

I Emergency and Disaster Prevention		
	Contact	Tel., etc.
Reporting crimes and traffic accidents	Police	110
	Suginami Police Station	03-3314-0110
	Takaido Police Station	03-3332-0110
	Ogikubo Police Station	03-3397-0110
Fire and ambulance	Fire Department	119
	Suginami Fire Station	03-3393-0119
	Ogikubo Fire Station	03-3395-0119
Emergency medical care at nighttime and on holidays	Suginami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center	03-3391-1599
	Suginami City Dental Holiday Emergency Clinic	03-3398-5666
Disaster prevention in general	Disaster Prevention Section	03-3312-2111
Support for people in need of assistance during disaster	Management Section, Health and Welfare Division	03-3312-2111
Lending of sandbags	Suginami Public Works Office	03-3315-4178

[Emergencies]

In the case of reporting a crime or traffic accident, provide the police with the following information:

- What happened, where and when.
- Whether there are any people injured.

In case of fire or emergency, contact the fire department and tell them the following information:

- Whether you have a fire or emergency
- The exact situation

[Detailed information on disaster prevention]

Suginami City's official website carries a Disaster Prevention Map, information on a Disaster Prevention Information Delivery Service, etc. to show the locations of earthquake release camps and emergency medical facilities, information on disaster and disaster prevention, etc.
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/>

I 緊急 / 防災		
	咨询处	联系方式
犯罪 / 事故	警察	110
	杉并警察署	03-3314-0110
	高井戸警察署	03-3332-0110
	荻洼警察署	03-3397-0110
火灾 / 急救	消防 / 急救	119
	杉并消防署	03-3393-0119
	荻洼消防署	03-3395-0119
夜间与节假日急诊	杉并区节假日夜间急诊所	03-3391-1599
	杉并区节假日牙科急诊所	03-3398-5666
防灾	防灾课	03-3312-2111
发生灾情时需要照顾者的援助	保健福利部管理课	03-3312-2111
出借防水沙袋	杉并土木事务所	03-3315-4178

【紧急情况时的联系方式】

遇到犯罪或发生事故时，请报警并通报下述情况。

- 在何时、何地、发生了什么情况
- 是否有伤者

发生火灾或需急救时，请与消防队联系，并通报下述情况。

- 是发生了火灾还是需要急救
- 叙述具体情况

【有关防灾的具体信息】

杉并区官方网站上，刊载有关发生大地震时的“日常防备”以及发生灾害时开设的震灾救援所所在地的“防灾地图”和“灾情、防灾电子信息发送服务”等内容。

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/>



I 긴급·방재		
	문의처	연락처
범죄·사고	경찰	110
	스기나미 경찰서	03-3314-0110
	다카이드 경찰서	03-3332-0110
	오기쿠보 경찰서	03-3397-0110
화재·구급	소방·구급	119
	스기나미 소방서	03-3393-0119
	오기쿠보 소방서	03-3395-0119
야간·휴일의 응급진료	스기나미구 휴일 등 야간 응급 진료소	03-3391-1599
	스기나미구 치과 휴일 응급진료소	03-3398-5666
방재 전반	방재과	03-3312-2111
재해 시 도움이 필요한 사람에게 대한 지원	보건복지부 관리과	03-3312-2111
흙 부대 대여	스기나미 토목사무소	03-3315-4178

【긴급시 연락】

범죄나 사고가 일어난 경우에는 경찰에 연락하여 다음 사항을 알려주십시오.

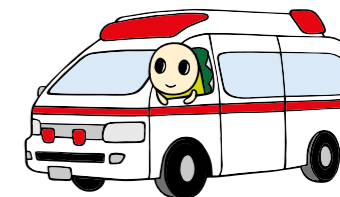
- 언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지
- 부상자가 있는지, 없는지

화재나 응급상황이 생긴 경우는 소방서에 연락하여 다음 사항을 알려주십시오.

- 화재인지, 응급상황인지
- 구체적인 상황

【방재에 관한 상세 정보】

스기나미구 공식 홈페이지에 큰 규모의 지진에 대한 '평시 대비' 나 재해 발생 시에 개설되는 지진 대피소 등의 위치를 표시한 '방재 맵', '재해·방재 정보 메일 전송 서비스' 등에 대해 게재되어 있습니다.
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/>



I 緊急·防災		
	問い合わせ先	TEL 等
犯罪·事故	警察	110
	杉並警察署	03-3314-0110
	高井戸警察署	03-3332-0110
	荻窪警察署	03-3397-0110
火事·救急	消防·救急	119
	杉並消防署	03-3393-0119
	荻窪消防署	03-3395-0119
夜間·休日の急病診療	杉並区休日等夜間急病診療所	03-3391-1599
	杉並区歯科休日急病診療所	03-3398-5666
防災全般	防災課	03-3312-2111
災害時要配慮者の支援	保健福祉部管理課	03-3312-2111
土のうの貸し出し	杉並土木事務所	03-3315-4178

【緊急時の連絡】

犯罪や事故が起こった場合は、警察に連絡し、次のことを伝えてください。

- 「いつ、どこで、何があったか」
- 「けが人がいるか、いないか」

火事や救急が起こった場合は、消防に連絡し、次のことを伝えてください。

- 「火事か救急のどちらか」
- 「具体的な状況」

【防災に関する詳しい情報】

区公式 HP に、大規模地震に対する「日頃の備え」や発災時に開設する震災救援所等の場所を表示した「防災マップ」、 「災害・防災情報メール配信サービス」等について掲載しています。

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/>

Safety and Security 安全和安心

II Consultations		
	Contact	Tel., etc.
Consultation for daily life or regarding government regulations	Tokyo Metropolitan Government Foreign Residents' Advisory Center	03-5320-7744 (English) 03-5320-7766 (Chinese) 03-5320-7700 (Korean)
General consultations regarding living in Japan	Consultation Support Center for Foreign Residents	03-3202-5535 03-5155-4039
Foreign language support within the City Office	Support Desk for foreign residents at Sugunami Association for Cultural Exchange	03-5378-8833 http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting
Consultations regarding concerns for living safely	Metropolitan Police Department Counseling Service for Foreigners	03-3503-8484
Human rights consultations	Human Rights Counseling Center for Foreigners	0570-003-110 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html

【Consultation for daily life for foreign residents】

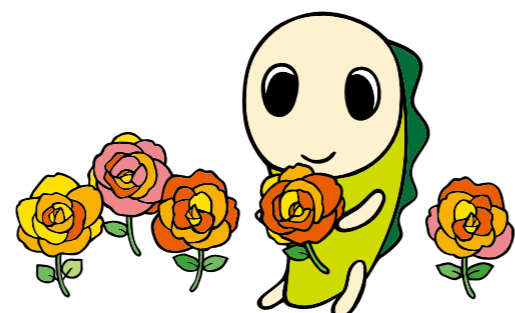
Location	Date and Time	Tel., etc.
Public Hearing Section	English: Every Tuesday 9:00 a.m.-12:00 p.m. Every Thursday 1:00 p.m.-4:00 p.m. Chinese: Every Tuesday 1:00 p.m.-4:00 p.m. Every Thursday 9:00 a.m.-12:00 p.m.	03-3312-2111
Public Hearing Section, Support Desk for Foreign Residents	English: Every Monday 1:00 p.m.-4:00 p.m. Every Friday 9:00 a.m.-12:00 p.m. Chinese: Every Monday 9:00 a.m.-12:00 p.m. Every first, third and fifth Friday 1:00 p.m.-4:00 p.m. Korean: Every second and fourth Friday 1:00 p.m.-4:00 p.m.	03-5378-8833 (Suginami Association for Cultural Exchange)

II 咨询

	咨询处	联系方式
生活与行政的相关咨询	东京都外国人咨询中心	03-5320-7744 (英语) 03-5320-7766 (汉语) 03-5320-7700 (韩语)
日本生活相关的综合咨询	外国人综合咨询支援中心	03-3202-5535 03-5155-4039
区政府内的外语支援	杉并区交流协会外国人支援服务窗口	03-5378-8833 http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting
生活安全咨询	警视厅外国人疑难咨询处	03-3503-8484
人权咨询	东京法务局人权保护部	0570-003-110 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html

【外国人生活咨询】

地点	时间	联系方式
区行政咨询课	英语：周二上午 9 点至中午 12 点、周四下午 1 点至 4 点 汉语：周二下午 1 点至 4 点、周四上午 9 点至中午 12 点	03-3312-2111
区行政咨询课 (外国人支援服务窗口)	英语：每周一下午 1 点至 4 点，每周五上午 9 点至中午 12 点 汉语：每周一上午 9 点至中午 12 点，每月第 1、3、5 个周五下午 1 点至 4 点 韩语：每月第 2、4 个周五下午 1 点至 4 点	03-5378-8833 (杉并区交流协会)



안전·안심 安全·安心

II 상담		
	문의처	연락처
생활과 행정에 관한 상담	도쿄도 외국인 상담실	03-5320-7744 (영어) 03-5320-7766 (중국어) 03-5320-7700 (한국어)
일본 생활에 관한 종합적인 상담	외국인 종합상담 지원센터	03-3202-5535 03-5155-4039
구약소 내에서의 외국어 지원	스기나미구 교류협회 외국인 지원 창구	03-5378-8833 http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting
생활 안전에 관한 고민 상담	경시청 외국인 고민 상담 코너	03-3503-8484
인권상담	도쿄법무국 인권옹호부	0570-003-110 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html

【외국인을 위한 생활상담】

장소	일시	연락처
구청 상담과	영어: 화요일 오전 9시 ~ 정오, 목요일 오후 1시 ~ 4시 중국어: 화요일 오후 1시 ~ 4시, 목요일 오전 9시 ~ 정오	03-3312-2111
구청 상담과 (외국인 서포트 데스크)	영어: 매주 월요일 오후 1시 ~ 4시, 매주 금요일 오전 9시 ~ 정오 중국어: 매주 월요일 오전 9시 ~ 정오, 제 1·3·5 금요일 오후 1시 ~ 4시 한국어: 제 2·4 금요일 오후 1시 ~ 4시	03-5378-8833 (스기나미구 교류협회)

II 相談

	問い合わせ先	TEL 等
生活や行政に関する相談	東京都外国人相談	03-5320-7744 (英語) 03-5320-7766 (中国語) 03-5320-7700 (韓国語)
日本での暮らしに関する総合的な相談	外国人総合相談支援センター	03-3202-5535 03-5155-4039
区役所内での外国語サポート	杉並区交流協会外国人サポートデスク	03-5378-8833 http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting
生活の安全に関する悩み相談	警視庁外国人困りごと相談コーナー	03-3503-8484
人権相談	東京法務局人権擁護部	0570-003-110 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html

【外国人のための生活相談】

場所	日時	TEL 等
区政相談課	英語：火曜日の午前 9 時 ~ 正午、木曜日の午後 1 時 ~ 4 時 中国語：火曜日の午後 1 時 ~ 4 時、木曜日の午前 9 時 ~ 正午	03-3312-2111
区政相談課 (外国人サポートデスク)	英語：毎週月曜日の午後 1 時 ~ 4 時、 毎週金曜日の午前 9 時 ~ 正午 中国語：毎週月曜日の午前 9 時 ~ 正午、 第 1·3·5 金曜日の午後 1 時 ~ 4 時 韓国語：第 2·4 金曜日の午後 1 時 ~ 4 時	03-5378-8833 (杉並区交流協会)

III Health		
	Contact	Tel., etc.
Information regarding medical facilities	Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)	03-5285-8181
	AMDA International Medical Information Center	03-5285-8088
Residents' health checkups and cancer screening	Health Promotion Section, Suginami Public Health Center	03-3391-1015
Health consultations	Ogikubo Community Health Center	03-3391-0015
	Takaido Community Health Center	03-3334-4304
	Kōenji Community Health Center	03-3311-0116
	Kamiigusa Community Health Center	03-3394-1212
	Izumi Community Health Center	03-3313-9331
Consultations and checkups for AIDS and communicable diseases	Public Health Section, Suginami Public Health Center	03-3391-1025
Consultation and screening information for AIDS	API-Net AIDS Support Line (Website)	http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html

[If you need health services]

Be sure to visit a medical institution with your Health Insurance Card (and a decision notice of public assistance if you have one). You may have to pay your medical expense in cash by yourself if you are not a Health Insurance Card holder.

[Medical institutions]

● Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)
Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari) provides information about the locations and details of medical institutions in Tokyo.

Languages: English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish
Hours: 9:00 a.m. to 8:00 p.m. every day
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

● AMDA International Medical Information Center
The AMDA International Medical Information Center is a specified nonprofit corporation providing information on medical institutions and consultations over the phone.
Consultation languages and hours of operations are as follows:
[English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish] 9:00 a.m. to 8:00 p.m. every day
[Portuguese] 9:00 a.m. to 5:00 p.m. Mondays, Wednesdays, and Fridays
[Tagalog] 1:00 p.m. to 5:00 p.m. Wednesdays
[Vietnamese] 1:00 p.m. to 5:00 p.m. Thursdays
<http://amda-imic.com/>

III 保健

	咨询处	联系方式
医疗机构介绍	东京都医疗机构介绍服务处“向日葵”	03-5285-8181
	AMDA 国际医疗情报中心	03-5285-8088
区民健康检查 / 癌症检查	杉并保健所健康推进课	03-3391-1015
健康咨询	荻洼保健中心	03-3391-0015
	高井戸保健中心	03-3334-4304
	高円寺保健中心	03-3311-0116
	上井草保健中心	03-3394-1212
	和泉保健中心	03-3313-9331
艾滋病、感染症の咨询与检查	杉并保健所保健预防课	03-3391-1025
艾滋病咨询与检查信息	API-Net 网页版艾滋病支援热线	http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html

[在医院看病时]

就诊时必须携带健康保险证(享受生活救济者, 请携带生活救济通知书)。若没有健康保险证则有可能全额自费。

[介绍医疗机构]

● 东京都医疗机构介绍服务处“向日葵”
提供并介绍东京都内医疗机构的地址及诊疗内容。
对应语言: 英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语
受理时间: 每天上午9点至晚上8点
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

● AMDA 国际医疗信息中心
提供医疗机构信息及电话咨询的特定非营利活动法人团体。
对应语言、受理时间如下所述。
【英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语】
每天上午9点至晚上8点
【葡萄牙语】周一、三、五 上午9点至下午5点
【菲律宾语】周三下午1点至5点
【越南语】周四下午1点至5点
<http://amda-imic.com/>



III 健康		
	문의처	연락처
의료기관 안내	도쿄도 의료기관 안내서비스 '히마와리'	03-5285-8181
	AMDA 국제의료정보센터	03-5285-8088
구민 건강진단·암 검진	스기나미 보건소 건강추진과	03-3391-1015
건강 상담	오기쿠보 보건센터	03-3391-0015
	다카이도 보건센터	03-3334-4304
	고엔지 보건센터	03-3311-0116
	가미이구사 보건센터	03-3394-1212
	이즈미 보건센터	03-3313-9331
에이즈·감염증에 관한 상담·검사	스기나미 보건소 보건예방과	03-3391-1025
에이즈에 관한 상담, 검사 정보	API-Net web 판 에이즈 지원라인	http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html

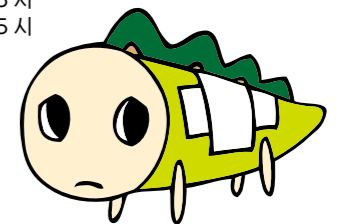
[의료기관에서 진료를 받을 때]

건강보험증(생활 보호개시 결정 통지서를 갖고 계신 분은 함께 지참)을 반드시 지참하십시오. 보험증이 없으면 자기 진료로 취급될 수 있습니다.

[의료기관 안내]

● 도쿄도 의료기관 안내서비스 '히마와리'
도내 의료기관의 위치 및 진료내용 등의 정보를 제공하고 있습니다.
대응언어 및 대응시간 / 아래와 같음
대응언어: 영어·중국어·한국어·태국어·스페인어
대응시간: 매일 오전 9시~오후 8시
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

● AMDA 국제의료 정보센터
의료기관 정보제공 및 전화 상담 등을 실시하고 있는 특정 비영리 활동법인입니다.
대응언어 및 대응시간은 아래와 같음
【영어·중국어·한국어·태국어·스페인어】
매일 오전 9시~오후 8시
【포르투갈어】 월·수·금요일 오전 9시~오후 5시
【필리핀어】 수요일 오후 1시~오후 5시
【베트남어】 목요일 오후 1시~오후 5시
<http://amda-imic.com/>



III 健康

	문의처	TEL 등
의료기관 안내	도쿄도 의료기관 안내서비스「히마와리」	03-5285-8181
	AMDA 국제의료정보센터	03-5285-8088
구민 건강진단·암 검진	스기나미 보건소 건강추진과	03-3391-1015
건강 상담	荻窪保健センター	03-3391-0015
	高井戸保健センター	03-3334-4304
	高円寺保健センター	03-3311-0116
	上井草保健センター	03-3394-1212
	和泉保健センター	03-3313-9331
에이즈·감염증의 상담·검사	스기나미 보건소 보건예방과	03-3391-1025
에이즈에 관한 상담, 검사 정보	API-Net web 판 에이즈 지원라인	http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html

[医療機関を受診するときは]

健康保険証(生活保護開始決定通知書を持っている場合は、それと一緒に)を必ず持参してください。保険証がないと自費診療扱いになることがあります。

[医療機関案内]

● 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
都内の医療機関の場所や診療内容などの情報提供を行っています。
対応言語/英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語
対応日時/毎日 午前9時~午後8時
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

● AMDA 国際医療情報センター
医療機関情報の提供や電話相談などを行っている特定非営利活動法人です。
対応言語・対応日時/下記のとおり
【英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語】
毎日 午前9時~午後8時
【ポルトガル語】 月・水・金曜 午前9時~午後5時
【フィリピン語】 水曜 午後1時~午後5時
【ベトナム語】 木曜 午後1時~午後5時
<http://amda-imic.com/>