





Emergencies

[緊急]

-  **Police and Fire Stations** 警察・消防 4
-  **Thefts and Lost Items** 盗難・落とし物 5
-  **Earthquakes** 地震 6
- Preparations
 - What to Do When an Earthquake Occurs
 - Emergency Earthquake Alert
 - When and How to Evacuate
 - Procedures for Evacuating to an Evacuation Area or Emergency Shelters
-  **Illnesses and Injuries** 病気・けがのとき 9
- List of Hospitals
 - Emergency Medical Care on Holidays, etc. (Pediatrics, Internal Medicine, Dental Clinics)
 - Emergency Illness and Emergency Information on Holidays (Sundays, national holidays, Year-End/New Year's Holidays)

Life in Setagaya (Setagaya City Living Handbook)
Published July 2010

Planned and Published by: Cultural and International Affairs
Division, Setagaya City Hall
4-21-27, Setagaya, Setagaya-ku, Tokyo 154-8504
Tel: 03-5432-2070 Fax: 03-5432-3005



No. 742

Life in Setagaya
(世田谷区生活ハンドブック)
2010年7月発行

企画・発行：世田谷区役所文化・国際課
〒154-8504
東京都世田谷区世田谷4-21-27
TEL: 03-5432-2070
FAX: 03-5432-3005



Police and Fire Stations

警察・消防

Police Department Crime/Thefts/Traffic Accidents	Dial 110 (no area code necessary)
--	---

Metropolitan Police Department Counseling Service for Foreigners

Tel: 03-3503-8484

Hours: Mon. to Fri. (closed on Sat., Sun. and National Holidays), 8:30 a.m. to 5:15 p.m. Service in English and Chinese (reservation required for service in Korean, Thai, Tagalog, Spanish, Farsi, German, Urdu, and Russian)

警視庁外国人困りごと相談 (外国人専用)

03-3503-8484

月～金(土・日・祝日を除く)

8:30~17:15

英語・中国語(ハングル・タイ語・タガログ語・スペイン語・ペルシャ語・ドイツ語・ウルドゥー語・ロシア語は事前予約が必要)

Fire Department Fire/Ambulance/Rescue	Dial 119 (no area code necessary)
---	---

Fire Stations in Setagaya

• Setagaya Fire Station

03-3412-0119

2-33-21 Sangenjaya

• Tamagawa Fire Station

03-3705-0119

3-1-19 Nakamachi

• Seijo Fire Station

03-3416-0119

1-21-14 Seijo

世田谷区内消防署

• 世田谷消防署

03-3412-0119

三軒茶屋 2-33-21

• 玉川消防署

03-3705-0119

中町 3-1-19

• 成城消防署

03-3416-0119

成城 1-21-14

Ambulance Guidelines

1. Have your health insurance card ready before the ambulance arrives.
2. When you hear the siren, go outside to guide the ambulance to the site.
3. Keep the number of people riding in the ambulance to a minimum.

* Emergency use of ambulances is free of charge.

救急車を頼んだ時は

1. 救急車が到着するまでに健康保険証を用意してください。
2. 救急車のサイレンが聞こえたら、場所を知らせるため案内に出ましょう。
3. 救急車に乗る付き添いの人は最小限にしましょう。

※ 救急車は無料です。



Thefts and Lost Items

盗難・落とし物

Thefts

What to Do in Case of Theft

1. Call the police by dialing 11 0, or go directly to the nearest police station.
2. If your bankbook or bank card have been stolen, contact your bank immediately to stop all transactions.

Lost Items

Inform your local police office or station. By doing this, you will be contacted when your lost item is found. Contact the following places if you lose anything while riding public transportation or a taxi.

• JR East Telephone Centers

Tel: 050-2016-1601

6 a.m. to 12 midnight

• Lost & Found (Tokyo Metro)

Tel: 03-3834-5577

Mon. to Fri.: 9:30 a.m. to 7 p.m.

Sat. and national holidays: 9:30 a.m. to 4 p.m.

Closed on Sundays

• Tokyo Taxi Center

Tel: 03-3648-0300

5 p.m. to 9 a.m. on the next day

* For bus and railroad companies, refer to p.30.

▲ Or contact one of the following or the nearest police station:

• Setagaya Police Station

Tel: 03-3418-0110

Address: 2-4-4, Sangenjaya

• Kitazawa Police Station

Tel: 03-3324-0110

Address: 6-4-14, Matsubara

• Tamagawa Police Station

Tel: 03-3705-0110

Address: 2-9-22, Nakamachi

• Seijo Police Station

Tel: 03-3482-0110

Address: 3-19-1, Chitosedai

盗難

対処の仕方

1. 110番(警察)に電話をするか、直接、警察署に届け出をしましょう。
2. 預金通帳やキャッシュカードが盗まれたら、すぐに銀行などに「取引停止」の連絡をしてください。

落とし物

お近くの警察署や交番に届け出(遺失届)をしましょう。そうすれば、見つかった時は、知らせてもらえます。乗り物での忘れ物は下記に問い合わせてください。

• JR 東日本テレフォンセンター

電話：050-2016-1601

6:00～24:00

• お忘れ物総合取扱所(東京メトロ)

電話：03-3834-5577

月～金 9:30～19:00、

土曜・祝日 9:30～16:00

日曜 休業

• 東京タクシーセンター

電話：03-3648-0300

17:00～翌9:00

※ 区内鉄道・バス会社については P30 参照

▲ 直接、届け出る場合は下記の警察署か、もよりの交番へ

• 世田谷警察署

電話：03-3418-0110

三軒茶屋2-4-4

• 北沢警察署

電話：03-3324-0110

松原6-4-14

• 玉川警察署

電話：03-3705-0110

中町 2-9-22

• 成城警察署

電話：03-3482-0110

千歳台3-19-1



Earthquakes

地震

Japan has frequent earthquakes. It is advisable to be prepared at all times and not to panic in case of a major earthquake.

Preparations

1. Install fire extinguishers and keep water in your bathtub to be prepared for fires which may break out if there is an earthquake.
2. Furniture that might fall over should be secured to the wall. Do not place heavy or dangerous objects on shelves or other furniture.
3. Decide where to meet and how to make contact in case your family becomes separated.
4. Prepare emergency supplies.
 - At least a three-day supply of food and water
 - First-aid and medical supplies
 - Portable radio, flashlight, batteries, candles, matches, etc.
 - Underwear and towels, etc.
 - Baby food and diapers for those families who have babies
 - Setagaya City serves as an agent in helping residents obtain household disaster prevention supplies. Please check the municipal newsletter SETAGAYA and the city's website for details, and follow the instructions provided to make your purchases.

What to Do When an Earthquake Occurs

1. Immediately move away from objects that could fall and injure you, such as a free-standing wardrobe or bookshelf.
2. When the shaking stops, shut off the gas main and extinguish any flames.
3. Secure an escape route by opening a door. Please be aware that doors are sometimes warped during an earthquake and cannot be opened.

日本は地震の多い国です。大地震のときに困らないように、日ごろの心構えと備えは万全にしておきたいものです。

地震に備えて

1. 地震による火災の発生に備えて「消火器具の設置」「風呂水のくみおき」などしておく。
2. 倒れそうな家具は壁に固定し、家具や棚の上には重い物や危険な物を置かない。
3. 家族がバラバラになったときの、集合場所や連絡方法を決めておく。
4. 非常用物品を用意する。
 - 最低3日分の飲料水や食料品
 - 救急医薬品
 - 携帯ラジオ、懐中電灯、電池、ローソク、マッチ等
 - 下着、タオル等
 - 赤ちゃんのいる家庭ではオムツやミルク等
 - 世田谷区では、家庭用防災用品などのあっせんを行っています。区のおしらせ、区のホームページなどで確認のうえ、申し込み方法に従って購入してください。

地震のときは

1. タンスや本棚など、倒れる危険性のある場所からすぐに離れる。
2. 揺れが収まったらガスの元栓を閉めるなど火の始末をする。
3. ゆがんで開かなくなることがあるので、ドアを開けて避難路を確保する。



4. Do not rush outside. It could be dangerous due to broken windows and glass falling from above.
5. Be careful of false information. Get accurate information by listening to the radio and television.

Broadcasts in foreign languages (English, Chinese, Korean, and Portuguese) during emergencies:

AM Radio = NHK Radio-2 (693kHz)

Television = Bilingual broadcasts of NHK Channel 1, NHK Satellite BS1, BS2, and BS hi

- * If you are driving a car, pull over to the left-hand side of the road, park your car, and leave the key in the ignition. Do not lock the driver's door when leaving the car.
- * If you are in a crowded place, such as a department store, theater, or underground shopping center, please keep calm and do not panic.

Emergency Earthquake Alert

Emergency earthquake alerts are used to inform the public that shaking is about to occur before the strongest earthquake tremors start. Alerts were first announced to the general public via TV and radio on October 1, 2007. If you hear an emergency earthquake alert, take the appropriate evacuation measures and try to minimize damage.

When and How to Evacuate

- You must evacuate when there is fire in your district and if there is danger of the fire spreading.
- You must evacuate when City Hall, the police or fire departments make an announcement telling you to do so.
- Walk when you are asked to evacuate. Do not drive your car.

4. あわてて外へ出ない。窓ガラスなどの落下物があり、とても危険!
5. デマで動かないこと。テレビ・ラジオで正しい情報をつかむ。

緊急時の多言語(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語)放送:

AMラジオ = NHK第2 (693kHz)

テレビ = NHK 総合テレビ、衛星第1・第2・衛星ハイビジョンテレビの副音声

- ※ 自動車を運転中だったら: 車を左側に寄せて止め、キーは付けたままで、ドアロックをしないで外へ出る。
- ※ デパート・劇場・地下街など人の大勢集まる場所では、特に冷静な行動をして下さい。

緊急地震速報

- 緊急地震速報は、地震の強い揺れが到達する前に、揺れが来ることを知らせる情報です。平成19年10月1日よりテレビ・ラジオなどで一般向け提供が始まっています。緊急地震速報を見聞きしたら、適切な避難行動を取り、被害の軽減につとめましょう。

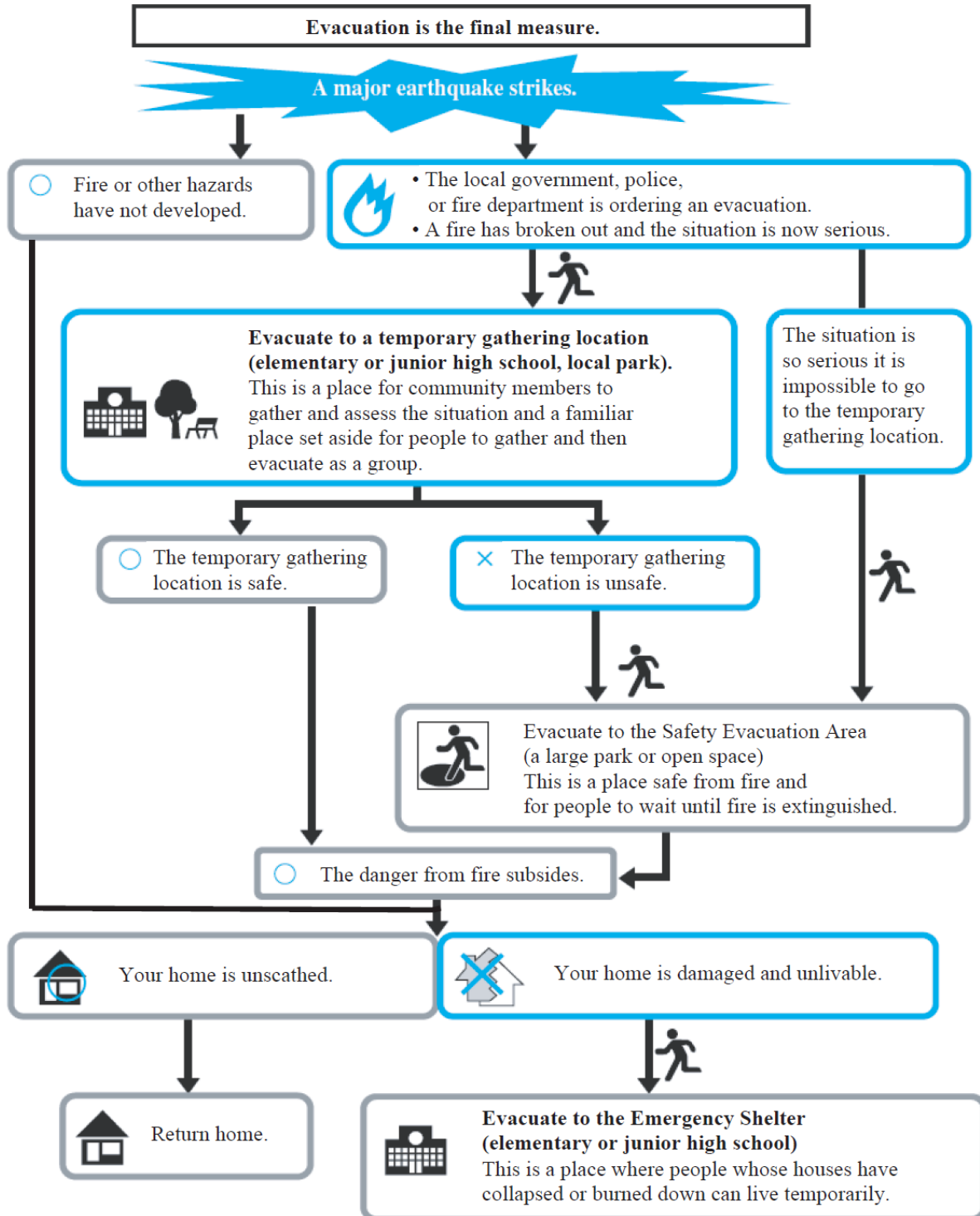
避難をするときは

- 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険があるときは、避難しなければなりません。
- 区役所、警察署、消防署の指示があったときは、避難しなければなりません。
- 避難をするときは徒歩で。自動車は使わないこと。



Procedures for Evacuating to an Evacuation Area or Emergency Shelters

避難場所、避難所への避難の手順





Illnesses and Injuries

病気・けがのとき

List of Hospitals

Emergency Hospitals in Setagaya

These are the departments of the following medical facilities.

They are subject to change.

Please call the medical facility in advance on holidays and during the night.

病院リスト

区内の救急病院

表記された医療機関が設置している診療科目です。変更になることがあります。

休日・夜間は、受診の前に必ず医療機関に電話等でお確かめください。

Hospital	Telephone	Address	Departments
*Furuhata Byoin	03-3424-0705	2-33-10, Ikejiri	S, O, I, PR, D
*Sangenjaya Byoin	03-3410-7321	1-21-5, Sangenjaya	I, PM, RM
Setagaya Chuo Byoin	03-3420-7111	1-32-18, Setagaya	I, G, R, GE, S, O, PH, U, PE
*Kikuchi Geka Byoin	03-3426-2211	1-67-7, Sakura	S, O, NS, PL, I
Komazawa Byoin	03-3424-2515	2-2-15, Komazawa	I, O, DO, S, DU, A, PS, N, R, PH, C, RH
Kobayashi Geka Ichoka	03-3412-2911	4-26-13, Daizawa	S, O, D, PR, U, ST, R, GE, PH, I, DO
*Okusawa Byoin	03-5701-7788	2-11-11, Okusawa	I, S, O, R, PE, A, RE, DO, AL, IS
Owaki Byoin	03-3720-2151	3-33-13, Okusawa	S, NS, O, I, A, U
Kanto Chuo Byoin	03-3429-1171	6-25-1, Kami-yoga	S, PE, O, NS, G, OP, D, U, R, PS, E, CS, PL, RIM, CM, DI, NI, RM, ME, AR, H
*Tamagawa Byoin	03-3700-1151	4-8-1, Seta	I, RE, C, PE, S, O, G, OP, E, DEN, PH, NI, D, RH, U, DO, PM
Hasegawa Iin	03-3703-3521	5-13-10, Fukasawa	I, S, O, GY, NS, PR, DO, C
Kono Medical Clinic	03-3483-1808	3-30-28, Soshigaya	I, S, OP, PH, O
Toritsu Matsuzawa Byoin	03-3303-7211	2-1-1, Kami-kitazawa	PS
Shiseikai Daini Byoin	03-3300-0366	5-19-1, Kami-soshigaya	I, PE, S, NI, O, NS, D, G, OP, E, A, R, U, RIM, DI, CM, DC
Setagaya Shimoda Sogo Byoin	03-3308-5221	4-9-23, Minami-karasuyama	I, O, OP, DO, U, PL
*Kugayama Byoin	03-3309-1111	2-14-20, Kita-karasuyama	I, DO, PE, S, O, NS, G, OP, E, R, PH, A, AL, U, D, C, RE
National Center for Child Health and Development	03-3416-0181	2-10-1, Okura	PE, IS In non-emergency situations, the following types of medical care are also provided. I, DO, C, S, NS, D, G, E, PH, A, PS, RE, CS, O, U, OP, R, DEN, PL, RH, PM, AL, NI, OB, GY, N Note: First visit patients are restricted to those 18 years old or younger (excluding the department of gynecology and obstetrics)

Hospitals marked with an asterisk (*) have English-speaking staff, but please contact the hospital beforehand.



I:	Internal Medicine	内科	PR:	Proctology	肛門科
G:	Gynecology and Obstetrics	産婦人科	D:	Dermatology	皮膚科
DEN:	Dentistry	歯科	CS:	Cardiovascular Surgery	心臓血管外科
PE:	Pediatrics	小児科	IS:	Infantile Surgery	小児外科
AL:	Allergies	アレルギー科	NI:	Neurology (Internal Medicine)	神経内科
PS:	Psychiatry	精神科	RIM:	Respiratory Internal Medicine	呼吸器内科
PL:	Plastic Surgery	形成外科	DC:	Diabetes Care	糖尿病内科
OP:	Ophthalmology	眼科	N:	Neurology	神経科
A:	Anesthesiology	麻酔科	U:	Urology	泌尿器科
PM:	Psychosomatic Medicine	心療内科	OB:	Obstetrics	産科
DU:	Dermatology and Urology	皮膚泌尿器科	PH:	Physical Therapy	リハビリテーション科
RM:	Renal Medicine	腎臓内科	GE:	Gastroenterology	胃腸科
CM:	Cardiovascular Medicine	循環器内科	GY:	Gynecology	婦人科
TS:	Thoracic Surgery	呼吸器外科	RH:	Rheumatism	リウマチ科
C:	Circulatory System	循環器科	NS:	Neurosurgery	脳神経外科
E:	Ear, Nose and Throat	耳鼻咽喉科	R:	Radiology	放射線科
S:	Surgery	外科	DO:	Digestive Organs	消化器科
ST:	Sexually Transmitted Diseases	性病科	RE:	Respiratory Medicine	呼吸器科
O:	Orthopedics	整形外科	DI:	Digestive Organs Internal Medicine	消化器内科
ME:	Metabolism and Endocrinology	代謝内分泌内科	AR:	Allergies & Rheumatism	アレルギー・リウマチ科
H:	Hematology	血液内科			

Emergency Medical Care on Holidays, etc. (Pediatrics, Internal Medicine, Dental Clinics)

Reception is until 30 minutes before the last examination time.

休日等の救急診療

(小児科・内科・歯科診療所)

受付は診療終了時間の30分前までです。

	Address/ Phone No.	Branch of Medicine	Mon. to Fri.	Sat.	Holidays (Sundays, national holidays, year-end and New Year's)		
			7:30~10:30 p.m.	5~10 p.m.	9 a.m.~5 p.m.	5~10 p.m.	
Setagaya-ku Medical Association Clinic	Initial treatment for pediatrics Emergency Clinic	6-41-8, Matsubara Tel: 03-5301-0899	Pediatrics	○	○	○	○
	Setagaya-ku Medical Association Clinic	2-53-16, Sangenjaya Tel: 03-3410-5111	Internal Medicine	—	○	—	○
	Karasuyama Clinic	6-22-14, Minami-karasuyama Tel: 03-3308-8229	Pediatrics/ Internal Medicine	—	○	—	○
Tamagawa Medical Association Clinic	2-25-17, Nakamachi Tel: 03-5707-6811	Pediatrics	○	○	○	○	
		Internal Medicine	—	○	○	○	
Tamagawa Dental Association Clinic	3-21-2, Tamagawa Tel: 03-3708-0226	Dental Care	—	—	—	○	

(○ = open; — = closed)



Emergency Illness and Emergency Information on Holidays (Sundays, national holidays, year-end/New Year's holidays)

休日（日曜、祝日、年末年始）の急病・救急案内

Medical Institution/Contact		Telephone	Hours
○ Holiday emergency illness telephone center (internal medicine and pediatrics)	Setagaya, Kitazawa, Kinuta, Karasuyama Districts	Tel: 03-3410-5111 Medical consultation is available (Japanese).	9 a.m. to 5 p.m.
	Tamagawa District	Tel: 03-3704-2481 (recording in Japanese)	
○ Holiday emergency telephone center (dental)		Tel: 03-3325-0303 (recording in Japanese) Tel: 03-3708-4618 (recording in Japanese)	
○ Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center "Himawari"		Tel: 03-5272-0303 (Japanese) http://www.himawari.metro.tokyo.jp/ (Japanese and English)	24 hours
○ Tokyo Metropolitan Fire Department Emergency Medical Services Consultation Center		Tel: 03-3212-2323 (Japanese and English)	
○ In case of emergency		Tel: 119 (Japanese and English)	

Medical Information Services Provided in Foreign Languages

Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center

Tel: 03-5285-8181 (English, Chinese, Korean, Thai, Spanish)

Hours: 9 a.m. to 8 p.m.

* Please refer to p.13.

* Those requiring medical care should bring their health insurance card or other medical certificate, etc.

**外国語による医療情報サービス
東京都保健医療情報センター**

電話：03-5285-8181 (英語・中国語・
ハングル・タイ語・スペイン語)

時間：9：00～20：00

※P.13を参照してください。

※受診には、健康保険証・医療証
などを持参して下さい。

Inquiries regarding information on hospitals and medical clinics in Setagaya:

Medical Service Division (*Hoken Iryo Tanto-ka*), Setagaya City Hall

Tel: 03-5432-2649, **Fax:** 03-5432-3017

区内の病院・診療所の情報に関する問い合わせ

世田谷区役所保健医療担当課

電話：03-5432-2649

FAX：03-5432-3017