



# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population  
(as of November 1, 2025)  
Total population ..... 583,177  
Foreign residents ..... 25,436

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/>

## Junior High School Relay Race Announcement

The Junior High School Relay Race is celebrating its 26th anniversary this year.

**[Date and time]** Sunday, December 14, 9:00 am - 1:00 pm (To be cancelled on a stormy day)  
9:45 am = Start of women's race 10:45 am = Start of men's race

**[Start/Goal]** Wadabori Park Athletics Field (1-15 Horinouchi)

**[Contents]** Teams of 5 people compete in a marathon relay race

**Participating teams:** Teams made up of male/female students at junior high schools in the City

**Please cooperate with traffic restrictions**

Traffic restrictions will be implemented from 9:30 am to 12:00 pm on the day. Thank you for your understanding and cooperation.  
For details on road closure sections and other information, please see the City website (QR code to the right).

**[Contact]** Inter-Junior High School Relay Race Executive Committee Office of Suginami City, Sports Promotion Section **Tel: 03-5307-0765**



## Application for 2026 Gakudo Club After-School Care for Elementary School Children

Gakudo Club is a place for children to spend time after school when parents are unable to provide care due to work or other reasons. For details, please see the Suginami City website (QR code to the right).

**[Membership period]** April 1, 2026, to March 31, 2027

**[Operating hours] Monday to Friday:** After school to 6:00 pm (Extended hours until 7:00 pm available. From 8:00 am on school holidays)  
**Saturdays:** 8:30 am to 5:00 pm

\*Excluding national holidays and December 28, 2026, to January 4, 2027. Separate application required for extended hours and/or Saturday use.

**[Cost]** 4,000 yen/month (plus 1,800 yen/month for snacks; Extended use 1,000 yen/month; One-time extended use 500 yen each)  
\*Reductions and exemptions are available.

**[Eligibility]** Elementary school students residing or attending school in Suginami City

**[Application]** Submit application documents (distributed at Gakudo Clubs or available on the City website) to the Gakudo Club of your choice by January 20, 2026 (Monday to Friday 10:00 am to 6:00 pm; Saturdays 9:00 am to 5:00 pm).  
Excluding national holidays, December 28, 2025 to January 4, 2026

**[Contact]** Your local Gakudo Club, or the Children's Hall Management Subsection, Children and Youth Section **Tel: 03-3393-4760**

**[Other]** · An interview will be conducted for first-time applicants.

· Those who are applying to change their designated schools or due to hold a school entry consultation must have a consultation when applying.



## 2026 The Coming of Age Celebration for 20-Year-Olds

The Coming of Age Celebration for 20-Year Olds will be held. After pre-registration, please attend the ceremony for the area you reside in at the respective times listed below.

**[Date]** January 12, 2026 (national holiday)

**[Location]** Suginami Koukaidou (1-23-15 Kamiogi)

<b>[Times and residential area (town name) · Junior high school districts]</b>	
<b>9:30 am</b>	Ogikubo, Kami-Takaido, Kugayama, Shōan, Takaido-Nishi, Takaido-Higashi, Nishiogi-Minami, Minami-Ogikubo, Miyamae, Shimo-Takaido (5-chōme), Narita-Nishi (1-chōme 10 - 30, 2 to 4-chōme), Narita-Higashi (1-chōme 9 - 51, 2-chōme 10 - 39, 3 to 4-chōme, 5-chōme 1 - 11/23 - 33/36 - 38/41/42), Hamadayama (2 to 4-chōme) <b>Junior high school districts:</b> Shōkei, Shinmei, Takaido, Nishimiya, Higashita, Fujimigaoka, Miyamae
<b>12:30 pm</b>	Asagaya-Kita, Amanuma, Igusa, Imagawa, Kami-Igusa, Kamiogi, Shimizu, Shimo-Igusa, Zempukuji, Nishiogi-Kita, Honamanuma, Momoi, Kōenji-Kita (3-chōme 5 - 16/26 - 31/36 - 42, 4-chōme) <b>Junior high school districts:</b> Amanuma, logi, Igusa, Ogikubo, Suginomori, Nakase, Higashihara
<b>3:30 pm</b>	Asagaya-Minami, Izumi, Umezato, Eifuku, Ōmiya, Kōenji-Minami, Hōnan, Horinouchi, Matsunoki, Wada, Kōenji-Kita (1 to 2-chōme, 3-chōme 1 - 4/17 - 25/32 - 35/43 - 45), Shimo-Takaido (1 to 4-chōme), Narita-Nishi (1-chōme 1 - 9), Narita-Higashi (1-chōme 1 - 8, 2-chōme 1 - 9, 5-chōme 12 - 22/34/35/39/40), Hamadayama (1-chōme) <b>Junior high school districts:</b> Asagaya, Izumi, Ōmiya, Kōenji, Kōnan, Kōyō, Sennan, Matsunoki, Wada

**[Eligibility]** Persons born between April 2, 2005, and April 1, 2006, for which one of the following applies.

- Those whose residence is registered with Suginami City
- Those who live outside of Suginami City, but have lived in Suginami City or attended one of the city's elementary or junior high schools in the past, and had contacted the Youth Subsection, Children and Youth Section before November 6, 2025, wishing to participate in the ceremony

**[Application]** Apply via the application form included on the invitation

**[Contact]** Youth Subsection, Children and Youth Section **Tel: 03-3393-4760**

**[Other]** Invitations were posted to those eligible at the end of November. You will need to contact the Youth Subsection if you have not received the invitation by December 11.

## Japanese Classes for Foreign Residents Living in Suginami City

These are level-based classes for learning how to speak, read, and write basic Japanese phrases necessary for everyday life.

**[Dates and Times]** (1) Mondays and Wednesdays: January 5 to March 23, 2025, 9:30 am to 11:30 am  
(2) Tuesdays and Fridays, January 9 to March 17, 2026: 7:00 pm to 9:00 pm  
(no classes on national holidays. 10 or 20 sessions in total)

**[Location]** (1) Secion Suginami (1-22-32 Umezato); (2) Online class

**[Instructors]** Members of Nihongo Gakusyu Suginami no Kai

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

**[Cost]** 3,000 yen per 10 classes (excluding the cost of textbooks)

**[Application]** Please send an e-mail including the course name as well as your postal code, address, name, age, and telephone number to Nihongo Gakusyu Suginami no Kai by December 24, 2025.

**[E-mail]** [suginaminihongo@gmail.com](mailto:suginaminihongo@gmail.com) (Scan the QR code to the right to compose an email)

**[Contact]** Nihongo Gakusyu Suginami no Kai **Tel: 090-7212-7909**

**[Other]** Class placement interviews will be held on Friday, December 26



## 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 other foreign residents, as well as Japanese residents. Please join us.

### ● Free Professional Consultation for Foreign Residents

You can consult with specialists such as lawyers free of charge about issues related to your visa, marriage, divorce, job, pension, insurance, and taxes. Confidentiality ensured.

**[Date and Time]** Saturday, February 7, 2026, 1:00 pm to 4:00 pm

**[Location]** No. 4 Meeting Room (Central Wing, 6F), Suginami City Office

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

**[Available languages]** English, Chinese, Korean, Nepali (inquire for other languages)

**[Application]** Apply from the Suginami Association for Cultural Exchange website by January 25, 2026

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

We are calling for foreign residents to make a speech in Japanese about their impressions about Japan, their home country, or another relevant topic.

**[Date and Time]** Saturday, March 14, 2026, 1:30 pm to 5:00 pm

**[Location]** No. 4 Meeting Room (Central Wing, 6F), Suginami City Office

**[Details]** Length of speech: About 5 minutes

**[Capacity]** About 10 people (applicants will undergo a selection process)

**[Application]** Apply from Suginami Association for Cultural Exchange website by January 18, 2026



### ◆ Suginami Association for Cultural Exchange Website, Facebook, and LINE

Information about events hosted by Suginami Association for Cultural Exchange, Japanese language classes in the City, and Suginami City's exchange municipalities is posted.

**[Website]**



**[Facebook]**



**[LINE]**



### ◆ Support Desk in Foreign Languages

Volunteer interpreters provide support for foreign residents who require assistance with various procedures at the Suginami City Office. Interpretation services are available in English, Chinese, Nepali, etc.

#### **[Dates and Times/Languages]**

· English: 1:00 pm – 4:00 pm every Monday, Thursday; 9:00 am – 12:00 pm every Friday

· Chinese: 9:00 am – 12:00 pm every Monday, Thursday; 1:00 pm – 4:00 pm on the 1st, 3rd, and 5th Friday of every month

· Nepali: 1:00 pm – 4:00 pm every Wednesday

· Korean, French, Vietnamese: By appointment

\*Not available on national holidays and December 27 to January 4, 2026.

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

**[Consultation methods]** Visit Suginami City Office in person, call the Public Hearing Section

**[Cost]** Free of charge



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

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

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

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

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

## Medical Consultation Service Counters

### ◇ Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Center

Inquiries regarding medical institutions that provide foreign language consultations and the Japanese medical system are handled in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish.

**[Consultation hours]** 9:00am - 8:00pm **[Tel]** 03-5285-8181

### ◇ Medical Information Net (NABII)

The website allows you to search for medical institutions close to an address or station.





# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population  
(as of November 1, 2025)  
Total population ..... 583,177  
Foreign residents ..... 25,436

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/>

## 中学校対抗駅伝大会のお知らせ

中学校対抗駅伝大会は、今年で26回目を迎えます。

【日 時】12月14日(日)午前9時～午後1時(荒天中止)  
午前9時45分＝女子の部スタート 午前10時45分＝男子の部スタート

【スタート・ゴール】和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15)

【内 容】1チーム5名による駅伝競走 参加チーム＝区内中学校の生徒で構成する男子・女子チーム

交通規制にご協力ください

午前9時30分～正午に交通規制を行います。ご理解とご協力をお願いします。通行止め区間などの詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

【問い合わせ】中学校対抗駅伝大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) 電話 03-5307-0765



## 2026年度学童クラブ入会児童の募集

学童クラブは、保護者が就労などにより保育ができない家庭の子どもを対象にした、下校後の生活の場です。

詳細は、区HP(右2次元コード)をご覧ください。

【入会期間】2026年4月1日～2027年3月31日

【運営時間】月～金曜日＝下校後～午後6時(午後7時までの延長あり。学校休業日は午前8時から)

土曜日＝午前8時30分～午後5時

※祝日、2026年12月28日～2027年1月4日を除く。延長・土曜日利用は要件があり、別途申請が必要。

【利 用 料】月額4000円(別途おやつ代 月額1800円。延長 月額1000円。スポット延長 各500円)

※減額・免除制度あり。

【対 象】区内在住または在学の小学生

【申し込み】申請書類(学童クラブで配布。区HPからも入手可)を、2026年1月20日までに希望の学童クラブへ持参  
(月～金曜日午前10時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時。祝日、12月28日～2026年1月4日を除く)

【問い合わせ】学童クラブ、児童青少年課児童館運営係 電話 03-3393-4760

【そ の 他】・初めて入会を希望する方には面接を実施。

・指定校変更申し立てや就学相談を予定されている方は申請の際に要相談。



## 2026年 二十歳のつどい

二十歳のつどいを開催します。事前登録の上、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 程】2026年1月12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)・中学校区】

午前9時30分 荻窪、上高井戸、久我山、松庵、高井戸西、高井戸東、西荻南、南荻窪、宮前、下高井戸(5丁目全域)、成田西(1丁目10～30番、2～4丁目全域)、成田東(1丁目9～51番、2丁目10～39番、3・4丁目全域、5丁目1～11・23～33・36～38・41・42番)、浜田山(2～4丁目全域)

中学校区＝松溪、神明、高井戸、西宮、東田、富士見丘、宮前

午後0時30分 阿佐谷北、天沼、井草、今川、上井草、上荻、清水、下井草、善福寺、西荻北、本天沼、桃井、高円寺北(3丁目5～16・26～31・36～42番、4丁目全域)

中学校区＝天沼、井荻、井草、荻窪、杉森、中瀬、東原

午後3時30分 阿佐谷南、和泉、梅里、永福、大宮、高円寺南、方南、堀ノ内、松ノ木、和田、高円寺北(1・2丁目全域、3丁目1～4・17～25・32～35・43～45番)、下高井戸(1～4丁目全域)、成田西(1丁目1～9番)、成田東(1丁目1～8番、2丁目1～9番、5丁目12～22・34・35・39・40番)、浜田山(1丁目全域)

中学校区＝阿佐ヶ谷、和泉、大宮、高円寺、高南、向陽、泉南、松ノ木、和田

【対 象】2005年4月2日～2006年4月1日生まれで次のいずれかに該当する方

・区に住民登録がある

・区外に在住で過去に区内在住歴・区立小中学校在学歴があり、2025年11月6日までに児童青少年課に参加希望の連絡をした

【申し込み】案内状に記載の申込フォームから申し込み

【問い合わせ】児童青少年課青少年係 電話 03-3393-4760

【そ の 他】案内状は、11月下旬に対象者へ発送済み。12月11日までに届かない場合は、要問い合わせ

## 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】①2026年1月5日～3月23日の月・水曜日、午前9時30分～11時30分  
②2026年1月9日～3月17日の火・金曜日、午後7時～9時(いずれも祝日を除く。各計10または20回)

【場 所】①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②オンラインで実施

【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】各10回3000円(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・電話番号を書いて、12月24日までに  
にほんご学習すぎなみの会 【Eメール】suginaminihongo@gmail.com (右2次元コードを読み込むと作成画面が開きます)

【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】クラス分け面接を12月26日(金)に実施



## 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。

### ●外国人のための無料専門家相談会

ビザ・結婚・離婚・仕事・年金・保険・税金にかかわる問題について、弁護士などの専門家に無料で相談できます。秘密は厳守します。

【日 時】2026年2月7日(土)午後1時～4時

【場 所】区役所第4会議室(中棟6階)

【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・ネパール語(その他の言語は要問い合わせ)

【申し込み】杉並区交流協会ホームページから、2026年1月25日までに申し込み

### ●日本語スピーチ大会発表者募集

日本に来て感じたこと・自分の国のことなどを、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】2026年3月14日(土)午後1時30分～5時

【場 所】区役所第4会議室(中棟6階)

【内 容】発表時間=5分程度

【定 員】10名程度(選考)

【申し込み】杉並区交流協会ホームページから、2026年1月18日までに申し込み



### ◆杉並区交流協会のホームページ・Facebook・LINE

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掲載しています。

【ホームページ】



【Facebook】



【LINE】



### ◆外国語サポートデスク

ボランティア通訳が区役所での手続きをサポートします。英語・中国語・ネパール語などで対応しています。

【日時・言語】・英語=月・木曜日午後1時～4時、火・金曜日午前9時～正午

・中国語=月・木曜日午前9時～正午、火曜日午後1時～4時、第1・3・5金曜日午後1時～4時

・ネパール語=水曜日午後1時～4時

・韓国語・フランス語・ベトナム語=予約制

※いずれも祝日、12月27日～2026年1月4日を除く。

【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)

【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

## 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】午前9時～午後8時 【電話】03-5285-8181

### ◇医療機関ネット(ナビィ)

ホームページで、住所や最寄りの駅から医療機関を探ることができます。

