

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of July 1, 2014)
Population..... 547,092
Registered Foreign
Residents..... 10,966

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/>

◆◆◆ Be Wary of Heatstroke ◆◆◆

As well as everyone acquiring the correct knowledge of heatstroke and being wary of changes to their own health, it is also important to be mindful of those around you. Let's start taking on ways to prevent dehydration on a regular basis and have a pleasant summer.

☀ What is Heatstroke?

Heatstroke is when your body's water and salt levels become unbalanced in a hot and humid environment and heat builds up in your body due to your body's temperature-adjusting function not working properly. This causes large amounts of perspiration, nausea, weariness and other symptoms and can impair your mental capacities if it becomes serious. Heatstroke often occurs on days with a sudden rise in temperature, humid days, etc. It all depends on whether your body is used to the heat. Heatstroke can even happen indoors, not just when you are doing something outside. Especially for the elderly, the handicapped, children, etc., for whom it is necessary to be wary of heatstroke, it is important to have people around them watching over them.

☀ Let's Prevent Heatstroke – Precautions in Your Daily Life

- Make sure to regularly replenish your water and salt levels, even when you do not feel thirsty.
- Use electric fans and/or air conditioners and adjust the room temperature.
- Make efforts to prevent the room temperature from rising, e.g. light-blocking curtains, blinds, sprinkling water around the house, etc.
- Regularly check the room temperature.
- Wear clothes that are water-absorbent and let air through.
- Cool your body with a cold towel, ice pack, ice, etc.
- Regularly measure the body temperature of the elderly and children as their bodies' temperature-adjusting functions are insufficient. Do not push yourself too hard when you are not in top condition, e.g. days you are recovering from an illness, days you are hungover, etc.
- Use parasols and hats.
- Walk in the shade as much as possible and rest regularly.

☀ If You Get Heatstroke...

- Move yourself to a cool place.
- Loosen your clothes and cool your body down with water and ice.
- Replenish your lost water and salt levels (chilled sports drinks, etc. are best).
- If you are unable to ingest water or are unconscious, the people around you are to call for an ambulance immediately.

☀ Ministry of the Environment Heatstroke Prevention Information Website

[Computer] <http://www.wbgt.env.go.jp/>
[Cell phone] <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

☀ 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/qq13enmnl.asp>

☀ Inquiries

Ogikubo Community Health Center	Tel 03-3391-0015	Kamiigusa Community Health Center	Tel 03-3394-1212
Takaido Community Health Center	Tel 03-3334-4304	Izumi Community Health Center	Tel 03-3313-9331
Koenji Community Health Center	Tel 03-3311-0116		

November
8 Sat **9** Sun

Suginami Festa 2014

~connecting people and communities to make Suginami City more lively~

Suginami Festa is an event which makes Suginami City more lively through connecting the residents of Suginami City. There will be plenty of fun stage events and tents selling delicious foods at in the hall, such as fresh vegetables grown in Suginami. Please feel free to join and enjoy the event.

[Dates and Hours] November 8 (Sat) 10:00 a.m. – 3:30 p.m., November 9 (Sun) 10:00 a.m. – 3:00 p.m.

[Venues] Main Hall: Momoi Harappa Park (3-8-1 Momoi), Coordinated Event Hall: Suginami Meeting Room (3-29-5 Kamiogi), Nishi-Ogikubo Community Center & Labor and Welfare Center (4-3-2 Momoi)

[Events planned] Character show group performance gourmet corner booth with Suginami City's local goods and food "Let's Work Hard Together Northeast" corner recreational events, etc.

[Inquiries] Suginami Festa Executive Committee Office (Community Affairs Section, person in charge of Local Revitalization)

58th Tokyo Koenji Awaodori Festival

Awaodori (Awa dance), a dance performed to a bouncy rhythm while wearing traditional Japanese clothes, is a signature summer event. Approximately 10,000 people dance to the jaunty musical rhythm on eight platform stages along a shopping street which strides over the north and south of JR Koenji Station and Konan-Dori.

[Dates and Times] August 23 (Sat) and 24 (Sun) 5:00 p.m. – 8:00 p.m.

[Venue] Along the streets outside JR Koenji Station and Tokyo Metro Shin-Koenji Station

[Application] Go directly to the venue

[Inquiries] NPO Tokyo Koenji Awaodori Association (Koenji Pal Plaza 4F, 3-57-10 Koenji-Minami)

Tel **03-3312-2728**



Application Procedures for Sugunami Municipal Elementary and Junior High Schools

If you plan to enroll your child in a Sugunami City municipal elementary or junior high school from April 2015, you must complete the appropriate application procedures. You must also follow the appropriate application procedures if your child is currently in a municipal elementary school and expects to enroll in a municipal junior high school after graduating in March 2015. The application procedures for the next school year start from September. Please bring some kind of documentation that shows your child's name, address and date of birth (e.g. a health insurance card) to the School Affairs Section (Sugunami City Office, East Wing 6F). Although the City Board of Education has designated school districts for each municipal school, there is a system that allows you to apply for a school in a neighboring school district. A public lottery may be held in cases where the number of students applying for a particular school exceeds school capacity. Applications for schools in neighboring school districts will be accepted in September, so please contact the School Affairs Section if you plan to apply.

[Inquiries] School Affairs Section

Foreign Caregivers of Children/Students Get-Together

For foreign nationality caregivers of children who have attended municipal elementary and junior high schools since April 2013, we will discuss anything you are having trouble with or are concerned about with a focus on things relating to your children's school lives and studies and build up a network. Please let us know if you would like to have an interpreter.

[Date and Time] September 30 (Tue) 10:00 – 11:30 a.m.

[Venue] Meeting Room #6, City Office (West Wing 6F)

[Eligibility] Foreign caregivers of children/students who have come to Japan after April 2013

[Fee] Free

[To Apply] Telephone or fax the form handed out at your child's municipal school to the School Education Guidance Section, Seibi Education Center

Tel **03-3311-0021** Fax **03-3311-0402**

[Inquiries] School Education Guidance Section, Seibi Education Center

Japanese Classes for Foreigners Living in Sugunami

Basic conversation, reading and writing will be taught (classes divided by level).

[Date and Time] Tuesdays and Fridays from September 19 to December 2, 6:30 p.m. – 8:30 p.m. (Excludes September 23 (national holiday). Combined class presentations on December 2. 21 classes. Co-hosted by the Sugunami City Board of Education)

[Place] Sesión Sugunami

[Instructor] Nihongo Gakushu Sugunami No Kai

[Eligibility] Those who live, work, or attend school in Sugunami City

[Tuition] ¥2,000 × 3 months (textbook fees not included)

[To Apply] Please write the name of the course, your address (including postal code), name, age and phone number (cell phone number if you have one). A free babysitting service is available for preschool children who are at least one year old. (A reservation is required and the number of spaces is limited. Please consult.) If you would like to use this babysitting service, include the name(s) and age(s) of your children on the reply-paid postcard (ofuku hagaki) and send it to the Lifelong Education Center in care of Sesión Sugunami (1-22-32 Umezato 166-0011) so it arrives by September 15.

[Inquiries] Nihongo-gakushu-sugunami-kai (mobile) Lifelong Education Center

Tel **090-7212-7909** Tel **03-3317-6621**

[Other] Interviews to determine applicants' level of ability will be conducted on September 16 (Tue) 6:30 p.m. at Sesión Sugunami.

61st Asagaya Tanabata Festival



This year, the Asagaya Tanabata Festival marks its 61st anniversary since its start in 1954. The festival is co-hosted by eleven local shop owners' associations including Asagaya Pearl Center as well as the newly added Asagaya Anime Street, and each association holds various unique events. The Tanabata Festival, which attracts more than 700,000 people every year, is one of most popular special attractions representing Sugunami City in summer.

[Dates] August 6 (Wed) – 10 (Sun)

[Venue] Eleven store-associations around JR Asagaya Station

[Application] Go directly to the venues

[Inquiries] Asagaya Tanabata Festival Association

Tel **03-3312-6181**
(at Asagaya Pearl Center office)

Announcement from Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE)

The Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes various kinds of exciting events in which foreign residents can participate and mingle with Japanese and other foreign residents. Feel free to join us.

◆SACE Website and Facebook

Please take a look at the SACE website and Facebook page.

We post information on SACE organized events, Japanese classes in Sugunami, friendship cities of Sugunami, etc.

We send event information and useful information about Sugunami City to foreigners currently living in Sugunami City for free. You can register on the website.

[Website] <http://www.sugunami-kouryu.org/>

[Facebook] <http://www.facebook.com/sugunami.kouryu>

[Email] info@sugunami-kouryu.org

◆Taiwan Fair

This is an event to know the arts, food culture and the most recent economic condition of Taiwan, which conducts a baseball exchange with junior high school students from Sugunami City and Minami-Soma in Fukushima Prefecture, and which sent most donation to Japan after the Great East Japan Earthquake than any other countries.

[Date and Time] September 27 (Sat)

① 11:00 a.m. – 4:00 p.m. – Taiwanese product sales and tourist information

② 1:00 p.m. – 3:00 p.m. – lecture and performance

[Venue] Hall for Industry and Commerce (3-2-19 Asagaya-Minami)

[Capacity] ②130 people (in order of application)

[Cost] ①Free ②¥500

[Application] ①Come directly to the venue

②Write your name with furigana reading, address, gender, phone number and fax number if you have one in the postcard, fax or email and send it to SACE.

◆Support Desk for Foreign Residents

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

[Date and Hours] Mondays and Fridays 9:00 a.m. – noon, 1:00 p.m. – 4:00 p.m.

(excludes national holidays and year-end/New Year's Holidays)

[Place] Public Hearing Section (Sugunami City Office, East Wing 1F)

[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; every first, third and fifth Friday 1:00 p.m. – 4:00 p.m.

③ Korean: every second and fourth Friday 1:00 p.m. – 4:00 p.m.

[How to Consult] Please visit, call or write to us (mail, fax or email)

[Cost] Free

[Other] More details will be provided on the SACE webpage and Facebook page at a later date.

Please contact SACE for applications and inquiries.

Address: Minami-Asagaya Building, 5F, 1-14-2 Asagaya Minami, 166-0004

Tel: 03-5378-8833

Fax: 03-5378-8844

Email: info@sugunami-kouryu.org

Website: <http://www.sugunami-kouryu.org/>

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/qq13enmnl.asp>

Sugunami 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.

■Sugunami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center

[Tel] 03-3391-1599 **[Location]** Sugunami 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

■Sugunami City Dental Health and Medical Center (Dental Holiday Emergency Clinic)

[Tel] 03-3398-5666 **[Location]** Sugunami 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.)

■Sugunami City Emergency Medical Information Center

Information on medical institutions and medical consultation available.

[Tel] 03-3423-9909

[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.

■Sugunami City Emergency Medical Information Center

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

[Date and Time] English: Tuesdays (9:00a.m. – noon), Thursdays (1:00p.m. – 4:00p.m.) ※ We are closed on National holidays and Year-end/New Year's holidays.

Chinese: Tuesdays (1:00p.m. – 4:00p.m.), Thursdays (9:00am – noon)

[Location] Public Hearing Section (East Wing 1F of the Sugunami City Office, extension 1129)

[Other Notes] You can either visit or call us.

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of July 1, 2014)
Population..... 547,092
Registered Foreign
Residents..... 10,966

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/>

◆◆◆熱中症にご注意を◆◆◆

一人一人が熱中症の正しい知識を持ち、自分の体調変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配ることが大切です。日頃からできる予防法を取り入れ、夏を快適に過ごしましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かない事により、体内に熱がたまり、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害がおこります。急に気温が上昇した日や蒸し暑い日などにも多く発生します。体が暑さに対して慣れていないことによるものです。屋外で活動している時だけでなく、室内で何もしていなくても起こります。特に熱中症への注意が必要な高齢者、障害児・障害者や子供については、周囲が注意深く見守ることが必要です。

熱中症を予防しましょう～日常生活での注意

- のどの渇きを感じなくても、こまめな水分・塩分の補給を心がける。
- 扇風機やエアコンを使い室温を調整する。
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水など室温が上がりにくい工夫をする。
- こまめに室温を確認する。
- 吸水性、通気性のよい衣類を着用する。
- 冷たいタオル、保冷剤、氷等で体を冷やす。
- 体温調節機能が十分でない高齢者や子供は、こまめに体温を測定する。
- 病み上がりや二日酔いの日など体調が万全でないときは無理をしない。
- 日傘や帽子を着用する。
- なるべく日陰を歩き、こまめに休息する。

熱中症になったら…

- 涼しい場所へ避難する。
- 衣服を緩め、体を水や氷で冷やす。
- 失われた水分や塩分を補給する(よく冷えたスポーツドリンク等が最適)。
- 自分で水分等がとれない、意識がない場合には、周りの人が、すぐに救急車を要請する。

環境省熱中症予防情報サイト

【パソコン】 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

【携帯】 <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

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/qq13enmnl.asp>

問い合わせ

荻窪保健センター 電話 03-3391-0015

上井草保健センター 電話 03-3394-1212

高井戸保健センター 電話 03-3334-4304

和泉保健センター 電話 03-3313-9331

高円寺保健センター 電話 03-3311-0116

11月 8日(土)9日(日) すぎなみフェスタ2014 開催

～人と人、地域と地域をつなぎ、杉並を元気に～

すぎなみフェスタは、区民等の交流・つながりを通じて杉並の元気を生み出すイベントです。会場には、杉並産の新鮮野菜などおいしいもののテントやステージでの楽しい催しが一杯です。たくさんのご来場をお待ちしています。

【日時】11月8日(土)午前10時～午後3時30分・9日(日)午前10時～午後3時

【場所】メイン会場:桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)、連携イベント会場:杉並会館(上荻3-29-5)、西荻地域区民センター・勤労福祉会館(桃井4-3-2)

【内容】キャラクターショー、団体発表、グルメコーナー、交流自治体物産展、ともしがら東北コーナー、レクレーションイベントなど

【問い合わせ】すぎなみフェスタ実行委員会事務局(地域課地域活性化担当)

第58回東京高円寺阿波おどり

独特な衣装を身にまとい、軽快なリズムに乗って踊る阿波おどりは、夏の風物詩として親しまれています。JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なおはやしを奏で、踊ります。

【日時】8月23日(土)・24日(日)
午後5時～8時
【場所】JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線
新高円寺駅周辺の各会場
【申し込み】当日、直接会場へ
【問い合わせ】
NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会
(高円寺南3-57-10高円寺バルプラザ4階)

電話 **03-3312-2728**



第61回阿佐谷七夕まつり



1954年からスタートした七夕まつりも今回で61回目。今年から阿佐谷アニメストリートを加え、阿佐谷パールセンターを中心とした11商店会で共同開催されます。アーケードに飾られた張りぼてを楽しむ観客で賑わい、それぞれの商店会で個性豊かなイベントが行われます。毎年70万人以上の観客が訪れる七夕まつりは、杉並区を代表する夏の風物詩となっています。

【日にち】8月6日(水)～10日(日)
【場所】JR阿佐ヶ谷駅周辺の11商店会
【申し込み】当日、直接会場へ
【問い合わせ】阿佐谷七夕まつり連合会

電話 **03-3312-6181**
(阿佐谷パールセンター)

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

◇台湾フェア

東日本大震災では世界で一番多くの義援金を届け、杉並区と福島県南相馬市の中学生と野球交流を行っている台湾の芸術や食文化、最新の経済事情を知るイベントです。

【日時・内容】9月27日(土)①午前11時～午後4時＝台湾の物産販売や観光紹介
②午後1時～3時＝講演とパフォーマンス

【場所】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

【定員】②130名(申込順)

【費用】①無料 ②500円

【申し込み】①当日、直接会場へ

②ハガキ、ファクスまたはEメールに、氏名(フリガナ)、住所、性別、電話番号、お持ちの方はファクス番号も書いて、杉並区交流協会へ

◇外国人サポートデスク【Support Desk for Foreign Residents】

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・韓国語(ハングル)に対応しています。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、毎週金曜日 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・文書(郵送・ファクス・Eメール)

【費用】無料

【その他】詳細は、杉並区交流協会ホームページ、facebookページ等で後日お知らせします

★申し込み・問い合わせは、杉並区交流協会へ。

【住所】〒166-0004 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル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/>

区立小中学校へ入学希望の外国人の方は手続きを

区内在住の外国人の方が、2015年4月から区立小学校へ入学を希望する場合は、入学手続きが必要です。また、現在区立小学校に在学し、2015年3月卒業後、引き続き区立中学校に進学を希望する方も、改めて手続きが必要です。

手続きは、9月以降に、お子さんの住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険被保険者証など)を持参して、学務課(区役所東棟6階)へ。

入学する学校は、杉並区教育委員会が通学区域を指定していますが、通学区域に隣接する学校を希望することができる「学校希望制度」もあります(抽選となる場合もあります)。隣接校を希望する方は、9月中に希望申請の受付期間を設けますので、学務課へお問い合わせください。

【問い合わせ】学務課

外国人児童・生徒保護者懇談会

2013年4月から区立の小・中学校に通学している外国籍の保護者を対象に、お子さんの学校生活や学習に関することを中心に、困っていることや心配していることを話し合い、交流を深めます。通訳を希望する場合はその旨もあわせてお知らせください。

【日時】9月30日(火)午前10時～11時30分

【場所】区役所第6会議室(西棟6階)

【対象】2013年4月から現在までに来日した外国人児童・生徒の保護者

【参加費】無料

【申し込み】電話または区立学校で配布した申込書をファクスで、済美教育センター教育指導係

電話 **03-3311-0021** ファクス **03-3311-0402**

【問い合わせ】済美教育センター教育指導係

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

日常生活を送るの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。

【日時】9月19日～12月2日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分
(9月23日(祝)を除く。12月2日(火)はクラス合同発表日。計21回。杉並区教育委員会共催)

【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

【費用】1ヵ月2000円×3回(テキスト代別)

【申し込み】往復ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号(あれば携帯電話番号)(1歳～就学前の託児あり。希望者はお子さんの氏名・年齢も記入(事前申込制・要相談・定員あり))を書いて、9月15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 社会教育センター

電話 **090-7212-7909** 電話 **03-3317-6621**

【その他】クラス分けのための面接を9月16日(火)午後6時30分からセシオン杉並で行います

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/qq13enmnl.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

…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】03-3423-9909

【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