



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(as of May 1, 2026)
Total population.....585,825
Foreign residents.....26,120

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/>

Disaster Weather Information Has Changed

The Japan Meteorological Agency has begun providing new disaster weather information from May 29 to make it easier to decide when to evacuate in the event of disasters associated with heavy rain (river flooding, heavy rainfall, landslides, storm surges, etc.).

For details, please visit the Japan Meteorological Agency website. (QR code to the right)



During Heavy Rain, Please Limit Water Use

In Suginami City, household wastewater and rainwater flow into a combined sewer system. During heavy rain, water levels in the sewer system may rise, increasing the risk of overflow from manholes and other outlets. During heavy rain, we ask for your cooperation in limiting water use—for example, by temporarily refraining from showers, dishwashing, and laundry, and avoiding discharging large amounts of water at once.



How to Get Disaster and Flood Information

• Suginami City LINE Official Account

Provides weather and disaster information, city announcements, and newsletter updates.

[Contact] Public Relations Division (Strategic Communications)

TEL: 03-5307-0614



• Suginami City X

(Earthquake & Flood Control Information)

Shares real-time information to protect residents' lives and property, including support information for disaster victims and other disaster-related updates.

[Contact] Public Relations Division

TEL: 03-5307-0846



• Suginami City YouTube Channel – River Live Cameras

Live footage of river conditions. Please check from a safe location and use it to help you make decisions about evacuation.

[Contact] Civil Engineering Planning Division

TEL: 03-5307-0739



• Flood Hazard Map

Shows areas previously affected by flooding, as well as predicted flood zones and depths.

Available at:

- Civil Engineering Planning Division (City Hall West Building, 4F)
- Disaster Prevention Division (West Building, 6F)
- Local Community Offices

Also available on the city website. (QR code to the right)

[Contact] Civil Engineering Planning Division

TEL: 03-5307-0739



• Official Digital Map Service [Sugi Navi]

Provides disaster prevention maps, personalized flood hazard maps, public facility information, and road information.

Access: Search “Sugi Navi” or visit the city website.

(QR code to the right)

[Contact] Civil Engineering Management Division

TEL: 03-5307-0322

Disaster Prevention Information, etc.:

Disaster Prevention Section

TEL: 03-5307-0703



National Health Insurance Premium Notice

The FY2026 notification will be sent to the head of each household on June 11 (Thursday).

Premiums for April 2026 to March 2027 will be paid in 10 installments (June–March).

For those who pay using payment slips, both lump-sum and installment payment slips will be enclosed.

[Contact] National Health Insurance & Pension Division (Eligibility Section)

TEL: 03-5307-0641

Foreign residents are also required to join the National Pension system.

All residents in Japan aged 20–59 are legally required to enroll in the National Pension system regardless of nationality, excluding employees enrolled in Employees’ Pension Insurance and their dependent spouses. If it is difficult to pay premiums due to low income, exemption systems are available. If certain conditions are met, such as paying premiums for at least 10 years, you can receive the Old-age Basic Pension (from age 65), the Disability Basic Pension, and the Survivors’ Basic Pension. Japan also has social security agreements with some countries to prevent double enrollment and to combine pension coverage periods. Foreign nationals who have paid premiums for at least 6 months but do not qualify for pension benefits may apply for a lump-sum withdrawal payment within 2 years after leaving Japan.

For details, please visit the Japan Pension Service website.(QR code to the right)

[Contact] Enrollment procedures:National Pension Section **TEL:** 03-5307-0646;
Social security agreements and lump-sum withdrawal:Suginami Pension Office **TEL:** 03-3312-1511.



Announcement from Suginami Association for Cultural Exchange

Suginami Association for Cultural Exchange (SACE) organizes events where foreign residents can easily participate and interact with Japanese and other international residents.

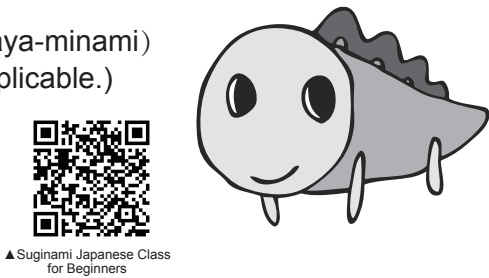
• Website / Facebook / LINE

We provide information on events, Japanese language classes, and Friendship Cities of Suginami City

•Suginami Japanese Class for Beginners

This class is for people who cannot speak Japanese and never had a chance to study it.

- [Dates]** Sept 2 – Nov 25 (Wednesdays & Fridays, except Sept 23), 24 lessons in total
- [Time]** 1:30 pm – 3:00 pm
- [Location]** Suginami Association for Cultural Exchange (Minami-Asagaya Bldg. 5F, 1-14-2, Asagaya-minami)
- [Eligibility]** Residents or workers in Suginami City aged 16 or older (Short-term visitors are not applicable.)
- [Capacity]** About 15 people (in the order of application)
- [Fee]** 2,000 yen
- [Application Deadline]** In person, read the QR code or SACE website by August 14
- [Orientation]** We will have an orientation from 1:30 pm to 2:30 pm on Friday, August 28.

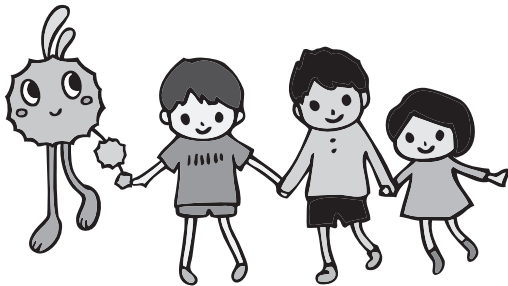


• Support Desk in Foreign Languages

Our interpreters will help you with the procedures in the City Office.

- [Date and time / Languages]**
- English:1:00 pm - 4:00 pm every Monday and Thursday;
9:00 am - 12:00 pm every Tuesday and Friday
 - Chinese:9:00 am - 12:00 pm every Monday and Thursday;
1:00 pm - 4:00 pm every Tuesday;
1:00 pm - 4:00 pm on the 1st, 3rd, and 5th Friday of every month
 - Nepali:1:00 pm - 4:00 pm every Wednesday
 - Korean, French, Vietnamese:By appointment
- *Except national holidays and the year-end / New Year’s holidays.

- [Location]** Public Hearing Section (East Wing 1F, Suginami City Office)
[Consultation] In person or call (the Public Hearing Section)
[Cost] Free of charge



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

- [Address]** 〒166-0004 Minami-Asagaya Building 5F,
1-14-2 Asagaya-Minami, Suginami-ku
[Tel] 03-5378-8833
[Fax] 03-5378-8844
[E-mail] info@suginami-kouryu.org



[Emergency Medical Care Information]

Please call for consultation first. If you are advised to visit a medical facility, be sure to bring your My Number health insurance card or Eligibility Certificate for Health Insurance, and any applicable Medical Expense Subsidy Recipient Certificate.

- | | |
|--|---|
| <p>■ Suginami City Holiday and Night Emergency Clinic(Japanese only)
[TEL] 03-3391-1599
[Location] Suginami Public Health Center 2F, 5-20-1 Ogikubo, Suginami City
[Hours & Departments]
(Reception closes 30 minutes before the end of each session)
Monday–Friday: 7:30 pm – 10:30 pm = Pediatrics
Saturday: 5:00 pm – 10:00 pm = Internal Medicine, Pediatrics, Otorhinolaryngology (ENT)
Sundays, public holidays, and year-end/New Year holidays: 9:00 am – 10:00 pm = Internal Medicine, Pediatrics, Surgery, Otorhinolaryngology (Surgery until 5:00 pm)</p> <p>■ Kyorin University School of Medicine Suginami Hospital(Pediatrics)
[TEL] 03-3383-1281
[Location] 2-25-1 Wada, Suginami City
[Hours] Open 24 hours</p> | <p>■ Tokyo Adventist Hospital (Pediatrics)
[TEL] 03-3392-6151
[Location] 3-17-3 Amanuma, Suginami City
[Hours] (Reception closes 30 minutes before the end of each session)
Monday–Friday: 1:00 pm – 11:00 pm
Saturdays & Sundays: 9:00 am – 5:00 pm</p> <p>■ Suginami City Dental Health Care Center (Holiday Emergency Dental Care / Japanese only)
[TEL] 03-3398-5666
[Location] Suginami Public Health Center 5F, 5-20-1 Ogikubo, Suginami City
[Hours] Sundays, public holidays, and year-end/New Year holidays: 9:00 am – 5:00 pm (Reception until 4:00 pm)</p> |
|--|---|

[Medical Information Service]

- | | | |
|--|---|---|
| <p>■ Tokyo Metropolitan Medical Information Service for Foreign Patients
Counselors provide information on medical institutions guidance on Japan’s medical system.
[TEL] 03-5285-8181
[Languages] English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish
[Consultation Hours] 9:00 am – 8:00 pm
(Daily, available 365 days a year)</p> <p>■ Medical Information Network (Navii)
This website allows users to search for hospitals, clinics, dental clinics, midwifery clinics, and pharmacies throughout Japan.
[Languages] English, Chinese, and Korean</p> | <p>▲ Tokyo Metropolitan Medical Information Service for Foreign Patients</p> <p>▲ Medical Information Network (Navii)</p> | <p>■ AMDA International Medical Information Center Telephone Medical Consultation
The AMDA International Medical Information Center provides information on medical institutions offering services and guidance on Japan’s medical and welfare systems.
[TEL] 0120-339-266 (or 03-6233-9266)
[Hours / Languages] Monday–Friday, 10:00 am. – 4:00 pm (Excluding the year-end and New year holidays)
• English: Monday–Friday
• Korean: Monday
• Filipino: Monday
• Chinese: Tuesday and Thursday
• Thai: Tuesday
• Spanish: Wednesday
• Vietnamese: Wednesday and Friday (subject to confirmation)
• Portuguese: Friday</p> <p>▲ AMDA International Medical Information Center Telephone Medical Consultation</p> |
|--|---|---|



Hello! SUGINAMI

Suginami City Population
(as of May 1, 2026)
Total population.....585,825
Foreign residents.....26,120

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/>

防災気象情報が変わりました！

気象庁では5月29日から、大雨によって引き起こされる災害(河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮)の避難判断をしやすくなるため、新たな防災気象情報の運用が開始しました。

詳細は、気象庁【HP】(右2次元コード)をご覧ください。



大雨の時は排水を抑える行動を！

杉並区では、家庭から出る生活排水と雨水が下水道に流れ込む仕組みになっており、大雨が降ると、下水道内の水位が上昇し、マンホールなどから水があふれる恐れがあります。大雨時には、シャワー・皿洗い・洗濯を一時的に控えるなど、一度に多くの水を流さないようにご協力をお願いいたします。



水害に関連する情報の入手方法

● 杉並区公式 LINE

気象・防災情報、区からのお知らせ、広報紙の内容などを配信しています。

【問い合わせ】広報課戦略的広報推進担当 電話 03-5307-0614



●水害ハザードマップ

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・深さなどを示したものです。

〈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。

または、区【HP】(右2次元コード)からも入手可。

【問い合わせ】土木計画課 電話 03-5307-0739



● 杉並区(地震・水防情報等)X

災害時における被災者への支援情報や、その他災害に関連した区の取り組みなど、区民の皆さんの生命・財産を守る情報をリアルタイムで発信しています。

【問い合わせ】広報課広報係 電話 03-5307-0846



●区公式電子地図サービス「すぎナビ」

防災マップ・わが家の水害ハザードマップなどの防災情報のほか、公共施設・道路情報などもご覧になれます。

〈アクセス方法〉区【HP】(右2次元コード)から。

または「すぎナビ」で検索。

【問い合わせ】すぎナビ: 土木管理課 電話 03-5307-0322

防災情報など: 防災課防災計画担当 電話 03-5307-0703



●YouTube 杉並区 河川ライブカメラ

河川の状況を見られるライブ映像です。安全な場所で確認し、避難行動を起こすときの判断にお役立てください。

【問い合わせ】土木計画課 電話 03-5307-0739



国民健康保険料額通知書を発送します

2026 年度保険料額通知書を6月11日(木)に世帯主宛てに発送します。4月～2027年3月の保険料を、6月期～2027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 電話 03-5307-0641

外国籍の方も国民年金に加入が必要です

日本在住の20～59歳の方は、国籍に関係なく国民年金に加入し保険料を納め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）。ただし、所得が少ないなどの理由で保険料を納めることが困難な場合には、保険料免除などの制度が設けられています。

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、原則65歳から老齢基礎年金を受給できます。また、病気やけがで重い障害が残ったときには障害基礎年金、働き手が亡くなったときには遺族基礎年金を受給できます。

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。

詳細は、日本年金機構【HP】(右2次元コード)をご覧ください。

【問い合わせ】 加入手続きなど：国民年金係 電話 03-5307-0646 /
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。

● 杉並区交流協会のホームページ・Facebook・LINE

杉並区交流協会主催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。

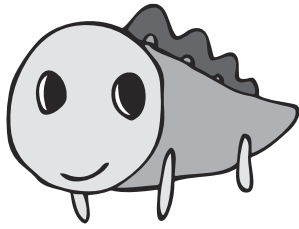
● すぎなみ 日本語教室「はじめてのにほんご」

日本語が話せない人・日本語を勉強したことがない人のための日本語教室です。

- 【日時】 9月2日～11月25日の水・金曜日、午後1時30分～3時(9月23日を除く。計24回)
【場所】 杉並区交流協会(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)
【対象】 区内在住・在勤で16歳以上の方(短期滞在の方を除く)
【定員】 15名程度(申込順)
【費用】 2000円
【申し込み】 直接、同協会。交流協会【HP】(右2次元コード)からも可／期限:8月14日
【その他】 8月28日(金)午後1時30分～2時30分にオリエンテーションを実施



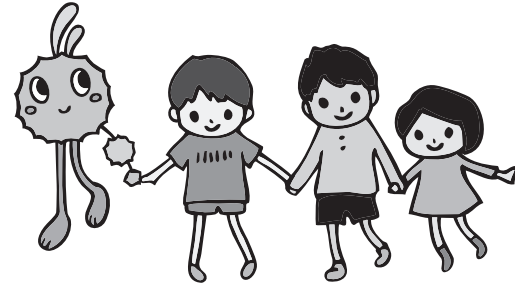
▲すぎなみ
日本語教室「はじめてのにほんご」



● 外国語サポートデスク

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。

- 【日時・言語】 ・英語＝月・木曜日午後1時～4時、火・金曜日午前9時～正午
・中国語＝月・木曜日午前9時～正午、火曜日・第1・3・5金曜日午後1時～4時
・ネパール語＝水曜日午後1時～4時
・韓国語・フランス語・ベトナム語＝予約制
※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)
【費用】 無料



【申し込み・問い合わせ】 杉並区交流協会

- 【住所】 〒166-0004 杉並区阿佐谷南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

【HP】



【Facebook】



【LINE】



急病診療のご案内

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、マイナ保険証または資格確認書・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(日本語対応のみ)

- 【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)

■ 杏林大学医学部附属杉並病院(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

■ 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

■ 杉並区歯科保健医療センター(歯科休日急病診療／日本語対応のみ)

- 【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)

医療情報サービス

■ 東京都外国人患者向け医療情報サービス

- 医療機関等への案内や、日本の医療制度などについて、相談員がご案内します。
【電話】03-5285-8181
【対応言語】英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語
【対応時間】毎日午前9時～午後8時(365日対応)



▲東京都外国人患者向け
医療情報サービス

■ 医療情報ネット(ナビイ)

- 全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所・薬局を検索できる
サイトです。
【対応言語】英語・中国語・韓国語



▲医療情報ネット
(ナビイ)

■ AMDA 国際医療情報センター 電話医療相談

- 医療機関の案内や日本の医療福祉制度の案内をしています。
【電話】0120-339-266(または 03-6233-9266)
【対応時間・対応言語】月曜～金曜：午前10時～午後4時
(祝日・年末年始を除く)

- ・英語＝月～金曜日
・韓国語＝月曜日
・フィリピン語＝月曜日
・中国語＝火・木曜日
・タイ語＝火曜日
・スペイン語＝水曜日
・ベトナム語＝水・金曜日(要確認)
・ポルトガル語＝金曜日



▲AMDA
国際医療情報センター電話医療相談