



# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of November 1, 2023)  
Total population ..... 573,129  
Foreign residents ..... 19,058

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/>

## Please Consider Receiving COVID-19 (Novel Coronavirus) Vaccinations

Suginami City is implementing COVID-19 vaccinations (beginning from Fall 2023). Please consider receiving a vaccination so that you can enjoy year-end/New Year holidays in peace of mind. For details, please see the Suginami City website (QR code to the right).



### Overview of COVID-19 vaccinations (beginning from Fall 2023)

- **Eligibility** Those aged 6 months or older and who have received their initial vaccination(s),\* and for whom 3 months have passed since their previous vaccination.  
\*First and second vaccinations for those aged 5 or older; first through third vaccinations for those aged 4 or younger
  - **Vaccination venues** Medical facilities within Suginami City (approx. 230 facilities)
  - **Vaccines delivered** Vaccines that are effective against the COVID-19 XBB.1.5 variant
  - **Others**
    - Only one vaccination per person
    - Vaccinations are free
    - Those wishing to receive a vaccination should make a reservation themselves with a medical facility
- [Contact]** Suginami City Novel Coronavirus Vaccination Call Center  
Tel: 0120-023-015 (9:00am-5:00pm (excluding December 29, to January 3, 2024).  
Support provided for foreign language speakers (in 20 languages))



## Suginami City Junior High School Relay Race and Traffic Restrictions

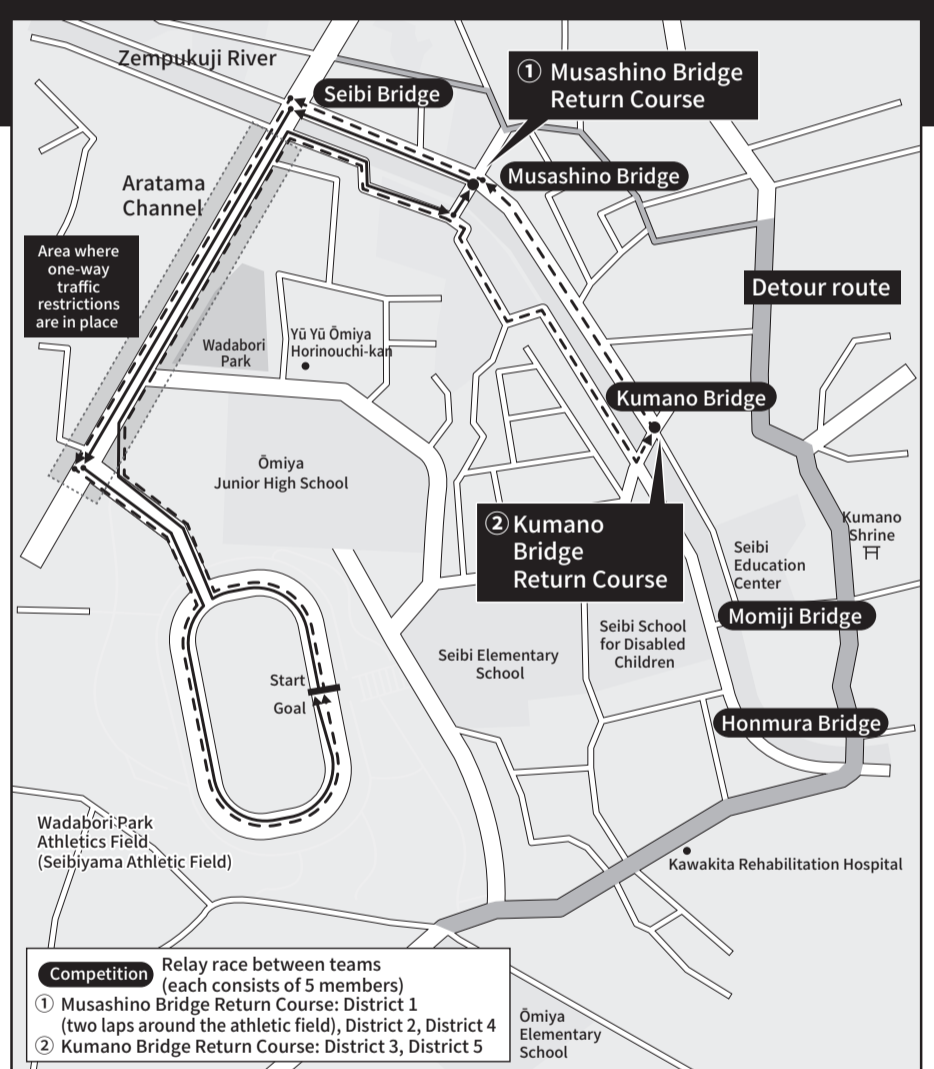
The Suginami City Junior High School Relay Race, established in 2000, is welcoming its 24th year. We are working to make this year's race even more exciting together with citizens.

- [Date and time]** 9:00am-1:00pm, Sunday, December 10, 2023  
(To be cancelled on a stormy day)  
Start of women's race: **9:45am**  
Start of men's race: **10:45am**
- [Start/Goal]** Wadabori Park Athletics Field (1-15 Horinouchi)
- [Course]** See map to the right
- [Contents]** Teams of 5 people compete in a marathon relay race  
**Participating teams:** Teams made up of male/female students at Suginami City junior high schools

### Please cooperate with the traffic restrictions

In line with the relay race, traffic restrictions will be implemented from 9:30am to 1:00pm on the day. Where possible, take detours to avoid streets along Zempukuji River. Picking up and dropping off people by car along the Aratama Channel, and escorting runners or cheering from bicycles and vehicles are prohibited.

- [Contact]** 2023 Inter-Junior High School Relay Race Executive Committee Office of Suginami City, Sports Promotion Section  
Tel: 03-5307-0765
- [Other]** Do not use unmanned aerial vehicles (such as drones).



## Application for 2024 Gakudo Club After-School Care for Elementary School Children

The Gakudo Club is a place for children, whose parents are away from home during the day due to work and other obligations, to spend time after school. Please refer to the Gakudo Club entry guide\* (Distributed by Gakudo Club. You can download it from the Suginami City website (QR code to the right)) for details. \*Available in Japanese only.

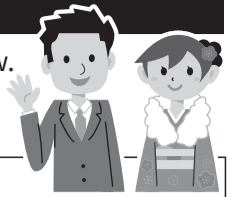


- [Membership]** April 1, 2024, to March 31, 2025
- [Hours]** **Monday to Friday:** After school to 6:00pm (Extended hours until 7:00pm available. From 8:00am on school holidays)  
**Saturdays:** 8:30am to 5:00pm  
\*Excluding national holidays and December 28, 2024, to January 4, 2025. Separate application required for extended hours and/or Saturday use.
- [Cost]** 4,000 yen/month (plus 1,800 yen/month for snacks; Extended use is 1,000 yen/month; One-time extended use is 500 yen/time).  
\*Reductions and exemptions are available.
- [Eligibility]** Elementary school students residing or attending school in Suginami City (Children with severe or multiple disabilities are welcome at the Shinomiyamori Gakudo Club and Kōenji Gakuen Gakudo Club)
- [Application]** Inquire with the Gakudo Club that you wish to enroll your child in, then submit the application documents\* (Distributed by Gakudo Club. You can also download it from the Suginami City website (QR code above to the right)) to the Gakudo Club of your choice between December 1, 2023 and January 20, 2024. (Monday to Friday, 10:00am to 6:00pm; Saturdays, 9:00am to 5:00pm excluding national holidays and December 28, 2023, to January 4, 2024) \*Available in Japanese only
- [Contact]** Gakudo Clubs or the Children and Youth Section Tel: 03-3393-4760
- [Others]**
  - An interview will be conducted for first-time applicants.
  - Children who require medical care will need to have a consultation in advance.
  - Those who are applying to change their designated schools or due to hold a school entry consultation must have a consultation when applying.

## 2024 Gatherings for Those Turning 20

Gatherings for Those Turning 20 will be held. Please attend the gathering for the area you reside in at the respective times listed below.

**[Date]** National holiday, January 8, 2024  
**[Location]** Suginami Koukaidou Concert Hall (1-23-15 Kamiogi)



### **[Time and area/Junior high school districts]**

**9:30am** Ogikubo, Kamitakaido, Kugayama, Shōan, Takaidonishi, Takaidohigashi, Nishiogiminami, Minamiogikubo, Miyamae, Shimotakaido (5-chōme), Naritanishi (1-chōme 10-30, 2-4 chōme), Naritahigashi (1-chōme 9-51, 2-chōme 10-39, 3-4 chōme, 5-chōme 1-11/23-33/36-38/41/42), Hamadayama (2-4 chōme)  
**Junior high school districts:** Shōkei, Shinmei, Takaido, Nishimiya, Higashita, Fujimigaoka, Miyamae

**12:30pm** Asagayakita, Amanuma, Igusa, Imagawa, Kamiigusa, Kamiogi, Shimizu, Shimoigusa, Zempukuji, Nishiogikita, Honamanuma, Momoi, Kōenjikita (3-chōme 5-16/26-31/36-42, 4-chōme)  
**Junior high school districts:** Amanuma, logi, Igusa, Ogikubo, Suginomori, Nakase, Higashihara

**3:30pm** Asagayaminami, Izumi, Umezato, Eifuku, Ōmiya, Kōenjiminami, Hōnan, Horinouchi, Matsunoki, Wada, Kōenjikita (1-2-chōme, 3-chōme 1-4/17-25/32-35/43-45), Shimotakaido (1-4-chōme), Naritanishi (1-chōme 1-9), Naritahigashi (1-chōme 1-8, 2-chōme 1-9, 5-chōme 12-22/34/35/39/40), Hamadayama (1-chōme)  
**Junior high school districts:** Asagaya, Izumi, Ōmiya, Kōenji, Kōnan, Kōyō, Sennan, Matsunoki, Wada

**[Eligibility]** Persons born between April 2, 2003, and April 1, 2004, for which one of the following applies.  
 • Those whose residence is registered with Suginami City  
 • Those who live outside of Suginami City, but have lived in Suginami City or attended one of the city's elementary or junior high schools in the past, and had contacted the Youth Subsection, Children and Youth Section before November 8, wishing to participate in the gathering

**[Contact]** Youth Subsection, Children and Youth Section **Tel: 03-3393-4760**

**[Other]** Information was posted to those eligible at the end of November. Please contact us if you have not received these documents by December 11.



## 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.



### ◆ Foreign Culture Seminar - Bulgaria

Suginami Association for Cultural Exchange holds the Foreign Culture Seminar every year. Bulgaria will be featured this year.

**[Date and time]** 12:00pm-4:30pm, Saturday, December 16

**[Location]** Sesion Suginami (1-22-32 Umezato)

**[Contents]**

- Piano concert by Radoslav Nikolov and Bulgarian music & dances (1:30pm-3:30pm. Capacity: 500 people (by application order). Tickets are on sale at Commu-Cul shop (Suginami City Office 1F))
- Lecture on Bulgarian culture
- Original art exhibition "Visions of Bulgarian Folk Songs" by Biliiana Stremska
- Exhibitions of traditional clothing/wedding dress, Troyan pottery, and explanatory panels
- Dance performance
- Sales of traditional products and more!



### ◆ Free Professional Consultation for Foreign Residents

You can consult with specialists such as lawyers free of charge about your issues related to VISA, marriage, divorce, job, pension, insurance, and taxes. Reservation is required. Your privacy is secured.

**[Date and time]** 1:00pm-4:00pm, Saturday, February 17, 2024

**[Location]** Suginami City Office (1-15-1 Asagayaminami)

**[Professionals]** Lawyers, administrative scriveners, certified tax accountants, licensed social insurance and labor consultants, etc.

**[Interpreters]** English, Chinese, Korean, Nepali (Ask about the other languages)

**[Application]** Register with the Suginami Association for Cultural Exchange by phone or e-mail by February 2. Those who require babysitting should state as such in their e-mail/when calling.

### ◆ 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.

**[Date and time/ Languages]** • English: Monday 1:00pm-4:00pm, Friday 9:00am-12:00pm

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

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

• Nepali: Wednesday (1st and 3rd) 9:00am-12:00pm

\* Closed on national holidays and year-end/New Year holidays

### ◆ SACE Website, Facebook Page, and LINE Account

These sites and accounts offer information about events organized by SACE, Japanese language classes held in Suginami City, and friendship cities of Suginami City. Please check them out.

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

**[Website]**

<https://suginami-kouryu.org/>



**[Facebook]**

<https://www.facebook.com/suginami.kouryu>



**[LINE]**

<https://lin.ee/4Chrh1r>



### Medical Consultation Service Counters

**Tokyo Metropolitan Medical Consultation Service Center**

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

**Tokyo Metropolitan Medical Institution Information "Himawari"**

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>

### 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 the following day



# Hello! SUGINAMI

Suginami City Population  
(as of November 1, 2023)  
Total population ..... 573,129  
Foreign residents ..... 19,058

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をご検討ください

区では、新型コロナワクチンの「令和5年秋開始接種」を実施しています。年末年始を安心して過ごすために、ワクチン接種をご検討ください。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご確認ください。



### ■「令和5年秋開始接種」概要

- 対象者 初回接種(※)を完了し前回接種から3カ月経過した生後6カ月以上の方  
※5歳以上の方は1・2回目、4歳以下の方は1～3回目。
- 実施場所 区内医療機関(約230カ所)
- 使用するワクチン 新型コロナウイルスXBB.1.5対応ワクチン
- その他
  - ・接種は1人1回までです。
  - ・費用は無料です。
  - ・接種を希望する方は、自身で医療機関に予約してください。

【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<12月29日～6年1月3日を除く>。外国語<20カ国>対応)

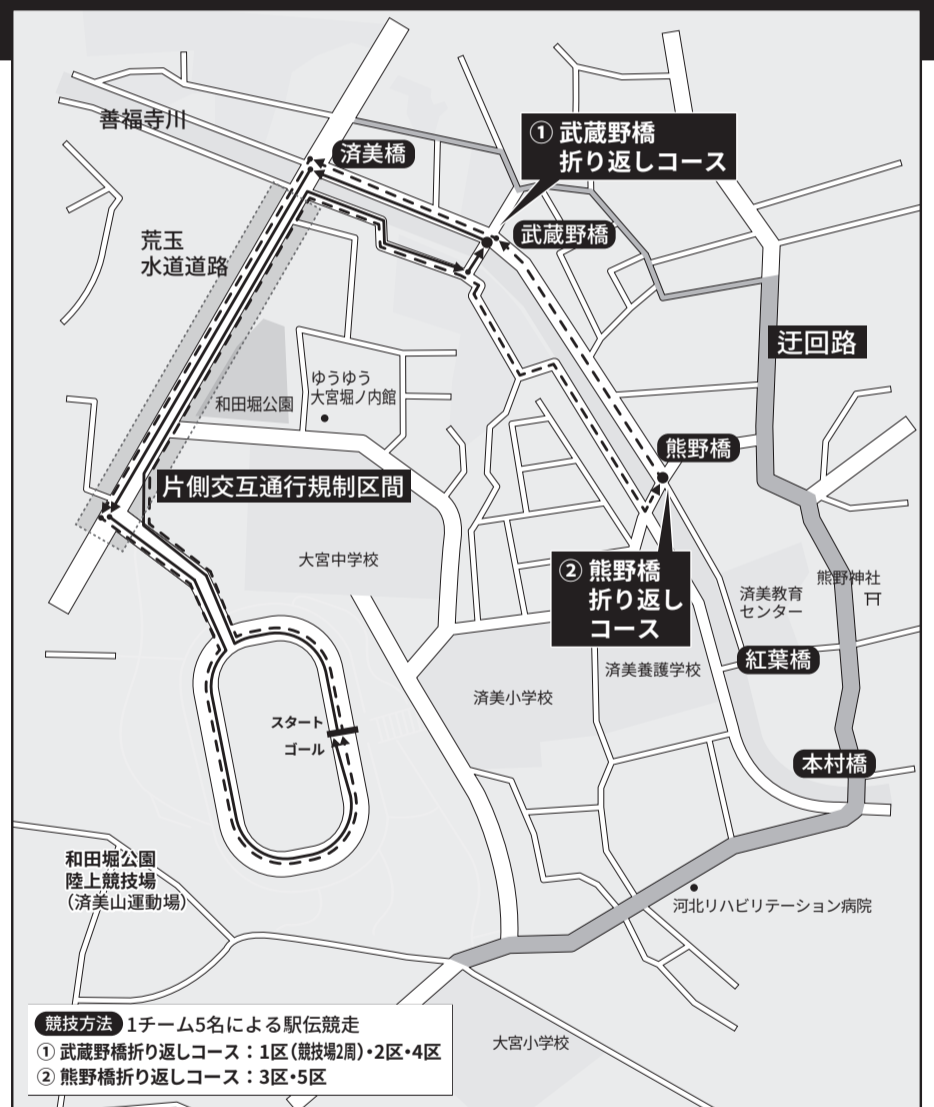
## 杉並区中学校対抗駅伝大会の開催と交通規制

2000年に始まった杉並区中学校対抗駅伝大会も、今年で24回目を迎えます。区民の皆さんと共に、活気ある大会に向けて取り組んでいきます。

- 【日時】 12月10日(日)午前9時～午後1時(荒天中止)  
午前9時45分=女子の部スタート  
午前10時45分=男子の部スタート
- 【スタート・ゴール】 和田堀公園陸上競技場(堀内1-15)
- 【コース】 右図のとおり
- 【内容】 1チーム5名による駅伝競走  
参加チーム= 区内中学校の生徒で構成する  
男子・女子チーム

交通規制にご協力ください  
駅伝大会の開催に伴い、当日午前9時30分～午後1時に交通規制を行います。  
善福寺川沿いの通行は、極力迂回<sup>うかい</sup>をお願いします。荒玉水道での車の送迎による乗り降りや伴走、自転車や車両による応援は禁止です。

- 【問い合わせ】 杉並区中学校対抗駅伝大会2023  
実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
電話03-5307-0765
- 【その他】 無人航空機(ドローン)などの使用はご遠慮ください



## 2024年度学童クラブ入会児童の募集

学童クラブは、保護者が就労などにより、昼間留守になる家庭の子どもを対象にした、下校後の生活の場です。詳細は、「杉並区学童クラブ入会案内」(学童クラブで配布。区ホームページ<右2次元コード>からも取り出せます<日本語のみ>)をご覧ください。



- 【入会期間】 2024年4月1日～2025年3月31日
- 【運営時間】 月～金曜日=下校後～午後6時(午後7時までの延長あり。学校休業日は午前8時から)  
土曜日=午前8時30分～午後5時  
※祝日、2024年12月28日～2025年1月4日を除く。延長・土曜日利用は要件があり、別途申請が必要。
- 【利用料】 月額4000円(別途おやつ代月額1800円。延長月額1000円。スポット延長各500円)  
※減額・免除制度あり。
- 【対象】 区内在住または在学の小学生(重度重複障害の子どもは四宮森・高円寺学園学童クラブで受け入れ)
- 【申し込み】 入会希望の学童クラブに連絡の上、申請書類(学童クラブで配布。区ホームページ<右上2次元コード>からも取り出せます<日本語のみ>)を、12月1日～2024年1月20日に希望の学童クラブへ持参(月～金曜日午前10時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時。祝日、12月28日～2024年1月4日を除く)
- 【問い合わせ】 学童クラブ、児童青少年課 電話03-3393-4760
- 【その他】
  - ・初めて入会を希望する方には面接を実施。
  - ・医療的ケアが必要な子どもは事前に要相談。
  - ・指定校変更申し立てや就学相談を予定されている方は申請の際に要相談。

# 2024年 二十歳のつどい

「二十歳のつどい」を開催します。お住まいの地域(町名)ごとに、次の時間にお越しください。

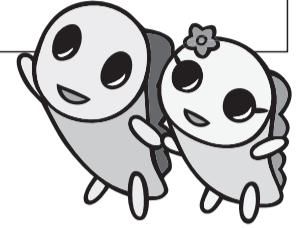
【日 程】 2024年1月8日(祝)  
【場 所】 杉並公会堂(上荻1-23-15)



## 【時間とお住まいの地域(町名)・中学校区】

午前9時30分 荻窪、上高井戸、久我山、松庵、高井戸西、高井戸東、西荻南、南荻窪、宮前、下高井戸(5丁目全域)、成田西(1丁目10～30番、2～4丁目全域)、成田東(1丁目9～51番、2丁目10～39番、3・4丁目全域、5丁目1～11・23～33・36～38・41・42番)、浜田山(2～4丁目全域)  
中学校区=松溪、神明、高井戸、西宮、東田、富士見丘、宮前  
午後0時30分 阿佐谷北、天沼、井草、今川、上井草、上荻、清水、下井草、善福寺、西荻北、本天沼、桃井、高円寺北(3丁目5～16・26～31・36～42番、4丁目全域)  
中学校区=天沼、井荻、井草、荻窪、杉森、中瀬、東原  
午後3時30分 阿佐谷南、和泉、梅里、永福、大宮、高円寺南、方南、堀ノ内、松ノ木、和田、高円寺北(1・2丁目全域、3丁目1～4・17～25・32～35・43～45番)、下高井戸(1～4丁目全域)、成田西(1丁目1～9番)、成田東(1丁目1～8番、2丁目1～9番、5丁目12～22・34・35・39・40番)、浜田山(1丁目全域)  
中学校区=阿佐ヶ谷、和泉、大宮、高円寺、高南、向陽、泉南、松ノ木、和田

【対 象】 2003年4月2日～2004年4月1日生まれで次のいずれかに該当する方  
・区に住民登録がある  
・区外に在住で過去に区内在住歴・区立小中学校在学歴があり、11月8日までに児童青少年課に参加希望の連絡をした  
【問い合わせ】 児童青少年課青少年係 電話03-3393-4760  
【そ の 他】 案内状は、11月下旬に対象者へ発送済み。12月11日までに届かない場合は、要問い合わせ



## 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。



### ◇海外文化セミナー ブルガリア

杉並区交流協会が毎年開催する「海外文化セミナー」。今年は「ブルガリア」を取り上げます。

【日 時】 12月16日(土) 正午～午後4時30分  
【場 所】 セシオン杉並(梅里1-22-32)  
【内 容】 ・ラドスラフ・ニコロフ ピアノコンサート&ブルガリアの音楽と踊り(午後1時30分～3時30分。定員500名<申込順>。コミュかるショップ<区役所1階>でチケット販売)  
・講演会(ブルガリアのお話)  
・原画展「ピリャナ・ストレムスカ『バラの国の唄がきこえる』」  
・民族衣装・ウェディングドレス、トロヤン陶器、紹介パネルの展示  
・舞踊披露  
・民芸品の販売 ほか



### ◇外国人のための無料専門家相談会

ビザ・結婚・離婚・仕事・年金・保険・税金に関する問題について、弁護士などの専門家に無料で相談できます。秘密は厳守します。

【日 時】 2024年2月17日(土) 午後1時～4時  
【場 所】 杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)  
【専 門 家】 弁護士・行政書士・税理士・社会保険労務士ほか  
【通 訳】 英語・中国語・韓国語・ネパール語(その他の言語は要問合せ)  
【申 し 込 み】 電話・Eメールに託児希望の方はその旨も書いて、2月2日までに杉並区交流協会

### ◇日本語スピーチ大会発表者募集

日本に住んで体験したこと、驚いたこと、自分の国とは違うことなどを、学んだ日本語を使って発表してくれる外国人を募集します。

【日 時】 2024年3月9日(土) 午後1時30分～5時  
【場 所】 杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)  
【内 容】 テーマ=日本に来て感じたこと、自分の国のことなど  
▼発表時間=5分程度  
【定 員】 10名程度(申込順)  
【申 し 込 み】 申込書(杉並区交流協会ホームページから取り出せます。郵送を希望の方は電話で、杉並区交流協会を、2024年1月19日(必着)までに杉並区交流協会へ郵送・ファクス・Eメール  
【そ の 他】 結果は、2024年1月末日までに通知。日本語原稿は2月9日までに要提出

### ◇外国人サポートデスク

ボランティア通訳が区役所での手続きをサポートします。英語・中国語・韓国語・ネパール語に対応しています。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

### ◇杉並区交流協会ホームページ・Facebook・LINE

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。ぜひご覧ください。

## 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  
【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://suginami-kouryu.org/>



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



【LINE】  
<https://lin.ee/4CHrh1r>



## 医療相談 の窓口

東京都保健医療情報センター  
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

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】 (いずれも受け付けは診療終了時間の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  
12月29日～翌年1月3日・・・午前9時～翌午前9時