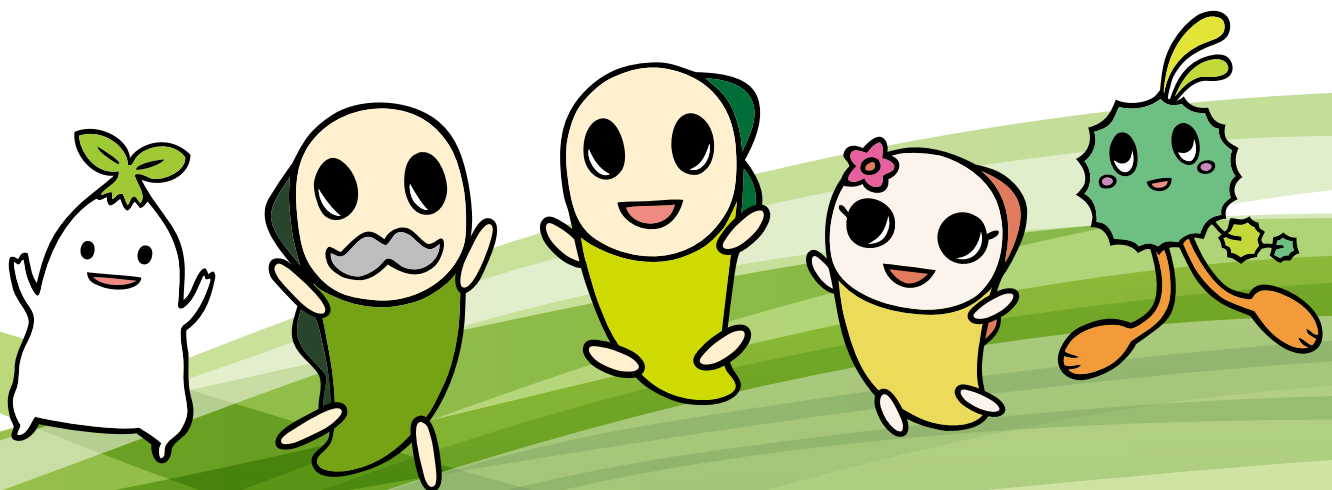


# A Guide to Living in SUGINAMI City

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)

Information on Suginami City begins here

English publicity paper "Hello! SUGINAMI"

It is published on the first day of even numbered months. It is distributed on the public information stands at City facilities, Post Offices within the City, at supermarkets (Summit Store, Coop Mirai, Tobu Store, Seiyu Takaido Higashi store within the City), at train stations in the city and convenience stores, and it can also be viewed at the City homepage.

Official City website: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

Suginami City Pocket Guide

This introduces the City's history, culture and activities, and local government. It is distributed at the City Office Public Relations Section, 5F.

杉井区の情報紹介

英語版宣传册《Hello! SUGINAMI》

该宣传册于每偶数月第1天发行,在区立设施或区内的邮局、公共浴场、超市(区内所有Summit Store、Co-op Mirai、东武Store店铺、西友高井户店)、区内各铁路站、便利店等的宣传角发布,此外也可以在杉井区主页上浏览。

杉井区官方主页 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

杉井区形势概况携带版

介绍杉井区的历史、文化、措施、交流自治团体等,在杉井区宣传课5楼发放。



City Office and Residents Offices 区政府 / 区民事务所

Suginami City Office 杉井区政府	1-15-1 Asagayaminami, Suginami City 杉井区阿佐谷南 1-15-1	03-3312-2111
Igusa Residents Office 井草区民事务所	4-30-2 Shimoigusa, Suginami City 杉井区下井草 4-30-2	03-3394-0461
Kōenji Residents Office 高圆寺区民事务所	1F Sesión Suginami, 1-22-32 Umezato, Suginami City 杉井区梅里 1-22-32 Sesión 杉井 1楼	03-3317-6560
Eifukuizumi Residents Office 永福和泉区民事务所	3F Eifukuizumi Community Hall, 3-8-18 Izumi, Suginami City 杉井区和泉 3-8-18 永福和泉地区区民中心 3楼	03-5300-9310
Nishiogi Residents Office 西荻区民事务所	4F Matsuoka-nishiogi Building, 2-2-1 Nishiogikita, Suginami City 杉井区西荻北 2-2-1 松冈西荻大楼 4楼	03-3301-0980
Takaido Residents Office 高井户区民事务所	2F Keio Retnade Takaido, 2-1-26 Takaidonishi, Suginami City 杉井区高井户西 2-1-26 京王 Retnade 高井户 2楼	03-3333-5395
Ogikubo Residents Office 荻洼区民事务所	2F Integral Tower, 1-2-1 Kamiogi, Suginami City 杉井区上荻 1-2-1 Integral Tower 2楼	03-3392-8846

[Various reports and procedures that can be done at the City Office and Residents Offices]

Reporting of moving in or moving out, report of registration, registration of seal, joining National Health Insurance, etc.

[Hours of operation]

8:30 a.m. to 5:00 p.m.

[Open hours outside of normal working hours and on holidays]

City Office: 1st, 3rd and 5th Saturdays, from 9:00 a.m. to 5:00 p.m.  
Residents Offices: Every Wednesday from 5:00 p.m. to 7:00 p.m.  
2nd and 4th Saturdays from 9:00 a.m. to 5:00 p.m.

[在区政府、区民事务所可办理的各种申报手续]

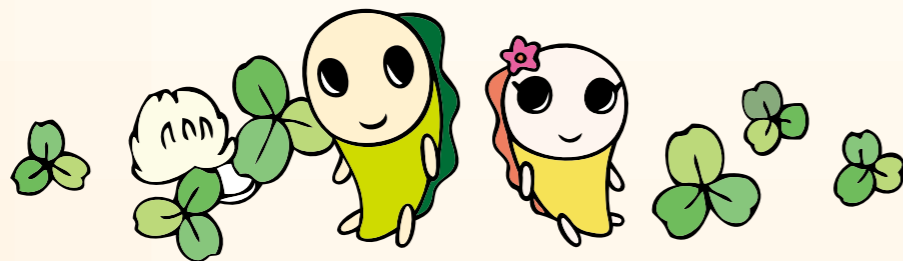
迁入迁出申报、户籍申报、印章登录、加入国民健康保险等

[办理时间]

上午8点30分至下午5点

[常规时间外休假日窗口开设时间]

区政府: 第1、3、5个周六 上午9点至下午5点  
区民事务所: 每周三 下午5点至7点  
第2、4个周六 上午9点至下午5点



\* Information in this publication is valid as of January 2018. The contents of the information are subject to change due to law amendments or other reasons. For details, contact the section in charge or the relevant facilities.

\* 本刊物上所登載的信息,除明确标注外均为2018年1月1日版的内容。根据规定的变化,内容会有所改变,具体详情请向负责课或各设施咨询。

스기나미구의 정보는 여기에서

영어판 홍보지 "Hello! SUGINAMI"

발행일은 짝수 달의 1 일입니다. 구립 시설과 구내 우체국, 구내 공중목욕탕, 슈퍼마켓 (서밋 스토어, 코프 미라이, 도부 스토어의 구내 전 점포, 세이유 다카이도 히가시점), 각 역, 편의점 등에 있는 홍보 스탠드에서 배포하고 있으며, 구 홈페이지에서도 열람할 수 있습니다.

구 공식 홈페이지 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

스기나미구 개요 포켓판

구의 역사·문화와 대저, 교류 자치체 등을 소개하고 있습니다. 구약소 5층 홍보과에서 배포하고 있습니다.



すぎなみくじょうほう

杉並区の情報はこちらから

えいごばんこうほうし

英語版広報紙「Hello! SUGINAMI」

発行日は偶数月の1日です。区立施設や区内郵便局、区内公共浴場、スーパーマーケット(「サミットストア」「コープみらい」「東武ストア」)の区内全店舗・西友高井戸店、区内各駅、コンビニエンスストア等にある広報スタンドで配布しているほか、区のホームページからも閲覧できます。

くこうし

区公式ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

すぎなみくせいよう

杉並区勢概要ポケット版

区の歴史・文化や取組、交流自治体などを紹介しています。区役所5階広報課で配布しています。

구약소·구민사무소 区役所·区民事务所

스기나미 구약소 杉並区役所	스기나미 아사가야 미나미 1-15-1 杉並区阿佐谷南 1-15-1	03-3312-2111
이구사 구민사무소 井草区民事务所	스기나미구 시모이구사 4-30-2 杉並区下井草 4-30-2	03-3394-0461
고엔지 구민사무소 高円寺区民事务所	스기나미구 우메자토 1-22-32 세시온 스키나미 1층 杉並区梅里 1-22-32 세시온杉並 1층	03-3317-6560
에이후쿠이즈미 구민사무소 永福和泉区民事务所	스기나미구 이즈미 3-8-18 에이후쿠이즈미 지역 구민센터 3층 杉並区和泉 3-8-18 永福和泉地区区民センター 3층	03-5300-9310
니시오기 구민사무소 西荻区民事务所	스기나미구 니시오기 기타 2-2-1 마쓰오카 니시오기 빌딩 4층 杉並区西荻北 2-2-1 松岡西荻ビル 4층	03-3301-0980
다카이도 구민사무소 高井户区民事务所	스기나미구 다카이도 니시 2-1-26 게이오 리토나도 다카이도 2층 杉並区高井户西 2-1-26 京王リトナード高井戸 2층	03-3333-5395
오기쿠보 구민사무소 荻窪区民事务所	스기나미구 가미오기 1-2-1 인티그럴 타워 2층 杉並区上荻 1-2-1 인테그럴타워 2층	03-3392-8846

[구약소·구민사무소에서 가능한 각종 신고·수속]

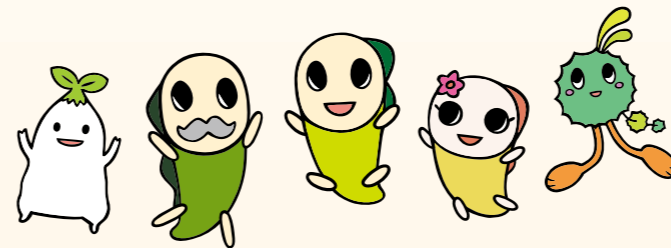
전입·전출 신고, 호적 신고, 인감등록, 국민건강보험 가입 등

[접수 시간]

오전 8시 30분~오후 5시

[시간외·휴일 창구개설시간]

구약소: 제1·3·5 토요일 오전 9시~오후 5시  
구민사무소: 매주 수요일 오후 5시~7시  
제2·4 토요일 오전 9시~오후 5시



\* 본지에 있는 정보는 명기된 것 이외에는 2018년 1월 1일의 것입니다. 법 개정 등에 의해 내용이 변경된 경우가 있으므로 자세한 내용은 담당 부서 및 각 시설에 문의해 주시기 바랍니다.

[区役所·区民事务所でできる色々な届出・手続き]

転入・転出の届出、戸籍の届出、印鑑登録、国民健康保険への加入など

[受付時間]

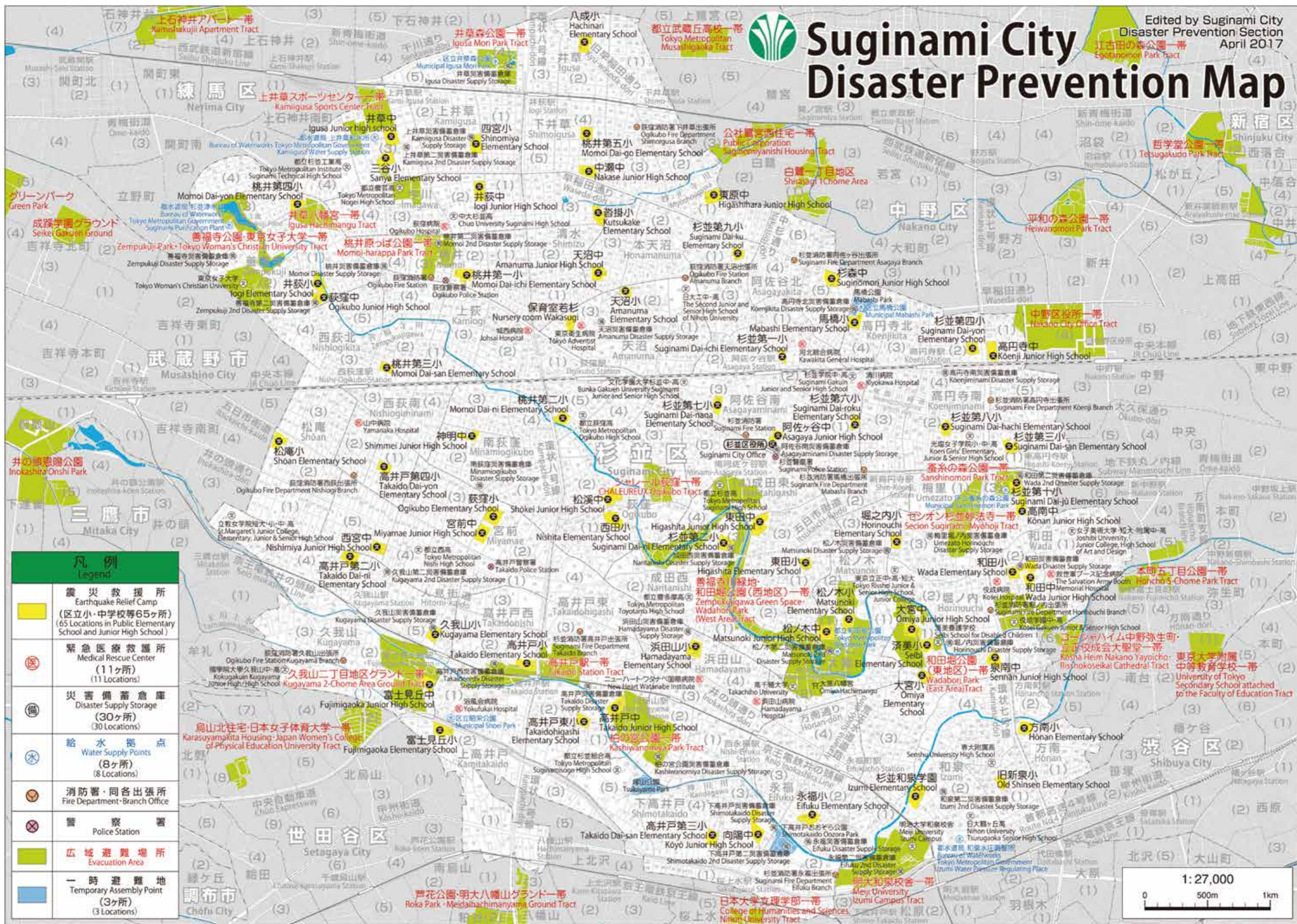
午前8時30分~午後5時

[時間外·休日の窓口開設時間]

区役所: 第1·3·5土曜日 午前9時~午後5時  
区民事务所: 毎週水曜日 午後5時~7時  
第2·4土曜日 午前9時~午後5時

\* 本紙に掲載されている情報は、明記されているもの以外は平成30年1月1日のものです。法改正などによって内容が変わっている場合がありますので、詳しくは担当課や各施設にお問い合わせください。







## Information gathering during earthquakes and heavy rains

We will notify people of disaster and weather information through the City homepage and Official City Twitter account.

City homepage	<a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/">http://www.city.suginami.tokyo.jp/</a>
Official City Twitter account	<a href="https://twitter.com/suginami_tokyo/">https://twitter.com/suginami_tokyo/</a>

**E-mail distribution service for disaster and disaster prevention information (English available)**  
 Notifications of emergencies, including earthquakes, tsunami, weather warnings, heavy rains, rising river levels and disaster, weekend weather forecasts and official disaster radio broadcasts are distributed by e-mail.

**[How to register for distribution]** Send a blank e-mail (an e-mail without subject or content) to entry-esuginami@bousai-mail.net, and an e-mail with the registration URL will be sent to you. Access that URL to complete your registration.

### Telephone messaging service (only in Japanese)

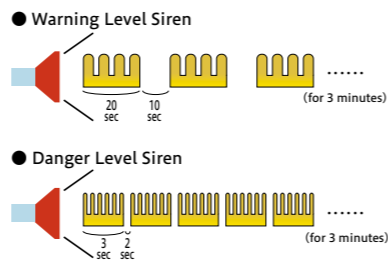
Notifies people of disaster weather reports and disaster prevention official radio broadcasts.  
 For details, please contact the Disaster Prevention Section.

**Telephone response service (only in Japanese)**  
 If you have difficulty understanding disaster prevention official radio broadcasts, you can confirm the content by telephone.

☎0120-170-100 (Toll-free call)  
 ☎03-5378-8221 (A toll is charged when calling from outside the City, by cell phone, or by PHS)

### River level warning system

The "Warning Level Siren" sounds when the river level rises to areas that require warning, and the "Danger Level Siren" sounds when the level rises to the extent that flooding damage may occur.



## 地震と大雨時の情報収集

通过杉井区的官方主页与官方推特发布灾害信息、气象信息等。

杉井区主页	<a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/">http://www.city.suginami.tokyo.jp/</a>
杉井区官方推特	<a href="https://twitter.com/suginami_tokyo/">https://twitter.com/suginami_tokyo/</a>

### 灾害、防灾信息的邮件发送服务 (有英语服务)

通过邮件发送地震、海啸、气象警报与注意警报、雨量、河川水位、灾害时的紧急通知、周末天气预报和行政机关的防灾无线广播等。

**[邮件发送注册方法]** 向 entry-esuginami@bousai-mail.net 发送空邮件 (无标题与正文的邮件), 将收到含有注册用链接的邮件。点击该链接, 即完成注册。

### 电话通报服务 (仅限日语)

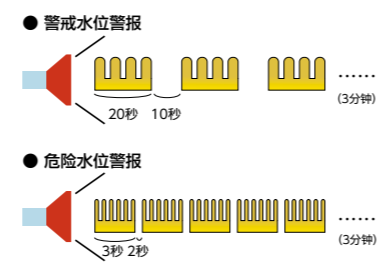
通报灾害气象信息及行政部门的防灾无线广播。  
 详情请咨询防灾课。

**电话应答服务 (仅限日语)**  
 如果听不清行政部门的防灾无线广播, 可以通过电话确认。

☎0120-170-100 (通话免费)  
 ☎03-5378-8221 (区外打来的电话、移动电话、PHS 等情况会产生通话费)

### 河川水位警报机

当河川水位达到需要警戒的范围时, 会鸣响“警戒水位警报”; 当达到会引起浸水等灾害的水位时, 会鸣响“危险水位警报”。



## 지진이나 호우 시의 정보수집

구 홈페이지 및 구 공식 트위터에서 재해 정보, 기상정보 등을 알려드립니다.

구 홈페이지	<a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/">http://www.city.suginami.tokyo.jp/</a>
구 공식 트위터	<a href="https://twitter.com/suginami_tokyo/">https://twitter.com/suginami_tokyo/</a>

### 재해·방재 정보 메일 전송 서비스 (영어대응 가능)

지진과 해일, 기상경보·주의보, 강수량, 하천수위, 재해 시 긴급 공지, 주말 일기예보, 방재 행정 무선방송 내용을 메일로 전송합니다.

**[전송 등록 방법]** entry-esuginami@bousai-mail.net 로 제목과 내용이 없는 빈 메일을 보내면, '등록용 URL' 이 메일로 전송됩니다. 그 URL 로 접속하면 등록이 완료됩니다.

### 전화 통보 서비스 (일본어 대응)

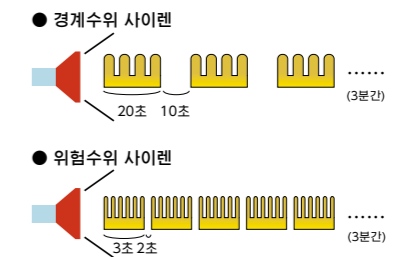
재해 기상정보와 방재 행정 무선방송의 내용을 알려드립니다.  
 자세한 내용은 방재과에 문의 주세요.

### 하천수위 경보기

하천 수위에 경계가 필요한 경지에 달했을 경우, "경계수위 사이렌" 이, 침수 등 피해가 발생하는 수위에 달하면 "위험수위 사이렌" 이 울립니다.

**전화 응답 서비스 (일본어 대응)**  
 방재 행정 무선방송의 내용이 잘 안 들릴 경우, 전화로 확인할 수 있습니다.

☎0120-170-100 (통화 무료)  
 ☎03-5378-8221 (구외로부터의 전화, 휴대전화, PHS 인 경우에는 통화료가 부담됩니다)



## 地震や大雨のときの情報収集

区ホームページや区公式ツイッターで災害情報、気象情報などをお知らせします。

区ホームページ	<a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/">http://www.city.suginami.tokyo.jp/</a>
区公式ツイッター	<a href="https://twitter.com/suginami_tokyo/">https://twitter.com/suginami_tokyo/</a>

### 災害・防災情報のメール配信サービス (英語対応有)

地震と津波、気象警報・注意報、雨量、河川水位、災害時の緊急なお知らせ、週末天気予報、防災行政無線放送の内容をメールで配信しています。

**[配信登録方法]** entry-esuginami@bousai-mail.net まで空メール (件名や本文のない Eメール) を送ると、「登録用 URL」がメールで届きます。その URL にアクセスすると、登録が完了します。

### 電話通報サービス (日本語のみ)

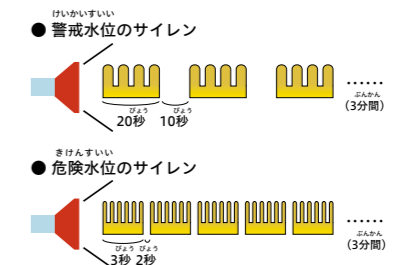
災害気象情報や防災行政無線放送の内容をお知らせします。  
 詳しくは防災課までお問い合わせください。

### 河川水位警報機

河川の水位が警戒の必要な域に達すると「警戒水位サイレン」が、浸水等の被害が生ずる水位に達すると「危険水位サイレン」が鳴ります。

**電話応答サービス (日本語のみ)**  
 防災行政無線放送の内容が聞き取りづらい場合、電話で確認できます。

☎0120-170-100 (通話無料)  
 ☎03-5378-8221 (区外からの電話、携帯電話、PHS の場合、通話料がかかります)



## Daily Preparations

- Thoroughly check the means of communication with your family and the earthquake relief camps, as well as the evacuation areas on the map.
- Make a portable card for evacuation on which your address, name, date of birth, blood type, past illnesses, contact information of your evacuation site, Message Dial, etc., are written and make it available for use in times of disaster.
- Take measures to prevent furniture, etc., from tipping, falling over or shifting (including TVs and refrigerators).
- Equip a fire extinguisher and fire alarm in preparation for fire.
- Take glass scattering prevention measures.
- Make sure that items with a risk of falling are not placed in high places.
- Store three days' worth of water and food for your family. (For water, the rough indication is 3 liters per person/day)
- Prepare an emergency bag.

### The City Office arranges emergency supplies.

Inquiries ▶ Disaster Preventions Section

### Making your house earthquake resistant:

It is important to make a seismic diagnosis and make your home resistant to earthquakes. The City Office has subsidy programs for a seismic diagnosis and renovation costs.

Inquiries ▶ Seismic Retrofitting Desk, Building Control Section

## 日常防备

- 仔细确认与家人确认联系方式灾害救援所与广域避难场所。
- 制作避难时随身携带的卡片，写明住址、姓名、出生日期、血型、病历、避难场所联系方式、电话留言内容等，以备在灾害发生时使用。
- 实施防止家具等物件倒下、掉落、移动措施（包括电视机、冰箱等）。
- 准备灭火器、火灾警报器，以防火灾。
- 实施防止玻璃飞散措施。
- 有掉落危险的物品请勿置于高处。
- 准备一家人3天份的水与食物（水以1人1天3升为准）。
- 准备紧急携带用品。

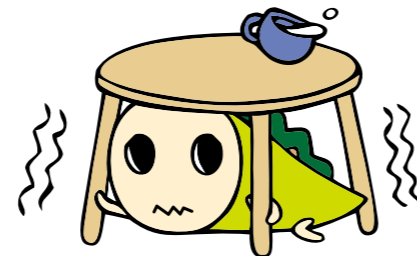
### 调整杉井区的防灾用品。

咨询：防灾课

### 住宅的抗震工程、进行抗震评估，打造抗震住宅至关重要。

### 杉井区针对抗震评估、修缮工程的费用设有补助制度。

咨询：建筑课抗震修缮负责人



## Emergency Materials 紧急携带物品



## 평소의 대비

- 가족 간의 연락방법 확인과 지진구호소, 광역피난소를 잘 확인해둡시다.
- 주소, 이름, 생년월일, 혈액형과 과거 질병, 연락처·피난소, 전연 다이얼 등을 알 수 있는 피난용 휴대카드를 작성하여 재해 시에 활용할 수 있도록 해둡시다.
- 가구류의 넘어짐, 떨어짐, 이동 등이 발생하지 않도록 고정하는 등, 대책을 마련해 둡시다. (텔레비전과 냉장고도 포함)
- 화재에 대비하여 소화기와 화재경보기를 마련해둡시다.
- 유리가 깨져서 흩어지지 않도록 대책을 마련해둡시다.
- 떨어질 위험이 있는 물건은 높은 곳에 두지 않도록 합니다.
- 가족의 3 일분의 물과 식료품을 비축해둡시다. (물은 한 명당 하루에 3ℓ 기준)
- 비상 반출품을 준비해둡시다.

### 스기나미구에서는 방재용품의 알선을 시행하고 있습니다.

문의▶방재과

### 주택의 내진화, 내진진단을 실시하여, 지진에 강한 주택으로 하는 것이 중요합니다.

### 스기나미구에서는 내진진단, 개수공사비용의 조성제도가 있습니다.

문의▶건축과 내진 개수담당

## 日頃の備え

- ご家族で連絡方法の確認と、震災救援所や広域避難場所をよく確認しておきましょう。
- 住所氏名、生年月日や血液型と既往症、連絡先避難場所、伝言ダイヤル等がわかる避難用携帯カードを作成し被災時に活用できるようにしておきましょう。
- 家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょ。 (テレビや冷蔵庫なども)
- 火事に備え、消火器・火災警報器を備えましょ。
- ガラスの飛散防止対策を行いましょ。
- 落下のおそれがあるものは、高いところに置かないようにしましょう。
- 家族の3日分の水と食料を備蓄ましょ。(水は1人1日3リットルが目安)
- 非常持ち出し品を準備ましょ。

### 区では、防災用品のあっせんを行っています。

問▶防災課

### 住宅の耐震化 耐震診断を行い、地震に強い住宅にすることが重要です。

### 区では、耐震診断・改修工事費用の助成制度があります。

問▶建築課耐震改修担当

## 비상 반출품 非常持ち出し品



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.

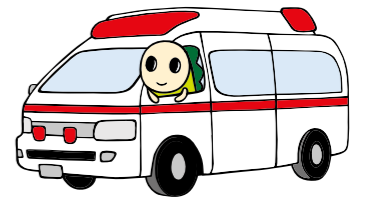
- 언제, 어디서, 무슨 일이 있었는지
- 부상자가 있는지, 없는지

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 <a href="http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting">http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting</a>
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 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>

## 【Consultation for daily life for foreign residents】

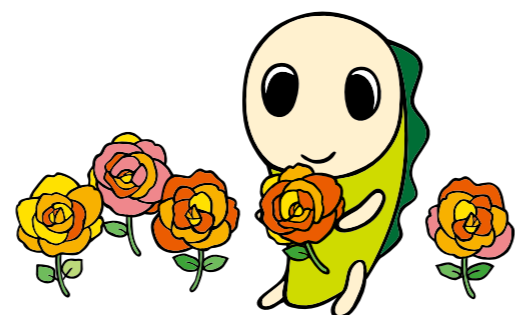
Location	Date and Time	Tel., etc.
Public Hearing Section	English: Every Tuesday 9:00 a.m.-12:00 p.m. Every Thursday 1:00 p.m.-4:00 p.m. Chinese: Every Tuesday 1:00 p.m.-4:00 p.m. Every Thursday 9:00 a.m.-12:00 p.m.	03-3312-2111
Public Hearing Section, Support Desk for Foreign Residents	English: Every 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 <a href="http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting">http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting</a>
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 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>

## 【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 <a href="http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting">http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting</a>
생활 안전에 관한 고민 상담	경시청 외국인 고민 상담 코너	03-3503-8484
인권상담	도쿄법무국 인권옹호부	0570-003-110 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>

## 【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 <a href="http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting">http://suginami-kouryu.org/contents/code/greeting</a>
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 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a>

## 【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)	<a href="http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html">http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html</a>

**[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	東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	<a href="http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html">http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html</a>

**[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]**

● 東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	<a href="http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html">http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html</a>

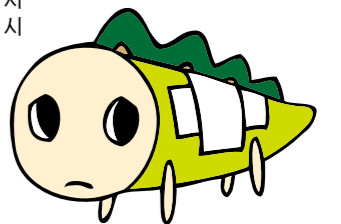
**[의료기관에서 진료를 받을 때]**

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		
	問い合わせ先	TEL 등
의료기관 소개 医療機関案内	東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	03-5285-8181
	AMDA 国際医療情報センター	03-5285-8088
구민 건강진단·암 검진 区民健康診査・がん検診	杉並保健所健康推進課	03-3391-1015
健康 상담 健康相談	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 エイズ・感染症の相談・検査	杉並保健所保健予防課	03-3391-1025
에이즈에 관한 상담, 검사 정보 エイズに関する相談、検査情報	API-Net web 版エイズサポートライン	<a href="http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html">http://api-net.jfap.or.jp/supportline/soundGaide.html</a>

**[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、それも一緒に)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/>

I Moving In and Moving Out, Pension, Tax, Residence Procedures		
	Contact	Tel., etc.
Moving in and moving out	In charge of Residents, Residents Section	03-3312-2111
	Each Residents Office	See page P1-2
Pension	Suginami Pension Office	03-3312-1511
	National Health Insurance and Pension Section	03-3312-2111
Tax	Suginami Tax Office	03-3313-1131
	Ogikubo Tax Office	03-3392-1111
	Suginami Metropolitan Tax Office	03-3393-1171
	Taxation Section and Tax Collection Section, Suginami City Office	03-3312-2111
Consultation on immigration and visa procedures	Immigration Information Center	0570-013904 (IP phone / PHS: 03-5796-7112)
Residence management, Resident Card, etc.	Tokyo Immigration Bureau	03-5796-7111 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/">http://www.immi-moj.go.jp/</a>

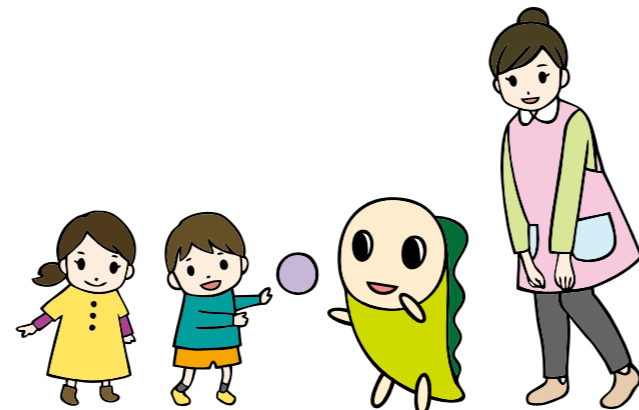
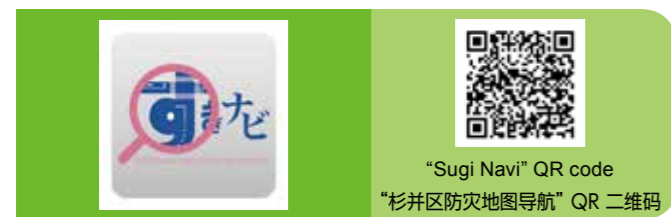
**【“Sugi Navi” is a disaster prevention application】**

“Sugi Navi” is a disaster prevention application presented by Suginami City, with which you can get map information through your smartphone, by sharing the disaster information about what is happening now in our city. Usually you can use “Sugi Navi” as our official map information service about public facilities.

I 迁入迁出 / 年金 / 税金 / 在留手续		
	咨询处	联系方式
迁入 / 迁出	区民课区民负责人	03-3312-2111
	各区民办事处	参阅 P1-2
年金	杉并年金办事处	03-3312-1511
	国保年金课	03-3312-2111
税金	杉并税务局	03-3313-1131
	荻洼税务局	03-3392-1111
	杉并都税务办事处	03-3393-1171
	课税 / 纳税课	03-3312-2111
入国与在留手续等咨询	外国人在留综合信息中心	0570-013904 (如使用宽带电话或 PHS 请拨打 03-5796-7112)
有关办理在留卡的手续	东京入国管理局	03-5796-7111 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/">http://www.immi-moj.go.jp/</a>

**【防灾地图应用程序“杉并区防灾地图导航”】**

这个地图应用程序是为了更好地和大家分享杉并区的信息，在发生灾害时可及时得到有用信息。平时则会介绍一些公共设施等。



I  전입출 · 연금 · 세금 · 재류수속		
	문의처	연락처
전입 · 전출	구민과 구민계	03-3312-2111
	각 구민사무소	P1-2 참조
연금	스기나미 연금사무소	03-3312-1511
	국보연금과	03-3312-2111
세금	스기나미 세무서	03-3313-1131
	오기쿠보 세무서	03-3392-1111
	스기나미 도세 사무소	03-3393-1171
	과세과 · 납세과	03-3312-2111
입국 · 재류수속 등에 관한 상담	외국인 재류 종합 안내센터	0570-013904 (IP 전화, PHS 에서는 03-5796-7112)
재류카드에 관한 수속	도쿄 입국관리국	03-5796-7111 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/">http://www.immi-moj.go.jp/</a>

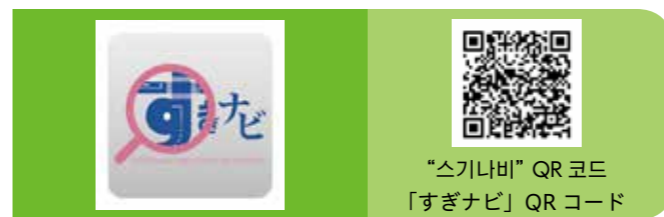
**【방재지도 애플리케이션 “스기나비”】**

방재시 유용한 정보를 얻을 수 있으며, 여러분과 스기나미구의 정보를 공유하기 위한 지도 애플리케이션입니다. 평상시에는 공공시설 안내등으로 이용하실 수 있습니다.

I  転入出 · 年金 · 税金 · 在留手続き		
	問い合わせ先	TEL 等
転入 · 転出	区民課区民係 各区民事務所	03-3312-2111 P1 - 2 参照
年金	杉並年金事務所 国保年金課	03-3312-1511 03-3312-2111
税金	杉並税務署 荻窪税務署	03-3313-1131 03-3392-1111
	杉並都税事務所 課税課 · 納税課	03-3393-1171 03-3312-2111
入国 · 在留手続き等に関する相談	外国人在留総合インフォメーションセンター	0570-013904 (IP 電話 · PHS からは 03-5796-7112)
在留カードの手続き	東京入国管理局	03-5796-7111 <a href="http://www.immi-moj.go.jp/">http://www.immi-moj.go.jp/</a>

**【防災地図アプリ「すぎナビ」】**

災害時に有用な情報が入手できる、皆さんと杉並区の情報共有のための地図アプリです。平常時には公共施設案内などにご利用いただけます。





II Garbage and Recycling		
	Contact	Tel., etc.
Garbage and recycling	Suginami Waste Collection Office	03-3392-7281
	Hōnan Branch	03-3323-4571
	Kōenji Garage Subsection	03-3317-6771
	Large Sized Waste Reception Center	03-5296-5300
Collection day table (only in Japanese)	See the official website of Suginami City. <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
Separating garbage and recyclables (English, Chinese, Korean, Japanese)	See the official website of Suginami City. <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
Recycling household appliances (if you do not know where it was purchased)	Home Appliance Recycling Reception Center	03-5296-7200
Disposing of homemade computers or those made by bankrupt companies	PC3R Promotion Association	03-5282-7685 <a href="http://www.pc3r.jp/e/">http://www.pc3r.jp/e/</a>

**[Namisuke, the Master of Waste Disposal]**

Residents may forget on which day of the week waste is collected or wonder if their waste should be treated as combustible garbage or not. They may need a reminder. Namisuke is a multilingual mobile application to solve such questions and requests from residents. Furthermore, a foreign language version has also been launched. Feel free to download this free application.

● Functions

News delivery from Suginami City, including information on waste and recyclable resource collection, an alarm to inform residents of waste collection days, Waste Sorting Dictionary, the calendar of waste collection, and a link to the website page of the bulky waste pre-registration system.

II 垃圾 / 回收再利用		
	咨询处	联系方式
垃圾 / 回收再利用	杉并清掃办事处	03-3392-7281
	方南分所	03-3323-4571
	高圆寺车库	03-3317-6771
	大型垃圾处理中心	03-5296-5300
收集日一览 (仅限日语)	请浏览杉并区政府官方网站 <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
垃圾和资源的分类与处理方法 (英语、汉语、韩语·朝鲜语、日语)	请浏览杉并区政府官方网站 <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
家电回收再利用 (购入时的销售店铺不明时)	家电回收再利用处理中心	03-5296-7200
自组或已倒闭厂家的电脑处理	电脑 3R 回收再利用推进协会	03-5282-7685 <a href="http://www.pc3r.jp/e/">http://www.pc3r.jp/e/</a>

**【并助娃丢垃圾万事通】**

“这是可燃垃圾？还是不可燃垃圾？”“糟了！今天是垃圾回收日…。怎样才能记住这些规定呢？”为了解决类似疑问，我们推出了智能手机的应用程序。此应用程序还刊载了外语版本。免费下载，欢迎使用。

● 应用程序功能

区政府发送有关回收垃圾、资源等电子信息 / 垃圾回收日报时 / 垃圾分类辞典 / 垃圾回收日历 / 大型垃圾处理申请页面的链接



Download from here  
请在这里下载



iOS version  
iOS 版



Android version  
Android 版

II 쓰레기·재활용		
	문의처	연락처
쓰레기·재활용	스기나미 청소 사무소	03-3392-7281
	호난 지소	03-3323-4571
	고엔지 차고	03-3317-6771
	대형쓰레기 접수센터	03-5296-5300
수집 요일 일람 (일본어)	스기나미 구약소 홈페이지를 참고하십시오. <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
쓰레기·재활용의 분리·배출 방법 (영어·중국어·한국어·조선어·일본어)	스기나미 구약소 홈페이지를 참고하십시오. <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
가전 재활용 (구매 판매점을 알 수 없는 경우)	가전 재활용 접수 센터	03-5296-7200
조립·부도업체 컴퓨터 처분	컴퓨터 3R 추진 협회	03-5282-7685 <a href="http://www.pc3r.jp/e/">http://www.pc3r.jp/e/</a>

**【나미스케의 쓰레기 배출 달인 (마스터)】**

‘이것은 불에 타는 쓰레기? 불에 타지 않는 쓰레기?’ ‘아차! 오늘은 쓰레기 버리는 날이었다... 잊지 않도록 하려면 어떻게 하면 되나요?’ 라는 의문이나 요구를 해결해줄 스마트폰용 애플리케이션이 나왔습니다. 외국어판도 게재되어 있으며, 다운로드는 무료입니다. 꼭 활용해 보세요.

● 애플리케이션 기능

쓰레기·재활용 수집 등 구에서의 알림 문자 / 쓰레기 배출일을 알리는 알림 / 쓰레기 분리 사전 / 쓰레기의 날 달력 / 대형 쓰레기 신청 화면 링크

II ごみ·リサイクル		
	問い合わせ先	TEL 等
ごみ·リサイクル	すぎなみせいそうじむしょ 杉並清掃事務所	03-3392-7281
	ほうなんししょ 方南支所	03-3323-4571
	こうえんじしゃこ 高円寺車庫	03-3317-6771
	そだい うけつけ 粗大ごみ受付センター	03-5296-5300
しゅうじゅうようびいちんにほんご 収集曜日一覧 (日本語のみ)	すぎなみやくしよらん 杉並区役所 HP をご覧ください <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
しげんわかただかた ごみ・資源の分け方・出し方 えいごちゅうごくごかんこくごちょうせんごにほんご (英語、中国語、韓国語・朝鮮語、日本語)	すぎなみやくしよらん 杉並区役所 HP をご覧ください <a href="http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html">http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/kankyo/shigen/1020025/index.html</a>	
かでん 家電リサイクル (購入販売店不明の場合)	かでん 家電リサイクル受付センター	03-5296-7200
じさくとうざん 自作・倒産メーカーパソコンの処分	パソコン 3R 推進協会	03-5282-7685 <a href="http://www.pc3r.jp/e/">http://www.pc3r.jp/e/</a>

**【なみすけのごみ出し達人】**

「これは燃えるごみ? 燃えないごみ?」、「しまった! 今日のごみの日だった…。忘れないようにするにはどうしたらいいの?」という疑問や要望を解決する、スマートフォン用アプリケーションができました。なお、外国語版も掲載されています。ダウンロードは無料です。ぜひご利用ください。

● アプリの機能

ごみ・資源の収集など区からのお知らせ配信 / ごみ出し日を知らせるアラーム / ごみ分別辞典 / ごみの日カレンダー / 粗大ごみ申し込み画面へのリンク



다운로드는 이쪽에서  
ダウンロードはこちらから



iOS 판  
iOS 版



Android 판  
Android 版

Ⅲ Transportation, Public Housing, Pets, and Jobs		
	Contact	Tel., etc.
Use of bicycle parking lots	Bicycle Control Subsection, Traffic Affairs Section	03-5307-0663
Disposal of illegally parked or abandoned bicycles	Bicycle Control Subsection, Traffic Affairs Section	03-5307-0735
Driver's license and international driving permit	Fuchū Driver's License Center	042-362-3591
	Samezu Driver's License Center	03-3474-1374
	Kōtō Driver's License Center	03-3699-1151
Suginami-sponsored housing	Housing Management Subsection, Housing Section	03-3312-2111
Midori no Sato (Apartment for Senior Citizens)	Housing for Senior Citizens Subsection, Housing Section	03-3312-2111
Tokyo Metropolitan housing and metropolitan residents' housing	Recruitment Center, Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation	03-3498-8894
UR rental housing	Urban Renaissance Agency	03-3347-4375
Dog registration and rabies vaccination	Health and Sanitation Section, Suginami Public Health Center	03-3391-1991
Employment counseling and assistance	Suginami Employment Support Center	03-3398-1136
Employment consultation and assistance for foreign students holding a student visa, or foreign specialists or technical experts holding a corresponding visa	Tokyo Employment Service Center for Foreigners	03-5339-8625
Employment consultation and assistance for foreign residents with a qualified status of residence with no employment restrictions	Shinjuku Foreigners' Employment Assistance and Guidance Center	03-3204-8609
Consultation for foreign workers' working conditions	Advisory Services for Foreign Workers	03-3512-1612
If you want to engage yourself in activities that provide you with income outside the scope of your status of residence	Immigration Information Center	0570-013904
Welfare services for workers of small and medium-sized enterprises	Small and Medium-Sized Enterprise Support Section, Suginami Industrial Promotion Center	03-5347-9077

**[Illegally parked or abandoned bicycles]**

Suginami City has designated major train station areas as no-parking zones. Bicycles left in these zones will be removed. Removed bicycles are kept in five Bicycle Storages classified by train station and returned to the owners.

**[Bicycle rules]**

- Bicycles must keep to the left side of the street.
- Pedestrians always have priority on sidewalks. If you have to ride a bicycle on the sidewalk, be sure to reduce your speed and ride as close as possible to the roadway side.
- Do not ride bicycles under the influence of alcohol. Do not ride double on bicycles. Do not use cell phones while riding bicycles. Do not use umbrellas while riding bicycles.
- A bicycle light is required when riding bicycles at night. Observe traffic signals. Children must wear helmets.

Ⅲ 交通 / 公営住宅 / 宠物 / 工作		
	咨询处	联系方式
使用自行车停车场	交通措施课自行车措施负责人	03-5307-0663
没收违章停放的自行车	交通措施课自行车措施负责人	03-5307-0735
汽车驾照、国际驾照	府中驾照考场	042-362-3591
	鲛州驾照考场	03-3474-1374
	江东驾照考场	03-3699-1151
区营住宅	住宅课住宅运作负责人	03-3312-2111
高龄者住宅“绿色之乡”	住宅课高龄者住宅负责人	03-3312-2111
东京都的住宅	东京都住宅供应事业公司募集中心	03-3498-8894
UR租赁住宅	独立行政法人都市再生机构	03-3347-4375
宠物犬登记与狂犬病的预防注射	杉并保健所生活卫生课	03-3391-1991
职业咨询与支援	杉并区就业支援中心	03-3398-1136
留学生和在留资格持有者的就职支援	东京外国人雇用服务中心	03-5339-8625
无就业限制在留资格持有者的就职支援	新宿外国人雇用支援与指导中心	03-3204-8609
外国人就业者的劳动条件等咨询	外国人劳动者咨询处	03-3512-1612
进行在留资格范围外的有偿活动时	外国人在留综合信息中心	0570-013904
区内中小企业劳动者的福利事业	产业振兴中心 中小企业支援负责人	03-5347-9077

**[违章停放自行车]**

本区对于擅自停放在车站附近标有“自行车禁止放置区域”的自行车立即没收。被没收的自行车将根据车站分别送到5处自行车收管处保管,等候领取。

**[自行车交通规则]**

- 自行车一律沿车道的左侧行驶。
- 步行者优先使用人行道。在人行道上行驶时沿车道侧缓慢前行。
- 禁止酒后骑车、骑车带人、骑车时使用手机以及骑车时打伞。
- 晚间骑车应点亮车灯,遵守交通信号,儿童骑车应配戴安全帽。

Ⅲ 交通・公営주택・애완동물・직장		
	문의처	연락처
자전거 주차장의 이용	교통대책과 자전거 대책계	03-5307-0663
자전거 철거	교통대책과 자전거 대책계	03-5307-0735
자동차 운전면허증・국제면허증	후추 운전면허시험장	042-362-3591
	사메즈 운전면허시험장	03-3474-1374
	고토 운전면허시험장	03-3699-1151
구영 주택	주택과 주택운영계	03-3312-2111
고령자 주택 '미도리노 사토 (녹색마을)'	주택과 고령자 주택담당	03-3312-2111
도쿄도의 주택	도쿄도 주택공급공사 모집센터	03-3498-8894
UR 임대주택	독립행정법인 도시재생기구	03-3347-4375
애완견 등록과 광견병 예방 주사	스기나미 보건소 생활위생과	03-3391-1991
직업상담・지원	스기나미구 취업 지원센터	03-3398-1136
유학생 및 재류 자격 소지자의 지원	도쿄 외국인 고용서비스센터	03-5339-8625
취업 제한이 없는 재류 자격 소지자의 취업 지원	신주쿠 외국인 고용지원・지도센터	03-3204-8609
외국인 노동자의 노동 조건 등의 상담	외국인 노동자 상담코너	03-3512-1612
재류자격 범위 이외의 소득활동을 할 경우	외국인 재류 종합정보센터	0570-013904
구내 중소기업에서 일하는 사람의 복리후생 사업	산업 진흥센터 중소기업 지원계	03-5347-9077

**[방치 자전거]**

구에서는 역 주변의 '자전거 방치 금지구역'에 방치된 자전거는 즉시 철거합니다. 철거된 자전거는 철거 역별로 5곳의 자전거 보관소에서 보관 및 반환합니다.

**[자전거의 규칙]**

- 자전거는 차도의 왼쪽으로 달리는 것이 원칙입니다.
- 보도는 보행자 우선입니다. 보도에서는 차도 쪽으로 서행합니다.
- 음주 운전, 두 명 타기, 휴대전화를 사용하면서 또는 우산을 쓰고 운전하는 것은 금지입니다.
- 밤에는 라이트를 켭니다. 신호를 지킵니다. 어린이는 보호 헬멧을 착용합니다.

自転車放置  
禁止区域



杉並区  
じてんしゃおかないで



Ⅲ 交通・公営住宅・ペット・仕事		
	お問い合わせ先	TEL等
自転車駐車場の利用	交通対策課自転車対策係	03-5307-0663
自転車の撤去	交通対策課自転車対策係	03-5307-0735
自動車の運転免許証・国際免許証	府中運転免許試験場	042-362-3591
	鮫州運転免許試験場	03-3474-1374
	江東運転免許試験場	03-3699-1151
区営住宅	住宅課住宅運営係	03-3312-2111
高齢者住宅「みどりの里」	住宅課高齢者住宅担当	03-3312-2111
東京都の住宅	東京都住宅供給公社募集センター	03-3498-8894
UR賃貸住宅	独立行政法人都市再生機構	03-3347-4375
犬の登録と狂犬病予防注射	すぎなみ保健所生活衛生課	03-3391-1991
職業相談・支援	杉並区就労支援センター	03-3398-1136
留学生や在留資格保持者の就職支援	東京外国人雇用サービスセンター	03-5339-8625
就労制限のない在留資格保持者の就職支援	新宿外国人雇用支援・指導センター	03-3204-8609
外国人労働者の労働条件等の相談	外国人在留総合インフォメーションセンター	03-3512-1612
在留資格の範囲外で収入活動を行う場合	外国人在留総合インフォメーションセンター	0570-013904
区内中小企業で働く人の福利厚生事業	産業振興センター中小企業支援係	03-5347-9077

**[放置自転車]**

区では、駅の周りの「自転車放置禁止区域」におかれた自転車は即時撤去します。撤去された自転車は撤去駅別に5か所の自転車集積所で保管・返還しています。

**[自転車のルール]**

- 自転車は、車道左側を走るのが原則です。
- 歩道は歩行者優先です。歩道では、車道寄りを徐行しましょう。
- 飲酒運転、二人乗り、携帯電話を使いながら、傘を差しながらの運転は禁止です。
- 夜はライトをつける、信号は守る、子どもはヘルメットをかぶりましょう。



IV Parenting and Education		
	Contact	Tel., etc.
Pregnancy Notification	Each Public Health Center	See page P13-14
Financial Assistance for Childbirth Expenses (Hospital Birth)	Ogikubo Social Welfare Office	03-3398-9104
	Kōenji Social Welfare Office	03-5306-2611
	Takaido Social Welfare Office	03-3332-7221
Medical Checkups for Infants	Each Public Health Center	See page P13-14
Vaccinations	Public Health Section, Suginami Public Health Center or each Public Health Center (See page P13-14)	03-3391-1025
Admission to nursery school and kindergarten	Day Nursery Section	03-5307-0657
Children's Halls, Gakudō Club (Afterschool Care for Elementary School Children), and facilities for junior high and high school students	Children and Youth Section	03-3393-4760
Comprehensive consultation on children and their homes	Yu-Line (Consultation Telephone Line)	03-5929-1901
	Suginami Children and Family Support Center	03-5929-1902
Parenting Support Tickets	Parenting Support Tickets Subsection, Child Care Section	03-3312-2111
Childcare and parenting support	School Affairs Section, Secretariat of Suginami City Board of Education	03-3312-2111
Education support to foreign children and returnee children attending school	Seibi Education Center	03-3311-0021

**[Contact Suginami City Office for various allowances] Tel.03-3312-2111**

- Child allowances and medical expense subsidies: Child Medical Care and Allowance Subsection, Child Care Section
- Child rearing allowances for children with disabilities: Disability Welfare Subsection, Disabled Persons Section
- Subsidies to tuition fees for children attending international school: Management Section, Resident Affairs Division
- Subsidies for children attending state-run or municipal elementary or junior high school/Suginami scholarships: School Affairs Section, Secretariat of Suginami City Board of Education

**[Parenting Support Tickets]**

Suginami City issues tickets that can be used for parenting support services such as temporary childcare or events for children and parents to participate in, for families with pre-school children. The type and value of the support tickets varies according to the age of the children. For the most recent information on services that may be used, please see the Suginami Parenting Site.

■ Suginami Nursing Site: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/>

IV 育儿 / 教育		
	咨询处	联系方式
妊娠申报	各保健中心	参阅 P13-14
分娩费的补助 (入院助产)	杉并福利办事处荻洼办事处	03-3398-9104
	杉并福利办事处高园寺办事处	03-5306-2611
	杉并福利办事处高井户办事处	03-3332-7221
乳幼児体检	各保健中心	参阅 P13-14
预防接种	杉并保健所保健预防课或各保健中心 (参阅 P13-14)	03-3391-1025
保育园与儿童园的入园	保育课	03-5307-0657
儿童馆 / 学童俱乐部 / 面向中高校生设施	儿童青少年课	03-3393-4760
儿童与家庭的综合咨询	咨询热线 (咨询专用电话)	03-5929-1901
	儿童家庭支援中心	03-5929-1902
育儿支援券 (育儿援助服务利用券)	杉并区政府育儿支援课育儿援助券负责人	03-3312-2111
学校教育 / 就学援助	杉并区教育委员会事務局学务课	03-3312-2111
外国人与归国儿童学生的教育支援	杉并区立济美教育中心	03-3311-0021

**[各种补助请向区政府咨询] 电话: 03-3312-2111**

- 儿童补儿、医疗补助: 育儿支援课儿童医疗补贴负责人
- 残障儿童补助: 残障人士对策课残障人士福利负责人
- 外国人学校就学者的一部分学费补助: 区民生活部管理课
- 国公立小、中学校就学者的一部分学费补助 / 杉并区奖学金贷款: 杉并区教育委员会事務局学务课

**[杉并育儿支援券]**

杉并区向拥有学龄前孩童的家庭发放支援券, 可用于暂时保育或亲子参加活动等时的育儿支援服务。支援券的种类与交付金额根据孩童的年龄而异。关于可利用服务的最新信息等详情, 请浏览杉并育儿网站。

■ 杉并育儿网站: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/>

IV 육아·교육		
	문의처	연락처
임신 신고	각 보건센터	P13-14 참조
출산비용 지원 (입원 조산)	스기나미 복지사무소 오기쿠보 사무소	03-3398-9104
	스기나미 복지사무소 고엔지 사무소	03-5306-2611
	스기나미 복지사무소 다카이도 사무소	03-3332-7221
영유아 건강 진단	각 보건센터	P13-14 참조
예방 접종	스기나미 보건소 보건 예방과 또는 각 보건센터 (13-14 참조)	03-3391-1025
보육원 · 어린이집 입소	보육과	03-5307-0657
아동관 · 학동 클럽 · 중고등학생을 위한 시설	아동 청소년과	03-3393-4760
어린이와 가정에 관한 종합상담	유 라인 (상담전화)	03-5929-1901
	어린이 가정지원센터	03-5929-1902
육아 응원권 (육아 지원 서비스에 이용할 수 있는 티켓)	스기나미 구약소 육아지원과 육아 응원권 담당	03-3312-2111
학교 교육 · 취학 원조	스기나미구 교육위원회 사무국 학무과	03-3312-2111
외국인 · 귀국 학생 교육지원	스기나미 구립 세이비 교육센터	03-3311-0021

**[각종 수당에 대한 문의처] 전화 03-3312-2111**

- 아동수당과 의료비의 지원: 육아지원과 아동 의료·수당계
- 장애아동 수당: 장애인 시책과 장애인 복지계
- 외국인학교 학생에 대한 수업료 일부 보조: 구민생활부 관리과
- 국공립 초·중학교 학생에 대한 일부 원조 / 스기나미구 장학 자금 대출: 스기나미구 교육위원회 사무국 학무과

**[스기나미 육아 응원권]**

스기나미구에서는 취학 전의 어린이가 있는 가정에 일시 보육과 부모와 자녀가 함께 참가하는 행사 등, 육아 지원 서비스에 이용 가능한 티켓을 교부합니다. 어린이의 나이에 따라 응원권의 종류와 교부액은 다릅니다. 이용 가능한 서비스의 최신정보 등 상세는 "스기나미 육아 사이트" 를 확인해 주세요.

■ 스기나미 육아 사이트 <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/>

IV 子育て·教育		
	問い合わせ先	TEL 等
妊娠の届出	各保健センター	P13-14 参照
出産費用の援助 (入院助産)	杉並福祉事務所荻窪事務所	03-3398-9104
	杉並福祉事務所高円寺事務所	03-5306-2611
	杉並福祉事務所高井戸事務所	03-3332-7221
乳幼児健康診査	各保健センター	P13-14 参照
予防接種	杉並保健所保健予防課または各保健センター (P13-14 参照)	03-3391-1025
保育園・子供園への入園	保育課	03-5307-0657
児童館・学童クラブ・中高校生のための施設	ゆうライン (相談専用電話)	03-5929-1901
	子ども家庭支援センター	03-5929-1902
子育て応援券 (子育て支援サービスに利用できるチケット)	杉並区役所子育て支援課子育て応援券担当	03-3312-2111
学校教育・就学援助	杉並区教育委員会事務局学務課	03-3312-2111
外国人・帰国児童生徒の教育支援	杉並区立済美教育センター	03-3311-0021

**[各種手当については区役所へ] 電話 03-3312-2111**

- 児童手当や医療費の助成に関する事は: 子育て支援課子ども医療・手当係
- 障害のある子どもの手当については: 障害者施策課障害者福祉係 ● 外国人学校通学者への授業料の一部補助については: 区民生活部管理課
- 国公立小・中学校に通学者への一部の援助 / 杉並区奨学金の貸付については: 杉並区教育委員会事務局学務課

**[杉並子育て応援券]**

杉並区では、就学前の子がいる家庭に、一時保育や親子参加行事など、子育て支援サービスに利用できるチケットを交付します。子どもの年齢により、応援券の種類や交付額が異なります。利用できるサービスの最新情報など詳細は、「すぎなみ子育てサイト」をご覧ください。

■すぎなみ子育てサイト <http://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/>

# Living 生活

V Welfare		
	Contact	Tel., etc.
Introduction of welfare facilities and activities for elderly people	Senior Citizens Section	03-3312-2111
Elderly medical care system	Elderly Medical Care Subsection, National Health Insurance and Pension Section	03-3312-2111
Life support services	Home Care Support for Senior Citizens Section	03-3312-2111
Preventive care	Health Service Section, Sugunami Public Health Center	03-3391-0015
Senior Pass (issued to people over 70 years of age living in Tokyo for public transport services)	Tokyo Bus Association	03-5308-6950
Welfare services for people with disabilities	Certification and Benefit Grant Subsection, Disabled Persons Section	03-3312-2111
Allowances and medical subsidies for people with disabilities	Disabled Persons Welfare Subsection, Disabled Persons Section	03-3312-2111
Application for Shintai Shōgaisha Techō (Certificate of the Physically Disabled)	Each Social Welfare Office	See page P21-22
Application for Ai-no-Techō (Certificate of the Intellectually Disabled for people less than 18 years of age)	Tokyo Metropolitan Sugunami Child Guidance Office	03-5370-6001
Application for Ai-no-Techō (Certificate of the Intellectually Disabled for people of 18 years of age or over)	Tokyo Metropolitan Welfare Center for Physically and Mentally Disabled Persons	03-3235-2966
Seishin Shōgaisha Hoken Fukushi Techō (Certificate of the Mentally Disabled)	Each Community Health Center	See page P13-14
Support for single parent families	Children and Family Support Center	03-5929-1902
	Each Social Welfare Office	See page P21-22
	Mutual Support Section, Sugunami Council of Social Welfare	03-5347-3131

**[Comprehensive Regional Support Center (Care 24)]**  
There are 20 locations commissioned within the City where general consultation services for the aged are available. Consultations are free.  
For details, contact Home Care Support for Senior Citizens Section (Tel. 03-3312-2111).

**[Certification for people with disabilities]**  
People with disabilities wishing to receive a variety of support services need a Shintai Shōgaisha Techō (Certificate of the Physically Disabled), Ai-no-Techō (Certificate of the Intellectually Disabled), or Seishin Shōgaisha Hoken Fukushi Techō (Certificate of the Mentally Disabled).

V 福利		
	咨询处	联系方式
高齢者施設及活動紹介	高齢者対策課	03-3312-2111
高齢者医療	国民健康保険年金課高齢者医療係	03-3312-2111
生活支援サービス	高齢者居家支援課	03-3312-2111
护理预防	杉并保健所保健課	03-3391-0015
東京都高齢者乗車証 (70歳以上の都民可領取乗る乗車証)	東京バス協会	03-5308-6950
障害者の福祉サービス	障害者対策課認定救済係	03-3312-2111
障害者手当と医療費補助	障害者対策課障害者福祉係	03-3312-2111
申請障害者手帳	各福祉事務所	参照 P21-22
申請博愛手帳 (未滿 18 歳の智弱人士)	東京都杉并児童相談所	03-5370-6001
申請博愛手帳 (滿 18 歳の智弱人士)	東京都身心障害者福祉センター	03-3235-2966
申請精神障害者保健福祉手帳	各保健センター	参照 P13-14
単親家庭支援	児童家庭支援センター	03-5929-1902
	各福祉事務所	参照 P21-22
	杉并区社会福祉協議会互助係	03-5347-3131

**[地区総合支援センター (护理24)]**  
由区政府委托运营の高齢者総合相談窓口、区内に 20 处。咨询免费。  
详情请咨询高齢者居家支援課  
电话：03-3312-2111

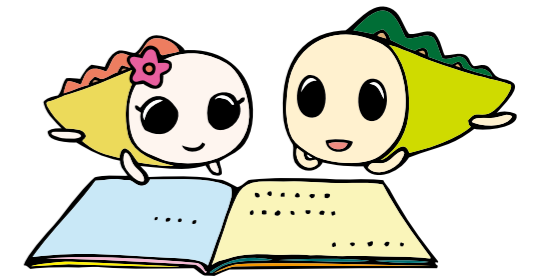
**[残疾人手帳]**  
有残疾人手帳、博愛手帳 (智弱人士) 和精神障害者保健福祉手帳。接受各种援助服务时需要提交手帳。

# 생활 暮らし

V 복지		
	문의처	연락처
고령자를 위한 시설과 활동 소개	고령자 시책과	03-3312-2111
고령자의 의료	국보연금과 고령자 의료계	03-3312-2111
생활 지원서비스	고령자 재택 지원과	03-3312-2111
개호 예방	스기나미 보건소 보건 서비스과	03-3391-0015
도쿄도 실버 패스 (70 세 이상 도민에게 발행되는 대중교통 기관 패스)	도쿄 버스협회	03-5308-6950
장애인 복지 서비스	장애인 시책과 인정·급부계	03-3312-2111
장애인 수당과 의료비 조성	장애인 시책과 장애인 복지계	03-3312-2111
신체장애인 수첩 신청	각 복지사무소	P21-22 참조
사랑의 수첩 (18 세 미만의 지적 장애인) 신청	도쿄도 스기나미 아동상담소	03-5370-6001
사랑의 수첩 (18 세 이상의 지적 장애인) 신청	도쿄도 심신장애인 복지센터	03-3235-2966
정신장애인 보건복지 수첩 신청	각 보건센터	P13-14 참조
한부모 가정에 대한 지원	어린이 가정 지원센터	03-5929-1902
	각 복지사무소	P21-22 참조
	스기나미구 사회복지 협의회 '사사에아이' 계	03-5347-3131

**[지역포괄지원센터 (케어 24)]**  
구가 운영을 위탁하고 있는 고령자를 위한 종합상담창구로 구내에 20 개소가 있습니다. 상담은 무료입니다. 자세한 내용은 고령자 재택지원과 (전화 03-3312 - 2111) 로 문의해 주세요.

**[장애인을 위한 수첩]**  
신체장애인 수첩, 사랑의 수첩 (지적 장애인), 정신장애인 보건복지 수첩의 세 가지가 있으며, 다양한 지원을 받을 때 필요합니다.



V 福祉		
	問い合わせ先	TEL 等
高齢者の施設や活動の紹介	高齢者施策課	03-3312-2111
高齢者の医療	国保年金課高齢者医療係	03-3312-2111
生活支援サービス	高齢者在宅支援課	03-3312-2111
介護予防	杉並保健所保健サービス課	03-3391-0015
東京都シルバーパス (70歳以上の都民に発行される公共交通機関のパス)	東京バス協会	03-5308-6950
障害者の福祉サービス	障害者施策課認定・給付係	03-3312-2111
障害者手当や医療費助成	障害者施策課障害者福祉係	03-3312-2111
身体障害者手帳の申請	各福祉事務所	P21 - 22 参照
愛の手帳 (18歳未満の知的障害者) の申請	東京都杉並児童相談所	03-5370-6001
愛の手帳 (18歳以上の知的障害者) の申請	東京都身心障害者福祉センター	03-3235-2966
精神障害者保健福祉手帳の申請	各保健センター	P13 - 14 参照
ひとり親家庭への支援	子ども家庭支援センター	03-5929-1902
	各福祉事務所	P21 - 22 参照
	杉並区社会福祉協議会ささえあい係	03-5347-3131

**[地域包括支援センター (ケア24)]**  
구가運營을委託している高齢者の総合相談窓口で、区内に 20ヶ所あります。相談は無料です。詳しくは、高齢者在宅支援課 電話 03-3312-2111 まで。

**[障害者のための手帳]**  
身体障害者手帳、愛の手帳 (知的障害者)、精神障害者保健福祉手帳の3つがあり、様々な支援を受けるときに必要になります。



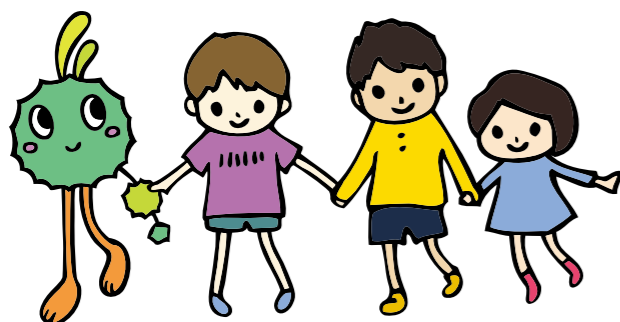
# Exchanges, Learning, and Tourism 交流 / 学习 / 观光

I Business and Facility Guide		
	Contact	Tel., etc.
Learning Japanese	Suginami Association for Cultural Exchange	03-5378-8833
	Lifelong Education Center	03-3317-6621
	Tokyo Nihongo Volunteer Network	http://www.tnvn.jp/
International exchange and domestic exchange projects	Suginami Association for Cultural Exchange	03-5378-8833
Cultural facilities	Za Koenji Public Theater (Suginami Art Hall)	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html
	Suginami Public Hall	03-3220-0401
	Suginami Animation Museum	03-3396-1510 http://sam.or.jp/english_home
Library	Central Library	03-3391-5754
Museums	Historical Museum	03-3317-0841
	Historical Museum Branch	03-5347-9801
Playgrounds, gymnasiums, and pools	Facility Administration Section, Sports Promotion Section	03-3312-2111

**[Suginami Association for Cultural Exchange]**  
Under the motto of connecting people to people and regions to regions, Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) hosts various programs, including the following: (1) Welcome parties for foreigners to help them become familiar with life in Japan, support with Japanese language classes, providing language volunteers, and other assistance for foreign residents; (2) Promotion of cultural exchanges with domestic and foreign local governments; (3) Projects for mutual understanding in multicultural societies, such as seminars on foreign cultures and Japanese speech contests. Feel free to contact SACE.

I 事业 / 设施介绍		
	咨询处	联系方式
日语学习	杉并区交流协会	03-5378-8833
	社会教育中心	03-3317-6621
	东京日语免费教学网络	http://www.tnvn.jp/
国际交流 / 国内交流事业	杉并区交流协会	03-5378-8833
文化设施	杉并艺术会馆“座・高円寺”	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html
	杉并公会堂	03-3220-0401
	杉并动漫馆	03-3396-1510 http://sam.or.jp/chinese_home
图书馆	中央图书馆	03-3391-5754
博物馆	乡土博物馆	03-3317-0841
	乡土博物馆分馆	03-5347-9801
运动场 / 体育馆 / 游泳池	体育振兴课设施管理负责人	03-3312-2111

**[杉并区交流协会]**  
本着“连接人与人、地区与地区”的精神，①举办为熟知日本生活的欢迎聚会和日语教室，派遣语言教学志愿者帮助在日的外籍居民；②促进国内外地方政府的交流；③开展加深多文化共生社会的相互理解等海外文化讲座和日语演讲会等事业。欢迎随时咨询。



# 교류 · 학습 · 관광 交流 · 学习 · 観光

I 사업안내 · 시설안내		
	문의처	연락처
일본어 학습	스기나미구 교류협회	03-5378-8833
	사회교육 센터	03-3317-6621
	도쿄 일본어 자원봉사 · 네트워크	http://www.tnvn.jp/
국제 교류 · 국내 교류사업	스기나미구 교류협회	03-5378-8833
문화시설	스기나미 예술회관 '좌(座) · 고엔지'	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html
	스기나미 강당	03-3220-0401
	스기나미 애니메이션 박물관	03-3396-1510 http://sam.or.jp/sm_images/korean/korea.pdf
도서관	중앙도서관	03-3391-5754
박물관	향토박물관	03-3317-0841
	향토박물관 분관	03-5347-9801
운동장 · 체육관 · 수영장	스포츠진흥과 시설 관리계	03-3312-2111

**[스기나미구 교류협회]**  
‘사람과 사람, 지역과 지역을 연결하기’를 모토로 ①일본에서의 생활에 적응을 위한 환영파티나 일본어 교실 지원, 어학 자원봉사자의 파견 등의 거주 외국인에 대한 지원, ②국내외 자치단체 교류의 추진, ③해외문화 세미나와 일본어 말하기 대회 등 다문화 공생사회의 상호이해를 위한 사업을 진행하고 있습니다. 부담 없이 문의하십시오.

I 事業案内 · 施設案内		
	問い合わせ先	TEL 等
日本語の学習	杉並区交流協会	03-5378-8833
	社会教育センター	03-3317-6621
	東京日本語ボランティア・ネットワーク	http://www.tnvn.jp/
国際交流 · 国内交流事業	杉並区交流協会	03-5378-8833
文化施設	杉並芸術会館「座・高円寺」	03-3223-7500 http://za-koenji.jp/english/about/index.html
	杉並公会堂	03-3220-0401
	杉並アニメーションミュージアム	03-3396-1510 http://sam.or.jp/
図書館	中央図書館	03-3391-5754
博物館	郷土博物館	03-3317-0841
	郷土博物館分館	03-5347-9801
運動場 · 体育館 · プール	スポーツ振興課施設管理係	03-3312-2111

**[杉並区交流協会]**  
「人と人 地域と地域をつなぐ」をモットーに、①日本での生活に親しんでもらうためのウェルカムパーティーや日本語教室のサポート、語学ボランティアの派遣などの在住外国人の支援、②国内外の自治体交流の推進、③海外文化セミナーや日本語スピーチ大会などの多文化共生社会の相互理解などの事業を行っております。お気軽にお問い合わせください。

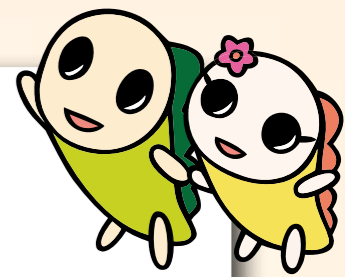




II Event and Sightseeing Guide 活动 / 观光介绍  
 행사 · 관광안내 イベント · 観光案内

		Contact	Tel., etc.
		문의처	연락처
		咨询处	联系方式
		問い合わせ先	TEL等
Suginami City's official website 区政府官方网站	http://www.city.suginami.tokyo.jp/	Public Relations Section 宣传课	03-3312-2111
스기나미구 공식 홈페이지 区公式ホームページ		홍보과 広報課	
Suginami City's official information website "Suginamigaku Club" 区政府官方网站“杉并学俱乐部”		Industrial Promotion Center 产业振兴中心	
스기나미구 공식 정보사이트 '스기나미 학문클럽' 区公式情報サイト「すぎなみ学倶楽部」	https://www.suginamigaku.org/	산업진흥센터 産業振興センター	03-5347-9184
Tourism information website "Namijanai Suginami!" Chuosen Aruaru PROJECT 观光信息网“なみじゃない、杉並！中央線あるあるPROJECT(什么并？杉并！中央线百科项目)”		(Japanese / 日语 / 日本語 / 日本語) http://www.chuosen-rr.com/	
관광정보사이트 '나미자나이 스키나미! 추오센 아루아루 프로젝트' 観光情報サイト「なみじゃない、杉並！中央線あるあるPROJECT」	(English / 英语 / 영어 / 英語) http://experience-suginami.tokyo/		

Basic Information on Suginami City  
 杉并区基本概况  
 스키나미구의 기본정보  
 杉並区の基本情報



I Population and Area 人口与面积  
 인구와 면적 人口と面積

Area: 34.06 km <sup>2</sup> (The eighth largest city among the 23 city wards in Tokyo)	Total population: 564,489 (as of January 1, 2018)
面積: 34.06km <sup>2</sup> (东京 23 区中名列第八位)	总人口 564,489 人 (截至 2018 年 1 月 1 日)
면적: 34.06km <sup>2</sup> (23 개구 중 8 번째 넓이)	총인구: 564,489 명 (2018 년 1 월 1 일 현재)
面積: 34.06km <sup>2</sup> (23 区中 8 番目の広さ)	総人口: 564,489 人 (平成 30 年 1 月 1 日現在)

II Symbol Trees of Suginami City 区树  
 구목 区の木



Japanese cedar  
杉树  
삼나무  
스기



Akebonosugi (Metasequoia)  
水杉  
메타세콰이어  
아케보노스기



Sasanqua  
茶梅  
산다화  
사잔카

III Communication Mark 社区标志  
 상징마크 커뮤니케이션마크

Suginami City established the communication mark in March 1992 in order to symbolize Suginami's efforts to create attractive city areas suited to the new era.

为突出适应时代需求, 营建富有魅力社区的姿态, 于 1992 年 3 月制定了社区标志。

구의 상징마크는 새로운 시대에 걸맞는 매력적인 구의 장조를 목표로 1992 年 3 월에 제정되었습니다.

あたらしい時代にふさわしい魅力あるまちを創造していく姿勢を明らかにするために平成 4 年 3 月に制定しました。



IV City Mascot 区之吉祥物  
 스키나미구 공식 캐릭터 区のキャラクター

Namisuke is Suginami's official cartoon mascot that was proposed and selected by the public in 2006. Namisuke has been promoting the appeal of Suginami, including its uniqueness and culture, in Japan and abroad.

2006 年经公开招募选出了杉并区官方吉祥物。作为“杉并区魅力”的象征, 向各地传播杉并区的个性与文化。

2006 年 에 공모를 통해 선정된 스키나미구 공식 애니메이션 캐릭터. 스키나미구의 개성과 문화 등, '스기나미의 매력' 을 일본 국내외에 홍보하고 있습니다.

平成 18 年に公募で選ばれた杉並区の公式アニメキャラクター。スギなみの個性や文化などを「スギなみの魅力」として内外に発信しています。



2018 年 2 月発行  
 発行 / 杉並区 編集 / 総務部広報課 住所 / 〒166-8570 東京都杉並区阿佐谷南 1-15-1 電話 / 03-3312-2111 (代表)  
 編集・制作協力 / 株式会社アーバン・コネクションズ  
 登録印刷物番号 / 29-0096

Intra-city Events

区内组织的活动

스기나미구 행사

区内のイベント



January: Dondo-yaki Event  
1月 焚火除灾  
1월 돈도야키(뒤불놀이)  
1月 どんど焼き



March: Sanshi no Mori Park Festival  
3月 蚕糸之森节  
3월 산시노모리 축제  
3月 蚕糸の森まつり



April: Zempukujigawa Suginami Spring Festival  
4月 善福寺川杉并区迎春浪漫赏花节  
4월 전푸쿠지강 스키나미 봄 낭만 축제  
4月 善福寺川すぎなみ春らんまん祭



May: Hello Nishiogi  
5月 你好西荻  
5월 헬로 니시오기  
5월 ハロ一西荻



August: Asagaya Tanabata Festival  
8월 阿佐谷七夕节  
8월 아사기야 다나바타 축제  
8월 阿佐谷七夕まつり



August: Tokyo Kōenji Awa Odori  
8월 东京高圆寺阿波舞节  
8월 도쿄 고엔지 아와오どり  
8월 東京高円寺阿波おどり



October: Asagaya Jazz Street  
10월 阿佐谷爵士乐艺术节  
10월 아사기야 재즈 거리  
10월 阿佐谷ジャズストリート



November: Suginami Festa  
11월 杉并喜庆节  
11월 스키나미 페스타  
11월すぎなみフェスタ



November: Ogikubo Music Festival  
11월 荻洼音乐节  
11월 오기쿠보 음악제  
11월 荻窪音楽祭



# Emergency Contacts / 紧急情况时的联系电话

## 긴급 시 연락처 / 緊急時の連絡先

Police

警察  
경찰  
けいさつ  
警察

110



Ambulance

急救  
구급  
きゅうきゅう  
救急

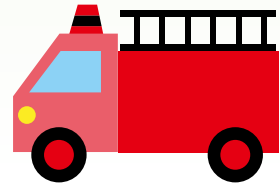
119



Fire

火灾  
화재  
かじ  
火事

119



Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Himawari)  
(English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish)

東京都医疗机构介绍服务“向日葵”  
(英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语)

도쿄도 의료기관 안내서비스 ‘히마와리’  
(영어·중국어·한국어·태국어·스페인어)

とうきょうといりょうきかんあんない  
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)

Tel. 연락처  
电话 電話

03-5285-8181

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13enmnl.asp>

