



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of May 1, 2021)
Total population 573,731
Foreign residents 16,028

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/>

Start of novel coronavirus (COVID-19) vaccinations for persons age 65 and above

If you are 65 years old or above (as of March 31, 2022) and have not yet received your coupon (vaccination ticket), please inquire with the Suginami City Novel Coronavirus Vaccination Call Center.

Vaccinations for persons below 65 years old are currently being prepared. Please refer to Suginami City's website for the latest information.

(1) Book your appointment

When booking your appointment, you must have the 10-digit vaccination ticket number shown on your coupon (vaccination ticket).

Please book your appointment through one of the following methods.

Phone booking (9:00 a.m. – 5:00 p.m.)

Suginami City Novel Coronavirus Vaccination Call Center
(support provided for foreign language speakers)

[Tel] 0570-666-542

* When booking your appointment by phone, you may have to hold the line if there are too many callers.

You will be switched to an automated recording once you connect to the Call Center. If you are not switched, it means you have dialed the wrong number. Please confirm the telephone number to make sure you do not dial the wrong one.

Online booking (24 hours)

Dedicated booking site (You can also apply through a QR code)

Through the COVID-19 vaccine information website

[HP] <https://www.vaccine-info-suginami.org>



[Contact] Suginami City Novel Coronavirus Vaccination Call Center
(support provided for foreign language speakers)
[Tel] 0570-666-542

(2) Receive the vaccination

Starting date for vaccinations: From May 17

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. (You will not be able to receive the vaccination if you forget to bring them.)

- **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.).
*My Number notification card is not accepted as a valid personal identification document.

Vaccination venue

- Momoiharappa Park (3-8-1 Momoi)
- Asagaya Specialized Venue for Vaccinations (2-14-9 Asagayaminami)
- Former premises of Wakasugi Elementary School Gymnasium (3-15-20 Amanuma)
- Risho Kosei-kai Horin-kaku Guest Hall (2-8-36 Wada)
- Sesión Suginami (1-22-32 Umezato)
- Shimotakaido Ozora Park (2-28-23 Shimotakaido)
- Town Seven Hall (8F Ogikubo Town Seven Building, 1-9-1 Kamiogi)

Be prepared for heavy rain!

~ Make good use of the Flood Hazard Map
It's raining heavily!
A typhoon is approaching!
What should I do?

Before that happens, check the following on your flood hazard map:

- Risks of floods (Predicted flood level, etc.)
- Information about everyday readiness
- Evacuation information
- How to obtain information on floods



Preparation and actions for evacuation

● First, evacuate vertically (staying safe indoors)!

Check the flood hazard map. If the predicted flood level is less than 2 meters, and depending on the status of heavy rains and other conditions, stay safe by evacuating to the top floor of your home or another building.

● Act quickly and evacuate horizontally (evacuating your home)!

Think about evacuating to the home of a relative or friend, or to an evacuation shelter that will not be flooded, considering the building structure and predicted flood level. Traveling during bad weather is highly dangerous. Act quickly, before the weather gets worse.

Measures against the coronavirus (COVID-19) in evacuation shelters

Every effort is being made to prevent the 3Cs (closed spaces, crowded places and close-contact settings) at evacuation shelters, including frequent ventilation, disinfecting common-use fixtures such as handrails and doors, and being spread out as much as possible.

If you are experiencing any health concerns, such as a fever, please be sure to consult with the staff of the evacuation shelter.

How to obtain information on floods

Information from Suginami City (weather information, information on evacuation shelters, information to alert the citizens of Suginami City, sandbag loans)



Suginami City's official website
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



Sugi Navi (App)
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/kouzui/1014700.html>



Disaster/Disaster Prevention Information E-mail Service
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/shuchi/1030325.html>

The flood hazard map is available from the Public Works Planning Section (4F West Building, Suginami City Office) and the Residents Offices of Suginami City. It is also published on Suginami City's website.

[Contact] Public Works Planning Section

Sending out of the Notification of the Amount of National Health Insurance Fees

We will be sending out the Notification of the Amount of National Health Insurance Fees for FY2021 to the heads of households on 15 June (Tuesday). Insurance fees for the period from April 2021 to March 2022 will be paid over 10 installments from June 2021 to March 2022.

Payment slips for payment by a one-off payment or by periodic installments are enclosed for residents who pay the full or partial amount of insurance fees using payment slips.

* As the deadline for income tax return filings and the special ward inhabitants' tax and Tokyo inhabitants' tax filings has been extended, in some cases, these details may not yet be reflected in the insurance fee calculations. If your insurance fees change based on the confirmation of your tax return filing, we will send you a notification of your new insurance fees.

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

Non-Japanese residents must also enroll in the National Pension System

Foreign residents living in Japan, aged 20 or above and below 60, are legally obligated to enroll in the National Pension System regardless of their nationality. However, this excludes those who are covered under welfare pension schemes, and dependent spouses of those who are covered under welfare pension schemes.

If a foreign resident has fulfilled criteria such as paying National Pension System premiums for 10 years or more, he or she will be eligible to receive benefit payments through the basic pension from age 65 in principle. There is also the basic pension for disability/basic pension for the bereaved, which pay out benefits in the event of disability or death.

There are also countries that have concluded a social security agreement with Japan and established systems to allow citizens to receive pensions based on their pension enrollment period in both countries, in order to prevent duplicate enrollment in two pension schemes.

Foreign residents who have paid for six months or more of their insurance premiums but have not yet reached the qualifying period for receiving the basic pension are eligible to request a lump-sum withdrawal payment within two years of no longer having an address in Japan.



[Contact] For inquiries on enrollment procedures, please contact the National Pension Subsection, National Health Insurance and Pension Section, Sugunami City Office. For inquiries on social security agreement and lump-sum withdrawal, please contact the Sugunami Branch Office of the Japan Pension Service. Tel: 03-3312-1511

Announcement from Sugunami Association for Cultural Exchange

Sugunami 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.

◇ **You can buy local products from Nayoro City, Hokkaido, Sugunami's friendship city online.**

[Duration] Until Friday, January 28, 2022

[Products] Asparagus, corn, pumpkin, curly spinach and more

* While stocks last.

* For details / how to order, please visit the NAYORO Sight-seeing & Town planning Association website

<https://nayoroclim.com> (Japanese)

◇ **SACE website and Facebook page**

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

◇ **Support Desk for Foreign Residents**

Volunteer interpreters provide support for foreign residents who need assistance at the Sugunami 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] (1) English: Monday 1:00 pm-4:00 pm, Friday 9:00 am-12:00 pm

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

(3) Korean: Friday (2nd and 4th) 1:00 pm-4:00 pm

(4) 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, Sugunami City Office)

[Consultation methods] Visit Sugunami 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 Sugunami Association for Cultural Exchange.

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

[Tel] 03-5378-8833

[Fax] 03-5378-8844

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

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



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



◆ Foreign Resident Consultation Services ◆

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

[Other] Consultation services are also available via phone.

Medical Consultation Service Counters

Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Center

Tokyo Metropolitan Medical Institution Information "Himawari/t-Yakkyoku Info"

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

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>

Sugunami 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.

■ Sugunami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center

[Tel] 03-3391-1599 **[Address]** Sugunami 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

Sundays, public holidays, year-end and New Year holidays, 9:00am-10:00pm: internal medicine, pediatrics, surgery (until 5:00pm), ear/nose/throat

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

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

■ Sugunami 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 May 1, 2021)

Total population 573,731
Foreign residents 16,028

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/>

65歳以上の方への新型コロナウイルスワクチンの接種が始まっています

65歳以上の方(4年3月31日時点)で、クーポン券(接種券)がお手元に届いていない場合は、杉並区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターまでお問い合わせください。65歳未満の方へのワクチン接種は準備中です。最新情報は、区ホームページをご覧ください。

① 予約をする

予約にはクーポン券(接種券)に記載のある10桁の接種券番号が必要です

下記のいずれかの方法で予約してください。

電話予約(午前9時~午後5時)

杉並区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(多言語対応)

[T]0570-666-542

※電話予約は混雑状況によりお待ちいただく場合があります。

コールセンターにつながった直後に自動音声に切り替わります。切り替わらない場合は、掛け間違いです。電話番号をご確認の上、掛け間違いのないようお願いいたします。

インターネット予約(24時間)

予約専用サイト(2次元コードからも申し込み可)

新型コロナウイルスワクチン接種インフォメーション内

[HP]<https://www.vaccine-info-suginami.org>



【問い合わせ】杉並区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(多言語対応)
電話 0570-666-542

② 接種を受ける

接種開始日:5月17日から

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(忘れた場合は、接種を受けることはできません)。

- ・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。記入例については厚生労働省ホームページをご覧ください。)
- ・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)
※マイナンバー通知カードは、本人確認書類に該当しません。

ワクチン接種会場

- ・桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)
- ・阿佐谷ワクチン接種特設会場(阿佐谷南2-14-9)
- ・旧若杉小体育館(天沼3-15-20)
- ・立正佼成会法輪閣(和田2-8-36)
- ・セシオン杉並(梅里1-22-32)
- ・下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23)
- ・タウンセブンホール(上荻1-9-1荻窪タウンセブンビル8階)

大雨に備えよう!

~水害ハザードマップの活用

大雨だ!台風が来る!

どうしよう...

そうなる前に「水害ハザードマップ」で確認!

- 水害のリスク(予想される浸水の深さ等)
- 日頃の備えに関する情報
- 避難に関する情報
- 水害に関連する情報の入手方法



避難準備と行動

●まずは垂直避難(屋内安全確保)を!

水害ハザードマップで調べて、予想される浸水の深さが2m未満の場合は、大雨の状況等に応じて、自宅等の上階への避難で安全を確保しましょう。

●水平避難(立ち退き避難)は早めの行動を!

家の構造や予想される浸水の深さによって、浸水する恐れのない家族・友人宅への避難や、避難所への避難を検討しましょう。悪天候での移動は大変危険です。天候が悪化する前に早めに行動しましょう。

避難所での新型コロナウイルス対策

避難所では、小まめな換気、手すり・ドアなどの共用部分の消毒、施設を最大限に広く活用するなど、可能な限り「密閉・密集・密接」の状態を作らない運営を行います。なお、発熱等、体調に不安を感じる方は、避難所のスタッフにご相談ください。

水害に関連する情報の入手方法

杉並区からの情報(気象情報、避難所の開設情報、区民への注意喚起情報、土のうの貸し出し)



区ホームページ

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>



すぎナビ(アプリ)

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/kouzui/1014700.html>



災害・防災情報メール配信サービス

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/shuchi/1030325.html>

水害ハザードマップは、土木計画課(区役所西棟4階)、区民事務所にて配布しています。区ホームページにも掲載しています。

【問い合わせ】土木計画課

国民健康保険料額通知書を発送します

2021年度保険料額通知書を6月15日(火)に世帯主宛てに発送します。4月～2022年3月の保険料を、6月期～2022年3月期までの10回に分けてお支払いいただきます。

保険料の全部または一部納付書払いの方には、一括分と各期分の納付書を同封します。

※確定申告および特別区民税・都民税の申告期限が延長されたことに伴い、申告した内容が保険料の算定に反映されていない場合があります。申告した内容が判明し、保険料が変更になる場合は、保険料額通知書を改めてお送りします。

【問い合わせ】 国保年金課国保資格係

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本に住む20歳以上60歳未満の方は、国籍に関係なく国民年金に加入することが法律で義務づけられています。ただし、厚生年金に加入している方、厚生年金加入者に扶養されている配偶者は除きます。

国民年金保険料を10年以上納めたなどの条件を満たすと、老齢基礎年金が原則65歳から支給されます。また、万が一の場合に支給される障害基礎年金や遺族基礎年金もあります。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入防止や、両国の年金制度の加入期間を通算して年金が受けられるような仕組みを設けている国もあります。

また、保険料納付済期間が6カ月以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない外国人の方が、日本に住所を有しなくなった日から2年以内に脱退一時金を請求することができます。



【問い合わせ】 加入手続きなどについては、区国保年金課国民年金係 社会保障協定・脱退一時金については、杉並年金事務所 電話03-3312-1511

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。

◇杉並区の交流自治体である北海道名寄市の特産品がオンラインで注文できます

【販売期間】2022年1月28日(金)まで

【販売商品】アスパラガス・とうもろこし・かぼちゃ・寒締めほうれん草など

※なくなり次第終了。

※詳細・申し込み方法は、NPO法人なよろ観光まちづくり協会<https://nayoroclim.com>(日本語)をご覧ください。

◇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掲載しています。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。

◇外国人サポートデスク [Support Desk for Foreign Residents]

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】 ①英語＝毎週月曜日午後1時～4時、金曜日午前9時～正午

②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

③韓国語＝第2・4金曜日午後1時～4時

④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://www.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・薬局いんふお」

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

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

■ 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