



近年、全国各地で記録的な豪雨による大規模風水害が発生しています。

雨や風の被害はある程度事前に予測することができます。

いざというとき慌てないように、**避難行動のタイムスケジュール**を事前に計画することが重要です。

このセミナーでは、地域の風水害リスクについて確認をした後、実際に「東京マイ・タイムライン」の作成に取り組みます。あなたや、家族のための避難行動を作りましょう。



「東京マイ・タイムライン」とは

- **マイ・タイムライン**…… 災害時にあなたや家族が取るべき行動を時系列にまとめた計画(防災行動計画)のことを指します
- **東京マイ・タイムライン**… 東京都が制作した、「マイ・タイムライン」作成キットです。専用紙やシールを使って、避難に必要な準備行動・所要時間を事前に整理し、風水害に備えましょう



「東京マイ・タイムライン」セミナー

- 地域の風水害リスクや「東京マイ・タイムライン」の作り方について説明するセミナー
- 対象は、自治会・町会、学校、企業など
- セミナー時間、内容は開催先団体の希望に合わせて調整(40分~90分程度まで対応)
- 風水害の脅威を疑似体験できる**風水害VR体験**も可能
- 開催費用はもちろん**無料**
- 講師、テキストはすべて用意(セミナー会場の用意のみお願いします)



●セミナー内容

■「東京マイ・タイムライン」の概要

■マイ・タイムライン作成のポイント

- 地域の風水害リスクを知る
- 避難に必要な情報を知る
- より安全な行動を考える

■マイ・タイムラインを作ってみよう!

実際に「東京マイ・タイムライン」を使って、あなたのための避難計画を作ってみましょう。

- 身の回りの風水害リスクを確認しよう
- 避難開始のタイミングを考えよう
- 避難のために必要な準備を整理しよう



過去の開催例

A区X自治会から、A区の防災担当課宛てに「風水害に関するセミナーを開催してほしい」という依頼。
A区から東京都にお声がけいただき「東京マイ・タイムライン」セミナーを開催しました。

概要

- 対象：X自治会役員、会員（約60名）
- 会場：X自治会集会所
- 開催日時：令和6年7月〇日
14:00～15:20（80分間）

タイムスケジュール

- 「東京マイ・タイムライン」の概要 5分
- マイ・タイムライン作成のポイント 15分
- **マイ・タイムラインを作ってみよう!** 40分
- **風水害VR体験** 20分

その他

A区のハザードマップでX自治会周辺の風水害リスクや避難場所を確認し、受講者1人ひとりの避難行動計画を作成しました。
作成後は、受講者全員にVRで**風水害の脅威を疑似体験**してもらいました。



開催までの流れ

1 お住まいの区市町村宛てにお申し込みください

お申し込みの際は、区市町村の担当者に次の5点をお伝えください。

- ①団体名 ②会場（会場名、住所） ③受講予定人数
- ④開催希望日（第3希望まで） ⑤申込者（氏名、電話番号、メールアドレス）

2 東京都から申込者様にご連絡いたします

お申し込み内容の確認、開催日時の調整等をさせていただきます。

3 事前打ち合わせ・会場下見

東京都職員が会場にお伺いし、申込者様と打ち合わせをさせていただく場合がございます。
打ち合わせでは、セミナーの内容、スケジュール、会場設備の確認などをさせていただきます。
セミナーについてご不明・ご質問がある場合は、お気軽にご相談ください。

4 セミナー資料の作成

開催先団体の皆様のご意見を取り入れ、セミナー資料を作成します。

5 「東京マイ・タイムライン」セミナー開催

※ お申し込み多数の場合、別途ご相談させていただく場合がございますので、ご了承ください。



よくあるご質問

Q 土曜日、日曜日でも開催できますか？

土曜日、日曜日、祝日でも開催できます。
まずはご相談ください。

Q 「東京マイ・タイムライン」についてよく知らないのですが大丈夫ですか？

受講者の多くは、セミナーを受けるまで「東京マイ・タイムライン」を知らなかった方です。1からご説明するのでご安心ください。

Q 風水害VRはどのようなものですか？

臨場感あふれるVR動画で風水害の脅威を疑似体験できるとともに、いざという時にとるべき行動なども学習できるものです。詳しくはお問い合わせください。

Q セミナー時間はどのくらいが丁度良いですか？

風水害VR体験なしであれば40～60分、
風水害VR体験ありであれば60～80分程度をおすすめしています。

→まずはお問い合わせください！

東京都総務局総合防災部 防災計画課
03-5388-2486（直通）