

多重債務は、一人で抱え込まず 相談してください！

☎消費生活センター(☎3711-1133、☎3711-5297)

多重債務とは、返済能力の低下、または返済能力以上の借入れのために返済が困難となり、借入れを繰り返すことをいいます。勤務先の業績不振に伴う給料の減少や失職、病気、ライフステージの変化、高額な商品の購入などをきっかけとして、誰もが陥る可能性のある身近な問題です。

多重債務は必ず解決できます

消費生活センターは、相談者の状況に合った解決策を説明した上で、専門の相談機関などを紹介します。

困ったら、迷わず相談してください

消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)

相談専用電話 ☎3711-1140(月～金曜日(祝・休日を除く)9:30～16:30。新規の相談は16:00まで)

消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)

都や区市町村と連携して無料特別相談を実施します

多重債務110番

☎3月4日(月)・5日(火)9:30～16:00

☎債務整理の方法と適切な専門機関を案内

相談は、消費生活センター(☎3711-1140)へ

若者のトラブル110番

☎3月11日(月)・12日(火)9:30～16:00

☎SNSでの高額商品購入や、必ずもうかると誘うマルチ商法などの消費者トラブル

駒場野自然クラブ

目黒で里山体験!



☎☎駒場野公園自然観察舎(☎☎共通3485-1754)

駒場野自然クラブは、駒場野公園が開園した昭和61年から続いている、公園の自然を守り伝える活動です。年間を通して、公園での自然体験、里山環境の整備作業体験に参加することで、里山活動の未来の担い手を育成します。詳細は区☎(コード①)をご覧ください。



①

☎時4月～7年3月の原則毎月第1・3日曜日10:00～12:00

☎場駒場野公園

☎対小学生以上(小学生は保護者同伴)

☎定12組程度(抽選)

☎申3月15日までに、駒場野公園自然観察舎(駒場2-19-70。水～日曜日9:30～16:30)の窓口へ

※電話申し込みはできません



▲積もった落ち葉を集め、落ち葉堆肥を作ります



▲田んぼでいきものを探しながら観察します

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。

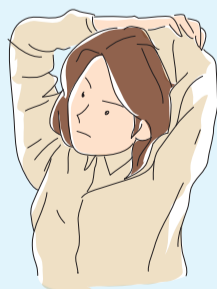
問題!

発災後の避難所や車中の生活で、エコノミークラス症候群(※)を防ぐための効果的な対策として正しいのはどれでしょう。

※長時間足を動かさないと、血流が悪くなり、血の塊が血管に詰まって呼吸困難などを発症すること

Q

地震編



1 時々、軽い体操やストレッチ運動を行う



2 小まめに水分を取る



3 かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎをもんだりする

正解は、この面の一番下にあります↓

☎☎防犯課(☎5723-8700、☎5723-8725)

No.29 めぐりの日記

Megui's Diary

今月のおすすめスポット
気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館
(宮城県気仙沼市波路上瀬向9-1)



もうすぐ3月11日。友好都市である宮城県気仙沼市の気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館に行ってきました。ここは、東日本大震災で被災した元高校の建物。旧校舎には大津波で破壊された教室、流されてきた車などが当時のまま残っていた。

映像だけでは分からない地震の恐ろしさが伝わってきて、できる限りの備えをしなくちゃと心から思った。



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、おすすめスポットを日記につづっている。

気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館(コード②)

将来にわたり震災の記憶と教訓を伝え「目に見える証」として、平成31年3月10日に開館。被災した高校を保存する遺構、映像などで被災の様子を伝える伝承館がある。



②

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☎(コード③)でご覧になれます。

☎☎広報課(☎5722-9486、☎5722-8674)



③

防犯・防災クイズの答え

A

→全て

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い場所に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の塊が血管の中を流れ、肺の血管に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。