



# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population  
(as of November 1, 2020)  
Total population ..... 574,319  
Foreign residents ..... 16,498

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/>

## 2020 Suginami City Junior High School Relay Race and Traffic Restrictions

The Suginami City Junior High School Relay Race, established in 2000 to spread dreams and happiness to our future generations, is welcoming its 21st year. Starting and ending at the Wadabori Park Athletics Field (Seibiyama Athletic Field), the event follows a route that winds around the lush Zempukuji River. This year, in addition to taking safety measures in response to the novel coronavirus (COVID-19), the safety of the runners, the local residents, and everyone who is involved in the race is placed as the highest priority.

**[Date and time]**

Sunday, December 13, 2020 (To be cancelled on a stormy day)

◇ Start of women's race: 9:45am ◇ Start of men's race: 10:45am

**[Start/Relay/Goal]**

Wadabori Park Athletics Field (1-15 Horinouchi)

**[Course]**

See map

**[Others]**

- Where possible, take detours to avoid streets along Zempukuji River.
- It is prohibited to pick up or drop off runners along Aratama Channel.
- Follow the directions of local police officers and traffic controllers regarding traffic restrictions and detours.
- Escorting runners or cheering from bicycles and vehicles is prohibited.
- The use of unmanned aerial vehicles (such as drones) is prohibited.
- The results of the race (top-ranking teams and interval awards) will be posted on the Suginami City website around mid-December.

**[Inquiries]**

2020 Inter-Junior High Marathon Relay Race Executive Committee  
Office of Suginami City, Sports Promotion Section  
Tel: 03-5307-0765

**Please cooperate with the traffic restrictions.**

Traffic restrictions will be in place surrounding the race course on Sunday, December 13 from 9:30am to 1:00pm for the execution of the relay race. There may be difficulty accessing parking lots facing the course. We apologize for any inconveniences and appreciate your understanding and cooperation.

**Competition** Relay race between teams (each consists of 5 members)  
① Musashino Bridge Return Course: District 1 (two laps around the athletic field), District 2, District 4  
② Kumano Bridge Return Course: District 3, District 5

**Support the runners at home!**  
There are plans to live-stream the race on YouTube. For details, please refer to the "RUNNET channel" on YouTube.

### Application for 2021 Gakudo Club After-School Care for Elementary School Children

The Gakudo Club is a place for children, whose parents are away from home during the day due to work and other obligations, to spend time after school. There are 48 such clubs in the city, operated to provide a place where children can spend time in a fun and safe environment, centering on play and group activities.

Please refer to the Gakudo Club entry guide and application documents for entry requirements and application procedures. (These are distributed by each Gakudo Club. You can also download them from the Suginami City website.\*) \*Available in Japanese only

- [Membership]** April 1, 2021 to March 31, 2022
- [Hours]** Monday to Friday after school to 6:00pm (from 8:00am on school holidays including spring, summer, and winter holidays, school anniversaries and make-up school holidays such as sports day)  
Saturdays, 8:30am to 5:00pm  
Extended hours: Monday to Friday, 6:00pm to 7:00pm  
\*1 Separate application required for Saturday and extended hours use.  
\*2 Gakudo Clubs are closed on Sundays, public holidays and December 28, 2021, to January 4, 2022.
- [Eligibility]** Elementary school students residing or attending school in Suginami City (Children with severe or multiple disabilities are welcome at the Kōenji Gakuen Gakudo Club)
- [Cost]** 4,000yen/month (plus 1,800yen/month for snacks); Extended use is 1,000 yen/month (subject to terms of use); One-time extended use is 500 yen/time.  
\*Reductions and exemptions are available for usage fees and snacks.
- [Application]** Inquire with the Gakudo Club that you wish to enroll your child in about the eligibility and procedures for enrollment, then submit the application form (Distributed by each Gakudo Club. You can also download it from the Suginami City website\*) and the necessary documents directly to the Gakudo Club of your choice. An interview will be conducted for first-time applicants. \*Available in Japanese only
- [Application period]** By January 20, 2021  
Monday to Friday, 10:00am to 6:00pm; Saturdays, 9:00am to 5:00pm (excluding Sundays and holidays and December 28, 2020 to January 4, 2021)
- [Inquiries]** Gakudo Clubs or the Children and Youth Section Tel: 03-3393-4760
- [Other]** Please refer to the Suginami City website or inquire with us for the contact details of the respective Gakudo Clubs.

## 2021 Coming of Age Gathering

Coming of Age gatherings will be held. Please attend the session for the area you reside in at the respective times listed below.

**[Date]** National Holiday, January 11, 2021  
**[Location]** Sugunami Public Hall (1-23-15 Kamiogi)

### [Time and area]

**9:00am**  
 Ogikubo, Kugayama, Shoan, Takaidonishi, Nishioigikita, Nishioigiminami, Minamiogikubo, Miyamae, Kamiogi (4-chōme 4-10/26-30), Zempukuji (1-chōme 1-23, 2-chōme 1-20/22/23), Kamitakaido (1-2 chōme), Takaidohigashi (4-chōme 3-21) / Junior high school districts: Ogikubo, Shokei, Shinmei, Nishimiya, Fujimigaoka, Miyamae

**11:30am**  
 Amanuma, Igusa, Imagawa, Kamiigusa, Shimoigusa, Shimizu, Honamanuma, Momoi, Asagayakita (3-chōme 5-7/11-43, 4-chōme 2-12/18-28, 6-chōme 14-25/27-33), Kamiogi (1-3 chōme, 4-chōme 1-3/11-25), Zempukuji (1-chōme 24-34, 2-chōme 21/24-39, 3-4 chōme) / Junior high school districts: Amanuma, logi, Igusa, Nakase, Higashihara

**2:00pm**  
 Asagayaminami, Omiya, Kōenjikita, Naritanishi, Naritahigashi, Matsunoki, Asagayakita (1-2 chōme, 3-chōme 1-4/8-10, 4-chōme 1/13-17/29/30, 5-chōme, 6-chōme 1-13/26/34-49), Izumi (3-chōme 5/6/11-16/23-63, 4-chōme 16/17/46), Umezato (2-chōme), Eifuku (4-chōme), Kōenjiminami (2-4 chōme), Horinouchi (1-chōme 8-27, 2-chōme 5/18-21/32-41, 3-chōme 4-48) / Junior high school districts: Asagaya, Omiya, Kōenji, Suginomori, Higashita, Matsunoki

**4:30pm**  
 Shimotakaido, Hamadayama, Hōnan, Wada, Kamitakaido (3-chōme), Takaidohigashi (1-3 chōme, 4-chōme 1/2/22-28), Izumi (1-2 chōme, 3-chōme 1-4/7-10/17-22, 4-chōme 1-15/18-45/47-51), Umezato (1-chōme), Eifuku (1-3 chōme), Kōenjiminami (1-chōme, 5-chōme), Horinouchi (1-chōme 1-7, 2-chōme 1-4/6-17/22-31, 3-chōme 1-3/49-52) / Junior high school districts: Izumi, Kōnan, Koyo, Sennan, Takaido, Wada

**[Eligibility]** Sugunami City residents born between April 2, 2000, and April 1, 2001 (invitations will be sent out to eligible residents at the beginning of December)

**[Inquiries]** Children and Youth Section **Tel: 03-3393-4760**

## 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.

**[Date and time]** 6:30pm-8:30pm Tuesday and Friday, January 12 to March 26, 2021 (excluding February 23) (total 21 lessons)

**[Location]** Sesión Sugunami (1-22-32 Umezato)

**[Instructors]** Members of Nihongo Gakushu Sugunami no Kai

**[Eligibility]** Individuals living, working or attending school in Sugunami City, and who have been in Japan for three weeks or more

**[Cost]** 2,000 yen/month x 3 (textbook fees extra)

**[Application]** By postcard or e-mail: Write the name of the class you wish to attend, your postal code, address, name, age, mobile phone number and send to the Nihongo Gakushu Sugunami no Kai (3-11-1 SNK, Hamadayama, 168-0065, e-mail: [suginaminihongo@gmail.com](mailto:suginaminihongo@gmail.com)). **Application deadline:** Applications must be received by January 7, 2021.

**[Inquiries]** Nihongo Gakushu Sugunami no Kai **Tel: 090-7212-7909**

**[Other]** Childcare will not be available this year. Interviews are scheduled to be held

from 6:30pm on Friday, January 8, 2021, at Sesión Sugunami in order to determine the correct levels for all applicants. Applications to join the lessons will be accepted at any time even after the lessons have started. The schedule, including the date and time of lessons and applications, is subject to change. Please inquire for details.



## Announcement from Sugunami Association for Cultural Exchange

Sugunami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes events where foreign residents can join freely and enjoy socializing with foreign residents as well as Japanese residents. Please join us.

\* Events and contents may be canceled or postponed as part of efforts to prevent the spread of the novel coronavirus (COVID-19).

For the latest information, please contact the Sugunami Association for Cultural Exchange or the event organizers.

### ◆ SACE Website and Facebook Page

These sites offer information about events organized by the Association, Japanese language classes held in Sugunami City, and friendship cities of Sugunami City. Event information and useful information about Sugunami City is also sent out by postal mail, free of charge, to foreign residents living in Sugunami City. Registration is accepted through the Association's website.

### ◆ Call for Participants for the Japanese Speech Contest

We are calling for foreign residents who participate in the Japanese Speech Contest. Please make a speech in Japanese about your experiences in Japan, the things that have surprised you, differences between Japan and your home country, or other relevant topics.

**[Date and time]** Saturday, March 13, 2021, 1:30pm-5:00pm

**[Location]** Sugunami City Office (1-15-1 Asagayaminami)

**[Contents]** Topics: Impressions about Japan, and your home country, etc.

▼ **Length of speech:** About 5 minutes ▼ **Capacity:** 10 people

**[Application]** Please submit the application form (which can be downloaded from the website of Sugunami Association for Cultural Exchange or posted to you if necessary) by post, fax, or e-mail to the Sugunami Association for Cultural Exchange by January 22, 2021.

**[Other]** Applicants will be notified of the results of the selection by the end of January. The Japanese draft should be submitted by February 26, 2021.

### ◆ Free Professional Consultation for Foreigners

Free consultation, provided by professionals such as lawyers, is available for a wide range of issues such as visas, marriage, divorce, or work, as well as health insurance, accident, education, illness, taxes, and other matters. Your privacy is secured.

**[Date and time]** Sunday, January 31, 2021, 1:00pm-4:00pm

**[Location]** Sesión Sugunami (1-22-32 Umezato)

**[Professionals]** Lawyers, administrative scriveners, certified tax accountants, licensed social insurance and labor consultants, etc.

**[Languages]** English, Chinese, Korean, Thai, Bengalese, Nepalese (tentative)

**[Application]** Register with the Sugunami Association for Cultural Exchange by phone or e-mail by January 20.

**[Other]** Free babysitting is available (please apply in advance)

### ◆ Support Desk for Foreign Residents

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

**[Date and time]** (1) English: Monday 1:00 pm-4:00 pm, Friday 9:00 am-12:00 pm

**[Languages]** (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, Sugunami City Office)

**[Consultation methods]** Visit Sugunami 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 Sugunami Association for Cultural Exchange.

**[Address]** 5F Minami-Asagaya Building, 1-14-2 Asagayaminami, 166-0004

**[Tel]** 03-5378-8833

**[Fax]** 03-5378-8844

**[E-mail]** [info@suginami-kouryu.org](mailto:info@suginami-kouryu.org)

**[Website]**

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

**[Facebook]**

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



## 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]** 9:00am-8:00pm every day **[Tel]** 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/fks240.php>

## Sugunami 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.

### ■ Sugunami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center

**[Tel]** 03-3391-1599 **[Address]** Sugunami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo

**[Medical departments and hours]** (reception closes 30 minutes before end of examination time)

Monday to Friday, 7:30pm-10:30pm: pediatrics

Saturdays, 5:00pm-10:00pm: internal medicine, pediatrics, ear/nose/throat

Sundays, public holidays, year-end and New Year holidays, 9:00am-10:00pm: internal medicine, pediatrics, surgery (until 5:00pm), ear/nose/throat

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

**[Tel]** 03-3398-5666 **[Address]** Sugunami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo

**[Hours]** Sundays, public holidays, year-end and New Year holidays: 9:00am-5:00pm (reception until 4:00pm)

### ■ Sugunami City Emergency Medical Information Center

Information on medical institutions and medical consultation available.

**[Tel]** #7399 or 03-5347-2252 **[Hours]** Monday to Friday: 8:00pm-9:00am following day

Saturdays, Sundays, public holidays, year-end and New Year holidays: 9:00am-9:00am following day





# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population  
(as of November 1, 2020)  
Total population ..... 574,319  
Foreign residents ..... 16,498

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/>

## 杉並区中学校対抗駅伝大会2020 の開催と交通規制

次代を担う子どもたちに夢と喜びを広めるため、2000年に始まった杉並区中学校対抗駅伝大会も、今年で21回目を迎えることになりました。和田堀公園陸上競技場(済美山運動場)を発着する、緑に囲まれた善福寺川沿い周辺を周回するコースで大会を開催します。今回は、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、選手、地域の方々、大会関係者等の安全を第一に考えて実施します。

### 【日時】

12月13日(日)(荒天中止)

◇女子スタート=午前9時45分 ◇男子スタート=午前10時45分

### 【スタート・中継・ゴール】

都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15)

### 【コース】

右図のとおり

### 【その他】

- ・善福寺川沿いの通行は、極力迂回をお願いします。
- ・荒玉水道で選手送迎のための車の乗り降りは禁止します。
- ・交通規制・迂回は、現場の警察官・交通誘導員の案内に従ってください。
- ・伴走、自転車や車両による応援は禁止します。
- ・無人航空機(ドローン等)の使用は禁止します。
- ・大会の結果(上位チームと区間賞)は、12月中旬頃に区ホームページに掲載予定。

### 【問い合わせ】

杉並区中学校対抗駅伝大会

2020実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

電話 03-5307-0765



## 交通規制にご協力ください

駅伝大会の開催に伴い、12月13日(日)午前9時30分～午後1時に、コース周辺で交通規制が行われます。コースに面している駐車場の出入り等、ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

## 2021年度学童クラブ入会児童を募集します

学童クラブは、保護者の就労などにより、昼間留守になる家庭の小学生を対象とした、下校後の生活の場です。区内に48カ所あり、お子さんが楽しく安心して過ごせるよう、遊びや集団活動を中心とした運営を行っています。

入会の要件や申請方法などの詳細は、「学童クラブ入会案内」「入会申請書類」をご覧ください(各学童クラブで配布。また区ホームページからも取り出せます<いずれも日本語のみ>)。

【入会期間】2021年4月1日～2022年3月31日

【運営時間】月～金曜日＝下校後～午後6時(学校休業日<春・夏・冬休み、開校記念日、運動会等の振替休校日>)は午前8時から

土曜日＝午前8時30分～午後5時

利用時間延長＝月～金曜日午後6時～7時

※利用時間延長と土曜日の利用は要件があり、別途申請が必要です。

※日曜日、祝日、休日、2021年12月28日～2022年1月4日はお休みです。

【対象】区内在住・在学の小学生(重度重複障害のお子さんは高円寺学園学童クラブが利用できます)

【利用料】月額4000円(別途おやつ代月額1800円。延長利用料月額1000円<利用要件あり>、スポット延長利用料1回500円)

※利用料、おやつ代は減額・免除制度があります。

【申し込み】入会を希望する学童クラブに、入会要件・手続きなどを問い合わせの上、入会申請書(各学童クラブで配布。区ホームページからも取り出せます<日本語のみ>)・必要書類を直接、希望学童クラブに提出。初めて入会を希望する方には面接を実施。

【申し込み期間】2021年1月20日まで

(月～金曜日＝午前10時～午後6時、土曜日＝午前9時～午後5時<日曜日、祝日、2020年12月28日～2021年1月4日を除く>)

【問い合わせ】各学童クラブまたは児童青少年課 電話 03-3393-4760

【その他】各学童クラブの連絡先は区ホームページでご覧になるか、お問い合わせください。



## 2021年 成人祝賀のつどい

「成人祝賀のつどい」を開催します。お住まいの地域(町名)ごとに次の時間にお越しください。

【日 時】2021年1月11日(祝) 【場 所】杉並公会堂(上荻1-23-15)

### 【時間とお住まいの地域(町名)】

#### 午前9時

荻窪、久我山、松庵、高井戸西、西荻北、西荻南、南荻窪、宮前の全域、上荻(4丁目4～10・26～30番)、善福寺(1丁目1～23番、2丁目1～20・22・23番)、上高井戸(1・2丁目全域)、高井戸東(4丁目3～21番) / 中学校区=荻窪、松溪、神明、西宮、富士見丘、宮前

#### 午前11時30分

天沼、井草、今川、上井草、下井草、清水、本天沼、桃井の全域、阿佐谷北(3丁目5～7・11～43番、4丁目2～12・18～28番、6丁目14～25・27～33番)、上荻(1～3丁目全域、4丁目1～3・11～25番)、善福寺(1丁目24～34番、2丁目21・24～39番、3・4丁目全域) / 中学校区=天沼、井荻、井草、中瀬、東原

#### 午後2時

阿佐谷南、大宮、高円寺北、成田西、成田東、松ノ木の全域、阿佐谷北(1・2丁目全域、3丁目1～4・8～10番、4丁目1・13～17・29・30番、5丁目全域、6丁目1～13・26・34～49番)、和泉(3丁目5・6・11～16・23～63番、4丁目16・17・46番)、梅里(2丁目全域)、永福(4丁目全域)、高円寺南(2～4丁目全域)、堀ノ内(1丁目8～27番、2丁目5・18～21・32～41番、3丁目4～48番) / 中学校区=阿佐ヶ谷、大宮、高円寺、杉森、東田、松ノ木

#### 午後4時30分

下高井戸、浜田山、方南、和田の全域、上高井戸(3丁目全域)、高井戸東(1～3丁目全域、4丁目1・2・22～28番)、和泉(1・2丁目全域、3丁目1～4・7～10・17～22番、4丁目1～15・18～45・47～51番)、梅里(1丁目全域)、永福(1～3丁目全域)、高円寺南(1・5丁目全域)、堀ノ内(1丁目1～7番、2丁目1～4・6～17・22～31番、3丁目1～3・49～52番) / 中学校区=和泉、高南、向陽、泉南、高井戸、和田

【対 象】区内在住で2000年4月2日～2001年4月1日生まれの方(該当する方へは12月上旬に案内状を発送予定)

【問い合わせ】児童青少年課青少年係 電話 03-3393-4760

## 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】2021年1月12日～3月26日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(2月23日を除く。計21回)

【場 所】セシオン杉並(梅里1-22-32)

【講 師】にほんご学習すぎなみの会

【対 象】区内在住・在勤・在学で、入国後3週間を経過している外国の方

【費 用】1カ月2000円×3回(別途テキスト代)

【申し込み】はがき・Eメールに講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・携帯電話番号を書いて、にほんご学習すぎなみの会(〒168-0065 浜田山3-11-15NK宛。Eメール [suginaminihongo@gmail.com](mailto:suginaminihongo@gmail.com)) / 申込期限=2021年1月7日(必着)

【問い合わせ】にほんご学習すぎなみの会 電話 090-7212-7909

【その他】今回は託児は行いません。

クラス分けのための面接を2021年1月8日(金)午後6時30分からセシオン杉並で実施予定。レッスン開始後も随時入会を受け付けます。実施日時・申し込み等の日程は変更の場合あり。詳細は、お問い合わせください。



## 杉並区交流協会のお知らせ

杉並区交流協会では、外国の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国の方と楽しく交流できるイベントを企画しています。

※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。

### ◇杉並区交流協会ホームページとFacebook

杉並区交流協会主催の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。

### ◇日本語スピーチ大会発表者募集

日本に住んで体験したこと、驚いたこと、自分の国とは違うことなどを、学んだ日本語を使って発表する外国人を募集します。

【日 時】2021年3月13日(土)午後1時30分～5時

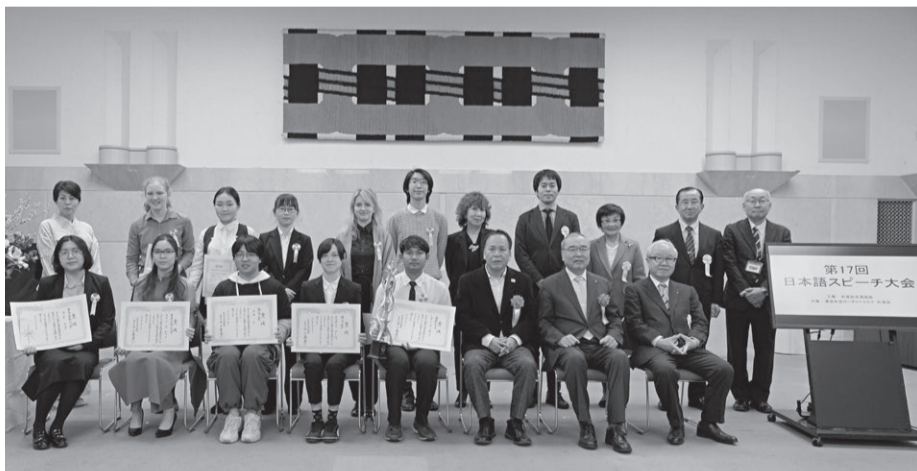
【場 所】杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)

【内 容】テーマ=日本に来て感じたこと、自分の国のことなど

▼発表時間=5分程度 ▼募集人数=10名

【申し込み】申込書(杉並区交流協会ホームページから取り出せます。必要な方には郵送)を、2021年1月22日(必着)までに杉並区交流協会へ郵送・ファクス・Eメール

【その他】選考結果は、2021年1月末日までに連絡。日本語原稿は、2021年2月26日までに提出



### ◇外国人のための無料専門家相談会

ビザ・結婚・離婚・仕事に関するトラブルや健康保険・事故・教育・病気・税金・その他なんでも、弁護士などの専門家が無料で相談をお受けします。秘密は厳守します。

【日 時】2021年1月31日(日)午後1時～4時

【場 所】セシオン杉並(梅里1-22-32)

【専 門 家】弁護士・行政書士・税理士・社会保険労務士ほか

【通 訳】英語・中国語・韓国語・タイ語・ベンガル語・ネパール語(予定)

【申し込み】電話・Eメールで、1月20日までに杉並区交流協会

【その他】託児あり(事前申込制)

### ◇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

【ホームページ】<https://www.suginami-kouryu.org/>



【Eメール】[info@suginami-kouryu.org](mailto:info@suginami-kouryu.org)

【Facebook】

<https://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

東京都医療機関・薬局案内サービス

「ひまわり・t・薬局いんぶお」

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

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。

【外国語ホームページ】<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks240.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