

砧  
地域

# 震災時 在宅避難 ガイドブック



～「地震が起きたら避難所に行かなきゃ!」そう思っていないませんか?～

ざいたくひなん  
在宅避難

地震が起きたあと、自宅が無事・安全であれば、  
そのまま自宅で避難生活を送ること。

避難所に行くことだけが避難ではありません。地震発生時の避難のしかたを確認しましょう。

地震発生

自宅の安全確認!こんな時は迷わず避難行動!

- 倒壊・傾きなどの被害がある
- 隣家の倒壊・火災などの危険がある
- 行政から避難の指示がある
- 自分で避難の必要があると判断した

いっ  
とき  
一時集合所

危険回避のために一時的に様子を見る・避難  
のために一時的に集合するところ

広域避難場所

火災の延焼などにより、自宅・一時集合所が  
危険な状態になった場合に避難するところ

余震が収まり火災などの危険がないことを  
十分に確認して

自宅が安全な場合

在宅避難



自宅が危険な場合

自主避難

自身で確保した  
被災していない  
宿泊施設へ



縁故避難

被災していない  
家族・親戚・知人  
宅へ



指定避難所

区立小中学校  
などへ



※水害時は震災時と避難行動が異なります。

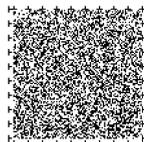
まずは  
ページをめくって  
在宅避難の備えを  
始めましょう!

在宅避難Q&A

- 備え1 自宅の安全対策をしましょう
- 備え2 備蓄を進めましょう
- 備え3 出火・初期消火対策をしましょう

砧地域防災マップ

- ▶ P1へ
- ▶ P3へ
- ▶ P5へ
- ▶ P7へ
- ▶ P8へ



音声コード Uni-Voice

# 在宅避難Q&A



## Q1 なぜ在宅避難を推奨しているのですか？

### 指定避難所の現状

- 世田谷区民は約92万人、区内の指定避難所は96か所。  
避難所はスペースが限られており、十分なスペースがとれません。
- 避難所生活による環境の変化などによって体調を崩す方もいます。
- 感染症のリスクも高くなります。

### 在宅避難ができれば…

- プライバシーが確保された住み慣れた環境で家族やペットと暮らすことによってストレスが減り、心身の健康を保ちやすくなります。
- 感染症のリスクが低くなります。

## Q2 在宅避難で家庭の備蓄がなくなったらどうしたらいいですか？

- 発災からおおむね4日目以降に支援物資の配給を開始します。
  - 指定避難所が食品・日用品の支援物資の配給場所となります。  
(区がボランティアや他自治体からの応援などの力も借りて配布する想定です。)
- ※発災時は、区からの情報をご確認ください。

それまでの各家庭での食品・日用品の備蓄は欠かせません。

→ **食料品・日用品の備えのポイントはP5～6をチェック**

## Q3 家のトイレが使用できなくなったらどうすればいいですか？

断水などでトイレが使用できなくなった時のために、「携帯トイレ(排便収納袋)」を備蓄しましょう。

→ **トイレの備えのポイントはP6をチェック**

### 災害用マンホールトイレ

災害用マンホールトイレは、井戸水等を活用して排泄物を下水道本管に直接流す仕組みの仮設トイレで、災害時はマンホールトイレの蓋を外し、テント・便器を設置して使用します。

※指定避難所や、一部の公園にあります。

→ **防災マップP8～18をチェック**



## Q4

### 在宅避難でスマートフォン等の充電が切れたらどうしたらよいですか？

- 発災からおおむね3日目以降に、一部の地区会館・集会所に充電スポットを開設します。
- 世田谷区が備蓄しているポータブル蓄電池にも限りがあります。  
各ご家庭で、ポータブル蓄電池等のエネルギーの準備をあわせておすすめします。

砧地域の充電スポット…希望丘区民集会所、喜多見東地区会館、祖師谷区民集会所

→ **エネルギーの備えのポイントはP6をチェック**

## Q5

### 避難所に避難しないと情報が入ってこないのではないかと不安です。

必要な情報の入手方法を知っておきましょう。

ラジオ エフエム世田谷(周波数FM83.4MHz)	区内の地震情報、避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をお知らせします。	
テレビ	テレビのデータ放送(リモコンのdボタン)で気象情報や避難情報、避難所情報などを確認できます。	
防災行政無線 ※電話でも聞けます	防災行政無線塔からの放送により、災害情報などをお知らせします。専用電話番号に電話をすると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。 <b>防災無線電話応答サービス</b> 【専用電話番号 050-5536-6957 ※通話料がかかります。】	
世田谷区防災ポータル	災害発生時の緊急情報や、日ごろからの災害への備えに役立つ情報を掲載しています。	
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。	
<b>要登録!</b> 災害・防犯情報メール配信サービス	災害・防犯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できます。)	
<b>要登録!</b> X(旧Twitter)	@setagaya_kiki をフォローすると、災害情報などが配信されます。	
<b>要登録!</b> LINE(ライン)	防災メニューから区内の警報・注意報、停電情報などの災害情報をご覧いただけます。	
<b>要登録!</b> 東京都防災アプリ	[あそび][まなぶ][つかう]をコンセプトに、楽しみながら防災のことが知ることができます。防災マップや災害情報など災害時にも役立つ機能もあります。	
<b>要登録!</b> Yahoo!防災速報アプリ	災害情報をプッシュ通知で受信できます。	

**在宅避難をするためには、日ごろからの備えが必要です!**

備え1

自宅の安全対策を  
しましょう

備え2

備蓄を進めましょう

備え3

出火・初期消火対策を  
しましょう

# 自宅の安全対策をしましょう

在宅避難をするためには、自宅が住み続けられる状態であることが重要です。  
自宅の耐震化と、家具の転倒・移動防止対策により、地震の揺れから身を守りましょう。

## 自宅の耐震化できていますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震では、昭和56年5月31日以前着工の旧耐震基準で建てられた家屋の多くが倒壊などの大きな被害を受けました。そのため、建物の耐力がどのくらいあるのか、特に昭和56年5月31日以前着工の建物については、必ず安全性を確認しましょう。

世田谷区では、「耐震診断」や「耐震改修工事」の助成のほか、「家具転倒防止器具取付支援」や「ブロック塀等撤去工事助成」など、様々な耐震支援制度を実施しています。（支援や助成を受けるためには各種要件があります。）



問合せ先 》 防災街づくり課耐震促進担当 ☎ 6432-7177 FAX 6432-7987

## マンションにお住まいの方へ

耐震基準を満たしたマンション等は、被害が軽微であれば在宅避難が可能となります。在宅避難をするために、各家庭とマンション全体での備えを進めましょう。

### ◆エレベーター

大地震や停電などでエレベーターが停止し、1階との行き来が難しい状況になることが想定されます。各ご家庭で、**1週間分以上の水、食料品、生活必需品**を備蓄しておきましょう。

### ◆トイレ

もし上の階の居住者が排水設備が壊れていることに気づかず使用した場合、下の階で汚水があふれ出るおそれがあります。排水管の復旧が確認できるまではトイレは流さず、携帯トイレを使用しましょう。

### ◆家具

高層マンションでは、揺れの周期が長い長周期地震動が発生すると、ゆっくりとした大きな揺れが生じ、家具の転倒が生じる可能性があります。家具転倒防止器具等を取り付けましょう。

災害時、協力して対応するためには、日頃から居住者間でのあいさつや声かけなどを通じて顔の見える関係をつくっておくことが大切です。

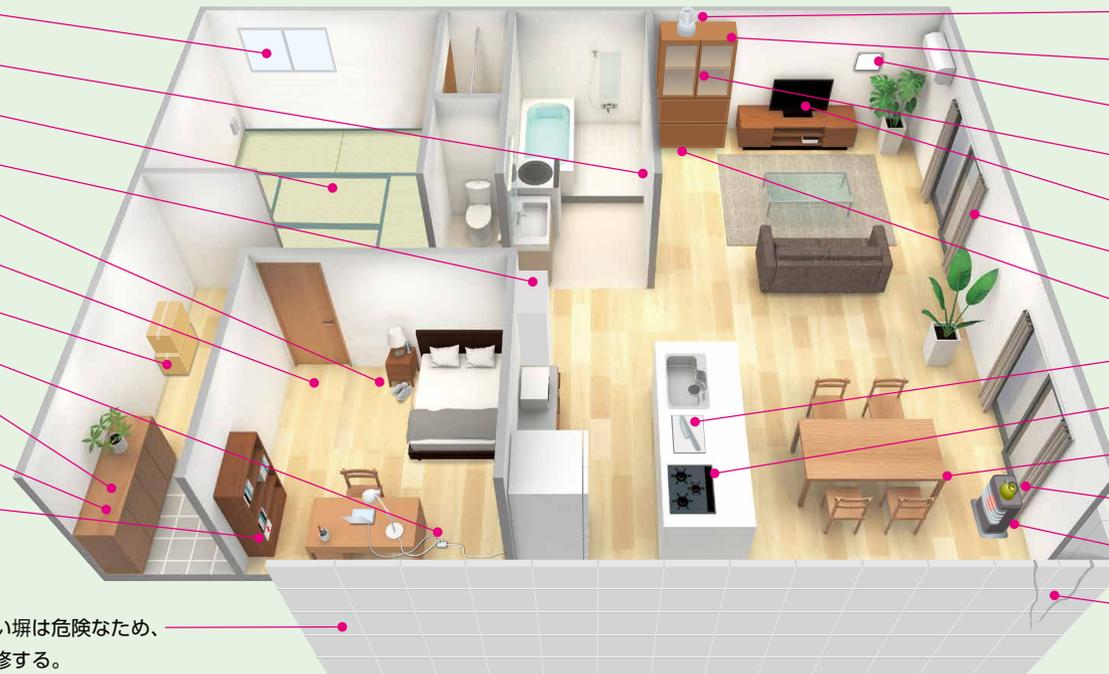
世田谷区では、防災区民組織の自主的な活動を支援する制度を設けており、マンション単位で防災区民組織を結成することもできます。

問合せ先 》 砧総合支所地域振興課地域振興・防災担当 ☎ 3482-2169 FAX 3482-1655



## 自宅の危険な場所をチェックし、対策を進めましょう

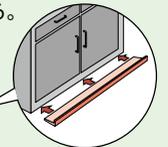
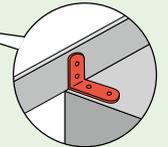
- 窓などのガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- 感震ブレーカーを設置する。
- 家具や落下する物がない安全な部屋をつくる。
- 家具類・食器棚等は倒れないように固定する。
- 寝室にスリッパ、懐中電灯などを用意する。
- 出入口付近のスペースを確保する。
- せまい通路には物を置かない。
- タコ足配線はしない。
- 非常用持ち出し袋を用意する。
- 懐中電灯、消火器を準備する。
- 救急箱は、中身を点検しておく。



土中にしっかりとした基礎部分がない塀は危険なため、補強するか、生垣・フェンス等に改修する。

## 耐震診断をして、必要であれば補強する（専門家に調査してもらう）。

- 重い物や割れやすい物を高い所に置かない。
- 転倒防止器具を設置する。
- 緊急連絡先はすぐわかるように。
- 扉の開放防止器具を設置する。
- テレビは動かないように固定する。
- カーテンは防災素材のもの。
- ストッパー式器具を設置する。
- 調理器具は使い終わったらしまう。
- レンジ台は固定する。
- 家具の角は丸いもの。
- やかんは安全な場所に置く。
- カーテンのそばにストーブを置かない。
- 屋根瓦や塀の崩れはすぐ修理する。



# 備え 2 備蓄を進めましょう

## 大規模災害が起きたら…

電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、道路の損傷により物流が止まり、生活用品が手に入らなくなる可能性があります。

**家族の人数 × 7日分以上(最低3日分以上)の備蓄 が必要です!**

必要なものは、乳幼児がいる場合、持病がある場合、ペットがいる場合、妊娠している場合など、それぞれの家族構成や状況により異なります。自分たちには何が必要か? まずは家族で話し合い、備蓄を進めましょう。



生活するうえで  
“どの程度”  
“どのようなもの”が  
必要でしょうか?

「備蓄の大切さは分かったけれど、7日分の備蓄はハードルが高いな…」

そう思った方は、普段使っている日用品・食料を少し多めに買っておく  
**日常備蓄(ローリングストック)**を実践しましょう!

## 食料の備えポイント

パスタや缶詰、レトルト食品など、ご家庭で既に日常的にストックしている食材を非常食としてカウントすることで、非常時にも食べ慣れている食品を食べられ、収納スペースが少なくても気軽に取り組みます。長期保存が可能な非常食も活用しながら、栄養のあるものを、食べたいものを楽しく備えていきましょう。あたためずに食べられるものも用意しておくとう安心です。

避難が必要になった時に備え、必要最低限の持ち出し品はリュックに入れて玄関などに備えておきましょう。

### 【備蓄の例】

- 水
- 食品(日常食・非常食)
- 除菌ウェットティッシュ
- カセットコンロ・ボンベ
- 携帯・簡易トイレ
- 懐中電灯
- 乾電池
- ポリ袋
- 使い捨てカイロ
- ラジオ
- トイレ用紙
- 生理用品
- モバイルバッテリー

## ローリングストック



東京備蓄ナビで  
自分にあった備蓄を  
調べましょう



東京備蓄ナビ で検索

## 水の備えポイント

キッチンだけではなく、寝室のクローゼットのちょっとした隙間などへの分散収納でスペースを確保しましょう!

飲料水は、**1人1日に3リットル(飲料水+調理用水)**が必要です。  
(4人家族なら **3リットル × 4人 × 7日分 = 84リットル**が理想)  
水道水の汲み置きなど、生活用水も備蓄しましょう。

- ◆断水時の給水は、「災害時給水ステーション(給水拠点)」で行います。  
開設予定場所: 砧浄水場、砧下浄水所、大蔵給水所、区立葎根公園  
※ポリタンクやウォーターバッグを用意しておきましょう。
- ◆指定避難所となる区立小中学校には、水道管本管直結の「応急給水栓」があります。



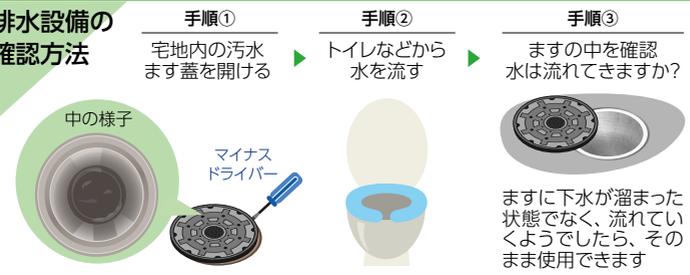
## トイレの備えポイント

排水設備が壊れていないことを確認できるまでは、水洗トイレを使用できません。

水洗トイレが使えない場合に備えて、袋・給水シート・凝固剤がセットになっていて自宅の便器につけて使用できる「**携帯トイレ**」を準備しておきましょう。

トイレ回数は、**1人1日に約5回**が目安です。  
(4人家族なら **5回 × 4人 × 7日分 = 140回分**が理想)

### 排水設備の確認方法



## エネルギーの備えポイント

### あと良いもの

- ① **モバイルバッテリー**や**ポータブル電源**  
情報収集や連絡に必要なスマートフォンの充電が可能になります。
- ② **カセットコンロ(カセットボンベ含む)**  
お湯を沸かして、非常食を温めたり、寒い時期には温かい食事をとることが可能になります。また、顔や体を温かいタオルで拭くことができたり、哺乳瓶や調理器具を煮沸・熱湯消毒することもできます。
- ③ **懐中電灯**や**ヘッドライト**  
室内の明かりや移動・作業時の安全のために備えが必要です。

世田谷区では、区民の方に防災に関する備えに役立てていただくため、防災用品などのあっせんを行っています。ホームページ・チラシ(災害対策課、各総合支所地域振興課、各まちづくりセンターにあります)などをご覧ください。



# 出火・初期消火対策を しましょう

過去の大きな地震では、火災が被害を拡大しています。  
地震による出火を防止するとともに初期消火が重要です。

## 地震による火災の約6割は電気が原因と言われています

### ◆感震ブレーカーの設置が有効

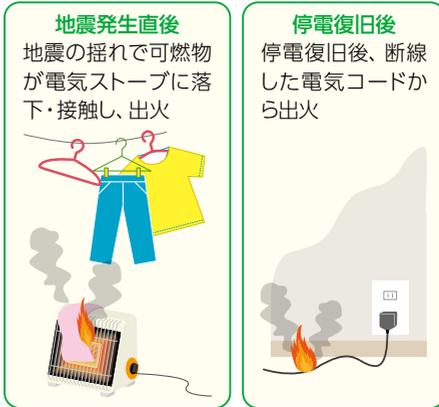
地震の強い揺れを感知して、電気を自動的に遮断します。

### ◆揺れがおさまったら…

- 使用中の電気機器の電源を切り、電源プラグをコンセントから抜く。
- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

### ◆停電が復旧したら…

- 燃えやすいものが近くにないか？ 配線が損傷していないか？ 電気製品が破損していないか？ などを確認してから使用開始する。



## 出火した場合、火が小さいうちに初期消火が重要です

- 各家庭で消火器を備えましょう。
- 消火器やスタンドパイプの使用方法を知っておきましょう。

### ◆街路消火器

区内全域の道路上には、約5,000本の消火器を設置しているので、普段から場所を確認しておきましょう。この消火器は大地震発生時のほか、一般の火災にも使用できます。



必要な時、誰でも自由に開けて使用できます。使用方法をチェック

東京消防庁  
電子学習室



### ◆消火用スタンドパイプ

道路等にある消火栓や排水栓に差し込み、ホースをつないで消火活動を行う資器材のことです。まちづくりセンター・地区会館等に設置してあります。



使用方法をチェック

東京消防庁  
電子学習室



### 防災訓練に参加しよう!

地域住民の方を中心に、各地区で防災訓練が行われています。お近くの訓練に参加してみよう。訓練実施のご相談などは、砧総合支所地域振興課や、まちづくりセンターまでお問い合わせください。

# 砧地域防災マップ

■凡例 ※震災時の避難所を表記しています。水害・土砂関係の避難所等は、洪水・土砂災害の各ハザードマップをご確認ください。

記号	項目	説明
	広域避難場所	火災延焼などにより自宅、一時集会所(学校のグラウンド、公園、神社、空き地など)が危険な状態になった場合に避難する場所です。
	指定避難所	自宅で、居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性のある場合に一時的に生活するための場所です。
	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開設される避難所です。
	★福祉避難所(高齢者)	自宅や指定避難所等で生活できない方で、特別な配慮を必要とする要配慮者を一時的に受け入れ、保護する避難所です。高齢者・障害者向けと妊産婦・乳児向けの福祉避難所を準備しています。
	★福祉避難所(障害者)	
	福祉避難所(母子)	
	広域用防災倉庫	避難所連常用防災倉庫の補完的機能を持たせるとともに、広域避難場所が必要となる物品の備蓄をしています。
	マンホールトイレ	災害時に水洗トイレが使用できなくなった場合に、井戸水等を活用して排泄物を下水道本管に直接流す仕組みの仮設トイレです。指定避難所等に整備しています。
	避難所救護所	概ね72時間以降、医師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師等の医療関係者が巡回し、傷病者の対応、避難生活者の健康管理等を行う場所です。
	東京都災害拠点病院	主に重症者の収容・治療を行う病院です。(基幹災害拠点病院、地域災害拠点中核病院及び地域災害拠点病院として都が指定する病院)
	東京都災害拠点連携病院	主に中等症者や容態の安定した重症者の収容・治療を行う病院です。(救急告示を受けた病院等が指定する病院)
	緊急医療救護所	超急性期において災害拠点病院等の近接地等に設置し、主に傷病者のトリアージ、軽症者に対する応急処置及び搬送調整を行う場所です。
	一時滞在施設	帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設です。
	帰宅支援ステーション	東京都では、全都立学校を「帰宅支援ステーション」として位置づけ、水道水・トイレ・テレビ及びラジオからの災害情報の提供を行います。
	帰宅困難者支援施設	災害発生時に、帰宅困難者向けに(避難所とは別に)開設し、飲料水やトイレ、道路・鉄道情報などを提供します。
	ボランティアマッチングセンター	ボランティアの受け入れや登録、避難所に設置されるサテライトへの派遣を行うとともに、被災状況やボランティア要望等の情報収集を行うための場所です。
	輸送拠点等	緊急物資の受入・積替え・配分等を行い、避難所等へ配送する拠点となります。
	給水拠点	災害時の給水活動の拠点です。
	防災行政無線塔	災害時に情報をいち早く伝えるために区内各所に設置しています。
	震災対策用井戸	災害時に生活用水として井戸水を提供していただける個人等所有の井戸です。(令和7年1月8日現在)
	スタンドパイプ	区で設置している消火用スタンドパイプです。 ※一部、設置予定を含む

区役所
 総合支所
 まちづくりセンター
 警察署
 交番
 消防署
 身近な広場
 公園
 緑地

### ■道路凡例

色・記号	項目	説明
	高速道路(第1次緊急輸送道路)	首都高速3号線、東名自動車道、首都高速4号線、中央自動車道、第三京浜
	東京都緊急輸送道路障害物除去路線	大地震が発生した際、緊急輸送を円滑に行うため、道路上の障害物を除去し、損壊箇所を補修する東京都の指定する幹線道路等
	世田谷区緊急輸送道路障害物除去路線	大地震が発生した際、緊急輸送を円滑に行うため、道路上の障害物を除去し、損壊箇所を補修する世田谷区の指定する幹線道路

## 災害発生時、仕事場・学校・外出先にいたらどうする?

東京で災害が発生すると、交通機関が止まり、自宅に帰ることが困難になる帰宅困難者が多く発生します。大勢の帰宅困難者が一斉に帰ろうとすると、警察や消防などの救助・救命活動に支障をきたす上に、群衆事故や、余震等による二次被害に遭う可能性もあり、大変危険です。発災後3日間は、無理に帰らずに安全な場所にとどまりましょう。

### ～とどまるための備えをしよう!～

- 1 備蓄物品を仕事場などに用意しておいたり、外出時に被災を想定した物を持ち歩きましょう。
- 2 家族との連絡方法を決めておきましょう。災害用伝言ダイヤル(171)などが使えます。
- 3 正確な情報収集ができるよう、情報収集方法を知っておきましょう。(P2参照)
- 4 帰宅困難者の支援施設を知っておきましょう。



普及啓発動画  
(東京都)

# 相師谷地区

問合せ

相師谷まちづくりセンター  
☎3482-2201

## 一時集合所

看板が目印です。

**震災時一時集合所**  
 1. 2階 緊急避難所  
 2. 1階 緊急避難所  
 3. 地下 緊急避難所  
 4. 緊急避難所  
 5. 緊急避難所  
 6. 緊急避難所  
 7. 緊急避難所  
 8. 緊急避難所  
 9. 緊急避難所  
 10. 緊急避難所  
 11. 緊急避難所  
 12. 緊急避難所  
 13. 緊急避難所  
 14. 緊急避難所  
 15. 緊急避難所  
 16. 緊急避難所  
 17. 緊急避難所  
 18. 緊急避難所  
 19. 緊急避難所  
 20. 緊急避難所  
 21. 緊急避難所  
 22. 緊急避難所  
 23. 緊急避難所  
 24. 緊急避難所  
 25. 緊急避難所  
 26. 緊急避難所  
 27. 緊急避難所  
 28. 緊急避難所  
 29. 緊急避難所  
 30. 緊急避難所  
 31. 緊急避難所  
 32. 緊急避難所  
 33. 緊急避難所  
 34. 緊急避難所  
 35. 緊急避難所  
 36. 緊急避難所  
 37. 緊急避難所  
 38. 緊急避難所  
 39. 緊急避難所  
 40. 緊急避難所  
 41. 緊急避難所  
 42. 緊急避難所  
 43. 緊急避難所  
 44. 緊急避難所  
 45. 緊急避難所  
 46. 緊急避難所  
 47. 緊急避難所  
 48. 緊急避難所  
 49. 緊急避難所  
 50. 緊急避難所  
 51. 緊急避難所  
 52. 緊急避難所  
 53. 緊急避難所  
 54. 緊急避難所  
 55. 緊急避難所  
 56. 緊急避難所  
 57. 緊急避難所  
 58. 緊急避難所  
 59. 緊急避難所  
 60. 緊急避難所  
 61. 緊急避難所  
 62. 緊急避難所  
 63. 緊急避難所  
 64. 緊急避難所  
 65. 緊急避難所  
 66. 緊急避難所  
 67. 緊急避難所  
 68. 緊急避難所  
 69. 緊急避難所  
 70. 緊急避難所  
 71. 緊急避難所  
 72. 緊急避難所  
 73. 緊急避難所  
 74. 緊急避難所  
 75. 緊急避難所  
 76. 緊急避難所  
 77. 緊急避難所  
 78. 緊急避難所  
 79. 緊急避難所  
 80. 緊急避難所  
 81. 緊急避難所  
 82. 緊急避難所  
 83. 緊急避難所  
 84. 緊急避難所  
 85. 緊急避難所  
 86. 緊急避難所  
 87. 緊急避難所  
 88. 緊急避難所  
 89. 緊急避難所  
 90. 緊急避難所  
 91. 緊急避難所  
 92. 緊急避難所  
 93. 緊急避難所  
 94. 緊急避難所  
 95. 緊急避難所  
 96. 緊急避難所  
 97. 緊急避難所  
 98. 緊急避難所  
 99. 緊急避難所  
 100. 緊急避難所

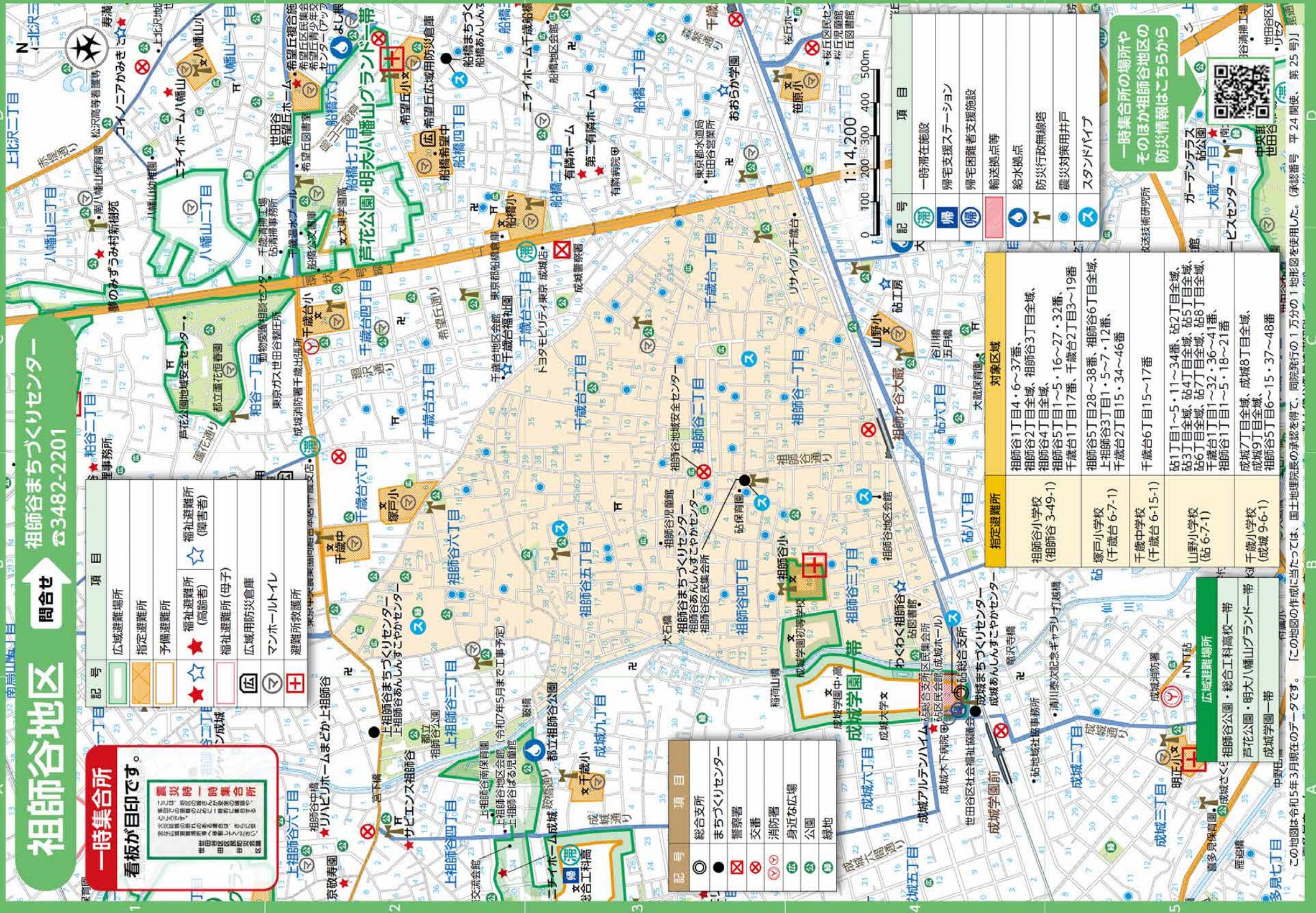
記号	項目
■	広域避難場所
□	指定避難所
○	予備避難所
★	福祉避難所 (高齢者)
☆	福祉避難所 (母子)
□	広域用防災倉庫
○	マンホールトイレ
+	避難所教護所

記号	項目
○	総合支所
●	まちづくりセンター
☒	警察署
☒	交番
☒	消防署
○	身近な広場
○	公園
○	緑地

指定避難所	対象区域
相師谷小学校 (相師谷 3-49-1)	相師谷1丁目4・6~37番、相師谷2丁目全域、相師谷3丁目全域、相師谷4丁目全域、相師谷5丁目1~5・16~27・32番、千歳台1丁目17番、千歳台2丁目3~19番
塚戸小学校 (千歳台 6-7-1)	相師谷5丁目28~38番、相師谷6丁目全域、上相師谷3丁目1・5~7・12番、千歳台2丁目15・34~46番
千歳中学校 (千歳台 6-15-1)	千歳台6丁目15~17番
山野小学校 (站 6-7-1)	站1丁目1~5・11~34番、站2丁目全域、站3丁目全域、站4丁目全域、站5丁目全域、站6丁目全域、站7丁目全域、站8丁目全域、千歳台1丁目1~32・36~41番、相師谷1丁目1~5・18~21番
千歳小学校 (成城 9-6-1)	成城7丁目全域、成城8丁目全域、成城9丁目全域、相師谷5丁目6~15・37~48番

記号	項目
○	一時滞在施設
○	帰宅支援ステーション
○	帰宅困難者支援施設
○	輸送拠点等
○	給水拠点
○	防災行政無線塔
○	震災対策用井戸
○	スタンバイ

一時集合所の場所や  
そのほか相師谷地区の  
防災情報はこちらから



この地図は令和5年3月現在のデータです。この地区の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。(承認番号 平 24 関使、第 25 号) 掲載

# 成城地区

問合せ  
成城まちづくりセンター  
☎3482-1348

## 一時集会所

看板が目印です。

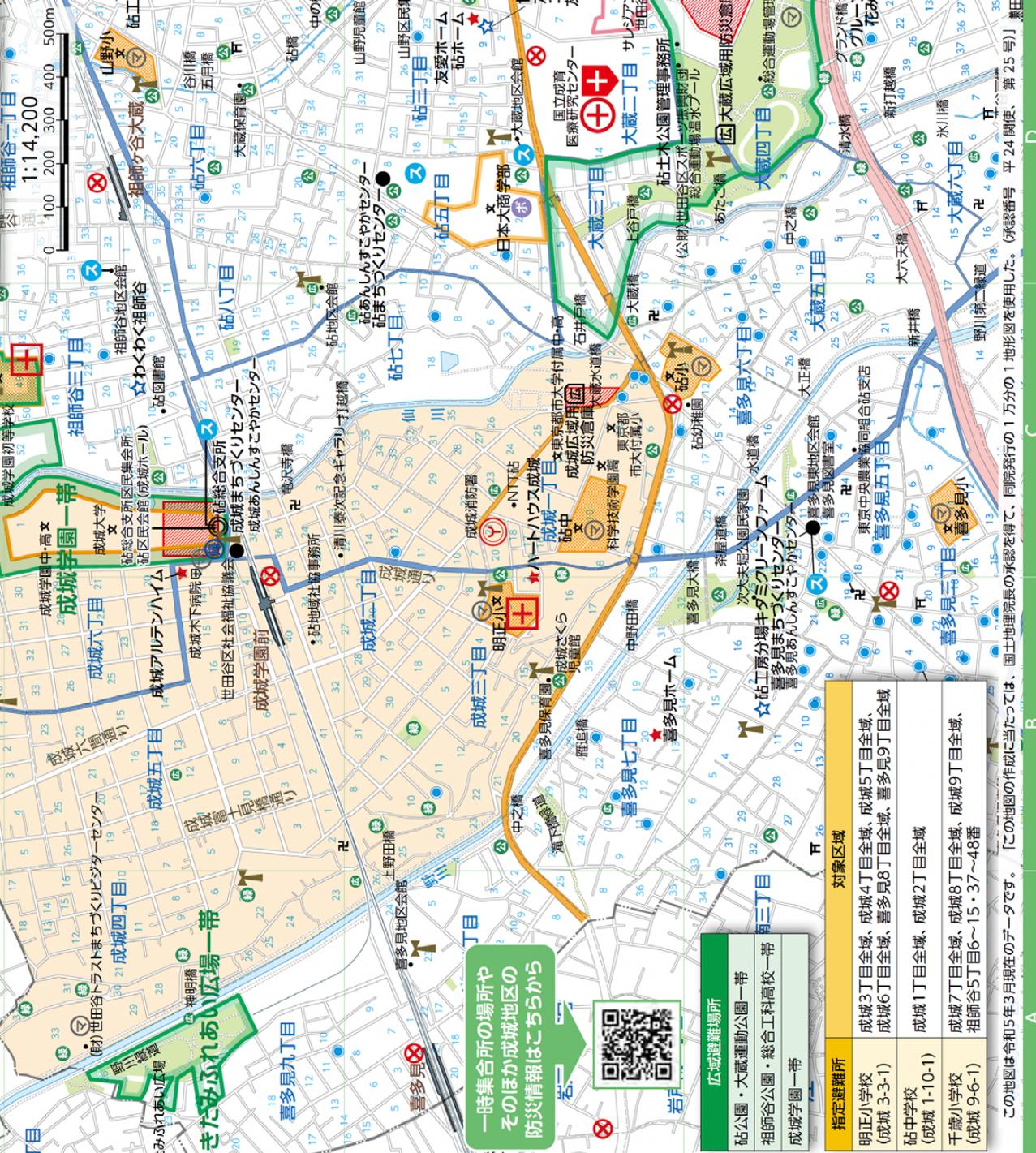


記号	項目
◎	総合支所
●	まちづくりセンター
☒	警察署
☒	交番
☒	消防署
☒	身近な広場
☒	公園
☒	緑地



震災時一時集会所  
このマークは、震災時避難の目安となる集会所を示しています。このマークは、震災時避難の目安となる集会所を示しています。このマークは、震災時避難の目安となる集会所を示しています。

記号	項目
□	広域避難場所
□	指定避難所
□	予備避難所
★	福祉避難所 (高齢者)
★	福祉避難所 (母子)
□	広域用防災倉庫
マ	マンホールトイレ
+	避難所教護所
+	東京都災害拠点病院
+	東京都災害拠点連携病院
+	緊急医療救護所
滞	一時滞在施設
滞	帰宅支援ステーション
滞	帰宅困難者支援施設
滞	ボランティアマッチングセンター
滞	輸送拠点等
滞	給水拠点
滞	防災行政無線塔
滞	震災対策用井戸
滞	スタンバイ



一時集会所の場所や  
そのほか成城地区の  
防災情報はこちらから



記号	項目
□	広域避難場所
□	指定避難所
□	予備避難所
★	福祉避難所 (高齢者)
★	福祉避難所 (母子)
□	広域用防災倉庫
マ	マンホールトイレ
+	避難所教護所
+	東京都災害拠点病院
+	東京都災害拠点連携病院
+	緊急医療救護所
滞	一時滞在施設
滞	帰宅支援ステーション
滞	帰宅困難者支援施設
滞	ボランティアマッチングセンター
滞	輸送拠点等
滞	給水拠点
滞	防災行政無線塔
滞	震災対策用井戸
滞	スタンバイ

指定避難所	対象区域
明正小学校 (成城 3-3-1)	成城3丁目全域、成城4丁目全域、成城5丁目全域、成城6丁目全域、喜多見8丁目全域、喜多見9丁目全域
祐中学校 (成城 1-10-1)	成城1丁目全域、成城2丁目全域
千歳小学校 (成城 9-6-1)	成城7丁目全域、成城8丁目全域、成城9丁目全域、祖師谷5丁目6~15・37~48番

この地図は令和5年3月現在のデータです。この地図の作成に当たっては、国土情報院の承認を得て、国土情報院の作成したデータを使用しています。(承認番号 平 24 開使、第 25 号) 業

# 船橋地区

問合せ 船橋まちづくりセンター ☎3482-0341

## 一時集合所

看板が目印です。

震災時一時集合所  
 船橋地区の震災時一時集合所は、船橋まちづくりセンターが中心となり、関係機関と連携して設置しています。集合所には、避難場所の案内看板が設置されています。また、避難所には、避難物資の配布場所が指定されています。

記号	項目
■	広域避難場所
■	指定避難所
■	予備避難所
★ ☆	福祉避難所 (高齢者)
★ ☆	福祉避難所 (障害者)
Ⓜ	広域用防災倉庫

記号	項目
Ⓜ	マンホールトイレ
+	避難所救護所
+	東京都災害拠点連携病院
+	緊急医療救護所
Ⓜ	一時滞在施設
Ⓜ	帰宅支援ステーション
Ⓜ	帰宅困難者支援施設
Ⓜ	給水拠点
Ⓜ	防災行政無線塔
Ⓜ	震災対策用井戸
Ⓜ	スタンドパイプ

記号	項目
●	まちづくりセンター
Ⓜ	警察署
Ⓜ	交番
Ⓜ	消防署
Ⓜ	身近な広場
Ⓜ	公園
Ⓜ	緑地

一時集合所の場所や  
 そのほか船橋地区の  
 防災情報はこちらから



1:14,200  
 0 100 200 300 400 500m

指定避難所	対象区域
船橋小学校 (船橋 4-41-1)	船橋1丁目21～55番、船橋2丁目全域、船橋3丁目11～26番、船橋4丁目23～27・31～43番
希望丘小学校 (船橋 4-9-1)	船橋5丁目17番
千歳台小学校 (千歳台 4-24-1)	千歳台1丁目33～35番、千歳台2丁目1・2・5・20～35番、千歳台3丁目全域、千歳台4丁目全域、千歳台5丁目全域、千歳台6丁目1～14番
船橋希望中学校 (船橋 4-20-1)	船橋6丁目26番、船橋7丁目全域、船橋4丁目1～22・28～30番
希望丘複合施設 (船橋 6-25-1)	船橋5丁目6～16・18～35番、船橋6丁目1～25・27番、八幡山1丁目6番
都立千歳丘高等学校 (船橋 3-18-1)	船橋1丁目1～20番、船橋3丁目1～10番、船橋5丁目1～5番

この地図は令和5年3月現在のデータです。 [この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。(承認番号 平 24関使、第 25号)]

# 喜多見地区

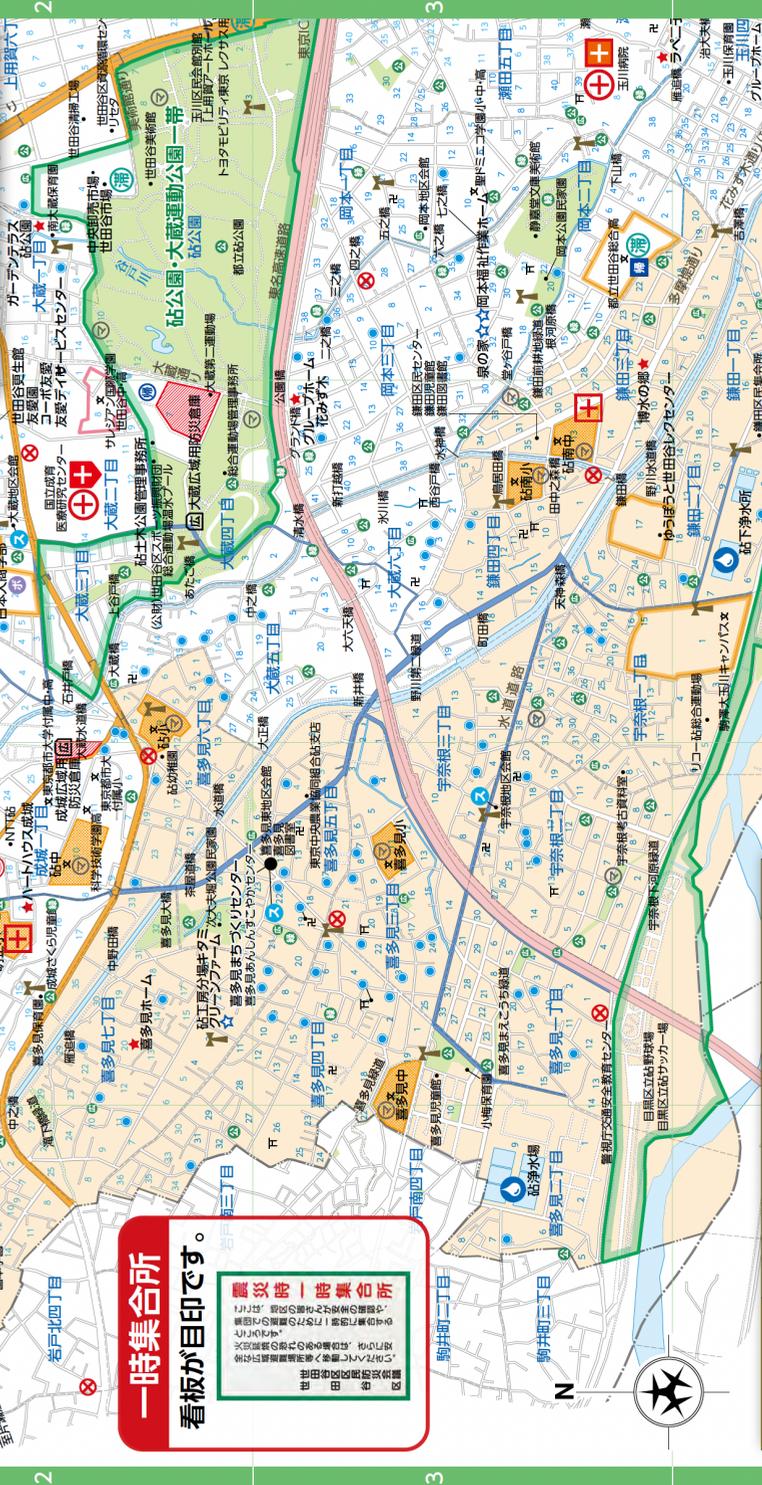
問合せ

喜多見まちづくりセンター

☎3417-3401



記号	項目
Ⓜ	マンホールトイレ
⊕	避難所救護所
⊕	東京都災害拠点病院
⊕	東京都災害拠点連携病院
⊕	緊急医療救護所
Ⓜ	一時滞在施設
Ⓜ	帰宅支援ステーション
Ⓜ	帰宅困難者支援施設
Ⓜ	ボランティアマッチングセンター
Ⓜ	輸送拠点等
Ⓜ	給水拠点
Ⓜ	防災行政無線塔
Ⓜ	震災対策用井戸
Ⓜ	スタンバイポイント



**一時集合所**  
看板が目印です。

このマークは、避難所利用可能な一時集合所を示しています。このマークは、避難所利用可能な一時集合所を示しています。このマークは、避難所利用可能な一時集合所を示しています。

指定避難所	対象区域
明正小学校 (成城 3-3-1)	成城3丁目全域、成城4丁目全域、成城5丁目全域、成城6丁目全域、喜多見8丁目全域、喜多見9丁目全域
砧小学校 (喜多見 6-9-1)	大蔵1丁目全域、大蔵2丁目全域、大蔵3丁目全域、大蔵4丁目全域、大蔵5丁目全域、砧公園全域、喜多見5丁目7~9番、喜多見6丁目全域、砧7丁目2番、成城1丁目1~5番、砧1丁目3・6~10・13番
喜多見小学校 (喜多見 3-11-1)	喜多見1丁目全域、喜多見3丁目全域、喜多見4丁目1~7・19番、喜多見5丁目1~6・10~23・26番
喜多見中学校 (喜多見 4-20-1)	喜多見2丁目全域、喜多見4丁目8~36番、喜多見5丁目24~25・27番、喜多見7丁目全域
砧南小学校 (鎌田 4-3-1)	宇奈根1丁目2~14・19~21・25~43番、宇奈根2丁目全域、宇奈根3丁目全域、鎌田3丁目14・27~35番、鎌田4丁目全域、大蔵6丁目全域
砧南中学校 (鎌田 3-13-20)	宇奈根1丁目1・15~18・22~24番、鎌田1丁目全域、鎌田2丁目全域、鎌田3丁目1~13・15~26番、岡本1丁目全域、岡本2丁目全域、岡本3丁目全域、瀬田4丁目38~41番、瀬田5丁目6・9・28番

狛江市との協定に基づき、狛江市の一部の災害時集合場所（一時集合所）、指定避難所も利用可能です。

- ・狛江第三小学校(狛方1-11-1)
- ・狛江第五小学校(東野川11-35-13)
- ・狛江第六小学校(駒井町1-21-1)
- ・狛江第四中学校(東野川4-1-1)

記号	項目
⊙	総支所
●	まちづくりセンター
⊗	警察署
⊗	交番
⊗	消防署
⊗	身近な広場
⊗	公園
⊗	緑地

**広域避難場所**  
砧公園・大蔵運動公園一帯  
きたみふれあい広場一帯  
多摩川河川敷・二子橋一帯

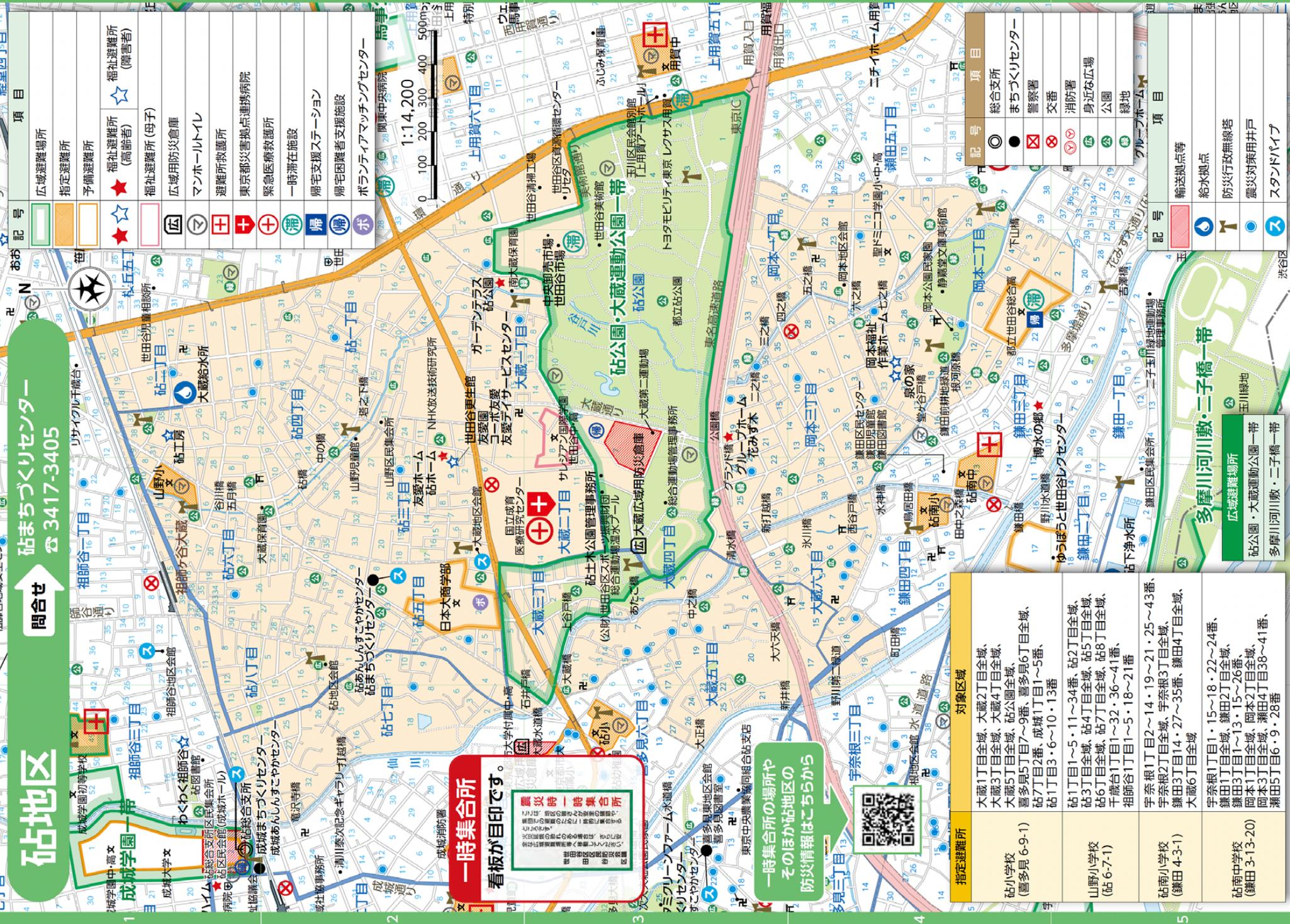
一時集合所の場所や  
そのほか喜多見地区の  
防災情報はこちらから



# 砧地区

問合せ  
3417-3405

砧まちづくりセンター  
3417-3405



**一時集合所**  
看板が目印です。

災害時一時集合所  
この地区には、災害発生時のために、避難所として指定された「一時集合所」があります。この一時集合所は、避難所として指定された建物であり、避難所としての機能は、避難所として指定された建物に依存しています。この一時集合所は、避難所としての機能は、避難所として指定された建物に依存しています。

一時集合所の場所や  
そのほか砧地区の  
防災情報はこちらから



指定避難所	対象区域
砧小学校 (豊多見 6-9-1)	大蔵1丁目全域、大蔵2丁目全域、大蔵3丁目全域、大蔵4丁目全域、大蔵5丁目全域、砧公園全域、豊多見5丁目7〜9番、豊多見6丁目全域、砧7丁目2番、成城1丁目1〜5番、砧1丁目3・6〜10・13番
山野小学校 (砧 6-7-1)	砧1丁目1〜5・11〜34番、砧2丁目全域、砧3丁目全域、砧4丁目全域、砧5丁目全域、砧6丁目全域、砧7丁目全域、千歳台1丁目1〜32・36〜41番、祖師谷1丁目1〜5・18〜21番
砧南小学校 (鎌田 4-3-1)	宇奈根1丁目2〜14・19〜21・25〜43番、宇奈根2丁目全域、宇奈根3丁目全域、鎌田3丁目14・27〜35番、鎌田4丁目全域、大蔵6丁目全域
砧南中学校 (鎌田 3-13-20)	宇奈根1丁目1・15〜18・22〜24番、鎌田1丁目全域、鎌田2丁目全域、鎌田3丁目1〜13・15〜26番、岡本1丁目全域、岡本2丁目全域、岡本3丁目全域、鎌田4丁目38〜41番、瀨田5丁目6・9・28番

項目	記号
広域避難場所	緑色の四角
指定避難所	オレンジ色の四角
予備避難所	黄色の四角
福祉避難所 (高齢者)	赤い星
福祉避難所 (母子)	赤い星
広域用防災倉庫	緑色の四角
マンホールトイレ	緑色の四角
避難所救護所	赤い十字
東京都災害拠点連携病院	赤い十字
緊急医療救護所	赤い十字
一時滞在施設	緑色の四角
帰宅支援ステーション	緑色の四角
帰宅困難者支援施設	緑色の四角
ポランティアマッチングセンター	緑色の四角

項目	記号
総合支所	黒い丸
まちづくりセンター	黒い丸
警察署	赤い四角
交番	赤い四角
消防署	赤い四角
身近な広場	緑色の四角
公園	緑色の四角
緑地	緑色の四角

項目	記号
輸送拠点等	赤い四角
給水拠点	赤い四角
防災行政無線塔	赤い四角
震災対策用井戸	赤い四角
スタンバイパイプ	赤い四角

この地図は令和5年3月現在のデータです。この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。 (承認番号 平 24 関使、第 25 号) ライ

## 在宅避難 の備え ポイント

### 理解したらチェック!

- 発災時、自宅にとどまることに危険があればためらわずに避難。
- 自宅で身の安全を確保できる場合には、自宅で避難生活。
- 自宅で生活を続けられるようにするため、まずは自宅の耐震化・安全対策。
- 支援物資が十分に届くまでには時間がかかるため、家族の人数×7日分の備蓄。
- 火災による被害拡大を防止するため、出火・初期消火対策。

在宅避難に向けた備えが進んだら…

自宅で在宅避難の模擬体験(おうち防災訓練)をしてみましょう!

ガス・電気・水道の供給が停止したことを想定して…

- 1 調理・食事をする。
- 2 携帯トイレを体験してみる。
- 3 暗闇を体験してみる。
- 4 暑さ・寒さを体験してみる。

実際に体験することで  
きっと新たな気づき  
があるはず。  
家族で楽しく体験して  
みましょう!



大地震などの災害に備えて、家族はもちろん、隣近所の人たちと  
災害時に協力できるよう、平時から話し合っておくことが大切です。

- 隣近所の人たちとつながりましょう!

まずは、あいさつから。

- 町会・自治会に入りましょう!

町会・自治会は、全ての住民に開かれた自主的な団体で、防災に関する  
取り組みも行っていきます。加入は任意ですが、活動にご賛同いただけましたら、  
ぜひ加入をご検討ください。

加入については、お近くのまちづくりセンターまでご相談ください。



## 消防団員募集!

消防団員は、仕事や学業・家事など本業を持ちながら  
地域防災の中心的な存在として日々活動しています。

お問合せ 》 成城消防署 (☎3416-0119)

<https://tokyo23city-syobodan.jp/>



【編集・発行】世田谷区砧総合支所地域振興課 地域振興・防災担当(砧総合支所3階)  
☎ 3482-2169 FAX 3482-1655

令和7年3月発行

データ版は  
こちらから

