



HELLO! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2013)
Population..... 539,570
Registered foreign residents 10,250
(Included number)

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 Prepared for an Earthquake

To protect yourself and your family, decide on how family members will contact each other, confirm where evacuation sites are near your home, and always be prepared for a disaster. Inquiries about earthquake preparedness should be directed to the Disaster Prevention Section.

〈When an Earthquake Comes〉

◇ First, Protect Yourself

Give priority to protecting yourself from falling objects by taking cover under a table, etc. Take particular care to protect your head and wait until the shaking subsides. If you are outdoors during an earthquake, use a briefcase, handbag, etc. to protect your head and move away from concrete block walls.

The 1-2-3 of Earthquake Safety



〈After the Shaking Subsides〉

◇ Turn Off Sources of Fire

After the shaking subsides, turn off any sources of fire. Also turn off the main gas supply valve. When evacuating, make sure to turn off the electricity at the breaker box to prevent electrical fires after power is restored.

〈Cautions after an Earthquake〉

◇ Confirm That Family and Neighbors Are Safe

After the shaking subsides, call out to others nearby in a loud voice to confirm whether they are safe.

◇ Take Precautions for Aftershocks

If an earthquake is particularly strong, there is a high probability that an aftershock will follow. Be aware that building weakened in the initial earthquake is susceptible to collapse in an aftershock.

◇ Gather Information from Reliable Sources

Information can be hard to obtain during a disaster. Gather information from reliable sources using battery-powered portable radios, mobile phones, etc.

〈Always Be Prepared for Disaster〉

◇ Decide a Family Meeting Place and Contact Method

To ensure family members will not be separated, hold a family meeting to establish priorities and confirm what to do so that each person can calmly take action when the time comes.

◇ Confirm Evacuation Sites

Suginami City has designated its municipal public and junior high schools as earthquake evacuation sites (evacuation and assistance). Confirming such sites in advance will be helpful when an earthquake strikes.

◇ Participate in Earthquake Drills

Earthquake drills are held at each evacuation site, usually between September and November. Participating in a drill will help you automatically react when an earthquake strikes.

◇ Learn How to Use the Disaster Emergency Dial (171) System

It can be difficult to get a phone call through after a major earthquake. In such cases, the NTT Disaster Emergency Dial (171) voice messaging system and the emergency message boards for each mobile operator are useful.

◇ Stock Emergency Supplies (Water, Food and Other Necessities)

Each household should have a three-day emergency supply of food and drinking water (three liters per person per day) as well as a portable toilet. For smooth evacuation, prepare an emergency bag (a backpack, etc. that leaves both hands free) and pack it with the required supplies (e.g., emergency rations, everyday necessities, radio, flashlight, needed medicines). Also keep a pair of comfortable walking shoes together with the emergency bag.

Suginami City acts as an intermediary for the purchase of disaster supplies. For details, please refer to *Bosai yohin assen no go-annai* (Guide to our intermediary service for disaster supplies, available only in Japanese). The guide is available at Suginami City Office, Residents Offices, Annex Offices, and Community Halls.

◇ Take Measures to Prevent Furniture from Tipping

Do a safety inspection of your home, taking the necessary measures to prevent furniture from tipping and glass from shattering and scattering.

Examples of Emergency Supplies

Backpack

Prepare a bag that can be shouldered without difficulty (approximately 15kg for men and 10kg for women) and pack it with the following supplies.



Food

- Drinking water
- Hard biscuits and crackers
- Pouch foods and canned goods
- Baby formula and a baby bottle
- Knife and can opener
- Cooking pot and canteen/thermos bottle

Medical and Safety Goods

- First-aid kit and emergency medicines
- A supply of any prescription or regularly used medicines
- Spare set of glasses
- Hat and helmet
- Thick-soled shoes

Valuables

- Cash (including small change)
- A photocopy of your bank book and important papers
- A photocopy of your health insurance card
- Personal seal
- Contact information card and personal identification

Clothes

- Underwear
- Sleeping bag and blanket
- Rainwear
- Towel

Everyday Necessities

- Portable radio
- Flashlight
- Spare batteries
- Cotton work gloves
- Rope
- Matches and lighter
- Disposable pocket warmers
- Dust respirator
- Sanitary napkins
- Tissues (both wet and dry)
- Plastic wrap
- Writing utensils
- Large garbage bags
- Candles

Put these items in several locations around the home and check them once or twice a year (e.g., when the season changes).

Use the Suginami City Website, A Guide to Living in SUGINAMI City 2012 and the SUGINAMI GUIDE MAP

These resources provide useful information on everyday life in Suginami City on matters such as municipal administration, facilities, and disaster prevention.

Access the new Useful information for Foreigners page (English) on the Suginami City website.

Address: Go to <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> and click on the English Information icon (center-right, near the top)



We also distribute *A Guide to Living in SUGINAMI City 2012* in English, Chinese and Korean and the *SUGINAMI GUIDE MAP* in English.

The guide and map are available at the Public Relations Section (Suginami City Office, East Wing, 5F), Residents Offices, Annex Offices and Residents Offices in front of Stations.

Inquiries: Public Relations Section

Apply to the Large Sized Waste Reception Center to Dispose of Bulk Garbage

The disposal of bulky waste from homes is handled by this center. April is a major moving season, and they may not be able to accommodate your requested collection date. Please phone as early as possible to arrange collection.

How to Make a Reservation with the Large Sized Waste Reception Center (service in Japanese)

Website: <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/> (reservations accepted 24 hours)

Tel: 03-5296-5300

(Daily hours: 8:00 a.m. to 7:00 p.m. Closed for the year-end/New Year holidays)

Fax: 03-5296-7001

(reservations accepted 24 hours)

Important Points

- The center handles bulky household waste which is at least 30cm on one side.

- Reservations are accepted on a first-come, first-served basis.
- A fee must be paid for the disposal of bulky waste.
- The phone line is usually busy is on Sundays or the day after a holiday. Please use the online application.
- Air conditioners, TVs, refrigerators/freezers, washing machines, clothes dryers, computers, and bulky waste from businesses are not collected by Sugunami City.

Inquiries:

Sugunami Waste Collection Office

Tel: 03-3392-7281

Sugunami Waste Collection Office

Hōnan Branch

Tel: 03-3323-4571

Sugunami Waste Collection Office

Kōenji Garage Subsection

Tel: 03-3317-6771

Enrolled in National Health Insurance? Remember to Declare Your Income

National Health Insurance premiums are calculated based on your previous year's income. If you had a low income or did not have an obligation to file resident's or income tax, you still need to submit a declaration to Sugunami City.

Without a declaration, households with a low income will be unable to have their national health insurance premiums reduced.

Persons currently living in Sugunami City residents who were registered as residents on January 1, 2013 should declare their resident's taxes. The declaration form is available from the Taxation Section (Sugunami City Office, East Wing, 2F), Residents Offices or Station-

front Residents Offices.

Notification of National Health Insurance premiums will be mailed out in mid-June after the status of your previous year's income is confirmed. Payment of premiums begins in June over 10 installments. These 10 payments will cover the 12 months from April 2013 to March 2014.

If you joined a social insurance program, etc. you must complete the designated procedures to withdraw from National Health Insurance. Please call for more information.

Inquiries: National Health Insurance and Pension Section

Consultations for Foreign Residents

The city provides consultation services to foreign residents in Sugunami City on daily life matters and city administration. Please feel free to take advantage of this service.

Days and Hours

English: Tuesdays 9:00 a.m. to noon and Thursdays, 1:00 p.m. to 4:00 p.m.

Chinese: Tuesdays 1:00 p.m. to 4:00 p.m., Thursdays 9:00 a.m. to noon

* No service available on national holidays or during the year-end/New Year holidays.

Venue: Public Hearing Section (Sugunami City Office, East Wing 1F, Ext. 1129)

Other: Consultations are also available by phone.

Sugunami City Health and Cancer Checkups

Sugunami City offers citizens health and cancer checkups.

◇ Citizen Health Checkups

Citizen health checkups are available for those between 30 and 39 years of age who do not have the opportunity to undergo health checkups at their place of employment (general health checkups for adults); for those between 40 and 74 years of age who are enrolled in Sugunami City National Health Insurance (special health checkups); and for those enrolled in the Latter-Term Eld-

erly Medical Care System (latter-term elderly health checkups).

◇ Cancer Checkups

Checkups for stomach cancer, lung cancer, colon cancer, uterine cancer, and breast cancer are offered. Please note that the eligible ages, checkup schedules, and personally borne cost for each of these checkups differ.

Application/Inquiries: Health Promotion Section, Sugunami Public Health Center (5-20-1 Ogikubo), Tel: 03-3391-1015

Medical Consultation Service Counters

◇ Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center

Information is provided in English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish to inquiries concerning medical institutions where medical treatment can be received in foreign languages and questions about the medical treatment system in Japan.

Consultation Hours: Daily, 9:00 a.m. to 8:00 p.m.

Tel: 03-5285-8181

◇ Tokyo Metropolitan Medical Information Service "Himawari"

You can find the medical institution closest to you or the nearest station on the following web site.

English Website:

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

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 April 12 (Fri.) to July 2 (Tue.), 6:30 to 8:30 p.m., except April 30 (Tue.), May 3 (holiday), May 31 (Fri.) and June 21 (Fri.) (20 classes)

Place: Sesión Sugunami

Instructor: Nihongo-gakusyu-suginamino-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. A free babysitting service is available for preschool children who are at least

one year old. (A reservation is required and 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 a 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 April 5.

Inquiries: Lifelong Education Center (Sesión Sugunami)

Tel: 03-3317-6621

Other: Interviews to determine each applicant's level of ability will be conducted on April 9 (Tue.), 6:30 p.m. at Sesión Sugunami. These classes are a joint project with Nihongo-gakusyu-suginamino-kai.

Announcement from the Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE)

Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE) is providing support and information for foreigners living in Sugunami City, and promoting friendship and goodwill exchanges with local governments at home and abroad. It organizes various enjoyable events where foreign residents can mingle with Japanese people. Please come and join us!

◇ The SACE Website and Facebook Page

SACE has renewed its website and Facebook page.

◆ SACE-sponsored event information

◆ Information on Japanese classes and other kinds of support for foreigners

◆ Information on product fairs held at Sugunami City Office, and introducing a selection of goods at a shop in City Office, etc.

Various information is explained through photos and videos. Come and have a look!

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

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

◇ Welcome Party

Foreign and Japanese residents who have recently moved into Sugunami City will have the chance to get acquainted at the Welcome Party. Participants will join together in cooking, games and other enjoyable activities. In addition, with the cooperation of the Sugunami

Fire Station, the Sugunami City Office Disaster Prevention Section and the Sugunami Waste Collection Office, there will be opportunities to take part in disaster prevention drills such as extinguishing first-stage fires, escaping from smoke-filled rooms, trying rope work, and experiencing a simulated earthquake, as well as learn about garbage disposal procedures using a game format.

Date and Time: May 25 (Sat.), 10:30 a.m. to 3:00 p.m. (will be held even in the event of rain)

Venue: Sugunami Dai-ichi Elementary School (1-5-27 Asagayakita)

Capacity: 50 foreign residents and 50 Japanese residents (on a first come, first served basis)

Fee: ¥100 (insurance fee)

Application: Send an e-mail with address, your name (include furigana reading), age, telephone number, nationality, and the name of the event to SACE. You can also apply by phone, postcard, or fax.

◇ Foreign Culture Seminar "Taiwan NOW"

This cultural seminar will introduce Taiwan—its history and how it is today, its food culture and tourism, and other interesting aspects. Join us to experience some Taiwanese culture.

Date and Time: June 29 (Sat.), 1:00 p.m. to 4:30 p.m.

Venue: Hall for Industry and Commerce (3-2-19 Asa-

gayaminami)

* For detail, please contact SACE.

◇ Support Desk for Foreign Residents

Volunteer interpreters of English, Chinese and Korean are available to assist foreign residents with procedures at the Sugunami City Office. Please feel free to stop by at the Office.

Date and Time: Mondays and Fridays, 9:00 a.m. to noon and 1:00 p.m. to 4:00 p.m. (except national holidays and year-end/New Year holidays)

Venue: Public Hearing Section (Sugunami City Office, East Wing 1F, Ext. 1129)

Languages: (1) English (every Monday 1:00 p.m. to 4:00 p.m. and every Friday, 9:00 a.m. to noon), (2) Chinese (every Monday 9:00 a.m. to noon, and first, third, and fifth Fridays, 1:00 p.m. to 4:00 p.m.), and (3) Korean (second and fourth Fridays, 1:00 p.m. to 4:00 p.m.)

Consultation: In person, by telephone or by letter (mail, fax, or e-mail)

Fee: Free of charge

To apply, or for more information, contact SACE, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagayaminami 166-0004

Tel: 03-5378-8833 Fax: 03-5378-8844

E-mail: info@sugunami-kouryu.org

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



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2013)
Population..... 539,570
Registered foreign residents 10,250
(Included number)

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。

——問い合わせは、防災課へ。

《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、揺れがおさまるまで様子を見てください。屋外で揺れを感じた時も、頭部をかばんなどで保護し、ブロック塀などから離れてください。

安全行動の1-2-3



DROP!
ドロップ!



COVER!
カバー!



HOLD ON!
ホールド・オン!

①ドロップ：姿勢を低く!
②カバー：体・頭を守って!
③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして!

《地震の直後》

◇火の始末をする

揺れがおさまったら、火の始末をしてください。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

揺れがおさまったら、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、最初の揺れがおさまってからでも揺れがおこる可能性が高く、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。

◇正しい情報を確保する

災害時には情報を得にくくなります。乾電池で動く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

家族が離散しないために、家族会議で優先順位まで含めて話し合っておけば、いざというときも冷静に行動できます。

◇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く、いざという時に役立ちます。

◇震災訓練に参加する

9～11月を中心に、各震災救援所で震災訓練を実施しています。経験があると、いざというときに自然と体が動くようになります。

◇災害用伝言板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は有効です。

◇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3リットルが目安）、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（日本語）」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しないように、家庭内の安全点検をしましょう。

◆非常持ち出し品の例◆

リュックサック

男性で15kg程度、女性で10kg程度を目安にリュックサックに以下のものを準備しておくといでしょう。

食料関係

- 飲料水
- 乾パンやクラッカー
- レトルト食品や缶詰
- 粉ミルクと哺乳瓶
- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒

救急・安全

- 救急医薬品・救急箱
- 常用薬の予備
- 予備の眼鏡
- 帽子やヘルメット
- 底の厚い靴

貴重品

- 現金（小銭も）
- 預金通帳や有価証券の写し
- 健康保険証の写し
- 印鑑
- 連絡カードや身分を証明するもの

衣類等

- 下着
- 寝袋・毛布
- 雨具
- タオル

日用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の電池
- 軍手
- ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- 防塵（ぼうじん）マスク
- 生理用品
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 包装用ラップ
- 筆記用具
- 大きなごみ袋
- ろうそく

家の何カ所かに分散して備え、季節の変わり目など、年1～2回の確認をしましょう。



ご利用ください～区ホームページ・生活便利帳・ガイドマップ

生活にかかわる区の情報や防災情報、施設情報などを掲載しています。ぜひ、ご利用ください。

◇区ホームページに「外国人の方への情報提供ページ（Useful information for Foreigners）」（英語）ができました

【アクセス方法】区ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> のトップページ画面にあ



る「INFORMATION」（左図）をクリックしてください。

◇「外国人のための生活便利帳2012（A Guide to Living in SUGINAMI City 2012）」（英語、中国語、ハングル）と、「SUGINAMI GUIDE MAP（地図）」（英語）を配布しています

【配布場所】広報課（区役所東棟5階）、区民事務所・分室、駅前事務所

【問い合わせ】広報課

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

各家庭から出る粗大ごみ収集の受け付けは「粗大ごみ受付センター」で行っています。4月は引っ越し等で申し込みが混み合いますので、収集日の希望に添えないことがあります。なるべく早めにお申し込みください。

【粗大ごみ受付センター】
 (いずれも日本語)
ホームページ
<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
 (24時間受付)
電話03-5296-5300
 (受付時間 = 毎日午前8時～午後7時
 <年末年始を除く>)
ファクス03-5296-7001
 (24時間受付)

【注意】
 ●一般家庭から出るもので最大辺がおおむね30cmを超えるものが対象です。
 ●粗大ごみの受け付けは申込順です。
 ●粗大ごみの処理は有料です。
 ●日曜日、祝日の翌日は電話が大変混み合いますので、インターネット申し込みをご利用ください。
 ●エアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機・衣類乾燥機・パソコンおよび事業者から排出される粗大ごみは、区では取り扱っていません。

【問い合わせ】
 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
 杉並清掃事務所高円寺車庫係
電話03-3317-6771

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

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。2013年1月1日現在、杉並区に住居登録のある方は、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

や駅前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。2013年4月～2014年3月までの12カ月分の保険料を、6月期から翌年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。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

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

区民健診・がん検診のお知らせ

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歳で職場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、乳がん検診を実施しています。各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)

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・ハンガール・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】** 4月12日(金)～7月2日(火)の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(計20回。4月30日(火)、5月3日(祝)、5月31日(金)、6月21日(金)を除く)**【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】** 1ヵ月2000円×3回(別途テキスト代)**【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(1歳～就学前の託児あり(事前申込制。要相談。定員あり)。希望者はお子さんの氏名・年齢も記入)を書いて、4月5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】** 社会教育センター**電話03-3317-6621****【その他】** クラス分けのための面接を4月9日(火)午後6時30分からセッション杉並で行います。この講座はにほんご学習すぎなみの会との共催事業です。

杉並区交流協会のお知らせ

杉並区交流協会では、区内在住の外国人のサポートや情報提供、国内外の交流自治体との友好親善をすすめています。また、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 ページ
 杉並区交流協会のホームページとfacebook ページが新しくできました。
◆交流協会が主催するイベント情報
◆外国人を対象とした日本語教室やその他の支援に関する情報提供
◆区役所で実施する物産展の情報やショップの商品紹介など
 さまざまな情報を写真や動画を使って紹介しています。ぜひご覧ください。**【ホームページ】** <http://www.suginami-kouryu.org/>**【Facebook】** <http://www.facebook.com/suginami.kouryu>

◇ウエルカムパーティー
 新たに区民となった外国人と日本人で交流をし

ます。参加者全員で料理を作り、ゲームなどを行います。また、杉並消防署、区防災課と清掃事務所の協力を得て、初期消火訓練、煙避難訓練、ロープワーク、起震車体験などの防災訓練や、ごみの出し方をゲーム感覚で学ぶ体験もできます。**【日時】** 5月25日(土)午前10時30分～午後3時(雨天実施)**【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】** 100円(保険料)**【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(フリガナ)・年齢・電話番号・国籍を書いて、杉並区交流協会へ

◇海外文化セミナー「台湾のいま」(Foreign Culture Seminar "Taiwan NOW")
 台湾を紹介する文化セミナーです。台湾の歴史と今日の姿、食文化や観光などをとおして、台湾の文化を体験してみませんか。**【日時】** 6月29日(土)午後1時～4時30分**【場所】** 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
 ※詳細は、杉並区交流協会へお問い合わせください。

◇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・韓国語で対応しています。お気軽に窓口へお越しください。**【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・内線1129)**【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韓国語 = 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

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/>