

# 1



きんきゅう  
**緊急のとき**  
**For Emergency**  
**发生紧急情况时**  
**긴급할 때**

1	犯罪・盗難・交通事故のとき—110番..... 10	10
	To Report Crimes, Thefts or Traffic Accidents—110..... 10	10
	发生犯罪・失窃・交通事故时—110..... 11	11
	범죄·도난·교통사고 발생시—110번..... 11	11
2	火事・救急車を呼ぶとき—119番..... 12	12
	To Report a Fire or to Call for an Ambulance—119..... 12	12
	火災・叫救护车时—119..... 13	13
3	急病のとき..... 14	14
	In Case of Emergency Sickness..... 14	14
	急病时..... 15	15
	응급할 때..... 15	15
4	地震..... 18	18
	Earthquakes..... 18	18
	地震..... 19	19
	지진..... 19	19

はんざい じこ あ ぼん  
 犯罪や事故に遭ったときは、ダイヤル110番をして  
 けいさつ れんらく じょうじえいご はな  
 警察に連絡します。常時英語で話せます。そのほかにも、  
 ちゅうごくご かんこくご たいおう か のう  
 中国語や韓国語などでの対応が可能です。

けいしちよう  
 警視庁ホームページ

URL : <https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/>

Dial 110 to report a crime or an accident. English service is also available at all times. Chinese or Korean services may also be available.

**Metropolitan Police Department Website**

URL : <https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/english/index.html>

## (1) 犯罪・盗難

### ■犯罪・盗難の通報の仕方

けいさつ (☎110) へ通報するか、ちくせつけいさつしよ こう  
 警察 (☎110) へ通報するか、直接警察署または交  
 ばん とど で  
 番へ届け出ます。

めくろけいさつしよ なかめくろ  
 ☎ 目黒警察署 中目黒 2-7-13 ☎ 03-3710-0110

ひもんや けいさつしよ ひもんや  
 ☎ 碑文谷警察署 碑文谷 4-24-17 ☎ 03-3794-0110

## (1) Crimes/Thefts

### ■How to Report a Crime or Theft

Telephone the **police (110)** or report directly to a **police station** or **Koban**.

☎ Meguro Police Station, 2-7-13 Nakameguro  
 ☎ 03-3710-0110

☎ Himonya Police Station, 4-24-17 Himonya  
 ☎ 03-3794-0110

## (2) 交通事故

### ■交通事故の通報の仕方

① 警察 (☎110) へ通報します。ふしょうしゃ  
 伝えると、警察が救急車を手配してくれます。

② 事故を起こしたかたのナンバー・免許証番号・住  
 所・氏名・勤務先・年齢・電話番号などを記録します。  
 また、車検証や強制保険・任意保険の有無も確認  
 します。

③ 自分が負傷したときは後遺症が出ることもあるので、  
 必ず医師の診断を受けておきます。

## (2) Traffic Accidents

### ■How to Report a Traffic Accident

① Telephone the **police (110)**. If there are any injuries, the police will send an ambulance.

② Keep a record of information about the party who caused the accident including the vehicle's license plate number, driver's license number, address, name, place of work, age, and phone number, etc. Also confirm whether the person has a vehicle inspection certificate and a voluntary insurance.

③ If you are injured, be sure to have the injury examined by a doctor as minor injuries may result in serious aftereffects.

### こうばん 交番

けいさつかん じゅうみん あんぜん へいあん まも  
 警察官が住民の安全と平穏を守る  
 ため、日夜、パトロール活動や防  
 はんかつどう じけん じこ たいおう せ  
 犯活動、事件・事故への対応、落  
 もの じり みちあんない おこな  
 とし物の受理、道案内などを行います。



### Koban (Police box)

Police officers provide around the clock protection to maintain the safety and peace for the residents by conducting patrols and crime prevention activities, handling accidents/incidents and lost and found, and giving route directions.



遇到犯罪或事故时请拨 110 与警方联络。随时可用英语对应。另外，也可以用汉语、韩语等对应。

범죄나 사고를 당했을 때는 110 번을 다이얼하셔서 경찰에 신고합니다. 상시 영어로도 대응합니다. 그 외에도, 중국어나 한국어 등으로의 대응이 가능합니다.

警視庁网页

URL : <https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/chinese/index.html>

경시청 (警視庁) 홈페이지

URL : <https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/korean/index.html>

(1) 犯罪・失窃

■犯罪・失窃的报警方法

拨打电话 (110) 或直接去警察署、警察岗报案。

- ☎ 目黒警察署 中目黒 2-7-13 ☎ 03-3710-0110
- ☎ 碑文谷警察署 碑文谷 4-24-17 ☎ 03-3794-0110

(1) 범죄·도난

■범죄·도난의 통보 방법

바로 경찰 (Tel 110 번) 에 연락하거나, 직접 경찰서, 파출소에 신고합니다.

- ☎ 目黒경찰서 中目黒 2-7-13 ☎ 03-3710-0110
- ☎ 碑文谷경찰서 碑文谷 4-24-17 ☎ 03-3794-0110

(2) 交通事故

■交通事故的报警方法

- ① 电话报警 (110)。说明有人受伤的话，警察会准备救护车。
- ② 记录事故肇事者的车牌号、驾驶证号、住址、姓名、工作单位、年龄、电话号码等。  
另外，还需确认车检证、强制保险·任意保险的有无。
- ③ 自己受伤时务必到医院接受检查。事后可能会有后遗症。

(2) 교통사고

■교통사고의 통보 방법

- ① 바로 경찰 (Tel 110) 에 신고한다. 부상자가 있으면 경찰이 구급차를 수배해 줍니다.
- ② 사고를 일으킨 분의 차번호·운전면허증번호·주소·이름·근무처·나이·전화번호를 적어둔다. 또한 차검증이나 강제보험, 임의보험의 유무도 확인한다.
- ③ 자신이 부상을 당했을 때는 후유증이 생길 수도 있으므로 반드시 의사의 진단을 받으십시오.

警察岗 (派出所)

警察为了居民的安全和平稳，日夜进行巡逻活动，防犯活动，或处理案件、事故，受理失物，为不熟悉路的人指路等工作。



파출소

경찰관이 주민의 안전과 평온을 지키기 위하여 밤낮 순찰활동이나 방범활동, 사건·사고의 처리, 분실물의 수리, 길 안내 등을 실시합니다.

火事や急病・重傷などで消防車や緊急に救急車を呼ぶときは、ダイヤル119番をして消防署に連絡します。常時英語で話せます。「火事」か「救急車」かをはっきり伝えて、負傷者の有無など何があったのかを簡潔に伝えます。

とうきょうしやうぼうちやう  
**東京消防庁ホームページ**

URL : <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>

\* 英語、中国語、韓国語、タイ語、フィリピン語のページもあります。

Contact the Fire Department by **telephoning 119** to call an ambulance in case of fire, emergency sickness or severe injury. An English-speaking operator is available 24 hours a day, 7 days a week. Clearly tell the operator whether it is a case of “fire” or “need for an ambulance” and provide necessary information briefly and clearly.

**Tokyo Fire Department Website**

URL: <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/eng/index.html>

\* Website is also available in English, Chinese, Korean, Thai and Tagalog.

## (1) 火事

### ■初期消火

- 火が出たら慌てずに、周りの人に大きな声で火災を知らせ初期消火をします。ただし、初期消火は、天井に火が届くまでが限界です。なお、油の入ったなべに火が付いたときは、絶対に水をかけてはいけません。
- 消しきれないときは、すぐに避難します。なお、消火に気を取られ、逃げ道を火にふさがれないよう注意します。安全な所に避難してから、消防 (☎ 119) へ通報します。

## (1) Fire

### ■Initial Step for Fire Extinguishment

- If a fire breaks out, try not to get panicked and inform the people in the neighborhood about the fire by shouting loudly for help. However, initial step for fire extinguishment is only possible before the fire reaches ceiling. Note that you should never put water on a fire that is caused from cooking oil.
- If the fire cannot be extinguished, evacuate immediately. Do not overly focus on the extinguishment of the fire, secure an escape route first. After escaping to a safe place, call the **fire department (119)** immediately.

### 消火器の使い方

- ①安全ピンを引き抜く
- ① Pull the safety-pin out.



- ③レバーを強く握り、手前から放射する
- ③ Squeeze the lever firmly to release the contents; extinguish the fire starting from the place nearest to you.



### How to Use a Fire Extinguisher

- ②ホースをはずし火元に向ける
- ② Remove the hose and aim it at the base of the fire.



- ④徐々に火元全体へかける
- ④ Gradually move the hose to spray at the base of the fire.





火灾, 急病, 重伤等需叫消防车或救护车时, 拨打 119 联系消防署。随时可用英语对应。明确说明是「火灾」还是「救护车」, 简洁说明有无受伤者和发生了何事等。

东京消防厅网页

URL : <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/eng/chinese.html>

\* 也有英语、汉语、韩语、泰语、菲律宾语的网页。

## (1) 火灾

### ■初期灭火

- 失火时千万不要慌张, 大声通知周围的人, 并进行初期灭火。但初期灭火的限度是火烧到天花板的程度。如果油着火时, 绝对不能用水灭火。
- 灭不完火时, 马上避难。不要只顾灭火而不逃离现场。避难到安全的地方后联系消防 (☎ 119) 报火警。

화재나 응급·중상 등으로 소방차나 긴급하게 구급차를 부를 때는 **다이얼 119 번**을 하고 소방서에 연락합니다. 상시 영어로도 대응합니다. 「화재」인가 「구급차」인가를 확실히 전하고, 부상자의 유무등 무엇이 있었는지를 간결하게 전합니다.

東京소방청 홈페이지

URL : <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/eng/korea.html>

\* 영어, 중국어, 한국어, 타이어, 필리핀어의 페이지도 있습니다.

## (1) 화재

### ■초기소화

- 불이 나면 당황하지 말고 주위사람에게 큰 소리로 화재를 알려 초기소화를 합시다. 단 초기소화는 천장까지 불이 커지면 한계입니다. 더군다나 기름에 불이 인화한 경우는 절대로 물을 부으면 안됩니다.
- 소화하기 어려울 때는 바로 피난하여야 합니다. 또한 소화작업에 열중하여 도망갈 길이 불에 인해서 막히지 않도록 주의하여야 합니다. 안전한 곳으로 피난한 후 소방 (☎ 119) 에 통보합니다.

### 如何使用灭火器

- ①拔掉安全销
- ①안전핀을 뺀다



- ③用力握住灭火器手把, 发射灭火泡
- ③레버를 강하게 쥐어 처음에는 가까운 곳부터 내뿜는다



### 소화기의 사용법

- ②拿起导管朝向冒火处
- ②호스를 빼서 불쪽으로 향한다



- ④先从眼前开始, 逐渐扩大灭火范围
- ④서서히 전체에 뿌린다



## (2) 急病などで救急車を呼ぶとき

### ■救急車の要請の仕方(救急車は無料)

- ① 急病やけがで救急車を呼ぶときは、消防(☎119)へ連絡します。(その際、通報に使っている電話番号を伝えます。)
- ② 救急車が早く到着できるように、住所(目黒区〇〇△丁目□番◇号 部屋番号も)を正しく伝えてください。
- ③ 救急車のサイレンの音が近づいてきたら、案内人を出して誘導します。
- ④ 救急車に乗る付添人は最少限にします。

## (2) Telephoning an Ambulance in Case of an Emergency Sickness or Severe Injury

### ■How to Telephone an Ambulance (free of charge)

- ① Call the fire department dial (119) if you need an ambulance due to emergency sickness or severe injury. (Tell the operator the phone number you are calling from).
- ② To help the ambulance arrive quickly, tell the address correctly and clearly (Room number, △-chome, □-◇, ○○ (town name), Meguro City).
- ③ As you hear the siren, send someone out to guide the ambulance.
- ④ As few persons as possible should accompany the patient to the hospital.

# 3

## 急病のとき

## In Case of Emergency Sickness

## 急病時

## 응급할 때

### ■区内救急医療機関

- 東邦大学医療センター大橋病院  
大橋 2-22-36 ☎ 03-3468-1251
- 三宿病院  
上目黒 5-33-12 ☎ 03-3711-5771
- 東京共済病院  
中目黒 2-3-8 ☎ 03-3712-3151
- 厚生中央病院  
三田 1-11-7 ☎ 03-3713-2141
- 目黒病院  
中央町 2-12-6 ☎ 03-3711-5641
- 碑文谷病院  
南 2-9-7 ☎ 03-3723-1515
- 日扇会第一病院  
中根 2-10-20 ☎ 03-3718-7281
- 本田病院  
柿の木坂 1-30-5 ☎ 03-3718-9731
- 国立病院機構東京医療センター  
東が丘 2-5-1 ☎ 03-3411-0111

### ■その他救急医療機関案内

- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎ 03-5285-8181 (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)  
午前9時～午後8時  
URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>  
(URLは英語・中国語・韓国語のみ)
- 東京消防庁救急相談センター  
☎ 03-3212-2323 または ☎ # 7119  
24時間  
URL: [https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuumuka/en\\_guide/main/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuumuka/en_guide/main/index.html)

### ■Emergency Medical Centers in Meguro

- Toho University Ohashi Medical Center  
2-22-36 Ohashi, ☎ 03-3468-1251
- Mishuku Hospital  
5-33-12 Kamimeguro, ☎ 03-3711-5771
- Tokyo Kyosai Hospital  
2-3-8 Nakameguro, ☎ 03-3712-3151
- Kousei Chuo General Hospital  
1-11-7 Mita, ☎ 03-3713-2141
- Meguro Hospital  
2-12-6 Chucho, ☎ 03-3711-5641
- Himonya Hospital  
2-9-7 Minami, ☎ 03-3723-1515
- Nissenkai Daiichi Hospital  
2-10-20 Nakane, ☎ 03-3718-7281
- Honda Hospital  
1-30-5 Kakinokizaka, ☎ 03-3718-9731
- National Hospital Organization Tokyo Medical Center  
2-5-1 Higashigaoka, ☎ 03-3411-0111

### ■Other Emergency Medical Facilities

- Tokyo Metropolitan Medical Institution Information “Himawari”  
☎ 03-5285-8181 (English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish)  
9:00 a.m.–8:00 p.m.  
URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>  
(Website is in Japanese, English, Chinese and Korean)
- Tokyo Fire Department Emergency Medical Information Center  
☎ 03-3212-2323 OR Dial # 7119  
24 hours  
URL: [https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuumuka/en\\_guide/main/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuumuka/en_guide/main/index.html)



## (2) 因急病等叫救护车时

### ■叫救护车的方法 (救护车不收费)

- ① 因急病或受伤而叫救护车时, 请拨打**119**联络消防。(此时, 请您告知您在叫救护车时所使用的电话号码)
- ② 请正确告知地址 (目黒区〇〇△丁目□番◇号房间号码), 以便救护车及早到达
- ③ 听到救护车的警笛声, 请人到屋外示意引导。
- ④ 同车陪伴人数控制在最小限度。

## (2) 응급등으로 구급차를 부를 때

### ■ 구급차의 요청방법 (구급차는 무료)

- ① 응급이나 부상으로 구급차를 부를 때는 **소방(☎ 119)**에 연락합니다. (그 때 통보시 이용하고 있는 전화 번호를 전합니다.)
- ② 구급차가 빨리 도착할 수 있도록 (메구로구〇〇△정목□번◇호 집번호)를 정확하게 전하세요.
- ③ 구급차 사이렌이 들리면 집 밖으로 안내인을 보내 유도합니다.
- ④ 구급차를 타는 대리인(보호자)은 최소한의 인원이어야 합니다.

### ■区内急救医疗机构

- 东邦大学医疗中心大桥病院  
大桥 2-22-36 ☎ 03-3468-1251
- 三宿病院  
上目黒 5-33-12 ☎ 03-3711-5771
- 东京共济病院  
中目黒 2-3-8 ☎ 03-3712-3151
- 厚生中央病院  
三田 1-11-7 ☎ 03-3713-2141
- 目黒病院  
中央町 2-12-6 ☎ 03-3711-5641
- 碑文谷病院  
南 2-9-7 ☎ 03-3723-1515
- 日扇会第一病院  
中根 2-10-20 ☎ 03-3718-7281
- 本田病院  
柿之木坂 1-30-5 ☎ 03-3718-9731
- 国立病院机构东京医疗中心  
东丘 2-5-1 ☎ 03-3411-0111

### ■其他急救医疗机构指南

- 东京都医疗机关信息服务「向日葵」  
☎ 03-5285-8181 (英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语)  
上午 9 点~下午 8 点  
URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>  
(URL 仅限英语、汉语及韩语)
- 东京消防厅救急咨询中心  
☎ 03-3212-2323 或 ☎ #7119  
24 小时  
URL: [https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuimuka/en\\_guide/main/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuimuka/en_guide/main/index.html)

### ■구내 구급의료기관

- 東邦<sup>도 호 오 하시</sup>대학의료센터 大橋<sup>오 하시</sup>병원  
大桥 2-22-36 ☎ 03-3468-1251
- 三宿<sup>미 슈쿠</sup>병원  
上目黒 5-33-12 ☎ 03-3711-5771
- 東京<sup>도 쿄</sup>공제병원  
中目黒 2-3-8 ☎ 03-3712-3151
- 厚生<sup>후 쉐이</sup>中央<sup>쥬 오</sup>병원  
三田 1-11-7 ☎ 03-3713-2141
- 目黒<sup>메 구로</sup>병원  
中央町 2-12-6 ☎ 03-3711-5641
- 碑文<sup>히 문</sup>谷<sup>야</sup>병원  
南 2-9-7 ☎ 03-3723-1515
- 日扇<sup>히 난</sup>会<sup>카이</sup>제일<sup>카이</sup>병원  
中根 2-10-20 ☎ 03-3718-7281
- 本田<sup>혼 다</sup>병원  
柿<sup>키 노</sup>之<sup>키</sup>木<sup>자카</sup>坂 1-30-5 ☎ 03-3718-9731
- 국립<sup>도 쿄</sup>병원기<sup>도 쿄</sup>구 東京<sup>도 쿄</sup>의<sup>도 쿄</sup>료<sup>도 쿄</sup>센터  
東<sup>히 카시</sup>가<sup>가</sup>丘<sup>오카</sup> 2-5-1 ☎ 03-3411-0111

### ■기타 구급의료기관 안내

- 東京<sup>도 쿄</sup>都<sup>도 쿄</sup>의<sup>도 쿄</sup>료<sup>도 쿄</sup>기<sup>도 쿄</sup>관<sup>도 쿄</sup>안<sup>도 쿄</sup>내<sup>도 쿄</sup>서<sup>도 쿄</sup>비<sup>도 쿄</sup>스 日<sup>히</sup>마<sup>마</sup>와<sup>와</sup>리<sup>리</sup>  
☎ 03-5285-8181 (영어·중국어·한국어·타이어·스페인어)  
오전 9 시~오후 8 시  
URL: <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>  
(URL 은 영어·중국어·한국어만)
- 東京<sup>도 쿄</sup>소<sup>도 쿄</sup>방<sup>도 쿄</sup>청<sup>도 쿄</sup>구<sup>도 쿄</sup>급<sup>도 쿄</sup>센터  
☎ 03-3212-2323 또는 ☎ #7119  
24 시간  
URL: [https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuimuka/en\\_guide/main/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuimuka/en_guide/main/index.html)

1

2

3

4

5

LIST•MAP

## ■休日・土曜準夜間診療

(P.162 施設案内図参照)

### <内科・小児科>

最新の状況については各診療所にお問い合わせください。

#### ○鷹番休日診療所

鷹番 2-6-10 目黒区医師会館別館内 ☎ 03-3716-5311

土曜：午後5時～午後9時30分

日曜・祝日・12/29～1/4：午前9時～午前11時30分／  
午後1時～午後9時30分

#### ○中目黒休日診療所

上目黒 2-19-15 総合庁舎別館1階 ☎ 03-5721-6110

日曜・祝日：午前9時～午前11時30分／午後1時  
～午後4時30分

12/29～1/4：午前9時～午前11時30分／午後1時  
～午後9時30分

#### ○八雲あいアイ館診療所 ※11月～2月までのみ

八雲 1-1-8 心身障害者センター内 ☎ 03-5701-2492

日曜・祝日・12/29～1/4：午前9時～午前11時30分／  
午後1時～午後4時30分

### <歯科>

#### ○休日歯科診療の問い合わせ先

目黒区歯科医師会（当番医）

中央町 2-13-11 ☎ 03-3719-8201（テープで案内）

日曜・祝日・12/29～1/4：午前9時～午前11時30分／  
午後1時～午後4時30分

### <調剤薬局>

最新の状況については各薬局にお問い合わせください。

#### ○鷹番薬局

鷹番 1-7-11 クレール鷹番 101 ☎ 03-3792-6260

土曜：午後5時～午後10時

日曜・祝日・12/29～1/4：午前9時～午後10時

#### ○中目黒薬局

上目黒 2-19-15 総合庁舎別館1階 ☎ 03-3792-6190

日曜・祝日：午前9時～午後5時

12/29～1/4：午前9時～午後10時

#### ○八雲あいアイ薬局 ※11月～2月までのみ

八雲 1-1-8 心身障害者センター内 ☎ 03-5701-2587

日曜・祝日・12/29～1/4：午前9時～午後5時

## ■Medical Services on Holidays and Saturday Evenings

(Refer to the facility map on page 162)

### <Internal Medicine and Pediatrics>

Please contact each clinic for the most up to date information.

#### ○Takaban Holiday Clinic

2-6-10 Takaban (in Meguro Medical Association Center's Annex)

☎ 03-3716-5311

Saturday: 5:00 p.m.–9:30 p.m.

Sundays and national holidays/Dec. 29 through Jan. 4: 9:00 a.m.–11:30 a.m./1:00 p.m.–9:30 p.m.

#### ○Nakameguro Holiday Clinic

2-19-15 Kamimeguro (1F Annex Building, Meguro City Office Complex)

☎ 03-5721-6110

Sundays and national holidays: 9:00 a.m.–11:30 a.m./1:00 p.m.–4:30 p.m.

Dec. 29–Jan. 4: 9:00 a.m.–11:30 a.m./1:00 p.m.–9:30 p.m.

#### ○Yakumo AIAI-KAN Clinic \*From November to February only

1-1-8 Yakumo (Inside the Disabled Citizens Center)

☎ 03-5701-2492

Sundays, national holidays, and Dec. 29 through to Jan. 4:

9:00 a.m.–11:30 a.m./1:00 p.m.–4:30 p.m.

### <Dental Clinics>

#### ○Inquire with the following for national holiday dental clinics:

Meguro Dental Association (On-duty dentist)

2-13-11 Chuocho

☎ 03-3719-8201 (recorded information)

Sundays, national holidays, and Dec. 29 through Jan. 4:

9:00 a.m.–11:30 a.m./1:00 p.m.–4:30 p.m.

### <Pharmacies>

Please contact each pharmacy for the most up to date information.

#### ○Takaban Pharmacy

#101 Clare Takaban, 1-7-11 Takaban

☎ 03-3792-6260

Saturday: 5:00 p.m.–10:00 p.m.

Sundays, national holidays, and Dec. 29 through Jan. 4:

9:00 a.m.–10:00 p.m.

#### ○Nakameguro Pharmacy

2-19-15 Kamimeguro (1F Annex Building, Meguro City Office Complex)

☎ 03-3792-6190

Sundays, national holidays: 9:00 a.m.–5:00 p.m.

Dec. 29–Jan. 4: 9:00 a.m.–10:00 p.m.

#### ○Yakumo AIAI-KAN Pharmacy \*From November to February only

1-1-8 Yakumo (Inside the Disabled Citizens Center)

☎ 03-5701-2587

Sundays, national holidays, and Dec. 29 through to Jan. 4:

9:00 a.m.–5:00 p.m.





■ 假日・星期六准夜间诊疗

(请参照 P162 设施地图)

<内科・小儿科>

关于最新状况请向各诊所问询。

○ 鹰番休日诊疗所

鹰番 2-6-10 目黒区医师会馆别馆内 ☎ 03-3716-5311

星期六：下午 5 点~下午 9 点半

星期日・节假日・12/29~1/4: 上午 9 点~上午 11 点 30 分 /  
下午 1 点~下午 9 点 30 分

○ 中目黒休日诊疗所

上目黒 2-19-15 综合厅舍别馆 1 楼 ☎ 03-5721-6110

星期日・节假日：上午 9 点~上午 11 点半 / 下午 1 点~  
下午 4 点半

12/29 ~ 1/4 : 上午 9 点~上午 11 点半 / 下午 1 点~  
下午 9 点半

○ 八云 AIAI 馆诊疗所 ※ 仅限 11 月~ 2 月

八云 1-1-8 身心障碍者中心内 ☎ 03-5701-2492

星期日・节假日・12/29 ~ 1/4 : 上午 9 点~上午 11 点 30 分 /  
下午 1 点~下午 4 点 30 分

<牙科>

○ 假日牙科诊疗的咨询处

目黒区牙科医师会 (值班医)

中央町 2-13-11 ☎ 03-3719-8201 (语音向导)

星期日・节假日・12/29~1/4: 上午 9 点~上午 11 点 30 分 /  
下午 1 点~下午 4 点 30 分

<调剂药局>

关于最新状况请向各药局问询。

○ 鹰番药局

鹰番 1-7-11 库类路鹰番 101 ☎ 03-3792-6260

星期六：下午 5 点~下午 10 点

星期日・节假日・12/29 ~ 1/4: 上午 9 点~下午 10 点

○ 中目黒药局

上目黒 2-19-15 综合厅舍别馆 1 楼

☎ 03-3792-6190

星期日・节假日：上午 9 点~下午 5 点

12/29 ~ 1/4 : 上午 9 点~下午 10 点

○ 八云 AIAI 药局 ※ 仅限 11 月~ 2 月

八云 1-1-8 身心障碍者中心内 ☎ 03-5701-2587

星期日・节假日・12/29 ~ 1/4 : 上午 9 点~下午 5 点

■ 休日・ 토요일 准 야간 진료

(P162 시설안내도 참조)

<내과・소아과>

최신 상황에 대해서는 각 진료소에 문의해 주십시오.

○ 鹰番 休日 진료소

鹰番 2-6-10 目黒区 의사회관 별관내 ☎ 03-  
3716-5311

토요일 : 오후 5 시 ~ 오후 9 시 30 분

일요일・공휴일・12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오전 11 시  
30 분 / 오후 1 시 ~ 오후  
9 시 30 분

○ 中目黒 休日 진료소

上目黒 2-19-15 종합청사 별관 1 층 ☎ 03-5721-6110

일요일・공휴일 : 오전 9 시 ~ 오전 11 시 30 분 / 오후  
1 시 ~ 오후 4 시 30 분

12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오전 11 시 30 분 / 오후 1  
시 ~ 오후 9 시 30 분

○ 八雲 AIAI 관 진료소 ※ 11 월 ~ 2 월 까지 만

八雲 1-1-8 심신장애자센터 내 ☎ 03-5701-2492

일요일・공휴일・12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오전 11 시 30 분 /  
오후 1 시 ~ 오후 4 시 30 분

<치과>

○ 休日 치과 진료의 문의처

目黒 구치과의사회 (당직의사)

中央町 2-13-11 ☎ 03-3719-8201 (테이프  
로 안내)

일요일・공휴일・12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오전 11 시 30 분 /  
오후 1 시 ~ 오후 4 시 30 분

<조제약국>

최신 상황에 대해서는 각 약국에 문의해 주십시오.

○ 鹰番 약국

鹰番 1-7-11 쿠넬 鹰番 101 ☎ 03-3792-6260

토요일 : 오후 5 시 ~ 오후 10 시

일요일・공휴일・12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오후 10 시

○ 中目黒 약국

上目黒 2-19-15 종합청사 별관 1 층

☎ 03-3792-6190

일요일・공휴일 : 오전 9 시 ~ 오후 5 시

12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오후 10 시

○ 八雲 AIAI 관 진료소 ※ 11 월 ~ 2 월 까지 만

八雲 1-1-8 심신장애자센터 내 ☎ 03-5701-2587

일요일・공휴일・12/29 ~ 1/4 : 오전 9 시 ~ 오후 5 시

1

2

3

4

5

LIST・MAP

# 4

## 地震 Earthquakes 地震 지진

日本は地震の多い国です。地震はいつ起こるか分かりません。地震が起きたとき慌てないよう、防災訓練に積極的に参加するなど、日頃の備えと心構えを万全にしておきましょう。

英語版・中国語版・韓国語版の「めぐろ防災マップ」「防災行動マニュアル」を、目黒区ホームページで公開しています。

印刷物としては、総合庁舎本館1階外国人相談窓口・防災センターなどで配布しています。

また、スマートフォンなどで利用できる「防災地図アプリ」を配信しています（日本語・英語版。無料）。避難所などの施設を検索し、現在地から施設までの案内をしたり、避難所の開設状況を確認したりすることができます。アプリは、アプリストアにて「目黒区防災地図アプリ」と検索のうえ、ダウンロードしてご利用ください。

防災課 中央町 1-9-7

☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

Japan is a country prone to earthquakes. We never know when an earthquake will strike. In order to minimize any panic, it is important to be both physically and mentally well prepared by participating in a disaster prevention drill, for example, will assist in this matter.

“Meguro Disaster Survival Map” and “Disaster Prevention Activities Manual” are also posted in English, Chinese and Korean on the Meguro City’s website.

Printed brochures are distributed at the Foreign Residents Information Desk, 1F Main Building, Meguro City Office Complex or Disaster Prevention Center.

The City also distributes the app called “Disaster Prevention Map” that can be used on smartphones (Japanese and English versions available, free of charge). It helps you to search for facilities such as evacuation shelters and provides directions from your current location to the facilities, as well as showing you availability of the evacuation shelters. Search for “Meguro City Disaster Prevention Map App” in the App store to download.

Disaster Prevention Section, 1-9-7 Chuocho  
☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

### 地震が起きたときの注意事項

- ・身の安全を守る
- ・慌てて外に飛び出さない
- ・ドアや窓を開けて出口を確保する
- ・落ちついて火の始末をする
- ・割れたガラスに気をつける
- ・ブロック塀や自動販売機から離れる
- ・車を運転中の場合は、道路の左側に寄せて駐車する
- ・車を離れるときは、キーを付けたままにしておく

### Recommendations in Case of an Earthquake

- ・ Ensure your own safety.
- ・ Do not rush outside
- ・ Secure escape route by opening doors and windows
- ・ Stay calm and put out any fires.
- ・ Be careful of injuries from glass
- ・ Stay away from concrete block walls or automatic vending machines
- ・ If you are driving, pull over to the left side of the road to park the car
- ・ Leave the key in the ignition if you leave the car

### 避難方法・避難場所

(P20 地域避難所・広域避難場所地図参照)

- ① 地域避難所（区立小・中学校など38か所）へ避難します。荷物はできるだけ少なく、自動車は使わずに歩いて避難します。
- ② 地域避難所に火災の延焼などの危険が迫った場合は、警察官などの誘導に従って広域避難場所（公園など8か所）へ避難します。

### How to Evacuate to Evacuation Sites

(Refer to page 20 for the map of the Initial Evacuation Sites and Open Evacuation Areas)

- ① Evacuate to the initial evacuation sites (38 locations including municipal elementary and junior high schools). Carry minimum necessary possessions and do not use a car.
- ② If an initial evacuation sites become dangerous due to fire or other reasons, go to an open evacuation area (8 locations including parks) under the guidance of the police or other authorities.

### 各家庭で備蓄

ライフラインや物資の物流が寸断されることを想定して、最低3日分程度（5日分を目標）を目安に、各家庭で必要なものを備蓄しておきましょう。

### Stockpile supplies at home

Stockpile at least 3 days’ worth (desirably 5 days’ worth) of necessary supplies at home in case utilities and deliveries of supplies are disrupted.



1

日本是多地震的国家。何时发生地震很难预测，为了做到有备无患，平时在物质和精神两方面做好充分准备是很重要的。如积极参加防灾训练等。

目黒区的网站主页上公布了英语、汉语及韩语版的目黒防灾地图及防灾行动手册。

以上资料的印刷品在综合厅舍本馆 1 楼的外国人咨询窗口 / 防灾中心等处派发。

此外，目黒区还发布了可通过智能手机等使用的“防灾地图 APP”（日语及英语版免费）。该 APP 可为您搜索避难所等设施，并可从当前位置导航至该设施，还可查看避难所的开设状况等。请您在 APP 商店中搜索“目黒区防灾地图 APP”并下载使用。

☎ 防灾课 中央町 1-9-7  
☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

일본은 지진이 많은 나라입니다. 지진이 언제 일어날 지 모릅니다. 지진이 일어났을 때 당황하지 않도록 방재 훈련에 적극적으로 참가 하는 등, 평소의 준비와 마음가짐에 만전을 기해 둡시다.

영어판, 중국어판, 한국어판의 「<sup>메구로구</sup>目黒방재지도」 「방재행동매뉴얼」을 메구로구홈페이지에서 공개하고 있습니다.

인쇄물은 종합청사본관 1 층 외국인 상담창구·방재센터 등에서 배포하고 있습니다.

또 스마트폰 등으로 이용할 수 있는 ‘메구로구 방재 지도 앱’을 보내드리고 있습니다. (일본어·영어판 무료). 피난소 등의 시설을 검색하고 현재 위치에서 시설까지의 안내를 하거나 피난소의 개설상황을 확인할 수 있습니다. 앱은 어플 스토어에서 ‘메구로구 방재지도 앱’을 검색한 후 다운로드해 이용 바랍니다.

☎ 방재과 <sup>주오초</sup>中央町 1-9-7  
☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

2

3

### ■ 发生地震时的注意事项

- 保护自身安全
- 不要慌乱地逃出室外
- 打开门窗以确保出口
- 沉着冷静地处理火源
- 注意碎玻璃
- 不要靠近自动售货机，砖墙
- 如开车时发生地震，马上靠左停
- 下车离开时，将汽车的钥匙插在车上

### ■ 避难方法及避难场所

(请参照 P20 地区避难所·广域避难场所图)

- ① 到地区避难所（区立初中及小学等 38 处）避难。携带物品尽量少些。请不要用车，步行避难。
- ② 如遇火势蔓延等危险逼近地区避难所的情况，应听从从警察等的指示，向广域避难场所（公园等 8 处）转移。

### ■ 各家庭的防灾物资储备

设想如果灾害发生时，基础生活设施无法使用，物资物流中断的情形，各家庭应储备好最少 3 天（以 5 天量为目标）的生活必须物资。

### ■ 지진이 일어났을 경우의 주의 사항

- 몸의 안전을 지킨다
- 당황해서 밖에 뛰어나오지 않는다
- 문이나 창문을 열어 출구를 확보한다
- 침착하게 불을 끈다
- 깨진 유리를 조심한다
- 블록담이나 자동판매기에서 물러 선다
- 차를 운전중인 경우는 도로 왼편에 주차한다
- 차에서 떨어질 때는, 키를 꽂아 둔 채로 해 둔다

### ■ 피난방법 및 피난장소

(P20 지역피난소·광역 피난장소 지도참조)

- ① 지역피난소(구립 초·중학교등 38 개소)에 피난합니다. 짐은 될수록 적게 하고 자동차는 사용하지 않고 걸어서 피난합니다.
- ② 지역피난소에 화재의 연소등의 위험이 다가왔을 경우는 경찰관등의 유도에 따라서 광역 피난장소(공원 등 8 개소)에 피난합니다.

### ■ 각 가정에서 비축

라이프 라인이나 물자의 물류가 끊길 것을 가정해 최하 3 일분 정도(5 일분을 목표로 함)를 기준으로, 각 가정에서 필요한 것을 비축해 둡시다.

4

5



地域避難所にある掲示物  
 A sign at the initial evacuation site  
 在地域避難所里的掲示物  
 지역피난소에 있는 게시물

