

HELLO! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2016)

Total population.....	553,497
Foreigners.....	12,901

Issued on the 1st of even-numbered months

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/>

Earthquake preparation



In order to protect yourself and your family, ensure you are prepared for disaster by communicating emergency contact information and checking evacuation sites and earthquake relief camp.

What to do during an earthquake

◇Ensure your physical safety

The priority is to protect yourself from falling objects, for example by hiding under a table. Protect your head and wait until shaking stops. If you are outdoor when you feel the shaking, protect your head with your bag or other item and do not go near anything that may fall, such as brick walls.

What to do immediately after an earthquake

◇Check sources of fire

When the shaking stops, check sources of fire. Close off the gas main. When evacuating, shut off the electricity breaker to prevent electric fires from occurring when electricity service resumes.

After an earthquake

◇Confirm the safety of family members and neighbors

When the shaking stops, shout loudly to check each other's safety.

◇Beware of aftershocks

After an especially serious earthquake there is a high probability of for an aftershock to follow the initial earthquake, which may cause further damage to homes and buildings loosened after the first shake.

◇Gather accurate information

During a disaster, there may be confusing or conflicting information. Use battery-operated portable radios or TVs or mobile phones to gather accurate information.

Preparing for an earthquake

◇Determine where to meet your family and how to communicate

Discuss where your family should gather and how to contact each other during your family meeting.

◇Check the location of the earthquake relief camp

Public elementary and middle schools, etc. are the designated earthquake relief camps (site of evacuation and rescue) for the city. Check where the earthquake relief camps are located.

◇Participate in earthquake relief camp training

The earthquake relief camps hold earthquake training mainly between September and November. Participate in training to understand the role of the earthquake relief camps and how to handle various equipment.

◇Check how to use the disaster bulletin boards and other communication methods

After an earthquake, it can become difficult to make phone calls. Use NTT's Disaster Emergency Message Dial (171) and disaster message boards operated by each of the mobile carriers. Secure multiple methods of communication including SNS.

◇Stockpile water, food and essentials for daily life

Each home should prepare water and food (for 3 days, 3L/person/day), emergency toilets (sanitation kits) and other essentials. For smooth evacuation, prepare a bag that keeps your hands free, such as a rucksack, packed with supplies (emergency food, daily sundries, radio, flashlight, medication, etc.) and a pair of shoes that are easy to walk in.

The city provides emergency supplies for purchase. For details, refer to the "Guide to Emergency Supplies Service (Bosai Yohin Assen no Goannai)" available at the Suginami City Office, Residents Offices, Annex Offices, Community Halls city hall and other locations.

◇Prevent furniture and other items from falling

Falling furniture or shattering glass during an earthquake can hurt you not only by directly hitting you – there are many dangers, such as broken glass hurting you as you step on it, or objects becoming obstacles during evacuation or causing fire. Take the necessary safety measures at home, for example by using tools to secure furniture.

[Contact] Disaster Prevention Section

Temporary Welfare Benefits for Elderly Persons

In order to support low-income elderly persons who often do not benefit from wage raises and, a Temporary Welfare Benefits for Elderly Persons will be paid. The allowance may be applied for by mail, and payment will be made by bank transfer.

[Contact] Management Section, Health and Welfare Division

◇Planned application form dispatch date

Monday, April 25

◇Application period

Tuesday, April 26 to Monday, August 1

◇Eligibility requirements (must satisfy all requirements below)

(1) Person registered as a resident of Suginami City as of January 1, 2015 (includes persons transferred out of the city on January 2, 2015 or later)

(2) Person not subject to municipal resident's tax (per capita tax) for 2015 (excludes those that are dependents of persons subject to the tax (*1) and welfare recipients (*2), or those deceased before application is approved)

(3) Person that is 65 years of age or older as of the end of FY2016 (born before April 1, 1952)

*1 Qualified spouse for deduction, spouse in special exemption for spouse or family member in dependent exemption according to tax law, or dependent family member under the age of 16.

*2 Ward as provided in the Public Assistance Act, recipient of allowance according to "Act on Measures on Expediting of Smooth Return of Remaining Japanese in China and for Assistance in Self-Support after Permanent Return to Japan", recipient of Hansen's disease sanitarium non-residency allowance provided by the "Act on Promotion of Resolution of Issues Related to Hansen's Disease" or person receiving support through provisions of the act.



◇Allowance amount 30,000 yen/person (one-time only)

◇Application method

(1) The city will send application forms and relevant documents to individuals that may be eligible.

(2) Persons receiving the application forms must confirm eligibility and if eligible fill out the application form and return by mail in the provided return envelope along with required documentation. (Depending on the income from 2014 or conditions of dependence, there may be individuals receiving the application who are not eligible for the allowance.)

(3) The city will confirm and audit the details of the submitted documents and notify the results at a later date by mail. Those eligible for the allowance will receive the payments by transfer to the designated account.

*It will take approximately two months from the application to the notice of results and payment. Family members making applications at the same time may receive payment at different times, as each application is processed individually.

◇Please note

Applications for Temporary Welfare Benefits for Elderly Persons must be sent to the municipality of your residence as of January 1, 2015. Individuals transferring into Suginami City on or after January 2, 2015 should inquire with the municipality of registered residence as of the date of determination.

◇Victims of domestic violence

Persons not registered with Suginami City due to reasons such as being in hiding due to spousal abuse may be eligible. Please contact us as early as possible.

◇Beware of bank deposit fraud or personal information scams

Suginami City or Health, Labour and Welfare Ministry employees would never ask you to operate an ATM (automated teller machine) over the phone. If you feel that something is not right, do not act on your own – please contact the city, visit the closest police station or call the police consultation line (#9110).

National Health Insurance enrollees - please report your income

National Health Insurance premiums are calculated based on the previous year's income. Therefore, all enrollees must report their income even if there is no reporting obligation for resident's tax or income tax due to limited income.

If your income is not reported, reductions applied to households with low income cannot be applied. If you are a registered resident of Sugunami City as of January 1 2016, please report your resident's tax. Declaration forms are available at the Taxation Section

(Sugunami City Office, East Wing 2F) and Residents Offices.

National Health Insurance premium notifications are sent out around the middle the June, when the previous year's income is fixed. The period covered by the notification is 12 months (April 2016 – March 2017), but the payment is made in 10 installments (from June to the following March). April and May's premiums are distributed evenly to be paid with the premiums for the remaining months.

Those enrolled in social or other forms of insurance must apply to withdraw from National Health Insurance. Please contact us for details.

[Contact] National Health Insurance and Pension Section



Japanese lessons for foreign residents of Sugunami

Basic Japanese conversation, reading and writing lessons useful in day-to-day life are offered in several levels.



[When] 6:30pm-8:30pm every Tuesday and Friday, April 15 to July 8 (Total 21 classes, excluding April 29, May 3, 20, June 3. All levels study together on July 8.)

[Where] Sesion Sugunami

[Instructors] Members of Nihongo Gakushu Sugunami no Kai

[Eligibility] Persons living, working or attending school in Sugunami City

[Fee] 2,000 yen/month x 3 times (textbook fees extra)

[Application] By email: Write the name of the class you wish to attend, your postal code, address, name, age, home or mobile number and send to the Nihongo Gakushu Sugunami no Kai at suginaminihongo@gmail.com
By mail: Write the information above on a postcard and mail to the Lifelong Education Center in care of Sesion Sugunami at 1-22-32 Umezato, 166-0011
Application deadline: Applications must be received by April 10

[Contact] Nihongo Gakushu Sugunami no Kai
Email: suginaminihongo@gmail.com Phone: 090-7212-7909

[Other] Childcare available for children 1 year or older not attending school yet (by prior registration only). Interviews will be held from 6:30pm on Tuesday, April 12 at Sesion Sugunami in order to determine the correct level for all applicants.

City-sponsored health examinations

The city sponsors resident health examinations and cancer examinations.

◆Resident health examinations

Examinations are available for residents aged 30 to 39 who do not have the opportunity to receive health examinations at the workplace, etc. (adult examination), aged 40 to 74 and enrolled in Sugunami City's national health insurance (specific examination), or enrolled in the medical insurance system for the elderly aged 75 or over.

◆Cancer examinations

The city sponsors stomach cancer, lung cancer, Colorectal Cancer, cervical cancer, breast cancer and prostate cancer examinations. Please note that each type of examination is available at different times for different ages.

[Application/inquiries] Health Promotion Section, Sugunami Public Health Center (5-20-1 Ogikubo; Phone: 03-3391-1015)

Information from the Sugunami Association for Cultural Exchange

Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes various events for foreign residents where you can interact with local Japanese and other foreign residents. Please join us!

◆SACE website and Facebook

Information for events hosted by SACE, Japanese classes and Sugunami City's friendship cities is available on our website and Facebook page. Event information and useful town information can be mailed free of charge to foreign residents of Sugunami City. Please register on our website.

◆Welcome Party

This is an opportunity for foreigners to build relationships with Japanese residents of the city. Participants will make onigiri (rice balls) from disaster prevention rice (Alpha rice) together, experience disaster prevention drills, smoke evacuation drills, fire extinguishing drills and learn how to correctly separate waste. Activities are in cooperation with the Sugunami Disaster Prevention Section, Sugunami Waste Collection Office, and Sugunami Fire Department.

[When] 10:30am-3:00pm, Saturday, May 21

[Where] Sugunami Dai-ichi Elementary School (1-5-27 Asagaya Kita)

[Capacity] 50 foreigners, 50 Japanese (in order of application)

[Cost] 100 yen (for insurance)

[Application] By phone, or in writing by postcard/fax/email by filling out the name, age, address, phone number and nationality to SACE.



◆Support Desk for Foreign Residents

Volunteer interpreters speaking English, Chinese and Korean are available at Sugunami City Office to help foreigners with various procedures. Ask for a volunteer interpreter at the Public Hearing Section.

[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] ①English: Mondays 1:00 p.m. – 4:00 p.m., Fridays 9:00 a.m. – noon
②Chinese: Mondays 9:00 a.m. – noon; every first, third and fifth Friday 1:00 p.m. – 4:00 p.m.
③Korean: every second and fourth Friday 1:00 p.m. – 4:00 p.m.

[How to consult] Please visit, call Public Hearing Section (Sugunami City Office, East Wing · 1F #1129) or write to us (mail, fax or email)

[Fee] Free

For applications or inquiries, contact SACE:

[Address] 5F Minami-Asagaya Bldg., 1-14-2 Asagayaminami, Sugunami-ku, Tokyo 166-0004

[Phone] 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/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	■Sugunami City Dental Health and Medical Center (Dental Holiday Emergency Clinic)	
[Tel] 03-3391-1599 [Location] Sugunami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo	[Tel] 03-3398-5666 [Location] Sugunami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo	
[Medical Departments and Hours] (Reception closes 30 minutes before the end of facility hours.)	[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.)	
Monday to Friday: 7:30 p.m. – 10:30 p.m. =pediatrics	■Sugunami City Emergency Medical Information Center	
Saturdays : 5:00 p.m. – 10:00 p.m. =internal medicine, pediatrics, and otorhinolaryngology	Information on medical institutions and medical consultation available.	
Sundays, National holidays	[Tel] #7399 or 03-5347-2252	
Year-end / New Year's holidays: 9:00 a.m. – 10:00 p.m. (Surgery closes at 5:00 p.m.)	[Information and consultation hours] Monday to Friday: 8:00 p.m. – 9:00 a.m. the following morning	
=internal medicine, pediatrics, surgery, and otorhinolaryngology	Saturdays, Sundays, National holidays, and during Year-end / New Year's holidays	
	: 9:00 a.m. – 9:00 a.m. the following morning.	

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(As of March 1, 2016)

Total population..... 553,497
Foreigners..... 12,901

Issued on the 1st of even-numbered months

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。



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見てください。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、最初の揺れで傷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。
- ◇**震災救援所訓練に参加する**
9~11月を中心に、各震災救援所で震災救援所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、地域区民センターなどに置いてある「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、直接当たってけがをするだけでなく、割れたガラスを踏んでけがをしたり、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。

【問い合わせ】防災課

年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)

賃金引き上げの恩恵が及びにくい低所得の高齢者を支援するため、年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。給付金は、郵送申請・口座振り込み方式により、支給します。

【問い合わせ】保健福祉部管理課

- ◇**申請書類発送予定日**
4月25日(月)
- ◇**申請期間**
4月26日(火)~8月1日(月)



- ◇**支給対象者(次の①~③の全ての要件を満たす方)**
 - ①2015年1月1日時点で、杉並区に住居登録している方(2015年1月2日以降に区外へ転出した方も含む)
 - ②2015年度の区市町村民税(均等割)が課税されていない方(本人が非課税であっても、課税されている方の扶養親族等(※1)や生活保護受給者等(※2)である場合、また支給決定の前に亡くなった方などは除く)
 - ③2016年度末で65歳以上の方(1952年4月1日以前に生まれた方)
- ※1 税法上の控除対象配偶者、税法上の配偶者特別控除における配偶者、税法上の扶養控除対象親族、青色事業専従者および白色事業専従者、16歳未満の扶養親族。
※2 生活保護法に規定する被保護者、「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支援給付の受給者、ハンセン病問題の解決の促進に関する法律の規定によるハンセン病療養所非入所者給付金の受給者および同法の規定による援護を受けている方。

- ◇**支給額**
1人3万円(1回のみ)
- ◇**申請方法**
 - ①支給の可能性がある方に、区から申請書類を送付します。
 - ②申請書類が届いた方は、対象となるか確認の上、該当する場合は申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに返信専用封筒で郵送してください(2014年の所得や扶養の状況により、申請書が届いた方でも支給の対象にならないことがあります)。
 - ③区は提出書類の内容を確認・審査し、後日、結果を郵送でお知らせします。支給に該当する方には、指定の口座へ給付金を振り込みます。
- ※申請から結果の送付、給付金の振り込みまで2カ月程度を要します。家族で同時に申請した場合でも、個別に処理するため、支給時期が異なることがあります。
- ◇**ご注意ください**
年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)の申請先は、基準日の2015年1月1日時点で住民票のあった区市町村です。2015年1月2日以降、杉並区に転入した方は、具体的な申請期間や手続きについて、基準日時点で住民票のあった区市町村にお問い合わせください。
- ◇**DV被害者の方へ**
配偶者からの暴力を理由に避難している等の事情により杉並区に住居登録していない方は、支給対象となる場合がありますので、早めにご相談ください。
- ◇**「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください**
杉並区や厚生労働省などの職員が、電話でATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。「おかしいな」と思ったら、一人で判断せず、区や最寄りの警察署、警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

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。2016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(2016年4月～2017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



杉並でくらす 外国人のためのにほんご教室

日常生活に必要とされる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。

あいう



【日時】 4月15日～7月8日の毎週火・金曜日、午後6時30分～8時30分(4月29日、5月3日・20日、6月3日を除く。7月8日は合同学習会。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

【費用】 1カ月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(あれば携帯電話番号)を書いて、にほんご学習すぎなみの会 Eメール suginaminihongo@gmail.com。またはハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号(あれば携帯電話番号)を書いて、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-3 2セシオン杉並内) / 申し込み期限=4月10日(必着)

【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】 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を4月12日(火)午後6時30分からセシオン杉並で実施

区健康診査

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ています。登録はホームページからできます。

◇ウエルカムパーティー[Welcome Party]

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21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(申込順)

【費用】 100円(保険料)

【申し込み】 電話・ハガキ・ファクス・Eメールに住所・氏名・年齢・電話番号・国籍を書いて、杉並区交流協会

◇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・韓国語で対応しています。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

【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(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・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・スペイン語に応じます。	【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/qq13enmnlit.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。

<p>■杉並区休日等夜間急病診療所</p> <p>【電話】 03-3391-1599 【場所】 荻窪5-20-1杉並保健所2階</p> <p>【診療時間・科目】 (いずれも受け付け終了時間は診療終了時間の30分前まで)</p> <p>月～金曜日…午後7時30分～10時30分=小児科</p> <p>土曜日…午後5時～10時=内科・小児科・耳鼻咽喉科</p> <p>日曜日・祝日 年末年始…午前9時～午後10時(外科は午後5時まで)=内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科</p>	<p>■杉並区歯科保健医療センター(歯科休日急病診療)</p> <p>【電話】 03-3398-5666 【場所】 荻窪5-20-1杉並保健所5階</p> <p>【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)</p> <p>■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。</p> <p>【電話】 #7399 または 03-5347-2252</p> <p>【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</p>
---	---