



住みたいまち、住み続けたいまちに  
**チャレンジめぐろ**  
CHALLENGE MEGURO

目黒区長  
あおき えいじ  
青木英二

コロナ禍の防災

避難とは難を避けること

災害が起きたら、まずは身の安全を確保し、避難しなければなりません。

しかし、コロナ禍で大地震や風水害などの自然災害が重なる複合災害が発生すると、多くのかたが避難所へ避難するため、感染のリスクも高まり、災害の被害がさらに深刻になる危険があります。安全が確保されるのであれば、自宅にとどまる在宅避難や、親戚や友人の家など安全な場所へ避難するなどの分散避難も有効です(1面参照)。日頃から、自分が住む場所が危険かどうか、防災マップや水害ハザードマップなどで確認をお願いします。

新しい避難所生活

自宅などに危険が迫っている場合は、最低3日分の水や食料、常用薬など、避難生活に必要な物を持って、ためらわずに区が指定する地域避難所等に避難しましょう。避難所での感染リスクも考え、必ずマスクや消毒液など衛生用品も持参してください。

コロナ禍で新しい生活様式が求められる中、避難所運営もこれまでにない新しい方式に切り替える必要があります。区では、「避難所における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」を6月に策定いたしました。3密を避けるため感染者と一般避難者との避難スペースや動線を分ける、入り口で検温をする、換気を徹底するなどの対策を行います。また、各避難所には、マスクや非接触型体温計、フェイスガード、避難所用屋内型テントなどの感染症対策や、試験的に段ボールベッドを配備するなど、ソフト・ハードの両面から複合災害への備えを行っているところで

もしも、今大震災が発生したら

災害はゼロにすることはできませんが、少しでも被害を少なくすることはできます。

コロナ禍の今だからこそ、防災について家族や近所の人たちと話し合ったり、避難するときの持ち物をチェックしたりするなど、災害への備えについて確認しておきましょう。

くらしの相談

新型コロナウイルス感染症対策として一部の相談を休止しています。実施状況を、事前にお問い合わせください

相談名	日時	問い合わせ
法律相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	毎週(水)、第1・2・4・5(木)第3(木)	13:00~16:00 9:00~12:00
税務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1~4(火)	13:00~16:00 区民の声課 ☎5722-9424
不動産取引相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第2・4(月)	
登記・成年後見制度相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第3(月)	
こころの相談(予約制・電話相談可)	毎週(金)	
少年相談(前日までに予約)	第3(火)	
年金・労務相談(予約制・前週の金曜日から受け付け)	第3(金)	
行政相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第1(月)	外国人相談窓口 (英語は☎5722-9187、中国語・ハングル・タガログ語は☎5722-9194)
行政書士相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第1(月)	
外国人相談	英語=毎週(月)~(金)、中国語=毎週(月)(火)(水)(金)、ハングル=第1・3(木)、タガログ語=第2・4(木)	10:00~12:00 (英語は9:00から) 13:00~17:00
人権の上相談 ※休止中	第1・3(木)	13:00~16:00 当日受け付けは15:00まで
男女平等・共同参画オンプーズ(苦情処理機関)相談(予約制)	日時は相談に応じます	男女平等・共同参画オンプーズ ☎5722-9601
女性のための法律相談(予約制)	第2・4(土)	9:30~12:05 男女平等・共同参画センター ☎5721-8570
女性のためのからだの相談(電話相談可)	第1・3(土)	10:00~12:00 男女平等・共同参画センター ☎5721-8573
女性のこころの悩みなんでも相談(電話相談可)	毎週(火)(木)(金)(土) 毎週(水)	10:00~16:00 18:00~21:00 男女平等・共同参画センター ☎5721-8572
子育て総合相談(電話相談可)	毎週(月)~(土)	8:30~17:00 子育て支援課ほ・ねっとひろば ☎3715-2641
子ども相談室(電話相談可)	毎週(水)~(土)	10:00~17:00 めぐろはあとねっと(子どもの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810(相談日のみ)
保健福祉サービス苦情調整委員による相談	週1回(詳細はお問い合わせください)	午前または午後 権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3963
内職相談	毎週(月)~(金)	8:30~17:00 高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9719
ワークサポートめぐろ 就労相談	毎週(月)~(金)	9:00~17:00 10:00~17:00 ハローワーク相談室☎5722-9326 キャリア相談コーナー☎5722-9632
受発注情報(電話相談のみ)	毎週(月)~(金)	10:00~11:30 中小企業センター内
創業相談室(予約制)	毎週(火)~(木)	13:00~16:00 ☎3711-1185
消費生活相談(電話相談可)	毎週(月)~(金)	9:30~16:30 消費生活センター相談コーナー ☎3711-1140
生活の相談(生活の不安・困り事相談)	毎週(月)~(金)	8:30~17:00 めぐろくらしの相談窓口 ☎5722-9370
健康体力相談(予約制) メディカル・整形・栄養	土曜日の午後(相談内容に応じて時間が異なります)	八雲体育館 ☎5701-2984
住宅増改修相談	第2・4(金)、12月の第4、1月を除く	10:00~16:00 住宅課居住支援係 ☎5722-9878

9月の健康相談など ※新型コロナウイルス感染症対策のため休止する場合があります

事業名	保健予防課	碑文谷保健センター
肝炎検査(区民無料・予約制)	25(金) 8:45~10:30 ☎5722-9396	
歯科相談(予約制)	火曜日(8・22日を除く) 〈乳幼児〉9:00~10:00 〈一般〉10:00~10:30 ☎5722-9503	木曜日(3・17日を除く) 時間など詳細はお問い合わせください ☎3711-6446
精神保健相談(専門医による・予約制)	10(木)13:30~15:30 23(水)9:30~11:30	14(月)9:30~11:00
精神保健家族会(予約制)		23(水)時間など詳細はお問い合わせください
依存問題等家族相談(予約制)	〈個別〉 1(火)13:50~16:00、 18(金)15:15~15:45 〈グループ〉 18(金)13:30~15:00 ☎5722-9504	☎3711-6447
思春期・青年期の親の会(予約制)	〈個別・グループ〉 14(月)13:30~15:45	
健康相談	月~金曜日(21・22日を除く) 8:30~17:00	月~金曜日(21・22日を除く) 8:30~17:00
HIV・性感染症相談・検査(予約制)	28(月)9:00~11:00 ☎5722-9896	
検便(細菌検査)受け付け(有料)		火・水曜日(22・29・30日を除く) 9:00~12:00、13:00~15:00 ☎3711-6448

+ 休日・土曜日・平日夜間などの診療・調剤案内 ※要事前連絡

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	▼歯科の診療時間は9:00~11:30、13:00~16:30
	8月30日(日) 今井歯科医院 自由が丘1-24-8-2F ☎3725-2502
	9月6日(日) 石持デンタルオフィス 自由が丘2-4-3 ☎5701-6480

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



■新型コロナウイルス感染症が疑われるかたの相談

- 目黒区新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)  
☎5722-9089、☎5722-9890(月~金曜日<祝・休日を除く>)9:00~17:00)
- 都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター  
☎5320-4592(月~金曜日17:00~翌日9:00、土曜・日曜・祝・休日は24時間)

ボランティア募集

囲めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、☎3714-2530)

- ◆高齢者施設で絵手紙作りを手伝う 日時(月)~(土)14:00~15:00で毎月1回程度 場所 デイサロンこまば(大橋2-19-1)
- ◆高齢者施設で将棋の相手をする 日時 毎週(木)10:30~14:00で都合のよい時間 場所 デイサービスソラノイロ(鷹

- 番2-2-5)
- ◆高齢者施設で陶芸や手芸などを手伝う 日時 毎週(月)~(金)13:30~15:30で都合のよい曜日 場所 日扇会デイサービスリハビリ工房八雲(八雲5-10-22)
- ◆障害者福祉施設で製品作りを手伝う

- 日時 毎週(月)~(金)9:00~16:00で都合のよい曜日・時間 場所 目黒本町福祉工房(目黒本町1-14-24)
- ◆未就学児から高校生までの自習を手伝う 日時 毎週(金)18:00~21:00または毎週(土)9:00~12:00 場所 目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)