



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of May 1, 2020)
Total population 577,053
Foreign residents 17,862

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: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

Be prepared for heavy rain!

It's raining heavily! A typhoon is approaching! What should I do?



Before that happens, check the following on your flood hazard map:

- Risks of floods
- Information about everyday readiness
- Evacuation information
- How to obtain information on floods



Preparation and actions for evacuation

• First, evacuate vertically (staying safe indoors)!

Check the flood hazard map. If the predicted flood level is 2 meters or less, stay safe by evacuating to the top floor of your home.

• Act quickly and evacuate horizontally (evacuating your home)!

Think about evacuating to the home of a relative or friend, or to an evacuation shelter that will not be flooded, considering the building structure and flood level. Traveling during bad weather is highly dangerous. Act quickly, before the weather gets worse.



Measures against the coronavirus (COVID-19) in evacuation shelters

• Key points for preventing the spread of the coronavirus (COVID-19) in evacuation shelters

- First, consider evacuating to the top floor of your home (at-home evacuation) or to the home of a friend.
- If you are forced to go to an evacuation shelter, for example because your home is unsafe, make every effort to take basic measures against infection, such as wearing a mask (or, as an alternative, a towel or handkerchief), and, as much as possible, bring your own sanitary wipes and thermometers, etc.
- At the evacuation shelter, take care to keep your distance from other evacuees as much as possible, and to not form crowds.

Every effort is being made to prevent the 3Cs (closed spaces, crowded places and close-contact settings) at evacuation shelters, including frequent ventilation, disinfecting common-use fixtures such as handrails and doors, and being spread out as much as possible.

If you are experiencing any health concerns, such as a fever, please make sure to contact the Disaster Prevention Section before going to the evacuation shelter.

How to obtain information on floods

Information from Suginami City (weather information, information on evacuation shelters, information to alert the citizens of Suginami City, sandbag loans)

- Suginami City's official website <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>
- Sugi Navi (App) <https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/kouzui/1014700.html>
- Disaster/Disaster Prevention Information E-mail Service <https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/shuchi/1030325.html>

The flood hazard map is published on Suginami City's website. It is also available from the Public Works Planning Section (4F West Building, Suginami City Office), Disaster Prevention Section (6F West Building), and the Residents Offices of Suginami City.

[Contact] Public Works Planning Section

Consultation for the Coronavirus (COVID-19)

◆ **The Tokyo coronavirus (COVID-19) Call Center**

- Consultation languages: simple Japanese, English, Chinese, Korean (South Korean dialect), Korean (North Korean dialect)
- Content of consultations: Preventing infections · What to do when there are worrying symptoms
- Tel: 0570-550571** (9:00 am-10:00 pm)

◆ **Tokyo coronavirus (COVID-19) Support Center for Foreign Residents (TOCOS)**

- Consultation languages: simple Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Cambodian, Burmese
- Content of consultations: Concerns and impact on daily life (money, school, work, illness, etc.) as a result of the spread of novel coronavirus infections
- Tel: 0120-296-004** (Weekdays 10:00 am-5:00 pm the following day, closed on Saturdays and Sundays, national holidays)

- ◆ Those who are experiencing strong symptoms such as breathlessness, strong fatigue or high fever, or those who have experienced relatively mild cold symptoms, such as fever or vomiting, for a continued period of time

- Those who are elderly, have underlying conditions, or are pregnant, and are experiencing relatively mild cold symptoms, such as fever or vomiting

- **Suginami City phone consultation center for those who have returned to the country / had contact with infected persons Tel: 03-3391-1299** (Weekdays 9:00 am-5:00 pm)

- **The coronavirus (COVID-19) consultation center Tel: 03-5320-4592** (Weekdays 5:00 pm-9:00 am the following day, Saturdays and Sundays, national holidays) (Both available in Japanese only)



On October 1. Population Census of Japan is put into effect



Statistics Bureau of Japan

国勢調査 2020

The population census is the most important statistical survey of the national government put into effect every 5 years targeting all people who live in Japan irrespective of their nationality. Responding to it is mandatory.

The purpose of this census is to survey and understand the actual circumstances of all residents in Japan, including gender, date of birth, nationality, employment status, place of work, and educational institution, based on the Statistics Law. The results of the survey are used as a basis for various measures, such as community disaster planning and urban planning that is inclusive of foreign residents. Your answers will be used for statistical purposes only. Answers can be given online (including in English, Chinese, Korean, Vietnamese, Spanish and Portuguese), so please answer by PC or smartphone. If you are unable to answer online, please provide your answers to the census by mail.



[Contact] Resident Affairs Division (Management Statistics Section) Tel: 03-5307-0621

Sending out of the Notification of the Amount of National Health Insurance Fees

We will be sending out the Notification of the Amount of National Health Insurance Fees for FY2020 to the heads of households on 15 June (Monday). Insurance fees for the period from April 2020 to March 2021 will be paid over 10 installments from June 2020 to March 2021.

Payment slips for payment by a one-off payment or by periodic installments are enclosed for residents who pay the full or partial amount of insurance fees using payment slips. * As the deadline for income tax return filings and the special ward inhabitants' tax and Tokyo inhabitants' tax filings has been extended, in some cases, these details may not yet be reflected in the insurance fee calculations. If your insurance fees change, we will send you a notification of your new insurance fees.

[Contact] National Health Insurance Eligibility Subsection

Non-Japanese residents must also enroll in the National Pension System

Foreign residents with an address in Japan, aged 20 or above and below 60, are legally obligated to enroll in the National Pension System regardless of their nationality. However, this excludes those who are covered under welfare pension schemes, and dependent spouses of those who are covered under welfare pension schemes. If a foreign resident has fulfilled criteria such as paying National Pension System premiums for 10 years or more, he or she will be eligible to receive benefit payments through the basic pension from age 65 in principle. He or she will also be eligible to receive benefit payments through the basic pension for disability/basic pension for the bereaved in the event of disability or death. There are also countries that have concluded a social security agreement with Japan and established systems to allow citizens to receive pensions based on their pension enrollment period in both countries, in order to prevent duplicate enrollment in two pension schemes. Foreign residents who have paid for six months or more of their insurance premiums but have not yet reached the qualifying period for receiving the basic pension are eligible to request a lump-sum withdrawal payment within two years of no longer having an address in Japan.

[Contact] For inquiries on enrollment procedures, please contact the National Pension Subsection, National Health Insurance and Pension Section, Suginami City Office. For inquiries on social security agreement and lump-sum withdrawal, please contact the Suginami Branch Office of the Japan Pension Service. Tel: 03-3312-1511

Announcement from Suginami Association for Cultural Exchange

* Events and contents may be canceled or postponed as part of efforts to prevent the spread of the coronavirus (COVID-19). For the latest information, please contact the Suginami Association for Cultural Exchange or the event organizers.

◇ SACE website and Facebook page

Please visit the website and Facebook page of the Suginami Association for Cultural Exchange. These sites offer information about events organized by the Association, Japanese language classes held in Suginami City, and friendship cities of Suginami City. Event information and useful information about Suginami City is also sent out by post, free of charge, to foreign residents living in Suginami City. Registration is accepted through the Association's website.

◇ You can buy local products from Nayoro City, Hokkaido, which is Suginami's friendship city, online now for a limited time.

[Duration] Until Saturday, January 30, 2021
[Products] Melon, corn, pumpkin, curly spinach and more
* While stocks last.
* For details / how to order, please visit the Nayoro Hatake Jiman Club website
<http://nayoro-kankou.com/hatakejiman/> (Japanese)
[Inquiries] Nayoro Hatake Jiman Club **Tel: 01654-9-6711** (Japanese only)

◇ Support Desk for Foreign Residents

Volunteer interpreters provide support for foreign residents who need assistance at the Suginami City Office. Interpretation services are available for English, Chinese, Korean and Nepali. Please feel free to contact the Support Desk for assistance.

[When / Languages] (1) English: Monday 1:00 pm-4:00 pm, Friday 9:00 am-12:00 pm
(2) Chinese: Monday 9:00 am-12:00 pm, Friday (1st, 3rd and 5th) 1:00 pm-4:00 pm
(3) Korean: Friday (2nd and 4th) 1:00 pm-4:00 pm
(4) Nepali: Wednesday (1st and 3rd) 9:00 am-12:00 pm
* Closed on national holidays and year-end/New Year holidays.
[Location] Public Hearing Section (1F East Building, Suginami City Office)
[Consultation methods] Visit Suginami City Office in person/Telephone (Public Hearing Section)/In writing (By post, fax, or Email)
[Cost] Free of charge

For applications and inquiries, please contact Suginami Association for Cultural Exchange.

[Address] 5F Minami-Asagaya Building, 1-14-2 Asagayaminami, 166-0004
[Phone] 03-5378-8833 **[Fax]** 03-5378-8844

[E-mail] info@suginami-kouryu.org

[Website]
<https://suginami-kouryu.org/>



[Facebook]
<https://www.facebook.com/suginami.kouryu>



Use Domestic Violence Hotline Plus

The national government has started a hotline for domestic violence (various forms of violence by a spouse or partner) in 10 languages. Experts will think with you about what to do. Please do not hesitate to call.

[Hours] Every day, 24 hours a day **[Website]** <https://soudanplus.jp/> (Accessible via the QR code on the right)
[Tel] 0120-279-889 **[Other]** Consultations via email and chat are also available (chat consultations are available from noon to 10 pm)



Medical Consultation Service Counters	Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Center	Inquiries regarding medical institutions that provide foreign language consultation and the Japanese medical system are handled in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish. [Consultation hours] 9:00 am-8:00 pm every day [Phone] 03-5285-8181
	Tokyo Metropolitan Medical Institution Information "Himawari/t-Yakkyoku Info"	The website allows you to search for medical institutions close to an address or station. [English website] https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks230.php

Suginami City Emergency Treatment (In Japanese only)

Call first for a consultation. If you are asked 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**
[Phone] 03-3391-1599 **[Address]** Suginami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo
[Hours and departments] (reception closes 30 minutes before end of examination time)
Monday to Friday, 7:30 pm-10:30 pm: pediatrics
Saturdays, 5:00 pm-10:00 pm: internal medicine, pediatrics, ear/nose/throat
Sundays, national holidays, year-end/New Year holidays, 9:00 am-10:00 pm: internal medicine, pediatrics, surgery (until 5:00 pm), ear/nose/throat

■ **Suginami City Dental Health and Medical Center (Holiday Dental Emergency Clinic)**
[Phone] 03-3398-5666 **[Address]** Suginami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo
[Hours] Sundays, national holidays, year-end/New Year holidays: 9:00 am-5:00 pm (reception until 4:00 pm)

■ **Suginami City Emergency Medical Information Center**
Information on medical institutions and medical consultation available.
[Phone] #7399 or 03-5347-2252 **[Hours]** Monday to Friday: 8:00 pm-9:00 am following day
Saturdays, Sundays, national holidays, year-end/New Year holidays: 9:00 am-9:00 am following day



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of May 1, 2020)
Total population 577,053
Foreign residents 17,862

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: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

大雨に備えよう! 大雨だ! 台風が来る! どうしよう...



そうなる前に 「水害ハザードマップ」で、

- 水害のリスク
- 日ごろの備えに関する情報
- 避難に関する情報
- 水害に関連する情報の入手方法を**確認!**



避難準備と行動

- まずは**垂直避難**(屋内安全確保)を!
水害ハザードマップで調べて、予想される浸水の深さが2m未満の場合は自宅の上階での避難で安全を確保しましょう。
- 水平避難**(立ち退き避難)は**早め**の行動を!
家の構造や浸水の深さによって、浸水する恐れのない家族・友人宅への避難や、避難所への避難を検討しましょう。悪天候での移動は大変危険です。天候が悪化する前に早めに行動しましょう。



避難所での新型コロナウイルス対策




- 避難所での新型コロナウイルス感染を防止するポイント
 - ・まず、自宅の上階への「在宅避難」や親戚の家等への避難を検討しましょう。
 - ・自宅の安全面等から、やむを得ず避難所へ避難する場合は、感染症対策としてマスク(または代替品としてタオル・手ぬぐい)を着け、ウエットティッシュや体温計等を可能な限り持参するなど、基本的な感染症対策を自身で徹底しましょう。
 - ・避難所では、可能な限り他の避難者との距離を保ち、密集しないよう気を付けましょう。

避難所では、小まめな換気、手すり・ドアなどの共用部分の消毒、施設を最大限に広く活用するなど、可能な限り「密閉・密集・密接」の状態を作らない運営を行います。

なお、発熱等、体調に不安を感じる方は、避難所へ避難する前に、必ず防災課へご相談ください。

水害に関連する情報の入手方法

杉並区からの情報(気象情報、避難所の開設情報、区民への注意喚起情報、土のうの貸し出し)

 区ホームページ https://www.city.suginami.tokyo.jp/	 すぎナビ(アプリ) https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/kouzui/1014700.html	 災害・防災情報メール配信サービス https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/shuchi/1030325.html
---	--	---

水害ハザードマップは、区ホームページにも掲載しています。

土木計画課(区役所西棟4階)、防災課(西棟6階)、区民事務所でも配布しています。 **【問い合わせ】土木計画課**

新型コロナウイルス感染症に関する相談

◆東京都新型コロナコールセンター

- 対応言語:やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、朝鮮語
- 対応内容:・感染症の予防について・心配な症状があらわれた時の対応について
- 電話 0570-550571 (午前9時~午後10時)

◆東京都外国人新型コロナ生活相談センター(略称:TOCOS トコス)

- (英語名:Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents)
- 対応言語:やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、カンボジア語、ミャンマー語
- 対応内容:新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う不安や生活への影響について(お金、学校、仕事、病気のことなど)
- 電話 0120-296-004 (平日午前10時~午後5時<土・日曜日、祝日を除く>)

- ◆「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の強い症状がある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている
- ・高齢者、基礎疾患がある方、妊婦の方については発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合

- 杉並区帰国者・接触者電話相談センター 電話 03-3391-1299 (平日午前9時~午後5時)
- 新型コロナ受診相談窓口 電話 03-5320-4592 (平日午後5時~翌午前9時。土・日曜日、祝日は終日) (いずれも日本語のみ)





国勢調査は、国籍に関係なく日本に住んでいる全ての方を対象に、5年ごとに実施する国の最も重要な統計調査で、回答が義務付けられています。統計法に基づき、男女の別、出生の年月、国籍、就業状態、従業地または通学地などを調査し、日本に住んでいる方の実態を把握することを目的としています。国勢調査の結果は、地域の防災計画のほか、外国の方も暮らしやすいまちづくりなどの施策の基礎資料としても利用されています。回答は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。インターネット回答(英語、中国語、韓国語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語に対応)が可能ですので、パソコンやスマートフォンで回答してください。インターネットで回答できない場合は、紙の調査票を郵送で提出してください。



【問い合わせ】区民生活部管理課統計係 電話 03-5307-0621

国民健康保険料額通知書を発送します

2020年度保険料額通知書を6月15日(月)に世帯主宛てに発送します。4月～2021年3月の保険料を、6月期～2021年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。

※確定申告および特別区民税・都民税の申告期限が延長されたことに伴い、申告した内容が保険料の算定に反映されていない場合があります。

保険料が変更になる場合は、保険料額通知書を改めてお送りします。

【問い合わせ】国保年金課国保資格係

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国籍に関係なく国民年金に加入することが法律で義務づけられています。

ただし、厚生年金に加入している方、厚生年金加入者に扶養されている配偶者は除きます。国民年金保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、老齢基礎年金が原則65歳から支給されます。また、万が一の場合に障害基礎年金や遺族基礎年金などが支給されます。

なお、日本との二国間で社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、両国の年金加入期間を通算して年金が受けられるようしくみを設けている国もあります。また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない外国籍の方は、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。

【問い合わせ】加入手続きなどについては、区国保年金課国民年金係 社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所 電話03-3312-1511

杉並区交流協会のお知らせ

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各イベントなどが中止・延期になることがあります。最新情報については、杉並区交流協会、各イベントの主催者にお問い合わせください。

杉並区交流協会では、外国人が気軽に参加でき、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が掲載されています。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。

◇杉並区交流自治体「北海道名寄市」の特産品が期間限定でオンライン注文できます

【販売期間】2021年1月30日(土)まで

【販売商品】メロン・とうもろこし・かぼちゃ・寒締めほうれん草など

※なくなり次第終了。

※詳細・申し込み方法等は、なよろ畑自慢倶楽部ホームページ

<http://nayoro-kankou.com/hatakejiman/>(日本語)をご覧ください。

【問い合わせ】なよろ畑自慢倶楽部 電話 01654-9-6711(日本語のみ)

◇外国人サポートデスク [Support Desk for Foreign Residents]

ボランティア通訳が区役所での手続きのサポートをします。英語・中国語・韓国語・ネパール語で対応しています。お気軽に窓口までお越しください。

【日時・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 韓国語＝第2・4金曜日午後1時～4時

④ ネパール語＝第1・3水曜日午前9時～正午

※いずれも祝日、年末年始を除く。

【場所】区政相談課(区役所東棟1階)

【相談方法】来所・電話(区政相談課)・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】

<https://suginami-kouryu.org/>

【Facebook】

<https://www.facebook.com/suginami.kouryu>



「DV相談+(プラス)」をご利用ください

国では、10か国語対応のDV(配偶者やパートナーから受けているさまざまな暴力)に関する相談を開始しました。専門の相談員と一緒に考えます。お気軽にご連絡ください。

【相談日時】毎日24時間

【ホームページ】<https://soudanplus.jp/>(右2次元コードからアクセス可)

【電話】0120-279-889

【その他】メールやチャットでも相談できます(チャット相談は正午～午後10時)



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・韓国語・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・薬局案内サービス

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。

「ひまわり・t・薬局いんぶお」

【外国語ホームページ】<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks230.php>

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】(いずれも受付終了時間は診療終了時間の30分前まで)

月～金曜日…午後7時30分～10時30分＝小児科

土曜日…午後5時～10時＝内科・小児科・耳鼻咽喉科

日曜日・祝日…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
年末年始

■ 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、年末年始の午前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