



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population (as of January 1, 2025)
Total population 577,147
Foreign residents 22,289

Issued on the 1st of even-numbered months

Published by: Suginami City Office Editing: Public Relations Section Address: 1-15-1 Asagaya-Minami, 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 FY2024 Support Benefits for Rising Prices of Goods (30,000 Yen)

Suginami City will provide benefits to households exempt from FY2024 inhabitant tax per capita. An additional payment will be provided to households that support children 18 years of age or younger. For details, please refer to the City's website (QR code to the right).

【Eligible households and value of support benefits】

- (1) Households registered as residents of Suginami City as of December 13, 2024, in which all members are exempt from FY2024 inhabitant tax per capita = 30,000 yen per household (limited to one payment per household)
- (2) Households eligible to receive (1) above that support children 18 years of age or younger (born on or after April 2, 2006) = 20,000 yen per child (paid to each household)



【Procedure】

- (1) We have sent notices to the heads of eligible households. Households that wish to receive benefits should send the necessary documents by post by April 30 (with a valid postmark for this date).
- (2) We will send notices to the heads of eligible households that received (1) in the order of processing starting in early March.

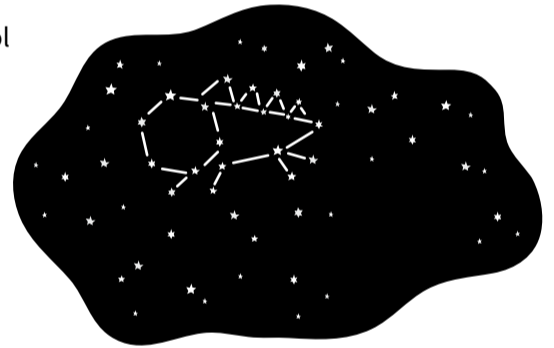
【Contact】 Suginami City Support Benefit for Rising Prices of Goods Call Center Tel: 0120-378-233
(8:30 am – 5:15 pm [closed on Saturdays, Sundays, and national holidays])

For Guardians of Children Attending International Schools

Suginami City offers subsidies to reduce the burden of school fees and other related expenditures for guardians of children attending international schools. The income limit was abolished from the second half of FY2024 following the system's amendment in October 2024.

【Eligibility】 Applicants must fulfill all the following eligibility criteria:

- The guardian has a child at the age for receiving compulsory education who is attending an international school accredited under the School Education Act
- The child and guardian have an address registered in Suginami City and are living in the same household
- The child, or the father or mother of the child, does not have Japanese nationality
- The guardian is paying for the school fees



【Application deadline】 February 28 (must arrive by this date)

【Period covered by subsidy and application method】

This application is for the second half of the year. Each school has different application procedures, etc., so please inquire for details. Please check with your child's school to confirm whether it is an international school accredited under the School Education Act.

【Subsidy amount】 7,000 yen per month x No. of months during the second half of the year for which tuition fees have been paid

【Contact】 General Affairs Subsection, Management Section, Resident Affairs Division

Waste and Recyclables: How to Sort and Dispose

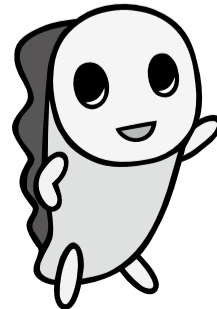
The FY2025 version of the waste collection calendar “Waste and Recyclables: How to Sort and Dispose” (in Japanese) will be delivered to all households, including business offices. Please take this opportunity to review the content and ensure you are following all of the guidelines.

Multilingual versions of “Waste and Recyclables: How to Sort and Dispose” can be obtained from the Waste Reduction Section (West Wing, City Office 7F), Residents Subsection, Residents Section (East Wing, 1F), Suginami Waste Collection Office (5-15-20 Naritahigashi), Suginami Waste Collection Office Honan Branch (1-3-4 Honan), Suginami Waste Collection Office Koenji Depot (2-36-31 Koenjiminami), Residents Offices, Miyamae Library (5-5-27 Miyamae), and Sakurajosui-kita Book Pick-up and Return Counter (1-24-15 Shimotakaido).

【Contact】

Waste Reduction Section
Suginami Waste Collection Office Tel: 03-3392-7281
Suginami Waste Collection Office Honan Branch Tel: 03-3323-4571
Suginami Waste Collection Office Koenji Depot Tel: 03-3317-6771

Collection days vary by area!



The calendar provides a detailed schedule for waste collection across different areas of Suginami City. It includes icons for various waste types and their collection days:

- 可燃ごみ (Burnable Waste):** Collected twice a week (Tue and Fri).
- 不燃ごみ (Non-burnable Waste):** Collected every 2-4 weeks (Wed).
- 古紙・ペットボトル (Recyclable Papers/PET Bottles):** Collected once a week (Wed).
- びん・かん・プラスチック製容器包装 (Glass Bottles/Cans/Plastic Containers and Packaging):** Collected once a week (Thu).
- 粗大ごみ (有料) (Bulk/Oversized Waste):** Collected on a designated day (Sun) for a fee.

Additional information includes contact numbers for the Suginami City Waste Reduction Section (03-3392-7281) and the Suginami Waste Collection Office (03-3312-2111).

Announcement from Sugunami Association for Cultural Exchange

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

●Call for Audience Members for the Japanese Speech Contest

Foreign residents will make a speech in Japanese about their impressions about Japan, their experiences, their home country, or another relevant topic.

[Date and time] Saturday, March 8, 2025, 1:30 pm – 5:00 pm

[Location] No. 4 Meeting Room (Central Wing, 6F), Sugunami City Office

[Capacity] 50 people (in order of application)

[Application] Apply via the Sugunami Association for Cultural Exchange website by February 28.

●Support Desk for Foreign Residents

Volunteer interpreters provide support for foreign residents who require assistance with various procedures 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.

[Dates and times / Languages]

•English: 1:00 pm – 4:00 pm every Monday; 9:00 am – 12:00 pm every Friday

•Chinese: 9:00 am – 12:00 pm every Monday; 1:00 pm – 4:00 pm on the 1st, 3rd, and 5th Friday of every month

•Korean: 1:00 pm – 4:00 pm on the 2nd and 4th Friday of every month

•Nepali: 9:00 am – 12:00 pm on the 1st and 3rd Wednesday of every month

*Not available on national holidays and year-end / New Year's holidays

[Location] Public Hearing Section (East Wing, Sugunami City Office 1F)

[Consultation methods] Visit the Sugunami City Office in person, call the Public Hearing Section, or write to them by post, fax, or e-mail.

[Cost] Free of charge

●SACE Website, Facebook, and LINE

These sites/accounts offer information on events hosted by SACE, Japanese language classes held in Sugunami City, and friendship cities of Sugunami City.



For applications and inquiries, please contact Sugunami Association for Cultural Exchange.

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

[Tel] 03-5378-8833

[Fax] 03-5378-8844

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

[SACE Website]



[Facebook]



[LINE]



Medical Consultation Service Counters

Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center

Inquiries regarding medical institutions that provide foreign language consultations and the Japanese medical system are handled in English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish.

[Consultation hours] 9:00 am – 8:00 pm every day **[Tel]** 03-5285-8181

Medical Information Net (NABII)

The website allows you to search for medical institutions close to an address or station.



Suginami City Emergency Consultation Service Counters (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 card or medical certificate.

■ Suginami City Holiday and Nighttime Emergency Treatment Center

[Tel] 03-3391-1599 **[Address]** Sugunami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo

[Consultation hours and departments] (reception closes 30 minutes before examinations end)
7:30 pm – 10:30 pm from Monday to Friday: pediatrics

5:00 pm – 10:00 pm every Saturday: internal medicine, pediatrics, and ENT

9:00 am – 10:00 pm every Sunday, and on national holidays and year-end / New Year's holidays: internal medicine, pediatrics, surgery until 5:00 pm, and ENT

■ Suginami City Dental Health and Medical Center

(Dental Holiday Emergency Clinic)

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

[Consultation hours] 9:00 am – 5:00 pm every Sunday, and on national holidays and year-end / New Year's holidays (reception until 4:00 pm)

■ Suginami City Emergency Medical Information Center

Information on medical institutions and medical consultations available.

[Tel] #7399 or 03-5347-2252

[Consultation hours] 8:00 pm – 9:00 am the following day from Monday to Friday

9:00 am – 9:00 am the following day every Saturday and Sunday, and on national holidays and year-end / New Year's holidays

■ Tokyo Adventist Hospital (pediatrics)

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

[Consultation hours] (reception closes 30 minutes before examinations end)

1:00 pm – 11:00 pm from Monday to Friday; 9:00 am – 5:00 pm every Saturday and Sunday

■ Kyorin University Sugunami Hospital (pediatrics)

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

[Consultation hours] Available 24 hours

■ Children's Health Consultation Office (for emergency pediatric consultations)

A nurse, public health nurse, or physician will advise you over the phone.

[Tel] #8000 or 03-5285-8898

[Consultation hours]

6:00 pm – 8:00 am the following day from Monday to Friday

Available 24 hours every Saturday and Sunday, and on national holidays



▲Children's Health Consultation Office

■ Tokyo Fire Department (TFD) Emergency Telephone Consultation Center

[Tel] #7119 or 03-3212-2323

[Consultation hours]

Available 24 hours



▲TFD Emergency Telephone Consultation Center

Foreign Resident Consultation Services

Consultation services on everyday life and city administration matters are available for foreign residents residing in Sugunami City. Please feel free to contact the Sugunami City Office for a consultation.

[Dates and times / Languages]

English: 9:00 am - 12:00 pm every Tuesday; 1:00 pm - 4:00 pm every Thursday

Chinese: 1:00 pm - 4:00 pm every Tuesday; 9:00 am - 12:00 pm every Thursday

*Not available on national holidays and year-end / New Year's holidays

[Location] Public Hearing Section (East Wing, Sugunami City Office 1F)

[Misc.] Consultation services are also available over the phone.

Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(as of January 1, 2025)
Total population 577,147
Foreign residents 22,289

Issued on the 1st of even-numbered months

Published by: Suginami City Office Editing: Public Relations Section Address: 1-15-1 Asagaya-Minami, 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/

2024年度物価高騰対策支援給付金(3万円)のお知らせ

2024年度住民税均等割非課税世帯に給付金を支給します。また、18歳以下の児童を扶養している世帯には加算金を支給します。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。



【対象世帯・支給金額】

- ①2024年12月13日現在、杉並区に住民登録があり、世帯全員の2024年度住民税均等割が非課税である世帯
=1世帯当たり3万円(1世帯1回限り)
- ②①の給付金の受給対象世帯のうち、18歳以下(2006年4月2日以降生まれ)の児童を扶養している世帯
=児童1人当たり2万円(世帯ごとに支給)

【手続き】

- ①対象世帯の世帯主宛てに、区から案内を発送しています。支給を希望する世帯は、必要書類を4月30日(消印有効)までに郵送してください。
- ②対象世帯には3月上旬以降、①を受給した世帯主宛てにお知らせを順次発送します。

【問い合わせ】

杉並区物価高騰対策支援給付金コールセンター 電話 0120-378-233 (午前8時30分～午後5時15分<土・日曜日、祝日を除く>)

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。また、2024年10月の制度改正に伴い、2024年度下半期から所得制限を撤廃しました。

【要件】

次の全てを満たす方

- ・学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育年齢に該当する児童・生徒を通学させている
- ・児童・生徒および保護者が区内に住所を有し、同一世帯である
- ・児童・生徒または児童・生徒の父もしくは母が、日本国籍を有していない
- ・授業料を納付している

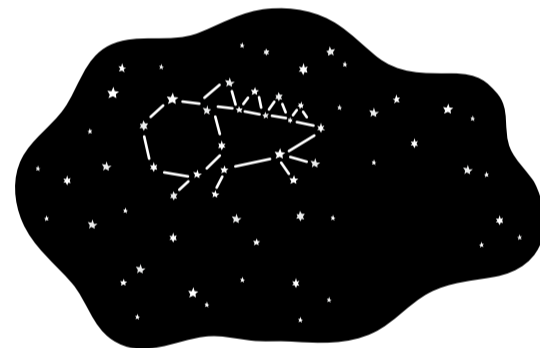
【申請期限】 2月28日(必着)

【補助対象期間・申請方法】

今回は下半期分です。学校ごとに申請方法などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。なお、「学校教育法」に基づく認可を受けた外国人学校に該当するかどうかは、通学している学校に確認してください。

【補助金額】 月額7000円×下半期のうち授業料を支払った月数

【問い合わせ】 区民生活部管理課庶務係



ごみと資源の分け方・出し方

「ごみと資源の分け方・出し方」2025年度版収集カレンダー(日本語版)を、事業所を含む全世帯のポストへ直接投函します。

この機会に内容をご確認の上、正しい分別にご協力ください。

外国語版の「ごみと資源の分け方・出し方」は、ごみ減量対策課(区役所西棟7階)、区民課区民係(東棟1階)、杉並清掃事務所(成田東5-15-20)、同事務所方南支所(方南1-3-4)、同事務所高円寺車庫(高円寺南2-36-31)、区民事務所、宮前図書館(宮前5-5-27)、桜上水北図書館サービスコーナー(下高井戸1-24-15)で配布しています。

【問い合わせ】

ごみ減量対策課

杉並清掃事務所 電話 03-3392-7281

同事務所方南支所 電話 03-3323-4571

同事務所高円寺車庫 電話 03-3317-6771



ごみと資源の分け方・出し方
Waste and Recyclables How to sort and dispose
令和7年度(2025年度)版 収集カレンダー

ごみ・資源は、指定の収集曜日に区のルールに則って排出されたものを収集します。天候や交通状況などにより収集時間及び収集ルートを変更する場合がありますので、必ず収集日の朝8時までに集積所にお出ください。

対象地区
井草 1・2・3丁目 清水 3丁目 下井草 2・3・4・5丁目
杉並清掃事務所 ☎03-3392-7281

可燃ごみ Burnable Waste	週2回 火 金 Tue Fri
不燃ごみ Non-burnable Waste	月2回 第2・4回目 水 Wed
古紙・ペットボトル Recyclable Papers/PET Bottles	週1回 水 Wed
びん・かん・プラスチック製容器包装 Glass Bottles/Cans/Plastic Containers and Packaging	週1回 木 Thu
粗大ごみ(有料) Bulk(Oversized) Waste	申込制

粗大ごみ受付センター
☎03-5296-5300 (ax 03-6880-5852)
最大辺がおおむね30cmを超えるもの(220cm以内)は、粗大ごみ受付センターへ

●ごみ袋を出す場合、中身の見える袋をお使いください。区指定のごみ袋はありません。

「ごみと資源の分け方・出し方」「ごみと資源の分け方・出し方(外国語版)」を配布しています。外国語版は、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語での説明資料です。

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。

●日本語スピーチ大会 観覧者募集

日本で暮らしている外国の方が感じたこと、体験したこと、出身国のことなどについて日本語で発表します。

【日時】 3月8日(土)午後1時30分～5時

【場所】 区役所第4会議室(中棟6階)

【定員】 50名(申込順)

【申し込み】 杉並区交流協会ホームページから、2月28日までに申し込み

●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・ネパール語で対応しています。お気軽にお越しください。

【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。

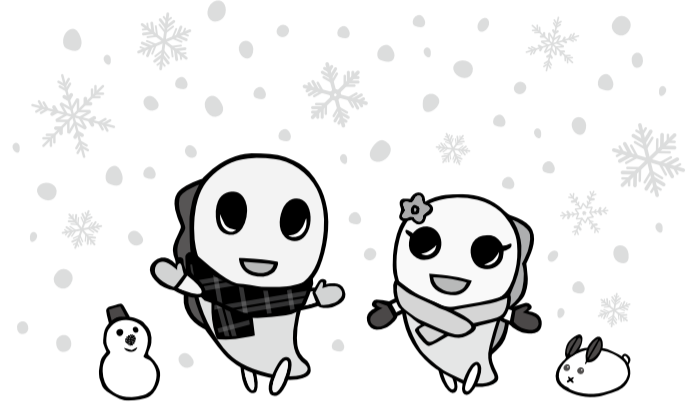
【場所】 区政相談課(区役所東棟1階)

【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。



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】



【Facebook】



【LINE】



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

◇医療情報ネット(ナビイ)

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。



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、年末年始…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、年末年始…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、年末年始…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】(いずれも受け付けは診療終了時間の30分前まで)
月～金曜日…午後1時～11時 土・日曜日…午前9時～午後5時

■杏林大学医学部付属杉並病院(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…24時間受け付け

■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



▲子供の健康相談室



▲東京消防庁
救急相談センター

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