



# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of May 1, 2023)  
Total population ..... 573,120  
Foreign residents ..... 17,747

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/>

## Notice Regarding COVID-19 (Novel Coronavirus) Vaccinations (Beginning from Spring 2023)

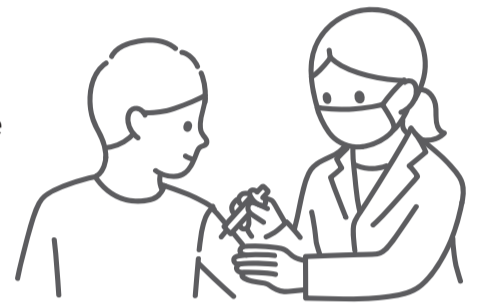
Vaccinations that began in spring 2023, for persons aged 65 or older who are at a high risk of developing serious symptoms, will be administered until August 31. For more details, please contact the call center or see the Suginami City website (QR code to the right).



● **Eligibility** Those who have received their initial vaccination(s) (first or second dose) and:

- Are aged 65 or older
  - Are aged 5 to 64 with pre-existing conditions (\*)
  - Are medical workers or those who are working at facilities for the elderly, etc.
- \*Those who have been hospitalized or are receiving treatment for illnesses such as chronic respiratory disease or chronic heart disease (including hypertension). Eligible medical conditions differ for persons under 18 years old and persons over 18 years old.

**[Contact]** Suginami City Novel Coronavirus Vaccination Call Center  
Tel: 0120-023-015 (9:00 am – 5:00 pm. Support provided for foreign language speakers (in 20 languages))



## Be prepared for heavy rain by checking the Flood Hazard Map!



### What is a Flood Hazard Map?

The Flood Hazard Map shows the places in the city which have flooded in the past, and includes predicted flood areas and levels.

**[Where to get the Flood Hazard Map]**  
Maps are distributed at the Public Works Planning Section (4F West Wing, Suginami City Office), Disaster Prevention Section (6F West Wing), and the Residents Offices of Suginami City. It is also published on the Suginami City website (QR code to the right).



### ● Understanding Flood Risks

Be aware of the predicted flood level etc., for the area around your home.

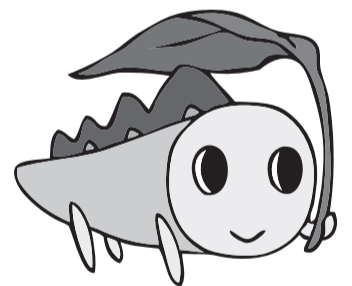
### ● Information about everyday readiness

As a household, think about actions to take in the event of an evacuation, including hazards that may be around you, and items you need to prepare to bring with you.

### ● Evacuation information

Confirm the evacuation route from your home to the evacuation area. If it is not safe to leave your home or building, move to an upstairs floor to ensure your safety.

**[Contact]** Public Works Planning Section



## How to obtain information on floods

### ● Suginami City website

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/index.html>



### ● Live Waterway Cameras

This service provides live footage of waterways, allowing you to check the current situation from a safe location and make an informed decision about when and where to evacuate.

**[How to view]** YouTube - "Suginami City Live Waterway Cameras" channel (QR code below)

**[Contact]** Public Works Planning Section



### ● Disaster/Disaster Prevention Information E-mail Service

In the event of a disaster, or if there is a high risk of a disaster occurring, an emergency notice will be sent by the city. This e-mail includes information from official disaster prevention radio broadcasts.

**[Registration]** Send a blank email to [t.sss\\_en@sgnm.lisamail.jp](mailto:t.sss_en@sgnm.lisamail.jp) (The composing screen opens when you read the QR code below.)

**[Contact]** Disaster Prevention Section



### ● Official City Electronic Map Service "Sugi Navi"

You can view disaster prevention information including disaster prevention and flood hazard maps, as well as public facility and road information.

#### **[How to access]**

From the Suginami City website (QR code to the right) or by searching for "Sugi Navi" online.

#### **[Contact]**

Public Works Management Section/Disaster Prevention Section



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

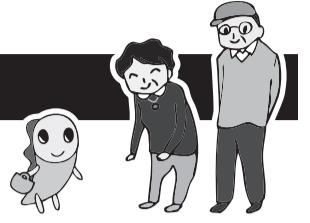
We will be sending out the Notification of the Amount of National Health Insurance Fees for FY2023 to the heads of households on June 14 (Wednesday). Insurance fees for the period from April 2023 to March 2024 will be paid over 10 installments from June 2023 to March 2024.

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.

**[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, between the ages of 20 and 59, are legally obligated to enroll in the National Pension System regardless of their nationality. (This excludes those who are covered under employee's pension insurance, and dependent spouses of those who are covered under employee's pension insurance.)



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, which provides benefits to those who become disabled due to a serious illness or injury, and the basic pension for the bereaved, which is provided when a wage earner passes away. There are also countries that have concluded a social security agreement with Japan and established systems to prevent duplicate enrollment in two pension schemes or to allow citizens to receive pensions based on their pension enrollment period in both countries, in order. Foreign residents who have paid six months or more of their insurance premiums but are not eligible to receive benefit payments through the basic pension may request a lump-sum withdrawal payment. The request must be made within two years after the day they no longer have an address in Japan.

**[Contact] Inquiries on enrollment procedures etc.:** National Pension Subsection, National Health Insurance and Pension Section

**Inquiries on social security agreement and lump-sum withdrawal:** Suginami Branch Office of the Japan Pension Service **Tel: 03-3312-1511**

## Announcement from Suginami Association for Cultural Exchange

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes events where foreign residents can join freely and enjoy socializing with foreign residents as well as Japanese residents. Please join us.

### ◇ You can buy local products from Nayoro City, Hokkaido, Suginami's friendship city online

For details/how to order, please visit the Nayoro-no-Hatake-Jiman Club's website. <https://nayoroclim.com> (Japanese)

**[Duration]** Until, January 26, 2024 (while stocks last, sales period varies by product) **[Products]** Asparagus, melon, corn, pumpkin, potato and more

### ◇ SACE website and Facebook page

These sites offer information about events organized by SACE, Japanese language classes held in Suginami City, and friendship cities of Suginami City. Event and helpful information is also sent to foreign residents living in Suginami 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 Suginami City Office. Interpretation services are available in English, Chinese, Korean and Nepali. Please feel free to contact the Support Desk for assistance.

<b>[Date and time/Languages]</b>	•English: Monday 1:00 pm-4:00 pm, Friday 9:00 am-12:00 pm •Chinese: Monday 9:00 am-12:00 pm Friday (1st, 3rd and 5th) 1:00 pm-4:00 pm •Korean: Friday (2nd and 4th) 1:00 pm-4:00 pm •Nepali: Wednesday (1st and 3rd) 9:00 am-12:00 pm * Closed on national holidays and year-end/New Year holidays	<b>[Location]</b>	Public Hearing Section (1F East Wing, Suginami City Office)
		<b>[Consultation methods]</b>	Visit Suginami City Office in person/Telephone (Public Hearing Section)/In writing (By post, fax, or E-mail)
		<b>[Cost]</b>	Free of charge

### For applications and inquiries, please contact Suginami 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](mailto:info@suginami-kouryu.org)

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



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



<b>Medical Consultation Service Counters</b>	<b>Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Center</b>	Inquiries regarding medical institutions that provide foreign language consultation and the Japanese medical system are handled in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish. <b>[Consultation hours]</b> 9:00am-8:00pm every day <b>[Tel]</b> 03-5285-8181
	<b>Tokyo Metropolitan Medical Institution Information "Himawari"</b>	The website allows you to search for medical institutions close to an address or station. <b>[English website]</b> <a href="https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks240.php">https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/other/fks240.php</a>

### Suginami 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.

#### ■ Suginami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center

**[Tel]** 03-3391-1599 **[Address]** Suginami 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, national holidays, and December 29 to January 3, 9:00am-10:00pm:

internal medicine, pediatrics, surgery (until 5:00pm), ear/nose/throat

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

**[Tel]** 03-3398-5666 **[Address]** Suginami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo

**[Hours]** Sundays, national holidays, and December 29 to January 3, 9:00am-5:00pm

(reception until 4:00pm)

#### ■ Suginami 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, national holidays, and December 29 to January 3, 9:00am-9:00am

following day

#### ■ Tokyo Adventist Hospital (pediatrics)

**[Tel]** 03-3392-6151 **[Address]** 3-17-3 Amanuma

**[Hours]** (reception closes 30 minutes before end of examination time)

Monday to Friday, 5:00pm-11:00pm

Saturdays, 9:00am-5:00pm

Sundays, 1:00pm-5:00pm

#### ■ Risho Kosei Kai Affiliated Kosei Hospital (pediatrics)

**[Tel]** 03-3383-1281 **[Address]** 2-25-1 Wada

**[Hours]** Accepted 24 hours a day

#### ■ Children's Health Consultation Office (Emergency Pediatric Health Consultations)

Phone-based advice from nurses, public health nurses, or physicians.

**[Tel]** #8000 or 03-5285-8898

**[Consultation hours]** Monday to Friday, 6:00pm-8:00am following day

Saturdays, Sundays and national holidays, 8:00am-8:00am following day

#### ■ Emergency Consultation Center, Tokyo Fire Department

**[Tel]** #7119 or 03-3212-2323 **[Consultation hours]** Accepted 24 hours a day

## ◆ Foreign Resident Consultation Services ◆

Consultation services on everyday life and city administration matters are available for foreign residents living in Suginami City. Please feel free to approach the Suginami 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 Wing, Suginami City Office) **[Other]** Consultation services are also available via phone.



# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population  
(as of May 1, 2023)  
Total population ..... 573,120  
Foreign residents ..... 17,747

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/>

## 新型コロナワクチン接種 「令和5年春開始接種」のお知らせ

重症化リスクの高い65歳以上の方等を対象とした「令和5年春開始接種」は、8月31日まで実施しています。詳細は、コールセンターへお問い合わせいただくか、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



- 対象者 初回接種(1・2回目)を完了した次のいずれかに該当する方
    - ・65歳以上の方
    - ・基礎疾患(※)がある5～64歳の方
    - ・医療従事者、高齢者施設等の従事者等
- ※慢性の呼吸器の病気、慢性の心臓病(高血圧を含む)等で入院・通院している方が対象です。  
17歳以下の方と18歳以上の方で対象となる疾病等が異なります。

【問い合わせ】 杉並区新型コロナワクチン接種コールセンター  
電話0120-023-015 (午前9時～午後5時。外国語(20カ国)対応)



# 水害ハザードマップを 活用して大雨に備えよう!



## 水害ハザードマップとは

区内で過去に浸水被害のあった場所や予想される浸水地域と深さ等を示したものです。

### ●水害リスクの把握

自宅付近の予想される浸水の深さ等を知っておきましょう。

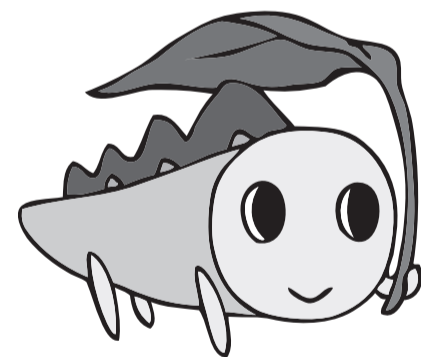
### ●日頃の備えに関する情報

家族で、身の回りにある危険や避難時持ち出し品の準備等、避難行動について検討しておきましょう。

### ●避難に関する情報

自宅から避難所までの避難ルートを確認しましょう。移動が危険な場合には、自宅・建物等の上階へ移動し安全を確保しましょう。

【問い合わせ】 土木計画課



〈入手方法〉 土木計画課(区役所西棟4階)・防災課(西棟6階)・区民事務所で配布。  
区ホームページ(右2次元コード)からも取り出せます



## 水害に関連する情報の入手方法

### ●区ホームページ

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/index.html>



### ●河川ライブカメラ

河川の今の状況を見られるライブ映像を安全な場所で確認し、避難行動を起こす際の判断にお役立てください。

〈視聴方法〉 YouTube杉並区河川ライブカメラチャンネル(下2次元コード)から

【問い合わせ】 土木計画課

### ●災害・防災情報メール配信サービス

災害時または災害発生の恐れがある場合に、区から緊急のお知らせを配信します。また、防災行政無線の放送内容も確認できます。

〈登録方法〉 Eメールで、[t.sss\\_en@sgnm.lisamail.jp](mailto:t.sss_en@sgnm.lisamail.jp)へ空メールを送信(下2次元コードを読み込むと送信画面が開きます)

【問い合わせ】 防災課

### ●区公式電子地図サービス「すぎナビ」

防災マップ・水害ハザードマップ等の防災情報のほか、公共施設や道路情報等もご覧いただけます。

〈アクセス方法〉 区ホームページ(右2次元コード)から。または、「すぎナビ」で検索

【問い合わせ】 土木管理課・防災課



## 国民健康保険料額通知書を発送します

2023年度保険料額通知書を6月14日(水)に世帯主宛てに発送します。4月～2024年3月の保険料を、6月期～2024年3月期の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。

【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

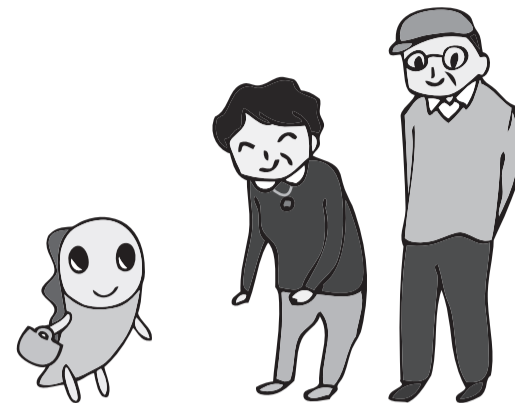
日本に住む20～59歳の方は、国籍に関係なく国民年金に加入することが法律で義務付けられています(厚生年金加入者・厚生年金加入者に扶養されている配偶者を除く)。

国民年金保険料を10年以上納めた等の条件を満たすと、原則65歳から老齢基礎年金が支給されます。また、病気やけがで重い障害が残ったとき等には障害基礎年金、働き手が亡くなったときには遺族基礎年金が支給されます。

なお、日本と社会保障協定を結び、年金制度の二重加入の防止や、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を満たしていない外国籍の方は、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】 加入手続き等＝国保年金課国民年金係  
社会保障協定・脱退一時金＝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。

### ◇杉並区交流自治体「北海道名寄市」の特産品をオンラインで注文できます

詳細・申し込み方法は、なよろの畑自慢倶楽部ホームページ<https://nayoroclim.com/>(日本語)をご覧ください。

【販売期間】2024年1月26日(金)まで(売り切れ次第終了。物品により販売期間が異なります)

【販売商品】アスパラガス・メロン・トウモロコシ・カボチャ・ジャガイモ等

### ◇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等を掲載しています。杉並区在住の外国の方には、無料でイベント情報や区内の便利な情報を発送します。

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】・英語＝毎週月曜日午後1時～4時、金曜日午前9時～正午  
・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  
・韓国語＝第2・4金曜日午後1時～4時  
・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、詳細の問い合わせについては、杉並区交流協会へ

【住所】 〒166-0004 阿佐谷南1-14-2  
みなみ阿佐ヶ谷ビル5階

【ホームページ】 <https://suginami-kouryu.org/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/suginami.kouryu>

【電話】 03-5378-8833

【ファクス】 03-5378-8844

【Eメール】 [info@suginami-kouryu.org](mailto:info@suginami-kouryu.org)



## 医療相談 の窓口

### 東京都保健医療情報センター

外国語で診療を受けることができる医療機関や、日本の医療制度についての問い合わせに、英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語で応じます。

【相談日時】毎日午前9時～午後8時 【電話】03-5285-8181

### 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

ホームページで、住所や最寄りの駅から医療機関を探ることができます。

【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、12月29日～翌年1月3日・・・午前9時～午後10時＝内科・小児科・  
外科・耳鼻咽喉科(外科は午後5時まで)

#### ■ 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、12月29日～翌年1月3日・・・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～翌午前9時、  
土・日曜日、祝日、8月13日～15日、  
12月29日～翌年1月3日・・・午前9時～翌午前9時

#### ■ 東京衛生アドベンチスト病院(小児科)

【電話】 03-3392-6151 【場所】 天沼3-17-3  
【診療時間】(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5時～11時  
土曜日・・・午前9時～午後5時 日曜日・・・午後1時～5時

#### ■ 佼成病院(小児科)

【電話】 03-3383-1281 【場所】 和田2-25-1  
【診療時間】 24時間受け付け

#### ■ 子供の健康相談室(小児救急相談)

看護師・保健師・医師が電話でアドバイスします。  
【電話】 #8000または03-5285-8898  
【相談時間】 月～金曜日・・・午後6時～翌午前8時  
土・日曜日、祝日・・・午前8時～翌午前8時

#### ■ 東京消防庁 救急相談センター

【電話】 #7119または03-3212-2323 【相談時間】 24時間受け付け

## 外国人相談を実施しています

区内在住の外国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・言語】 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、年末年始を除く。

【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