

防犯・防災クイズ

役立つ防犯・防災の知識をクイズで紹介。
いつもの備えを、もしものときの安心につなげよう。

問題！

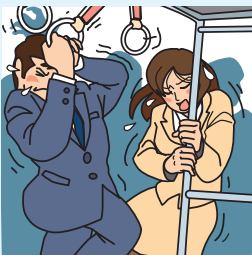
電車の中で地震に遭った場合、
最初取るべき行動は、次の
①～③のうちどれでしょう。

電車編

① 窓やドアを開けて、車外に脱出する

② 近くの手すりやつり革につかまり、身の安全を守る

③ 友人や家族などに連絡して無事を確認する



正解は、この面の一番下にあります↓

岡防災課 ☎5723-8700、☎5723-8725

サークル紹介

主に区内公共施設で活動している
趣味のサークルで、営利性・政治性・
宗教性のないものを紹介しています。
入会・申し込みなどは当事者間で。
区は関与しません。

東山古典の会(蜻蛉日記の講読)
時毎月第3(土)13:30～15:30場
東山社会教育館入会金なし、会費
月額2,800円
☎3710-0747

八雲ハーモニー(混声合唱)
時原則毎月3回(日)14:00～16:
30場緑が丘文化会館ほか入会金
1,000円、会費月額2,000円
☎080-1013-6349

目黒混声合唱団
時毎月4回(火)(金)(土)のいずれか
14:30～16:45場目黒本町社会教
育館入会金なし、会費月額5,000
円
☎090-8037-0285

No.15 めぐりの日記

今月のおすすめスポット
清水池公園
(目黒本町2-12-10)



この間、友達がキャンプで、釣りが
楽しかったって言って、私もやりた
くなっちゃった。いきなり海とか川で
釣るのは難しそうだなあ。釣りができ
るところを探していたら、目黒にもあ
った。しかも無料で！

釣り道具を持参していざ出発。初め
ての釣りだったからなかなか釣れな
かったけど、やっと1匹釣れた！

釣りの楽しさに目覚めちゃったかも。

清水池公園

区内唯一の釣りができる公園。主にヘラブナが釣れる。利用
は、10月1日～5年3月31日7:00～17:00(月曜日を除く)。
釣り道具のレンタルはありません
※無料で利用できますが、魚は池に戻してください。リール、かえし針、
四ツ網、吸い込み仕掛けは使用できません

めぐりのプロフィール

区内に住むインテ
リアコーディネータ
ー。休日に目黒のま
ちを訪ね歩き、おす
めスポットを日記
につづっている。

区内のおすすめスポットなどを日記形式で紹介する「めぐ
りの日記」。これまで掲載した情報は、区画(コード①)でご覧
になれます。

岡広報課区報係 ☎5722-9486、☎5722-8674 ①



ボランティア募集

岡めぐりボランティア・区民活動センター
(☎3714-2534、☎3714-2530)

公園で雑木林の手入れなどを手伝う
時毎月第1・3(土)9:30～15:00。
一部の時間のみの参加可場駒場野公
園自然観察舎(駒場2-19-70)

ミニデイサービスで体操などのプロ
グラムを手伝う
時毎週(木)10:00～12:00場油
面住区センター(中町1-6-23)

ふれあいサロンで高齢者と交流しな
がら活動を手伝う
時毎月第2・4(水)10:00～11:30
場月光原老人いこいの家(目黒本町
4-16-18)

ふれあいサロンで高齢者と交流しな
がら活動を手伝う
時毎月第1～3(月)10:00～12:00
場自由が丘住区センター宮前分室
(八雲3-22-15)

他にも募集しているボランティアがあります。詳細は、めぐり
ボランティア情報検索サイト(コード②)をご覧ください ②



休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか

※事前連絡が必要です

内科・小児科	鷹番休日診療所	(土)17:00～21:30 (休)9:00～11:30、13:00～21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
	八雲休日診療所	(休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス内	☎5701-2492
小児科	平日夜間小児初期救急診療	祝・休日を除く(月)～(金) 20:00～22:45 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468-1251
調剤	鷹番薬局	(土)17:00～22:00 (休)9:00～22:00 鷹番1-7-11 クレール鷹番101	☎3792-6260
	八雲休日調剤薬局	(休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス内	☎5701-2587

歯科	11月3日(祝)	小泉歯科医院 東山3-15-2-5F	☎3792-1052
	11月6日(日)	益山歯科クリニック 柿の木坂1-30-16-2F	☎3725-5588
	11月13日(日)	目黒デンタルクリニック 中町2-32-7	☎5704-7711
医療を探す		東京都医療機関案内サービスひまわり (24時間受け付け)☎5272-0303	
医療の相談		区内診療所の相談・苦情ほか 医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852	

新型コロナウイルス感染症

感染が疑われるかたの相談
東京都発熱相談センター
☎5320-4592、☎6258-5780(無休、24時間)
電話での相談が難しい場合は☎5388-1396

新型コロナウイルス感染症についての問い合わせ
目黒区新型コロナコールセンター
☎0120-540-380、☎5722-9890
(無休、8:30～17:15)

ワクチン接種についての問い合わせ
目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120-102-654、☎5722-7048
(月～土曜日8:30～17:00。祝・休日を除く)

防犯・防災クイズの答え

A → ②

乗車中に地震に遭った際は、まずは手すりやつり革につかまり、身の安全を確保しましょう。停車していても、車外は線路脇に高圧電線が走っていることがあり、危険です。アナウンスがあるまで車内で待機しましょう。③は、自分の安全を確保してから行いましょう。