

HELLO! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of July 1, 2011)
Population..... 539,143
Registered Foreign Residents
..... 10,785
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/>

Avoiding Heatstroke: What You Need to Do

Be especially careful of heatstroke during this season; it is likely to occur when body is not yet used to the hot weather, days when there are sudden rises in temperature, and when the humidity is high. The chance of suffering heatstroke has also increased in recent years due to the heat island phenomenon and global warming.

The risk of heatstroke is not limited to working outdoors or to sports. You can also suffer heatstroke going about your daily activities, and many seniors suffer heatstroke inside their own homes. It is therefore important to take everyday preventative measures so you can enjoy the summer.

Tips for Preventing Heatstroke

- ① Avoid the heat. When outside, wear a hat and walk in shade wherever possible.
- ② Wear moisture-absorbing, breathable clothes.
- ③ Replace the water and salt lost through sweating by drinking fluids regularly throughout the day.
- ④ Pay special attention to the possibility of heatstroke when hot weather returns after a period of cool weather.
- ⑤ Do not push yourself when you are not feeling your best—for example, after an illness or when you have a hangover.
- ⑥ When exercising or doing sports with others, observe the people around you to ensure that nobody develops heatstroke.
- ⑦ Place a glass or bottle of water beside your bed so you'll have something on hand to drink before going to bed and after waking up.
- ⑧ Pay attention to the condition of small children, as they are still too young to effectively communicate when they do not feel well.
- ⑨ Avoid overzealous energy conservation by making skillful use of air conditioning or electric fans according to your physical condition.

What to Do When You or Someone around You Has Heatstroke

- ① Move to a cool place, loosen clothing, and cool body temperature with water or ice.
- ② Replace lost fluids and salt (cold sport drinks are ideal).
- ③ If you are unable to take liquids for some reason, go to the hospital. In cases where somebody's body temperature is high and is unconscious or shows other serious symptoms, immediately call an ambulance by dialing 119.

◇ Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)

Use the Himawari website to search for medical institutions by address or by the nearest station.

Himawari website in English:

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

Inquiries:

Community Health Centers
 Ogikubo Tel: 03-3391-0015
 Takaido Tel: 03-3334-4304
 Kōenji Tel: 03-3311-0116
 Kami-Igusa Tel: 03-3394-1212
 Izumi Tel: 03-3313-9331



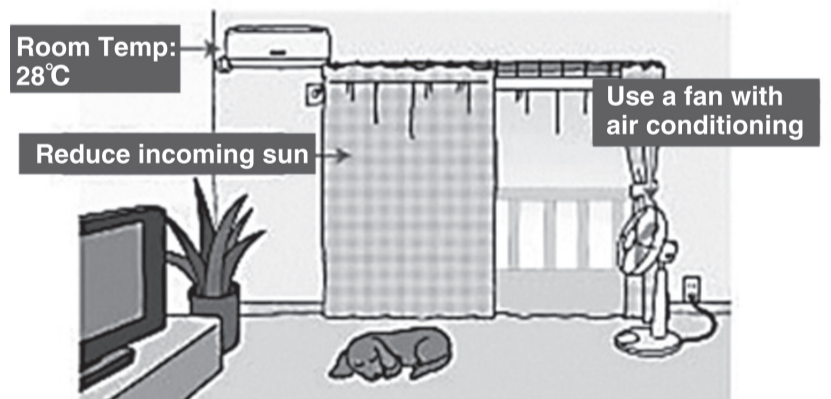
Please Cooperate in Energy Conservation this Summer

The summer has arrived and we all need to conserve electricity. The government's policy measures for summer energy conservation call for a cut of 15% during the peak use hours of 9:00 a.m. to 8:00 p.m. from July through September. We recommend the skillful use of air conditioning, electric fans, and other measures

according to your physical conditions in order to prevent heatstroke and other health concerns, and maintain your safety.

Inquiries: Ecological City Promotion Section

- ▶ **Keep the room temperature at 28°C**
Increasing the temperature setting by two degrees saves about 10% electricity.
- ▶ **Regularly clean the air conditioner filter**
Clean the filter regularly, as dust will clog it and reduce air conditioner efficiency.
- ▶ **Use blinds, curtains or bamboo sudare screens to block sunshine**
Use blinds, etc. to cut down on heat-generating sunshine while also letting in enough light for daily activities.
- ▶ **Use a fan with your air conditioner**
Using a fan will help circulate the cool air from your air conditioner more effectively.
- ▶ **Change your refrigerator settings**
Change the temperature setting from strong to medium. Shorten the amount of time the refrigerator door is open. Avoid over-packing the refrigerator. Such efforts will reduce your electricity use by 2% on average.
- ▶ **Reduce lighting**
By reducing lighting, you can reduce your electricity use by around 5%.



*The expected energy savings are estimates of the Agency for Natural Resources and Energy.

Radiation Measurements within the City

Suginami City has been measuring radiation levels in water supplies, the ground at kindergartens and elementary and junior high schools, sandboxes at kindergartens and parks, and swimming pool water at elementary and junior high schools. The readings are available on the Suginami City website (in Japanese).

Summer Traditions

◆ Kōenji Awaodori Festival



Awaodori (*Awa* dance) is a traditional dance that originated in Tokushima Prefecture. The shopping business associations in Kōenji began sponsoring an Awaodori Festival in 1957. Celebrating its 55th anniversary this year, the festival has grown to 10,000 dancers and a million spectators. The spectacle of dancers wearing traditional cotton *yukata* and dancing to the lively *Awaodori* rhythms has become a summer tradition for Suginami.

Date and Time: August 27 (Sat.) and 28 (Sun.), 3:00 to 6:00 p.m.

Location: Along the streets outside JR Kōenji Station and Tokyo Metro Shin-Kōenji Station

Application: Go directly to the venue



on either day. Reserved gallery seats are available (¥5,000 per seat). Please inquire below for details.

Inquiries: NPO Tokyo Kōenji Awaodori Association (Kōenji Pal Plaza 4F, 3-57-10 Kōenjiminami, Tel: 03-3312-2728)

English website: <http://en.koenji-awaodori.com/>



◆ Asagaya Tanabata Festival

The Asagaya Pearl Center Shopping Area sponsors an annual star festival. The area is filled with visitors enjoying the many decorations along the shopping arcade.

Dates: August 5 (Fri.) to 9 (Tue.)

Location: Asagaya Pearl Center (South Exit of JR Asagaya Sta.)

Application: Go directly to the venue

Inquiries: Asagaya Shopping Area Promotion Union, Tel: 03-3312-6181

Japanese Classes for Foreign Residents of Suginami City

Learn the basic Japanese conversation and reading and writing skills necessary for daily life in Japan. Classes are divided by level.

Date and Time: Tuesdays and Fridays from September 16 (Fri.) to November 25 (Fri.), 6:30 to 8:30 p.m., excluding September 23 (20 classes)

Location: Sesión Suginami (1-22-32 Umezato)

Fee: ¥2,000 each month (total: 3 months, textbook fees not included)

Application: Using a return postcard (*ōfuku hagaki*), write the name of the course and your name, address, postal code, age and phone number, and send it to the Lifelong Education Center

(1-22-32 Umezato 166-0011) so it arrives by the September 6. A free babysitting service is available for preschool children who are one year old or above; if you would like to use this service, include the name(s) and age(s) of your children). Please note that use of the babysitting service requires advance application and approval, and limited spaces are available.

Inquiries: Lifelong Learning Center, Tel: 03-3317-6621

Note: Interviews to determine each applicant's level of ability will be held on September 13 (Tue.) from 6:30 p.m. at the Sesión Suginami.

Have You Completed the Proper Procedures for Foreign Resident Registration?

Beginning from July 2012, changes to the Residential Basic Book Act will come into effect. With these changes, foreign residents will receive the same residence certificates as Japanese nationals (note that it may not be possible to issue a residence certificate in all cases). Residence certificates will be based on the information provided for your foreign resident registration. The City may not be able to issue a residence certificate if you have not completed the proper procedures, and this could affect your ability to receive benefit payments, allowances and the like. Please submit the necessary applications for foreign resident registration in before the

designated date.

Examples that Required Application to the Suginami City Office

- Moved to Suginami City from another city, town or village
- Moved within Suginami City
- Changed status and period for stay in Japan that you have got at the Immigration Bureau.
- If there have been changes in your family or household situation (e.g., family members have left Japan or you got married)

Inquiries: Foreign Residents Registration Subsection, Residents Section (Suginami City Office, Main Office Bldg. 1F)

Application Procedures for Suginami Municipal Elementary and Junior High Schools

If you plan to enroll your child in a Suginami City municipal elementary or junior high school from April 2012, 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 2012.

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 birth date (e.g., a health insurance card) to the School

Affairs Section (Suginami 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 Residents Registration Open the Third Saturday of Each Month

Date and Time: Third Saturday of the month, 8:30 a.m. to 5:00 p.m. (except national holidays)

Location: Suginami City Office, Main Bldg. 1F

Services: Foreign resident registration and certificate issuing (if confirmation with other municipal governments or related organizations is required, the

requested service may be unavailable)

Inquiries: Foreign Residents Registration Subsection, Residents Section (Suginami City Office, Main Bldg. 1F)

Non-Japanese Speakers: Please bring someone who can speak Japanese to help you complete the necessary application procedures.

Announcement from the Suginami Association for Cultural Exchange (SACE)

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) plans many types of interesting and enjoyable events that foreign residents can participate in with ease. SACE events are a great opportunity to cultivate friendships and deepen your understanding of other cultures. Please come and join us!

◆ Let's Learn about Japanese Culture

This event highlights a unique aspect of Japanese culture, giving participants a chance to deepen their understanding of Japan. The upcoming event is a walking tour of historical sites in Suginami City.

Date and Time: October 8 (Sat.), 1:00 to 5:00 p.m.

Location: within Suginami City

Capacity: 30 foreign nationals (first-come, first-served basis)

To Apply: By telephone or send an e-mail, postcard or fax with your name (include furigana reading), address, age, telephone number and nationality, as well as the name of the event, to SACE.

◆ Walking Tour in Ojiya City, Niigata

Suginami City has exchanges with Ojiya City in

Niigata Prefecture, and this walking tour offers a chance to deepen those ties.

Date: October 29 (Sat.) and 30 (Sun.) (2-day, 1-night tour)

Location: Ojiya City, Niigata Prefecture

Capacity: 40 residents of Suginami City (decided by lottery)

Cost: ¥12,000 (includes meals, lodgings, etc.)

Application: See the September 1 issue of *Kōhō Suginami* (in Japanese)

◆ Foreign Culture Seminar Seeking Volunteers from Ireland

We are planning an event to introduce the culture and lifestyles of people in Ireland and currently seeking volunteers from Ireland to assist on the day of the event.

Date and Time: November 12 (Sat.), 1:00 to 4:00 p.m.

Location: Sangyo Shoko Kaikan (Hall for Industrial and Commercial Use, 3-2-19 Asagayaminami)

Application: Contact SACE by phone or e-mail.

◆ Counseling Service for Foreign Residents (Every Week)

SACE offers foreigners free counseling for difficulties experienced in everyday life in Japan.

Date and Time: Fridays, 2:00 to 5:00 p.m. (except national holidays and year-end/New Year holidays)

* Service available until 5:00 p.m.

Location: SACE (Minami-Asagaya Building 5F)

Languages: Japanese/English (every Friday), Chinese (second and fourth Friday) and Korean (first and third Friday)

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

Fee: Free

To apply, or for more information, contact SACE, Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Minamiasagaya 166-0004, Tel: 03-5378-8833 Fax: 03-5378-8844
E-mail: info@suginami-kouryu.org
Website: <http://www.suginami-kouryu.org/>

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of July 1, 2011)

Population..... 539,143
Registered Foreign Residents
..... 10,785

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 ～日頃からできる熱中症の予防法～

この季節に気をつけたい熱中症。急に気温が上昇した日や蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていないときにも起こりやすく、ヒートアイランド現象や地球温暖化の影響もあり、熱中症の危険性が增大しています。

高温環境下での作業やスポーツ時だけでなく、日常生活においても発症し、高齢の方は部屋の中での発症も多くみられています。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。

【日常生活での予防】

- ①暑さを避け、外出時は帽子をかぶり、日陰を歩く。
- ②吸水性、通気性のよい衣類を選ぶ。
- ③汗で失った水分や塩分を適切に補給するため、こまめな水分補給を心がける。
- ④涼しい日が続いたあと、急に暑くなる日に注意する。
- ⑤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。
- ⑥集団でのスポーツや活動をする時は、周囲の人に熱中症患者が出ないよう気を配る。
- ⑦寝る前や起きたときに水分を補給できるよう、寝るときにも枕元に水を置き休む。
- ⑧自分で体の不調を訴えられない小さなお子さんには周りの大人が注意して見る。
- ⑨無理な節電はせず、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用する。

【熱中症になったら・まわりの人がなったら】

- ①涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、体を水や氷で冷やす。
- ②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などが最適）。
- ③自分で水分などがとれない場合には、すぐ病院へ。体温が高く、意識がないなどの症状がみられる場合には、すぐに119番通報をして救急車を要請する。

◇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】各保健センター

荻窪 電話03-3391-0015

高井戸 電話03-3334-4304

高円寺 電話03-3311-0116

上井草 電話03-3394-1212

和泉 電話03-3313-9331



夏の節電にご協力をお願いします

電力不足が心配される夏がやってきました。国では「夏季の電力需給対策」として、ピーク時間（7～9月の平日午前9時～午後8時）における使用最大電力の15%削減を呼びかけています。熱中症など健康・安全面に気を

つけて、体調に合わせてエアコンや扇風機を上手に活用するなど、無理の無い範囲でご協力ください。

【問い合わせ】環境都市推進課

▶冷房時の室温は28℃を目安に

設定温度を2℃上げると平均10%の節電になります。

▶フィルターはこまめに掃除を

ホコリなどで目詰まりすると、効率が悪くなります。

▶ブラインド・カーテン・すだれで日差しをカット

室温を上げてしまう日差しは、暗くならない程度に調整しましょう。

▶扇風機との併用

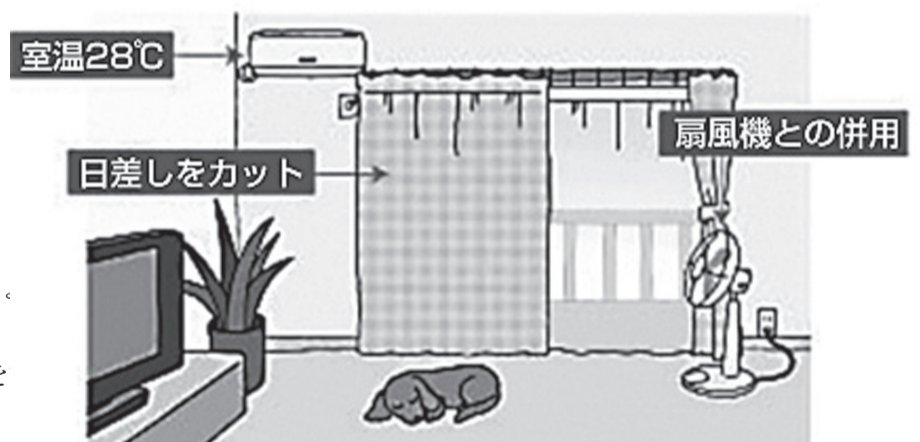
扇風機を利用して、エアコンの涼しい風を部屋全体に広がるようにしましょう。

▶冷蔵庫

温度設定を「強」から「中」に変える。扉を開ける時間を減らす。食品を込み過ぎないようにする。このことで平均2%の節電になります。

▶照明器具

可能な範囲で、照明を消しましょう。約5%の節電になります。



※節電効果の記載値は資源エネルギー庁の推計です。

区内放射線量の測定について

区では、区内の水道水に加えて大気、小中学校および保育園の土壌、保育園及び公園の砂場、小中学校と体育施設のプール水について、6月から放射線量の測定を実施しています。

各測定結果は区ホームページ（日本語）に掲載しています。

夏の風物詩

◇東京高円寺阿波おどり大会



阿波おどりはもともと徳島県の踊りですが、1957年に高円寺の商店街が主催して行われて以来、今年で55回目。今では踊り子1万人、観客100万人という規模に成長しました。「ゆかた」という日本伝統の衣装を身にまとい、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。



【日時】 8月27日(土)・28日(日) 午後3時～6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(特設観覧席〈1口5000円〉もあります。詳細はお問い合わせください)

【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 高円寺パールプラザ4階 電話03-3312-2728)

【その他】

英語版ホームページ = <http://koenji-awaodori.com/indexEn.html>

◇阿佐谷七夕まつり



この七夕まつりは阿佐谷パールセンター商店街で開催されます。アーケードに飾られた張りぼてなどを楽しむ観客で賑わいます。

【日時】 8月5日(金)～9日(火)
【場所】 JR 阿佐ヶ谷駅南口 阿佐谷パールセンター
【申し込み】 当日、直接会場へ
【問い合わせ】 阿佐谷商店街振興組合 電話03-3312-6181

外国人登録の手続きはお済みですか？

2012年7月に、改正住民基本台帳法が施行され、外国人の方も、日本人住民と同様に住民票が作成される予定です(対象とならない方もいます)。住民票は、外国人登録の情報をもとに作成されますので、正しい手続きをしていないと、住民票が作成されず、給付や手当を受けられなくなる場合があります。外国人登録に関する届出は、決められた期日までに、必ず行ってください。

【区役所に届出が必要な主な具体例】

- ・ほかの区市町村から杉並区に引っ越した
 - ・区内で引っ越しをした
 - ・入国管理局で在留の資格の変更や在留期間の更新をした
 - ・家族や世帯の状況が変わった(家族が出国した。結婚した。など)
- 【問い合わせ】** 区民課外国人登録係(区役所中棟1階)

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、2012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、2012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月中旬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

杉並でくらす外国人のためのほんご教室

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16日(金)～11月25日(金)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。計20回)
【場所】 セシオン杉並(梅里1-22-32)
【参加費】 1カ月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(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・定員制>)を書いて、9月6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9月13日(火)午後6時30分からセシオン杉並で行います。

区民課外国人登録係は毎月第3土曜日も開設しています

【日時】 毎月第3土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)
【場所】 区役所(中棟1階)
【主な取扱業務】 外国人登録の届出・証明書の交付など(他の市区町村や関連機関への確認が必要な場合はお

取り扱いできないことがあります)
【問い合わせ】 区民課外国人登録係(区役所中棟1階)
 ※各種申請手続きの際は、日本語を話せる方を同伴していただけますよう、ご協力をお願いします。

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。

◇日本の文化を学ぼう

(Let's Learn about Japanese Culture)

日本のさまざまな特色ある文化を紹介し、体験しながら日本への理解を深めるイベントです。今回は杉並区内の史跡を散策します。

【日時】 10月8日(土) 午後1時～5時
【場所】 杉並区内
【定員】 外国人30名(申込順)
【申し込み】 Eメール、または電話、ハガキ、ファクスに行事名・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

◇小千谷市ウォーキングツアー

杉並区と交流のある新潟県小千谷市で、ウォーキングを通して交流を図ります。

【日時】 10月29日(土)～30日(日)(1泊2日)

【場所】 新潟県小千谷市

【定員】 区内在住の方40名(抽選)

【費用】 1万2000円(食事・宿泊費など全て含む)

【申し込み】 「広報すぎなみ」9月1日号(日本語)をご覧ください

◇海外文化セミナー アイルランド出身のボランティアのかたを探しています

アイルランドの文化や生活を紹介するイベントを開催します。

当日イベントをお手伝いして下さる、アイルランドの方を募集します。

【開催日時】 11月12日(土) 午後1時～4時

【場所】 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)

【申し込み】 電話、Eメールで、杉並区交流協会へご連絡ください

◇外国人相談(毎週)

杉並区交流協会では、外国人の皆さんが日頃抱えている問題や悩みにお答えするため、外国人相談窓口を開設しています。

【日時】 毎週金曜日午後2時～5時

(祝日、年末年始は除く)

※5時までご利用いただけます。

【場所】 杉並区交流協会(みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)

【使用言語】 日本語・英語＝毎週金曜日、中国語＝第2・4金曜日、韓国・朝鮮語＝第1・3金曜日
【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、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/>