be occupied, together with a pair of flat shoes that are easy to walk in
Suginami City provides emergency supplies (intermediary service) for purchase. Please refer to the Guide to our Intermediary Service for Emergency Supplies (Bosai Yohin Assen no Goannai), details available at the Suginami City Office, Residents Offices, Annex Offices, and Community Halls.

☐ **Prevent furniture from tipping**

During an earthquake, furniture may tip over and cause injuries resulting from contacting or stepping on broken glass, block evacuation routes, or cause fires. Take necessary countermeasures such as installing earthquake furniture straps in order to ensure the safety of you and your family.

Trash / recycling collection calendars distributed directly to your mailbox

The 2015 Trash / Recycling Collection Calendar explaining how to separate and throw away trash and recycling was distributed directly to the mailboxes of all households (including individual mailboxes of apartment units) from the end of February to the beginning of March. If you have not received the calendar, please contact Suginami City. Please use this as an opportunity to check how to correctly separate and throw away trash and recycling.
Foreign language versions (Chinese, Korean, and English) of the flyer How To Separate / Throw Away Trash / Recycling are available at the office listed below and at the City Residents Department City Residents Section (Kumin Ka Kumin Gakari) (in the 1st floor of the center building of the city office) and the City Residents Office (Kumin Jimusho).

【Inquiries】

Waste Reduction Measures Department (7th floor of the west building of the city office),

Suginami Cleaning Office,

Tel: 03-3392-7281

Suginami Cleaning Office Honan Branch,

Tel: 03-3323-4571

※Collection days are different based on area

杉並区
平成27年度（2015年度）版 保存版
ごみ・資源の収集カレンダー

●粗大ごみは「粗大ごみ受付センター」へ事前申し込み（有料）
インターネット：http://sodai.tokyokankyo.or.jp/（24時間受付）
☎03-5296-5300（午前8時～午後7時）
●杉並清掃工場は建て替え中（平成29年10月稼働予定）のため、ごみの収集時間が前後することがあります。

このカレンダーの対象地区は ❶
天沼1・2丁目
下井草1丁目
本天沼1・2丁目
この地域の管轄の清掃事務所は、杉並清掃事務所
☎03-3392-7281
お住まいと集積所の町丁目が異なる場合は、収集曜日が異なりますので、ご連絡ください。

ごみ減量大作戦!! ～身近なことから始めてみませんか?～
生ごみはちょっとしたアイディアや工夫で大幅に減量することができます。ぜひ生ごみ減量にご協力ください。
アイデア（例）
●生ごみの発生を防ぎましょう!
・必要なものだけ買う
・食材の保存を工夫し、長持ちさせるなど
●生ごみの80%は水分です。水に濡らさないひと工夫を!
・野菜は皮をむいてから洗う
・三角コーナーを使わない
・ギュッとひとしぼりで水切りを!

始めよう!! 集団回収!!（詳しくはP.13参照）

スマートフォン用アプリケーション
「なみすけのごみ出し達人（マスター）」
配信中です!（詳しくはP.13参照）
ダウンロードはこちらから
iOS用 Android用

びん・缶・プラスチック Glass Bottles・Cans・Plastic Containers	木 Thu
古紙・ペットボトル Old Papers・PET Bottles	水 Wed
可燃ごみ Combustible Waste	火 Tue 金 Fri
不燃ごみ Incombustible Waste	第2・4回目 水 Wed 29・30・31日は収集がありません

このカレンダーには平成28年3月までのカレンダーを掲載しています。
次回のカレンダー配布は平成28年3月を予定しています。
第2・4の水曜日とは、その月の2回目（8日～14日）、4回目（22日～28日）の水曜日です。
※プラスチック…プラスチック製容器包装
1

If you are covered by National Health Insurance, please declare your income

National Health Insurance premiums are calculated based on your total income of the previous year. For those who do not have obligations to file residents / income tax due to low income, it is still your duty to submit such declaration to the city. Without a declaration, households with low income will not be given a deduction for their national health insurance premiums.
If you are a registered resident of Suginami City as of January 1st, 2015, please file your residents tax. Declaration cards are available at the Taxation Section (Suginami City Office, East Wing 2F) and Residents Offices.
Notification of National Health Insurance premiums will be mailed out in mid-June after the status of your income of the previous year has been confirmed. The health insurance premium shown on the notification is for a period of 12 months (April 2015 - March 2016), but the premium is paid in 10 installments (June period - next year's March period). The part of the insurance premium covering April - May is divided evenly and added to the payments due starting from the June period.
If you are covered by a social insurance program, you must complete the designated procedures to withdraw from National Health Insurance. Please contact us for more details.

【Inquiries】National Health Insurance and Pension Section

Medical Checkups

Health and cancer checkups are available for the City residents.

◇Medical checkups for city residents

Checkups are available for those between 30 and 39 years of age who do not have other opportunities for checkups as their place of employment (general health check-ups for adults); for those between 40 and 74 years of age who are covered by the Suginami City National Health Insurance (specified health check-ups); and for those covered by the Latter-Term Elderly Medical Care System (latter-term elderly health checkups).

◇Cancer checkups

Checkups for stomach cancer, lung cancer, colon cancer, cervical cancer, breast cancer, and prostatic cancer are available as well. Please note that the eligible ages/check-up calendar differs according to each checkup.

【Reservations and Inquiries】
Health Promotion Section, Suginami Public Health Center (5-20-1 Ogikubo).

Tel: 03-3391-1015

Japanese Lessons for Foreign Residents

We provide lessons to help you acquire basic Japanese conversation and reading skills for daily life. Classes are separated by level. In the joint lesson, students will interact with members of the community and learn Bon Odori (traditional Japanese dance).

【Date, Time, and Content】
▷Class lessons held Tuesdays and Fridays every week from 6:30 p.m. - 8:30 p.m., starting April 17 to July 3.
▷Joint lesson held on July 7 (Tuesday) (time T.B.A.) (Lessons will not be held on May 5 and 8, and June 5. 21 lessons in total.)
【Location】Sesion Suginami
【Instructor】Nihongo Gakushu Suginami No Kai
【Eligibility】Foreign residents who live, work, or attend schools in Suginami City
【Tuition】JPY 2000 per month x3 times (textbook fees not included)
【How to apply】
Please send an email with your desired lecture name, postal code, address, full name, age, telephone number, and cell phone number by April 10 to Nihongo Gakushu Suginami No Kai (suginaminihongo@gmail.com), or send a postcard with your postal code, address, full name, age, telephone number, and cell phone number by April 10 (arrival date) to the Lifelong Education Center (Sesion Suginami, 1-22-32 Umezato, 166-0011)
【Inquiries】Nihongo Gakushu Suginami No Kai

Email: suginaminihongo@gmail.com
Tel: 090-7212-7909

【Other Notes】
① Nursery service is available for children ages 1 to school age (Advance reservation required / limited capacity).
② Interviews will be held on April 14 (Tuesday) from 6:30 at Sesion Suginami for the purpose of deciding which class is suitable for you.

Information from Suginami Association for Cultural Exchange (SACE)

We are organizing a lot of events to provide opportunities for foreign residents to meet and have fun with other foreign residents and Japanese residents. Feel free to join us.

◇SACE Website and Facebook

Please visit our website and Facebook, where you can find information on various kinds of events, Japanese language classes, and Suginami City's friendship cities. We are happy to provide useful information for foreign residents of Suginami City by mail, free of charge. If you are interested, please register online.

【Website】http://www.suginami-kouryu.org/
【Facebook】http://www.facebook.com/suginami.kouryu
【Email】info@suginami-kouryu.org

◇Welcome Party

We are holding a Welcome Party to provide an opportunity for friendly exchange between foreign residents and Japanese residents of Suginami City. We will make rice balls from disaster prevention rice (Alpha rice) together, experience disaster prevention drills, smoke evacuation drills, and fire extinguishing drills and learn how to correctly separate waste in cooperation with the Suginami Disaster Prevention Section, Suginami Waste Collection Office, and Suginami Fire Department.

【Date and Time】May 16 (Saturday), 10:30 a.m. - 3:00 p.m.
【Location】Suginami Daiichi Elementary School (1-5-27 Asagaya Kita)
【Capacity】
50 foreign residents and 50 Japanese residents (both on a first-come, first-served basis)
【Fee】
JPY 200 (Insurance and a small gift)
【How to Apply】
Please apply by sending the event-name, your address, name, age, telephone number, and nationality by telephone, postcard, fax, or email to SACE.

◇Support Desk for Foreign Residents

Volunteer interpreters will provide support for foreign residents and assist them in necessary procedures at the City Office. We have interpreters for English, Chinese, and Korean. Please feel free to visit us.

【Date and Time】
Mondays and Fridays = 9:00 a.m. - noon, 1:00 p.m. - 4:00 p.m.
(We are closed on national holidays and year-end/New Year holidays)
【Location】Public Hearing Section (East Wing 1F of the Suginami City Office)
【Languages】
(1) English: Mondays (1:00 p.m. - 4:00 p.m.), Fridays (9:00 a.m. - noon)
(2) Chinese: Mondays (9:00 a.m. - noon); first, third, and fifth Fridays (1:00 p.m. - 4:00 p.m.)
(3) Korean: Second and fourth Fridays (1:00 p.m. - 4:00 p.m.)
【Consultation】
You can either visit us directly, or contact us via telephone (Public Hearing Section, Suginami City Office East Wing, 1F/extension 1129) or letter (mail/fax/email)
【Fee】Free of charge

★Please contact Suginami Association for Cultural Exchange for applications or inquiries
【Address】Minami Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami, 166-0004
【Tel】03-5378-8833 【FAX】03-5378-8844
【Email】info@suginami-kouryu.org
【Website】http://www.suginami-kouryu.org/
【Facebook】http://www.facebook.com/suginami.kouryu

Medical Consultation Service Counters

Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Counters	English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish translators are here to answer inquiries such as where to find medical institutions that offer medical treatment in foreign languages, or information on the medical treatment system in Japan.	**Consultation Hours:** **Every day from 9:00AM to 8:00PM** **Tel: 03-5285-8181**
Tokyo Metropolitan Medical Institution Information ("Himawari")	This website helps you find the closest medical institutions from your address or your nearest station. **English website:** http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnlt.asp	

Suginami 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 certificate.

■Suginami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center
【Tel】 03-3391-1599 【Location】 Suginami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo
【Medical Departments and Hours】
Monday to Friday：7:30 p.m. – 10:30 p.m.（reception open until 10:00 p.m.）＝pediatrics
Saturdays ：5:00 p.m. – 10:00 p.m.（reception open until 9:30 p.m.）
＝internal medicine, pediatrics, surgery, and otorhinolaryngology
Sundays,National holidays
Year-end / New Year's holidays：9:00 a.m. – 10:00 p.m.（reception open until 9:30 p.m.）
＝internal medicine, pediatrics, surgery, and otorhinolaryngology

■Suginami City Dental Health and Medical Center (Dental Holiday Emergency Clinic)
【Tel】 03-3398-5666 【Location】 Suginami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo
【Hours】Sundays, National holidays, and Year-end / New Year's holidays：9:00 a.m.-5:00 p.m. (reception open until 4:00 p.m.)

■Suginami City Emergency Medical Information Center
Information on medical institutions and medical consultation available.
【Tel】 #7399 or 03-5347-2252
【Information and consultation hours】 Monday to Friday：8:00 p.m. – 9:00 a.m. the following morning
Saturdays, Sundays, National holidays, and during Year-end / New Year's holidays
：9:00 a.m. – 9:00 a.m. the following morning.

Consultation for Foreign Residents

We provide advice on inquiries regarding everyday life of foreign residents of Suginami, or on the Suginami City administration. Please feel free to contact us.

【Date and Time】 English: Tuesdays (9:00a.m. – noon), Thursdays (1:00p.m. – 4:00p.m.)
Chinese: Tuesdays (1:00p.m. – 4:00p.m.), Thursdays (9:00am – noon)
※ We are closed on National holidays and Year-end/New Year's holidays.
【Location】 Public Hearing Section (East Wing 1F of the Suginami City Office, extension 1129)
【Other Notes】 You can either visit or call us.

April 1 (Wednesday), 2015 No.1849

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2015)
Population...................... 547,364
Registered Foreign Residents....................... 11,454

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/

大地震に備えましょう

自分や家族を守るために、災害時の連絡方法や自宅近くの震災救援所などの避難場所を確認するなど、日頃から災害の発生に備えておきましょう。

【問い合わせ】防災課

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、揺れが収まるまで様子をみてください。屋外で揺れを感じたときも、頭部をかばんなどで保護し、ブロック塀など倒れるおそれがあるものには近づかないようにしましょう。

地震の直後

□火の元を確認する
揺れが収まったら、火の元の確認をしてください。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
揺れが収まったら、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、最初の揺れが収まってからも揺れが起こる可能性が高く、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。

□正しい情報を収集する
災害時には情報が錯綜します。乾電池式の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。

日頃から災害に備える

□家族と落ち合う場所や連絡方法を決める
家族が集まる場所やお互いの連絡方法について、家族会議で話し合っておきましょう。

□震災救援所の場所を確認する
区では、区立小中学校等が震災救援所（避難・救援の拠点）となっています。震災救援所がどこにあるのか確認しておきましょう。

□防災訓練に参加する
9～11月を中心に、各震災救援所で訓練を実施しています。訓練に参加して、震災救援所の役割や配置資器材の取り扱い方法を理解しておきましょう。

□災害用伝言板等の使い方を確認する
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用伝言板を活用しましょう。また、SNSなど複数の連絡手段を確保しておきましょう。

□水・食料・生活必需品を備蓄する
水・食料（3日分。水は1人1日3ℓが目安）、簡易トイレなどを各家庭で備えておきましょう。また、避難がスムーズに行えるように持ち出し品（非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯・常備薬など）を、避難時に両手が使えるようリュックサックなどにまとめて、歩きやすい靴と一緒に準備しておきましょう。
区では、防災用品のあっせんを行っています。詳細は、区役所、区民事務所・分室、地域区民センターなどにおいてある「防災用品あっせんのご案内」をご覧ください。

□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すると、直接当たってケガをするだけではなく、割れたガラスを踏んでケガをしたり、避難の障害や火災の原因となるなど、さまざまな危険をもたらします。家具転倒防止器具の設置など家庭内での安全対策をしましょう。

「ごみ・資源の収集カレンダー」を直接ポストへ配布

2月下旬から3月上旬に、ごみ・資源の分け方・出し方を分かりやすくお知らせする2015年度版「ごみ・資源の収集カレンダー」（日本語版）を全世帯（事業所を含む）のポスト（マンション・アパートの各部屋のポストを含む）へ直接投函しました。お手元に届いていない場合には、お問い合わせください。
これを機に、もう一度ごみ・資源の分別を確認の上、正しい分別にご協力をお願いします。
外国語版「ごみ・資源の分け方・出し方」（中国語・ハングル・英語）は、下記問い合わせ先のほか、区民課区民係（区役所中棟1階）、区民事務所で配布していますので、ご利用ください。

【問い合わせ】

ごみ減量対策課（区役所西棟７階）

杉並清掃事務所
電話 03-3392-7281

杉並清掃事務所方南支所
電話 03-3323-4571

※地域によって収集の曜日が異なります。

国民健康保険に加入している方へ
～所得の申告にご協力をお願いします～

国民健康保険料は、前年中の所得金額を基に算出します。そのため、収入が少ないなど、住民税・所得税の申告義務のない方も申告が必要です。
申告がない場合、所得の少ない世帯に適用される保険料の減額などが受けられません。
2015年1月1日現在、杉並区に住民登録のある方は、住民税の申告をお願いします。申告書は課税課（区役所東棟2階）のほか、区民事務所でも入手できます。
国民健康保険料額通知書は、前年の所得状況が確定する6月中旬に発送します。通知する保険料は12カ月分（2015年4月～2016年3月）ですが納期は10回（6月期～翌年3月期）です。4・5月の保険料は、6月期からの納期に割り振って上乗せします。
また、社会保険等に加入した方は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。
詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】 国保年金課国保資格係

区の健康診査

区では、区民健康診査とがん検診を実施しています。

◇区民健康診査
30～39歳の区民の方のうち、職場などで健診を受ける機会のない方（成人等健診）、40～74歳で杉並区国民健康保険に加入の方（特定健診）、後期高齢者医療制度に加入の方（後期高齢者健診）を対象に実施しています。

◇がん検診
胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検査を実施しています。検診ごとに対象年齢、受診期間などが異なりますので、ご注意ください。

【申し込み・問い合わせ】 杉並保健所健康推進課（荻窪5-20-1）

電話 **03-3391-1015**

杉並でくらす外国人のための にほんご教室

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きを学ぶ、レベル別クラスレッスンです。合同学習会では、地域の方との交流と盆踊りをします。

【日時・内容】
▷4月17日～7月3日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分＝クラスレッスン
▷7月7日（火）＝合同学習会（時間未定。5月5日・8日、6月5日を除く。計21回）
【場所】セシオン杉並
【講師】にほんご学習すぎなみの会
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【参加費】月2000円×3回（別途テキスト代）
【申し込み】
Eメールに講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・携帯電話番号を書いて、4月10日までににほんご学習すぎなみの会（suginaminihongo@gmail.com）へ。
またはハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・携帯電話番号を書いて、4月10日（必着）までに社会教育センター（〒166-0011梅里1-22-32 セシオン杉並内）へ
【問い合わせ】にほんご学習すぎなみの会

Eメール **suginaminihongo@gmail.com**
電話 **090-7212-7909**

【その他】
①1歳～就学前の託児あり（事前申込制。定員あり）
②クラス分けのための面接を4月14日（火）午後6時30分から セシオン杉並で実施

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。

◇杉並区交流協会ホームページとFacebook
杉並区交流協会のホームページやFacebookをぜひご覧ください。
杉並区交流協会の主催イベントや区内の日本語教室、杉並区の交流自治体の情報などを載せています。
杉並区在住の外国人には、無料でイベント情報や区内の便利な情報を郵送します。登録はホームページからできます。

【ホームページ】http://www.suginami-kouryu.org/
【Facebook】http://www.facebook.com/suginami.kouryu
【Eメール】info@suginami-kouryu.org

◇ウエルカムパーティー
外国人と区内に住む日本人で交流を深めます。参加者全員で防災米（アルファ米）のおにぎりを作り、区防災課、杉並清掃事務所、杉並消防署の協力で、煙避難体験、消火体験などの防災訓練やごみの分別方法を学びます。

【日時】5月16日（土）　午前10時30分～午後3時
【場所】杉並第一小学校（阿佐谷北1-5-27）
【定員】外国人50名、日本人50名（いずれも申込順）
【費用】200円（保険料・お土産）
【申し込み】
電話、ハガキ、ファクスまたはEメールに行事名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・国籍を書いて、杉並区交流協会へ

◇外国人サポートデスク
ボランティア通訳が外国人の皆さんの区役所での手続きをサポートします。
英語・中国語・ハングルで対応しています。
お気軽に窓口までお越しください。

【日時】毎週月・金曜日　午前9時～正午、午後1時～4時（祝日、年末年始は除く）
【場所】区政相談課（区役所東棟1階）
【言語】
①英　語＝毎週月曜日　午後1時～4時、金曜日　午前9時～正午
②中国語＝毎週月曜日　午前9時～正午、第1・3・5金曜日　午後1時～4時
③ハングル＝第2・4金曜日　午後1時～4時
【相談方法】
来所・電話（区政相談課〈区役所東棟1階・内線1129〉）・文書（郵送・ファクス・Eメール）
【費用】無料

★申し込み、詳細の問い合わせについては、杉並区交流協会へ★
【住所】〒166-0004　阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ケ谷ビル5階
【電話】03-5378-8833　　【ファクス】03-5378-8844
【Eメール】info@suginami-kouryu.org
【ホームページ】http://www.suginami-kouryu.org/
【Facebook】http://www.facebook.com/suginami.kouryu

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、住所や最寄り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/qq13enmnlt.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2階
【診療時間・科目】
月～金曜日…午後7時30分～10時30分（受け付けは午後10時まで）＝小児科
土曜日…午後5時～10時（受け付けは午後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…午前9時～午後10時（受け付けは午後9時30分まで）＝内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科

■杉並区歯科保健医療センター（歯科休日急病診療）
【電話】03－3398－5666　　【場所】荻窪5－20－1 杉並保健所５階
【診療時間】日曜日、祝日、年末年始…午前９時～午後５時（受け付けは午後４時まで）

■杉並区急病医療情報センター ※医療機関案内・医療相談を受け付けています。
【電話】＃7399または03－5347－2252
【案内・相談時間】月～金曜日…午後８時～翌日午前９時
土・日曜日、祝日、年末年始…午前９時～翌日午前９時

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９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９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・内線1129）
【その他】電話による相談もできます