

# 地域の力で災害に備えよう

2011年3月11日に発生した東日本大震災の際は、東京でも震度5強を記録しました。

鉄道は運行を停止し、池尻・三宿地区でも国道246号線の歩道に徒歩で帰宅する人があふれ、コンビニエンスストアからは商品が売り切れるなど、多くの混雑が発生しました。

## 地域で助け合おう

東京では、首都直下地震が今後30年の間に70%の確率で発生すると予想されています。

災害が発生した際には、「自分の身は自分で守る(自助)」、「自分たちのまちは自分たちで守る(共助)」という心構えと行動が重要です。

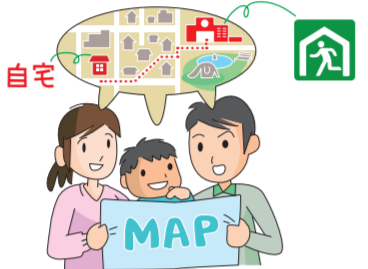
災害による被害を最小限に食い止めるためには、日頃から家庭や地域で災害への備えをし、災害発生時に適切な対応をする必要があります。



## 家族や友人と話し合おう

この防災マップには、池尻・三宿地区の防災に関する施設や設備のほか、災害に備えるための様々な情報が記載されています。

このマップを見ながら、「もしも」の時の行動や備えについて、ご家庭やご近所で話し合ってみましょう。



## 防災訓練に参加しよう

池尻・三宿地区では定期的に防災訓練や避難所運営訓練を実施しています。

訓練に参加して、とるべき行動を体験してみることで、いざという時に戸惑わずに済みます。

# 震災時の避難方法

震災が起きた際は、いつ、どこに避難すれば良いのでしょうか。

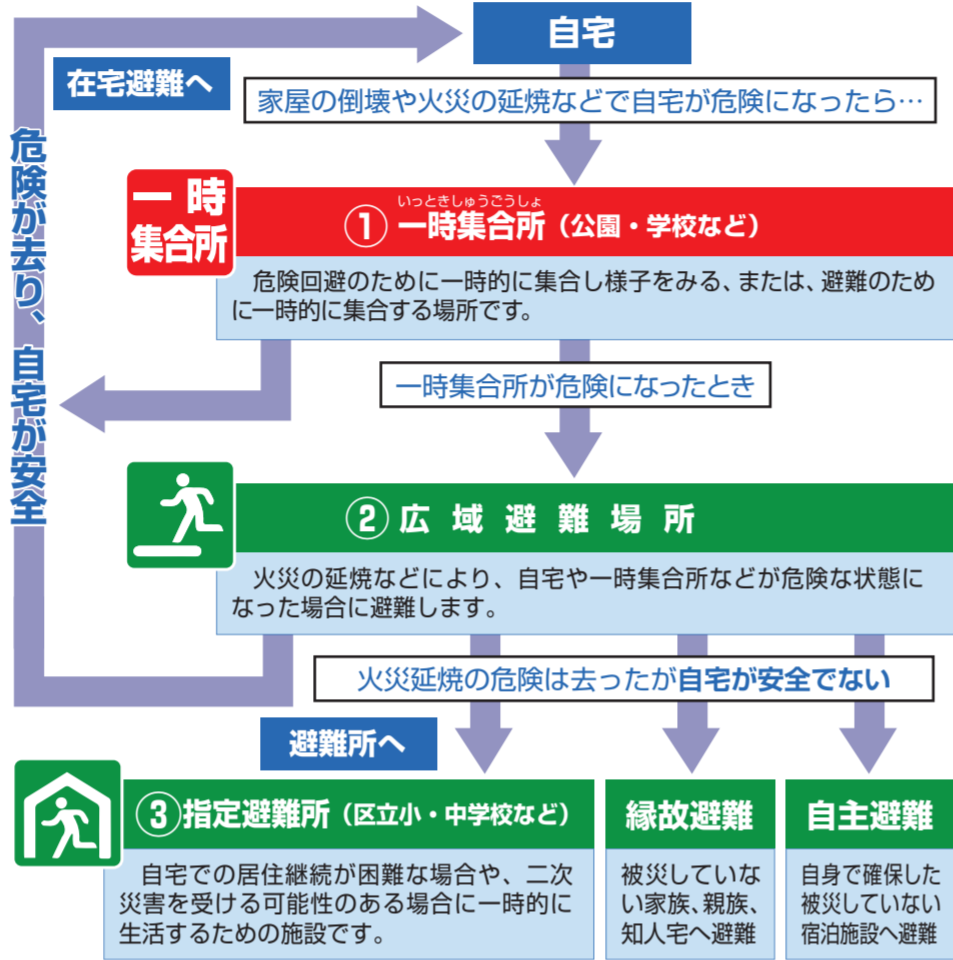
## ① 避難はいつすればいいのか

- 区や防災関係機関の避難指示等があったとき
- 防災区民組織等が避難の必要があると判断したとき
- 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険があるとき



## ② どこに避難すればいいのか

避難のモデルケースです。表や地図で避難場所を確認し、家族でどこに集まるのか等を話し合っておきましょう。



# 池尻・三宿地区の避難場所一覧

① 一時集合所 危険回避のために一時的に集合して様子を見る場所です。

一時集合所	所在地
世田谷公園	池尻1-5-27
都営池尻団地内	池尻2-3
ヤマト運輸前広場	池尻2-23-4
池尻稲荷神社	池尻2-34-15
目黒区立東山公園	目黒区東山3-24
三菱UFJ銀行池尻クラブ前広場	池尻3-6先
目黒川緑道	池尻3-9先
マンションニュー池尻中庭	池尻3-11-31
池尻3丁目公園	池尻3-27-21
警察官宿舎内空地	池尻4-3
池尻住宅内広場	池尻4-8-21
池尻北広場	池尻4-27-16
淡島通り公園	池尻4-29-18
三宿小学校	三宿1-12-6
世田谷学園	三宿1-16-31
多聞小学校	三宿2-26-11
三宿神社	三宿2-27-6
三宿の森緑地	三宿2-27-27

② 広域避難場所 火災の延焼などで自宅・一時集合所が危険な状態になった時の避難場所です。

広域避難場所	対象区域
世田谷公園一帯	池尻1~3丁目
太子堂円泉ヶ丘公園・三宿の森緑地一帯	太子堂2~3丁目、三宿1~2丁目、代沢4丁目
駒場地区	池尻4丁目、北沢1~2丁目(各一部)、代沢1,2(一部)、3,5丁目

日頃からの準備と正しい知識を身につけましょう。

③ 指定避難所 自宅での生活が困難な場合に、一時的に生活するための施設です。町会を中心とした地域の方々、避難者により運営されます。

避難所	住所	対象区域
三宿小学校	三宿1-12-6	池尻3丁目全域 三宿1丁目1~24・27~30番 太子堂2丁目1~13番
多聞小学校	三宿2-26-11	池尻4丁目1~32番 三宿2丁目1~27・28番の一部 29~39番
池尻小学校	池尻2-4-10	池尻1丁目全域 池尻2丁目全域

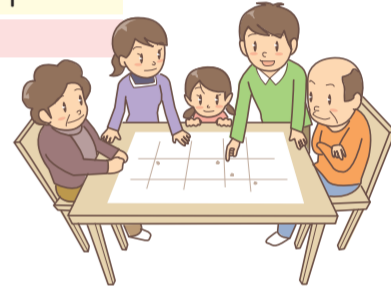
④ 福祉避難所 自宅や避難所での避難生活に配慮や支援が必要な高齢者や障害者の方等を受け入れる施設で、区の要請により開設されます。

避難所	所在地	種別
三宿つくしんぼホーム	三宿2-30-7	障害
あけぼの学園	三宿2-30-9	障害

⑤ 予備避難所 指定避難所が被災で機能しない場合や、被災者を収容しきれない場合等に開設されます。

避難所	所在地
世田谷学園中・高校	三宿1-16-31
筑波大附属駒場中・高校	池尻4-7-1

**わが家の避難場所・避難ルートを確認しておきましょう！**  
災害時にはいつもの道が通れないこともあります。



# 在宅避難のすすめ

自宅が安全な場合は、できるかぎり自宅での避難生活をしましょう！

## なぜ、在宅避難が必要なの？

避難所は、スペースや備蓄物資に限りががあります。

また、環境の変化などにより、体調を崩してしまうこともあります。

自宅に倒壊や火災等の被害がなく、安全に住み続けることができる場合は、自宅での生活を続ける「在宅避難」が基本です。

自宅が安全な場合は、避難所へ行く前に**在宅避難**をしましょう！  
ただし、自宅が倒壊する恐れがあるなど避難が必要な時は速く自宅外へ避難をしましょう。



## 在宅避難をするためには？

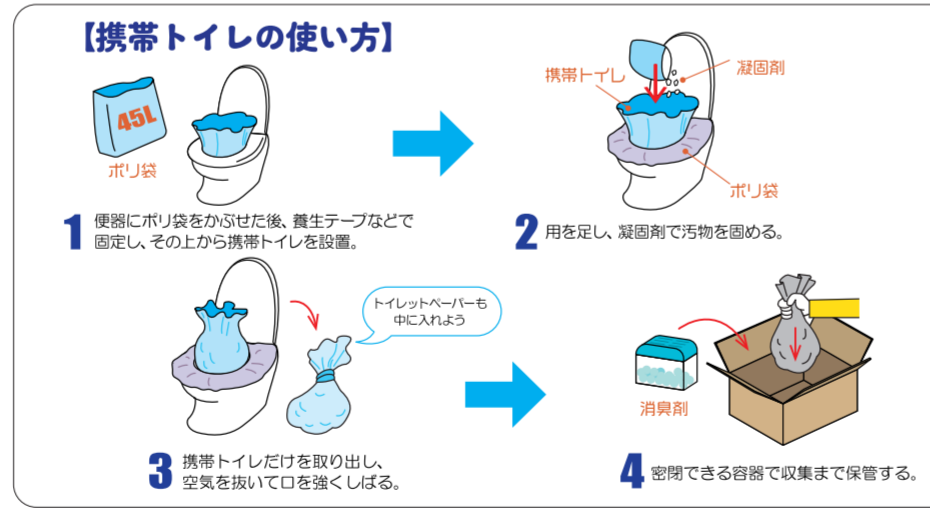
### 備蓄品の準備

最低3日分、できれば1週間分を準備しましょう！

水	1人1日3リットル目安
食品	レトルト食品、缶詰など長期保存できるもの ※古いものから順に消費しながら買い足していく、ローリングストックがおおすすめです。
生活用品	ウェットティッシュ、ごみ袋、ラップ、生理用品など
明かり・燃料	懐中電灯、ランタン、電池、携帯電話のバッテリー カセットコンロ、ボンベなど
その他 家族構成に合わせて	乳幼児……オムツ、ミルク、おしりふきなど 持病のある方…常備薬、お薬手帳など ペット……ペット用品

## トイレの備え

断水や上下水道管の破損が起こると、トイレは使えなくなります。災害用トイレ(携帯トイレ)も必ず備えておきましょう。1人1日5回分が目安です。

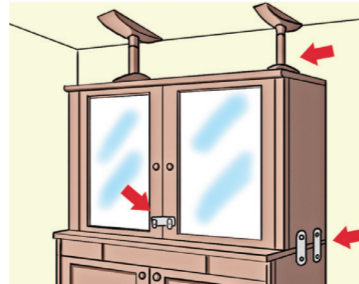


## 自宅の安全対策

### ・家具等の転倒・落下対策

建物は安全でも、家具の下敷きになったり、落下物やガラスでケガをしたりすることがあります。

家具類はつっぱり棒や金具を使って固定しましょう。固定が難しい時は配置を工夫しましょう。



### 在宅避難をしていても、避難所で受けられる支援があります

- 区や支援機関からの情報提供
- 支援物資の配給(発災からおおむね4日目以降に開始予定)

# 風水害(台風、大雨)への備えと避難

## 日頃の備え

・「洪水・内水氾濫ハザードマップ」で、自宅周辺の浸水予測について確認する。ハザードマップは、まちづくりセンター、図書館などで配布しています。



・「東京マイ・タイムライン」等を活用し、水害のおそれがあるときの行動を決めておく。

●家の周りの点検・清掃  
強風や豪雨により、壊れたり飛ばされたりするものがないか確認しましょう。雨どいや側溝を日頃から掃除しておきましょう。

●土のう、止水板の準備  
半地下の部屋や駐車場等がある場合は、浸水対策をしましょう。

●気象状況はこまめに確認

## 水害時・土砂災害時避難所

水害時・土砂災害時避難所	所在地
池尻区民集会所 (池尻まちづくりセンター併設)	池尻3-27-21

※震災時の避難所とは異なります。  
※台風や集中豪雨により、内水氾濫、中小河川の洪水の恐れがある場合などに、状況に応じて区が開設します。開設状況は、区のホームページや防災無線等でご確認ください。  
・建物の2階以上に避難する「垂直避難」や、親戚、知人宅などに避難する「水平避難」などの選択肢もあります。

# 災害時の情報収集方法

災害時には、正しい情報を手に入れることが大切です。

## ラジオ(エフエム世田谷 周波数83.4MHz)

区内の災害情報や大雨等の情報をお知らせします。インターネット、スマートフォンでも聴くことができます。



## テレビ

データ放送(リモコンのdボタン)で気象情報や災害情報等を確認できます。また、ケーブルテレビ各社では、区内の身近な災害情報などを提供します。(イッツ・コミュニケーションズ、ジェイコム東京)

## 防災行政無線

防災無線塔から区の災害情報等を放送します。

## 世田谷区ホームページ

災害時に様々な情報をお知らせします。



## 世田谷区防災ポータルサイト

災害発生時の緊急情報(避難情報、避難所開設情報)の掲載や、日頃からの災害への備えに役立つ情報を掲載しています。



## 災害・防犯情報メール配信サービス

メールアドレスを登録しておく、災害情報が電子メールで送信されます。(パソコン、携帯電話、スマートフォンで受信可)



## X(エックス:旧ツイッター)

@setagaya\_kikiをフォローすると、災害情報などが配信されます。



## 世田谷区公式LINE(ライン)

防災メニューから警報、注意報、停電情報などの災害情報を確認できます。



## 東京都防災アプリ

スマートフォン、タブレットにダウンロードしておくことで、通信ができない状況でも地図で避難所等の確認などができます。



スマートフォンは便利ですが、災害時には通信がつながりにくくなる可能性もあります。様々な情報収集手段を確認しておきましょう。