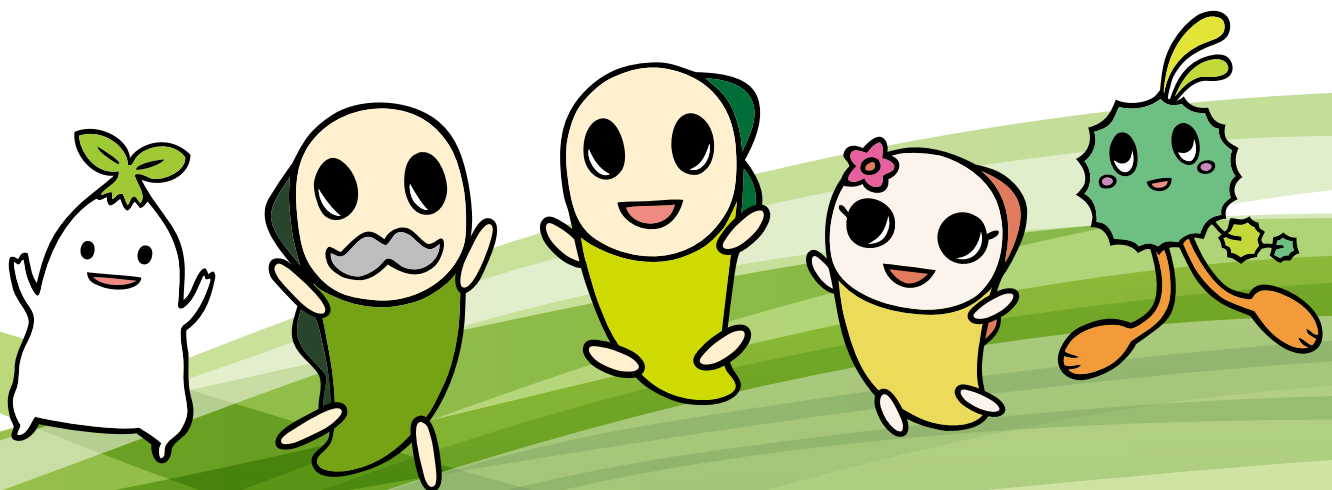


# A Guide to Living in SUGINAMI City

外国人生活指南手册

외국인을 위한 생활 편리 수첩

がいこくじん                      せいかつべんりちょう  
外国人のための生活便利帳



# Table of Contents

Information on Suginami City begins here; City Office and Residents Offices (P1-2)

## Disaster Prevention Guide

Suginami City Disaster Prevention Map (P3-4)  
Disaster Prevention Guide (P5-8)

## Safety and Security

I Emergency and Disaster Prevention (P9-10) ··· Emergencies; Detailed information on disaster prevention (P9-10)  
II Consultations (P11-12) ··· Consultation for daily life for foreign residents (P11-12)  
III Health (P13-14) ··· If you need health services; Medical institutions (P13-14)

## Living

I Moving In and Moving Out, Pension, Tax, Residence Procedures (P15-16) ··· Introduction of the App : Disaster prevention application "Sugi Navi" (P15-16)  
II Garbage and Recycling (P17-18) ··· Introduction of smartphone app: Namisuke, The Master of Waste Disposal (P17-18)  
III Transportation, Public Housing, Pets, and Jobs (P19-20) ··· Illegally parked or abandoned bicycles; Bicycle rules (P19-20)  
IV Parenting and Education (P21-22) ··· Introduction of various allowances, Parenting Support Tickets (P21-22)  
V Welfare (P23-24) ··· Comprehensive Regional Support Center (Care 24); Certification for people with disabilities (P23-24)

## Exchanges, Learning, and Tourism

I Business and Facility Guide (P25-26) ··· Suginami Association for Cultural Exchange (P25-26)  
II Event and Sightseeing Guide (P27)

Basic Information on Suginami City (P28)

# 目录

杉并区的信息介绍 / 区政府 / 区民事务所 (P1-2)

## 防灾指南

杉并区防灾地图 (P3-4)  
防灾指南 (P5-8)

## 安全和安心

I 紧急 / 防灾 (P9-10) ··· 紧急情况时的联系方式、有关防灾的具体信息 (P9-10)  
II 咨询 (P11-12) ··· 外国人生活咨询 (P11-12)  
III 保健 (P13-14) ··· 在医院看病时、介绍医疗机构 (P13-14)

## 生活

I 迁入迁出 / 年金 / 税金 / 在留手续 (P15-16) ··· 应用程序介绍: 防灾地图应用程序“杉并区防灾地图导航” (P15-16)  
II 垃圾 / 回收再利用 (P17-18) ··· 应用程序介绍: “并助娃丢垃圾万事通” (P17-18)  
III 交通 / 公营住宅 / 宠物 / 工作 (P19-20) ··· 违章停放自行车、自行车交通规则 (P19-20)  
IV 育儿 / 教育 (P21-22) ··· 各种补助、杉并育儿支援券 (P21-22)  
V 福利 (P23-24) ··· 地区综合支援中心 (护理 24)、残疾人手册 (P23-24)

## 交流 / 学习 / 观光

I 事业 / 设施介绍 (P25-26) ··· 杉并区交流协会 (P25-26)  
II 活动 / 观光介绍 (P27)

杉并区基本概况 (P28)

# 목차

스기나미구의 정보는 여기에서, 구약소·구민사무소 (P1-2)

## 방재 가이드

스기나미구 방재 맵 (P3-4)  
방재 가이드 (P5-8)

## 안전·안심

I 긴급·방재 (P9-10) ··· 긴급 시 연락, 방재에 관한 자세한 정보 (P9-10)  
II 상담 (P11-12) ··· 외국인을 위한 생활상담 (P11-12)  
III 건강 (P13-14) ··· 의료기관에서 진찰을 받을 때 (의료기관 안내) (P13-14)

## 생활

I 전입출·연금·세금·재류수속 (P15-16) ··· 앱 소개 방재지도 애플리케이션 “스기나미” (P15-16)  
II 쓰레기·재활용 (P17-18) ··· 어플 소개 ‘나미스케의 쓰레기배출 달인’ (P17-18)  
III 교통·공영주택·애완동물·직업 (P19-20) ··· 방치 자전거, 자전거의 규칙 (P19-20)  
IV 육아·교육 (P21-22) ··· 각종 수당 안내, 스기나미 육아 응원권 (P21-22)  
V 복지 (P23-24) ··· 지역포괄지원센터 (케어 24), 장애인을 위한 수첩 (P23-24)

## 교류·학습·관광

I 사업안내·시설안내 (P25-26) ··· 스기나미구 교류협회 (P25-26)  
II 행사·관광안내 (P27)

스기나미구의 기본정보 (P28)

# 目次

스기나미구 정보는 여기에서 / 구약소·구민사무소 (P1-2)

## 방재 가이드

스기나미구 방재 맵 (P3-4)  
방재 가이드 (P5-8)

## 안전·안심

I 긴급·방재 (P9-10) ··· 긴급시의 연락, 방재에 관한 자세한 정보 (P9-10)  
II 상담 (P11-12) ··· 외국인을 위한 생활상담 (P11-12)  
III 건강 (P13-14) ··· 의료기관에서 진찰을 받을 때는, 의료기관 안내 (P13-14)

## 暮らし

I 転入出・年金・税金・在留手続き (P15-16) ··· アプリ紹介 防災地図アプリ「すぎナビ」 (P15-16)  
II ごみ・リサイクル (P17-18) ··· アプリ紹介「なみすけのゴミ出し達人」 (P17-18)  
III 交通・公営住宅・ペット・仕事 (P19-20) ··· 放置自転車、自転車のルール (P19-20)  
IV 子育て・教育 (P21-22) ··· 各種手当の案内、杉並子育て応援券 (P21-22)  
V 福祉 (P23-24) ··· 地域包括支援センター (ケア 24)、障害者のための手帳 (P23-24)

## 交流·学习·観光

I 事業案内·施設案内 (P25-26) ··· 杉並区交流協会 (P25-26)  
II イベント·観光案内 (P27)

스기나미구의 기본정보 (P28)