

# 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	2
	To Report Crimes, Thefts or Traffic Accidents—110	2
	发生犯罪・失窃・交通事故时—110	3
	범죄・도난・교통사고 발생시—110 번	3
2	火事・救急車を呼ぶとき—119番	4
	To Report a Fire or to Call for an Ambulance—119	4
	火灾・叫救护车时—119	5
	화재・구급차를 부를 때—119 번	5
3	急病のとき	8
	In Case of Emergency Sickness	8
	急病时	9
	응급할 때	9
4	地震	12
	Earthquakes	12
	地震	13
	지진	13

# 1

## 犯罪・盗難・交通事故のとき—110番

## To Report Crimes, Thefts or Traffic Accidents—110

## 发生犯罪・失窃・交通事故时—110

## 범죄・도난・교통사고 발생시—110번

事件や事故のときは、警察に電話をかけてください。  
番号は「110」です。いつでも英語で話せます。また、  
中国語や韓国語でも話せます。

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

警察 (☎ 110) へ電話をかけるか、警察署または  
交番へ行って相談します。

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) 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) へ電話をかけます。けがをした人の  
ために、警察が救急車を呼んでくれます。

②警察が、事故を起こした人の情報 (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  
のあり/なしも確認します。

③自分がけがをしたときは、必ず病院に行きます。

### (2) Traffic Accidents

#### How to Report a Traffic Accident

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

②Keep 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.

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

#### 交番

警察官は、住民の安全と平和を守る  
ためにいます。パトロールや防  
犯活動、事件・事故への対応、落  
とし物の対応、道案内などをしま  
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。

#### 警视厅网页

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

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

#### 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

①바로 경찰 (Tel 110) 에 신고한다. 부상자가 있으면 경찰이 구급차를 수배해 줍니다.

②사고를 일으킨 분의 차번호・운전면허증번호・주소・이름・근무처・나이・전화번호를 적어둔다. 또한 차검증이나 강제보험, 임의보험의 유무도 확인한다.

③자신이 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.

# 2

## 火事・救急車を呼ぶとき—119番

## To Report a Fire or to Call for an Ambulance—119

## 火災・叫救护车時—119

## 화재・구급차를 부를 때—119번

火事や病気・けがなどで消防車や救急車を呼ぶときは、「119」に電話してください。いつでも英語で話せます。電話で、何があったか伝えます（「火事」か「病気・けが」か／場所／けが人がいるか、など）。

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。

Please call 119 in case of fire, sudden illness, or injuries to request firefighters or an ambulance. 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 such as your address, the presence of injured persons, and what has happened 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

火事を見たら、すぐに、まわりの人に大きな声で教えます。消火器があるときは、消火器を使って、火を消してください。ただし、天井まで火が届いていると消火は難しいです。すぐに逃げてください。また、油の入ったナベに火が付いたときは、絶対に水をかけません。

○安全な場所から、「119」に電話してください。

### (1) Fire

#### ■Initial Step for Fire Extinguishment

- If you discover a fire, try not to get panicked and inform the people in the neighborhood about the fire by shouting loudly. Then, attempt to extinguish it if possible. However, if the flames have reached the ceiling, it will be difficult to put out the fire, so evacuate immediately. Note that you should never put water on a fire that is caused from cooking oil.
- If the fire cannot be extinguished in its early stages, evacuate to a safe place, and then call 119.

#### 消火器の使い方

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



#### How to Use a Fire Extinguisher

- ②ホースを燃えているものに向ける
- ② Remove the hose and aim it at the base of the fire.



- ③レバーを強く握る
- ③ Squeeze the lever firmly to release the contents; extinguish the fire starting from the place nearest to you.





火灾，急病，受伤等需叫消防车或救护车时，**请拨打119**。随时可用英语对应。明确说明是「火灾」还是「救护车」，说明地址及有无受伤者等。

화재나 응급·부상 등으로 소방차나 구급차를 부를 때는 **119 번으로** 연락해 주십시오. 상시 영어로도 대응합니다. ‘화재’ 인지 ‘구급차’ 인지 확실히 전달한 뒤 주소와 부상자의 유무 등 상황을 알려주십시오.

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。

東京소방청 홈페이지

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

\*영어, 중국어, 한국어, 태국어, 필리핀어 페이지도 있습니다.

**(1) 火灾**

■初期灭火

- 发现火灾时千万不要慌张，大声通知周围的人，并进行初期灭火。但如果火烧到天花板的话，便无法实现初期灭火，请尽快逃离现场。如果油着火时，绝对不能用水灭火。
- 无法实现初期灭火时，请逃离现场避难，然后在安全的场所**拨打119**。

**(1) 화재**

■초기소화

- 화재를 발견하면 침착하게 주위 사람에게 큰 소리로 화재를 알려 초기진화를 합니다. 단, 천장에 불이 붙으면 초기진화가 어려우므로 바로 대피해 주십시오. 또한 기름이 붙은 냄비에 불이 붙었을 때는 절대로 물을 뿌리시면 안 됩니다.
- 초기진화가 되지 않은 상태에서 대피한 경우에는 안전한 곳에서 **119 번으로** 연락해 주십시오.

如何使用灭火器

소화기의 사용법

- ①拔掉安全销
- ①안전핀을 뺀다



- ②拿起导管朝向冒火处
- ②호스를 빼서 불쪽으로 향한다



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



## (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 病気やけがで救急車を呼ぶときは、「119」に電話してください。(そのとき、電話番号を伝えます。)
- ② 救急車が正しい場所に到着するために、住所(目黒区〇〇△丁目□番◇号 部屋番号も)を落ち着いて伝えてください。
- ③ 救急車が近づくと、サイレンの音がします。場所を見つける手伝いをしましょう。
- ④ 病気やけがの人と一緒に救急車に乗ることができません。ただし、少ない人数にします。

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

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

- ① Call **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 at the correct location, tell the address calmly (Room number, △ -chome, □ - ◇, ○○ (town name), Meguro City).
- ③ As you hear the siren, send someone out to guide the ambulance if possible.
- ④ As few persons as possible should accompany the patient to the hospital.



## (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。(此时，请您告知您在叫救护车时所使用的电话号码)
- ② 请冷静地告知地址 (目黒区○○△丁目□番◇号房间号码)，以便救护车能到达准确地址。
- ③ 听到救护车的警笛声后，在可能的情况下，请人到屋外示意引导。
- ④ 同车陪伴人数控制在最小限度。

## (2) 응급·부상 등으로 구급차를 부를 때

### ■ 구급차의 요청방법 (구급차는 무료)

- ① 응급이나 부상으로 구급차를 부를 때는 **119 번으로** 연락해 주십시오 (이때, 119 로 연락한 전화번호를 알려 주십시오).
- ② 구급차가 정확한 장소에 도착할 수 있도록 구체적인 주소 (메구로구 ○○△초메 □번 ◇호 호수) 를 침착하게 전달해 주십시오.
- ③ 구급차의 사이렌 소리가 가까워졌을 때 가능하면 안내할 수 있는 사람을 보내 유도해 주십시오.
- ④ 최소 인원의 보호자만 구급차에 탑승할 수 있습니다.



### ■ 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/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm>
- 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
- 医療情報ネット (ナビイ)  
全国の病院を探ることができます。  
URL: <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>  
(日本語・英語・中国語・韓国語)  
☎ 0570-000692 (ナビダイヤル) 24時間  
(休日夜間対応医療機関を電話で確認できます。日本語のみ)

### ■ 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 Fire Department Emergency Medical Information Center  
☎ 03-3212-2323 OR Dial # 7119 24 hours  
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)
- Tokyo Metropolitan Medical Institution Information “Himawari”  
☎ 03-5285-8181 (English, Chinese, Korean, Thai, and Spanish) 9:00 a.m.–8:00 p.m.
- Medical Information Net (NAVII)  
Allows you to search for medical institutions across Japan.  
URL: <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>  
(Japanese, English, Chinese, Korean)  
☎ 0570-000692 (Navi-Dial) 24 hours  
(Confirmation for consultation on holidays and nighttime medical institutions is available in Japanese only)





### ■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/hpkyuimuka/en\\_guide/main/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hpkyuimuka/en_guide/main/index.html)
- 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
- 医疗信息网 (NaviYi)  
可搜索全日本的医疗机构。  
URL: <https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp>  
(日语、英语、汉语、韩语)  
电话: 0570-000692 (服务电话) 24小时  
(通过电话确认假日、夜间诊疗的医疗机构只支持日语)

### ■구내 구급의료기관

- 東邦대학의료센터 大橋병원  
大桥 2-22-36 ☎ 03-3468-1251
- 三宿병원  
上目黒 5-33-12 ☎ 03-3711-5771
- 東京공제병원  
中目黒 2-3-8 ☎ 03-3712-3151
- 厚生中央병원  
三田 1-11-7 ☎ 03-3713-2141
- 目黒병원  
中央町 2-12-6 ☎ 03-3711-5641
- 碑文谷병원  
南 2-9-7 ☎ 03-3723-1515
- 日扇會제일병원  
中根 2-10-20 ☎ 03-3718-7281
- 本田병원  
柿之木坂 1-30-5 ☎ 03-3718-9731
- 국립병원기구 東京의료센터  
東が丘 2-5-1 ☎ 03-3411-0111

### ■기타 구급의료기관 안내

- 도쿄소방청 구급상담센터  
☎ 03-3212-2323 또는 ☎ # 7119 (24 시간)  
URL: <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm>
- 東京都의료기관안내서비스 ひまわり  
☎ 03-5285-8181 (영어 중국어 한국어 태국어 스페인어) 오전 9시 ~ 오후 8시
- 의료정보넷 (나비이)  
전국의 의료기관을 검색할 수 있습니다.  
URL: <https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp>  
(일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어)  
전화: 0570-0000692 (나비이 다이얼) 24시간  
(휴일 · 야간 대응 의료기관은 전화로 확인할 수 있습니다. 일본어만 대응)

■ 休日・土曜準夜間診療  
(P157・158 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問い合わせてください。

○ 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

○ 八雲休日診療所 ※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  
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問い合わせてください。

○ 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

○ 八雲休日薬局 ※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 maps on the pages 157 and 158)

<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 Holiday 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

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 Holiday 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 P157、158 设施地图)

### <内科・小児科>

关于最新状况请向各诊所问询。

#### ○ 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

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

#### ○ 中目黒休日診療所

上目黒 2-19-15 综合厅舍別館 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

#### ○ 八云假日診療所 ※ 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

目黒区牙科医師会 (值班室)

中央町 2-13-11 ☎ 03-3719-8201

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。

#### ○ 鷹番药局

鷹番 1-7-11 库类路鷹番 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 综合厅舍別館 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

#### ○ 八云假日药局 ※ 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

(P157・158 시설안내도 참조)

### <내과・소아과>

최신 상황에 대해서는 각 진료소에 문의해 주십시오.

#### ○ 鷹番 休日 진료소

鷹番 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 休日 진료소 ※ 11 월～2 월까지만

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 치과진료의 문의처

目黒 구치과의사회 (당직의사)

中央町 2-13-11 ☎ 03-3719-8201

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.

#### ○ 鷹番 약국

鷹番 1-7-11 쿠렐鷹番 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 休日 진료소 ※ 11 월～2 월까지만

八雲 1-1-8 심신장애자센터 내 ☎ 03-5701-2587

일요일・공휴일・12/29～1/4：오전 9 시～오후 5 시

# 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、わかりません。地震のとき、あわてないよう、準備をしましょう。防災訓練に参加するとよいです。

目黒区のウェブサイトでは、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」を読むことができます。

紙にプリントしたものを、外国人相談窓口（総合庁舎本館1階）・防災課（防災センター2階）などで配っています。

また、スマートフォンなどで利用できる「防災地図アプリ」があります（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（防災センター2階） 中央町1-9-7  
☎ 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
- ・あわ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
- ・火を使っていたら、消す
- ・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
- ・車に乗っているときは、道路の左側に車をとめる
- ・車から離れるときは、キーを付けたままにしておく

### ■避難方法・避難場所

(P14 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39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。

### ■各家庭で備蓄

ライフラインや物資の物流が止まることを想定して、最低3日分程度（7日分を目標）を自安に、家に必要なものを用意しましょう。

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 Section (2F 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 (2F Disaster Prevention Center), 1-9-7 Chuocho  
☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

### ■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

### ■How to Evacuate to Evacuation Sites

(Refer to page 14 for the map of the Initial Evacuation Sites and Open Evacuation Areas)

- ① Evacuate to the initial evacuation sites (39 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.

### ■Stockpile supplies at home

Stockpile at least 3 days’ worth (desirably 7 days’ worth) of necessary supplies at home in case utilities and deliveries of supplies are disrupted.



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外国人咨询窗口（综合厅舍本馆1楼）、防灾课（防灾中心2楼）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（防灾中心2楼） 中央町1-9-7  
☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

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

영어판, 중국어판, 한국어판의 ‘<sup>메구로</sup>目黒방재지도’, ‘방재행동매뉴얼’을 메구로구홈페이지에서 공개하고 있습니다.

인쇄물은 외국인 상담창구(종합청사본관1층)·방재과(방재센터2층) 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.

☎방재과방재과 (방재센터2층) <sup>주오초</sup>中央町 1-9-7  
☎ 03-5723-8700 FAX 03-5723-8725

### ■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 P14 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 39 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 7 天量为目标）的生活必须物资。

### ■지진이 일어났을 경우의 주의 사항

- 몸의 안전을 지키다
- 당황해서 밖에 뛰쳐나오지 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

(P14 지역피난소·광역 피난장소 지도참조)

- ①지역피난소(구립 초·중학교등 39 곳)에 피난합니다. 짐은 필수품 적게 하고 자동차는 사용하지 않고 걸어서 피난합니다.
- ②지역피난소에 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(7 일분을 목표로 함)를 기준으로, 각 가정에서 필요한 것을 비축해 둡시다.



ちいきひなんじょ こういきひなんばしょちず  
**■ 地域避難所・広域避難場所地図**

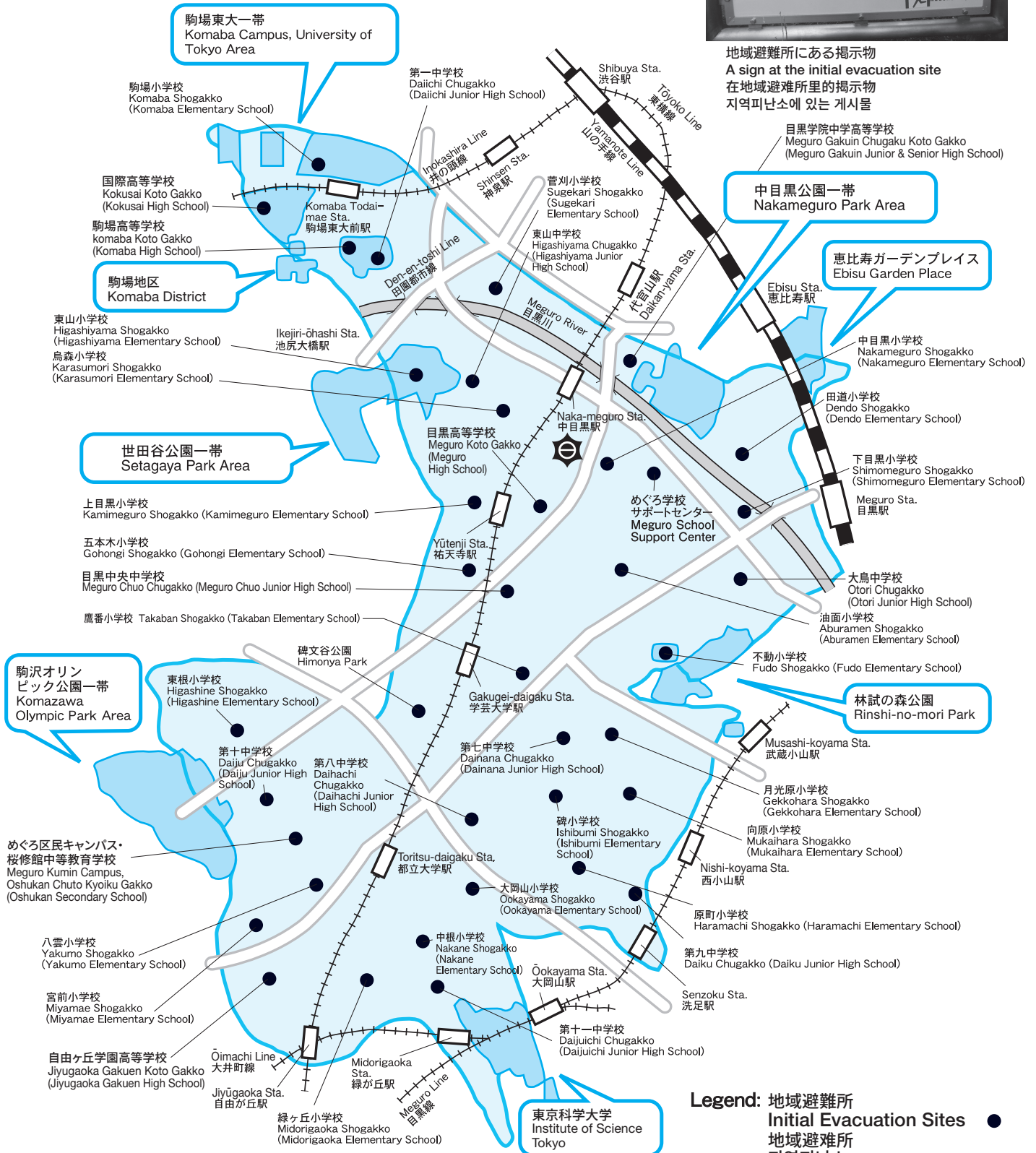
**■ Initial Evacuation Sites and Open Evacuation Areas**

**■ 地域避難所・广域避难场所地图**

**■ 지역피난소·광역 피난소지도**



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



**Legend:** 地域避難所 Initial Evacuation Sites ●  
 地域避難所 지역피난소 ●  
 広域避難場所 Open Evacuation Areas ◻  
 广域避难场所 광역 피난소 ◻