



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of September 1, 2021)
Total population 571,919
Foreign residents 15,605

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/>

Depending on the novel coronavirus (COVID-19) situation, the events, recruitment, etc., posted in this newsletter may be cancelled or postponed.

About COVID-19 vaccinations

Appointment slots have been added based on the vaccine supply issued by the government. For the latest information, please refer to Suginami City's website (QR code to the right).



Book your appointment

An appointment may be booked: (1) Online or through the call center; or (2) With a medical institution.

To receive a vaccination at a mass vaccination center (nine venues in Suginami City), please book through method (1). To receive a vaccination at a medical institution, you may book through method (1) or (2). However, as the booking method varies among the medical institutions, please refer to Suginami City's website for details.



(1) Book your appointment online or through the call center

•Dedicated booking site (24 hours)
Through the COVID-19 vaccine information website
<https://www.vaccine-info-suginami.org> (QR code to the left)

•Suginami City Novel Coronavirus Vaccination Call Center (support provided for foreign language speakers. 9:00 am-5:00 pm. <including Saturdays, Sundays and national holidays>) [Tel]0570-666-542

* You have dialed the wrong number if it does not switch to an automated recording immediately. Please check the phone number. For 0570 numbers ("Navi Dial" numbers), call charges apply once the call switches to an automated recording (landlines 10 yen/60 seconds, mobile phones 10 yen/20 seconds). If the lines are busy and the "Navi Dial" does not connect, you will hear a recording that says "The lines are currently busy." At this point, no call charges are applied.



(2) Book your appointment directly with a medical institution

See the list of medical institutions offering individual vaccinations (QR code to the left)



Receive the vaccination

Please attend your vaccination appointment at the date, time, and place that you have booked.

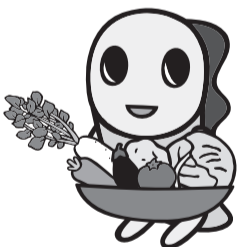
Please ensure that you bring the following three items with you.

- Coupon (Vaccination Ticket)
- Preliminary Examination Form (Please fill in the compulsory fields. For an example on how to fill out the form, please refer to the website of the Ministry of Health, Labour and Welfare.)
- Personal Identification (such as a residence card, special permanent residence card, passport, health insurance certificate, My Number card, certificate issued by a public office, etc.).

* If you are unable to attend the appointment after you have booked it, or decide to receive the vaccination at a national mass vaccination center or at your workplace, please ensure that you cancel the initial appointment that you no longer require.

Suginami Festa 2021

In 2022, Suginami City will celebrate the 90th anniversary of the enforcement of the ward system in Suginami. The Suginami Festa will be held under the basic principle of "Connecting people and communities to bring energy to Suginami," with the aim of raising interest in the immediate surroundings and deepening attachment to Suginami City among the citizens.



[Date and time] From 10:00 am on Saturday, November 6, and Sunday, November 7
[Location] Main venue: Momoiharappa Park (3-8-1 Momoi)
 Secondary venues: Suginami Kaikan Hall (3-29-5 Kamiogi), Momoi Daiichi Elementary School Gymnasium (2-6-1 Momoi)
[Contents] Introduction and sale of vegetables harvested from Suginami City and specialty products from local governments that are engaged in exchanges with Suginami, the introduction to Olympics and Paralympics initiatives, and others.
[Contact] Suginami Festa Office, Executive Committee Office (under the Cultural and Exchange Activities Section)



Namisuke's 15th birthday

Namisuke, the official mascot of Suginami City, turns 15 this year! To celebrate its birthday on October 1, limited-edition items will be launched for sale. There will also be a photo session with Namisuke. Please join us at the fair!



Namisuke Fair

[Date and time] Friday, October 1 to Friday, October 15
[Location] Commu-Cul shop (Suginami City Office 1F)
[Opening hours] Weekdays 9:00am - 4:30pm
[Contact] Suginami Association for Cultural Exchange Tel: 03-5378-8833

Photo session with Namisuke

[Date and time] 10:00am, 12:00pm, 2:00pm, and 4:00pm, on Saturday, October 2
[Location] 1F lobby of the Suginami City Office
[Other] From October 2 (Saturday) - October 6 (Wednesday), 9:00am - 5:00pm (excluding October 3; until 4:00pm on October 6), an exhibition on Namisuke will be held, including panels introducing the mascot and Namisuke dressed in cosplay. Visitors who present their follower screen of the official Namisuke Instagram account will receive a free Namisuke item.
[Contact] Tourism Subsection, Industrial Promotion Center Tel: 03-5347-9184

New insurance certificates for National Health Insurance

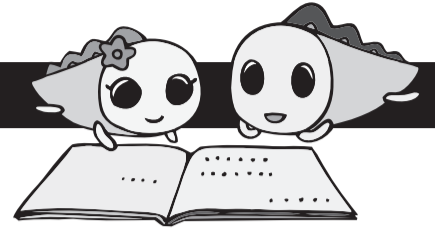


The insurance certificate that you currently hold expires on September 30. New insurance certificates, effective from October 1, were sent out to the heads of households by the end of September via registered mail. The new insurance certificate, "General Insurance Certificate," is in an olive green color, and is effective till September 30, 2023.

However, the expiration date is different for persons whose 75th birthday falls on or before September 30, 2023 (those who will migrate to the medical insurance system for the elderly aged 75 or over), and persons whose period of stay will be expiring soon. Please dispose of your current insurance certificate once it has expired, ensuring that you take great care to protect your personal information.

[Contact] National Health Insurance Eligibility Subsection, National Health Insurance and Pension Section

Japanese classes for foreigners living in Suginami



These are level-based online classes in which students can learn to speak, read, and write basic Japanese, which is necessary for everyday life.

[Class dates and times] Every Tuesday and Friday from October 29, 2021, to March 4, 2022, 7:00pm – 9:00pm

(excluding November 23, Tuesdays and Fridays from December 21, 2021, to January 11, 2022, and February 11, 2022. 28 classes in total.)

[Instructors] Members of the "Nihongo Gakusyu Suginami no Kai"

[Eligibility] Persons living, working, and/or studying in Suginami City

[Cost] 2,000 yen per month (excluding the cost of textbooks)

[Application] Please send a postcard or e-mail containing the course name as well as your postal code, address, name, age, and telephone number, to Nihongo Gakusyu Suginami no Kai (3-11-1SNK, Hamadayama, 168-0065). All applications must be received by October 25.

[Contact] Nihongo Gakusyu Suginami no Kai **[Tel]** 090-7212-7909 **[E-mail]** suginaminihongo@gmail.com / Lifelong Education Center **[Tel]** 03-3317-6621

[Other] An interview will be conducted on October 26 (Tuesday), 6:30pm to assign students to the appropriate classes. Please inquire for details.

Announcement from Suginami Association for Cultural Exchange

Suginami 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.

◇ SACE website and Facebook page

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

◇ Foreign Culture Seminar - Pakistan

Suginami Association for Cultural Exchange holds the Foreign Culture Seminar every year. Pakistan will be featured this year.

[Date and time] Sunday, October 24, 12:00pm – 4:00pm

[Location] Former Suginami Dai-shi Elementary School (2-14-13 Koenji-kita)

[Description] Lecture (application in advance), photo exhibition, dance, introduction to tourism and culture, sale of local products, etc.

[Other] We are looking for Pakistani people who are able to help out on the event day. For details, see the SACE website.



Photo: Embassy of Islamic Republic of Pakistan Tokyo



◇ Support Desk for Foreign Residents

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

[Date and time / Languages]

- English: Monday 1:00 pm-4:00 pm, Friday 9:00 am-12:00 pm
- Chinese: Monday 9:00 am-12:00 pm Friday (1st, 3rd and 5th) 1:00 pm-4:00 pm
- Korean: Friday (2nd and 4th) 1:00 pm-4:00 pm
- 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

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

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

[Tel] 03-5378-8833

[Fax] 03-5378-8844

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



◆ Foreign Resident Consultation Services ◆

Consultation services on everyday life and city administration matters are available for foreign residents living in Suginami City. Please feel free to approach the Suginami City Office for a consultation.

[Date and time] **English:** Tuesday 9:00am–12:00pm, Thursday 1:00pm–4:00pm
Chinese: Tuesday 1:00pm–4:00pm, Thursday 9:00am–12:00pm
* Closed on national holidays and year-end/New Year holidays.

[Location] Public Hearing Section (1F East Building, Suginami City Office)

[Other] Consultation services are also available via phone.

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>

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

[Tel] 03-3391-1599 **[Address]** Suginami 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 (pediatrics after 5:00pm for ages 1 and older)
Sundays, public holidays, year-end and New Year holidays, 9:00am–10:00pm: internal medicine, pediatrics, surgery (until 5:00pm), ear/nose/throat (pediatrics after 5:00pm for ages 1 and older)

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

[Tel] 03-3398-5666 **[Address]** Suginami 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)

■ Suginami 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 September 1, 2021)
Total population 571,919
Foreign residents 15,605

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/>

新型コロナウイルスの感染状況によっては、
本紙掲載の催しや募集の内容等が中止または延期になる場合があります。

新型コロナワクチン接種について

国からのワクチン供給量に応じて、予約枠を追加しています。最新情報は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



予約方法

①インターネットまたはコールセンターで予約する方法と、②医療機関で直接予約する方法があります。

集団接種会場(区内9カ所)での接種は、①で予約してください。医療機関での接種は、①または②で予約できますが、各医療機関で予約方法が異なるため、区ホームページをご確認ください。



①インターネットまたはコールセンターで予約

●予約専用サイト(24時間)

新型コロナワクチン接種インフォメーション内

【HP】<https://www.vaccine-info-suginami.org> (左2次元コード)

●杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター

(多言語対応。午前9時～午後5時<土・日曜日、祝日を含む>) 電話0570-666-542

※直後に自動音声に切り替わらない場合は、掛け間違いです。電話番号をご確認ください。
0570(ナビダイヤル)は自動音声に切り替わった時点から通話料金が発生します(固定電話10円/60秒、携帯電話10円/20秒)。回線が混雑して、ナビダイヤルにつながらない場合は「現在大変回線が混み合っております」と音声は流れますが、この時点では料金は発生しません。



②医療機関で予約

ワクチン接種が
受けられる
医療機関一覧
(左2次元コード)



接種の受け方 予約した日時・場所で接種を受けてください。

以下の3点を必ずお持ちください。

- ・クーポン券(接種券)
- ・予診票(必要事項を必ず記入してください。記入例は、厚生労働省ホームページ参照)
- ・本人確認書類(在留カード、特別永住者証、パスポート、健康保険証、マイナンバーカード、官公署が発行した証明書など)

※予約後に都合が悪くなった場合や、国の大規模接種会場、職域接種などに変更した場合は、最初の予約は必ずキャンセルしてください。

すぎなみフェスタ2021

2022年に杉並区は、区制施行90周年を迎えます。身近な地域への関心を高め、杉並への愛着を深めることを目指し、「人と人、地域と地域をつなぎ、杉並を元気に」という基本理念の下、開催します。



【日 時】11月6日(土)・7日(日)午前10時から

【場 所】メイン会場=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

連携イベント会場=杉並会館(上荻3-29-5)、桃井第一小学校体育館(桃井2-6-1)

【内 容】杉並で採れた野菜や交流自治体の物産品の販売・紹介、オリパラの取り組みの紹介等

【問い合わせ】すぎなみフェスタ実行委員会事務局(文化・交流課内)



なみすけ誕生 15周年記念

今年で、区公式アニメキャラクターのなみすけ誕生15周年になります!なみすけの誕生日(10月1日)を記念して、期間限定商品の販売、なみすけ撮影会を実施します。ぜひ、足を運んでみてください!



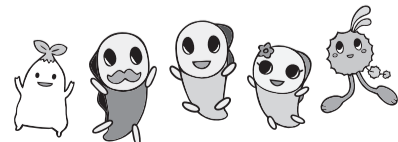
なみすけフェア

【日 時】10月1日(金)～15日(金)

【場 所】コミュかるショップ
(区役所1階)

【営業時間】月～金曜日
午前9時～午後4時30分

【問い合わせ】杉並区交流協会
電話03-5378-8833



なみすけ撮影会

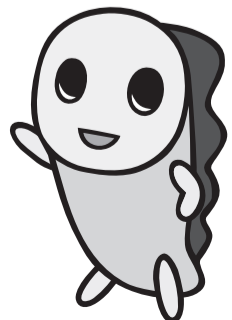
【日 時】10月2日(土)午前10時・正午・午後2時・4時

【場 所】区役所1階ロビー

【その他】10月2日(土)～6日(水)

午前9時～午後5時(3日を除く。6日は午後4時まで)に、なみすけ紹介パネルやコスプレなみすけを展示。また、公式なみすけInstagramのフォロー画面を会場で提示すると「なみすけアイテム」プレゼント

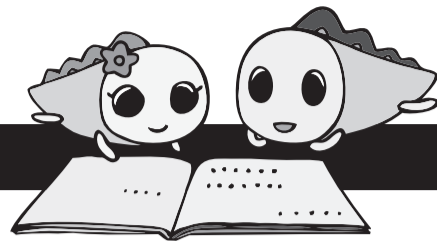
【問い合わせ】産業振興センター観光係
電話03-5347-9184



国民健康保険被保険者証(保険証)が新しくなります



現在お手元にある保険証の有効期限は、9月30日です。10月1日からの新しい保険証は、9月末までに世帯主宛てに「簡易書留」で送付しました。新しい保険証はうぐいす色に変わり、有効期限は2023年9月30日までとなります。ただし、2023年9月30日前に75歳の誕生日を迎える(後期高齢者医療制度へ移行する)方や、在留期間満了日を迎える方は、有効期限が異なります。現在の保険証は、有効期限を過ぎたら個人情報に十分留意して、ご自身で破棄してください。
【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

日常生活に必要な基本的な日本語の会話や読み書きをオンラインで学ぶレベル別クラスレッスンです。

【配信日時】 10月29日～2022年3月4日の毎週火・金曜日、午後7時～9時(11月23日、12月21日～2022年1月11日の火・金曜日、2月11日を除く。計28回)

【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(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、電話番号を書いて、10月25日(必着)にほんご学習すぎなみの会(〒168-0065浜田山3-11-1SNK)

【問い合わせ】 にほんご学習すぎなみの会 【電話】090-7212-7909 【Eメール】suginaminihongo@gmail.com / 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10月26日(火)午後6時30分を実施。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。

◇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。

◇海外文化セミナー パキスタン

杉並区交流協会が毎年開催する「海外文化セミナー」。今年は「パキスタン」を取り上げます。

【日時】 10月24日(日)正午～午後4時

【場所】 旧杉並第四小学校
(高円寺北2-14-13)

【内容】 講演(事前申込制)、写真展示、舞踊、観光・文化紹介、物産販売など

【その他】 当日、イベントの手伝いをしてくれるパキスタン人を募集。詳細は、同協会ホームページ参照



Photo: Embassy of Islamic Republic of Pakistan Tokyo



◇外国人サポートデスク

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】 ・英語＝毎週月曜日午後1時～4時、金曜日午前9時～正午
・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
・韓国語＝第2・4金曜日午後1時～4時
・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>



◆外国人相談を実施しています◆

区内在住の外国人の方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・年末年始は除く。

【場所】 区政相談課(区役所東棟1階)
【その他】 電話による相談もできます

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薬局いんぷお」

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(午後5時以降小児科は1歳以上が診療対象)
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 (午後5時以降小児科は1歳以上が診療対象)

■ 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