

令和5年3月発行

\\まずはこの一冊!\\

せたがや 防災

日頃の備えから、いざという時の避難まで



世田谷区

「せたがや防災」まえがき

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、私たちが未だかつて経験したことの無い大震災でした。「マグニチュード9.0」という日本観測史上最大の地震が発生し、東北地方に甚大な被害をもたらしました。また、様々な震災や風水害などからも、多くの教訓を得ることとなりました。一方、世田谷区においても、首都直下地震が今後30年の間に70%の確率で発生するとされており、災害に対する取り組みを進めていく必要があります。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。大災害において被害を最小限に食い止めるためには、日ごろ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。この「せたがや防災」は、災害時にとるべき行動の手引きとなるように作成いたしました。今後の災害への備えとして、ご家庭や地域でご活用いただければ幸いです。

「せたがや防災」のテキスト版は、区のホームページに記載しております。

編集・発行：世田谷区 危機管理部 災害対策課

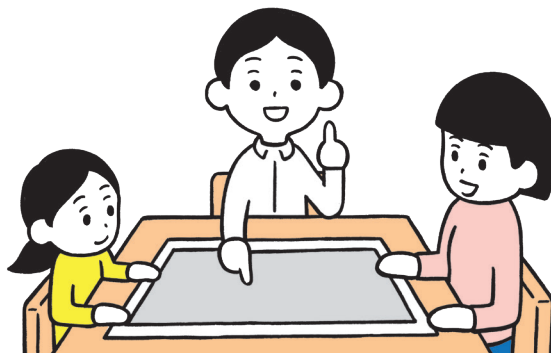
☎ 5432-2262 FAX.5432-3014

世田谷区広報印刷物登録番号 No.1909 令和5年3月発行

今からできる10の備え

今、災害が起きたらどうなるか。災害は決して他人事ではありません。自分を、家族を守るために、災害に備えましょう。

1 家族で話し合っておく → P12へ



2 自分の暮らしを把握する → P10へ



3 住まいの点検をする

→ P12-13へ



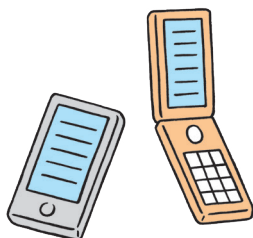
4 水や食料を備える

→ P14-15へ



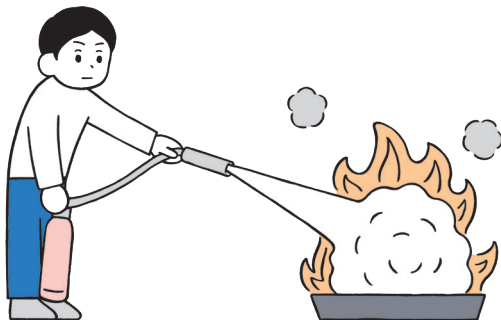
5 いざという時の 連絡方法を決めておく

→ P68-69へ



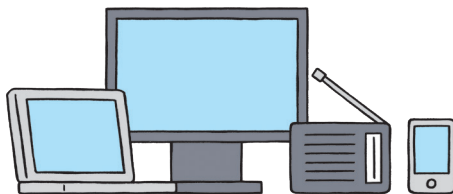
6 防災訓練などに参加する

→ P23へ



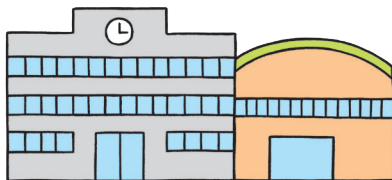
7 正しい情報収集方法を知る

→ P70へ



8 地域の避難先を確認しておく

→ P78-87へ



9 学校や勤務先にいた場合の行動を確認しておく

→ P32-34へ



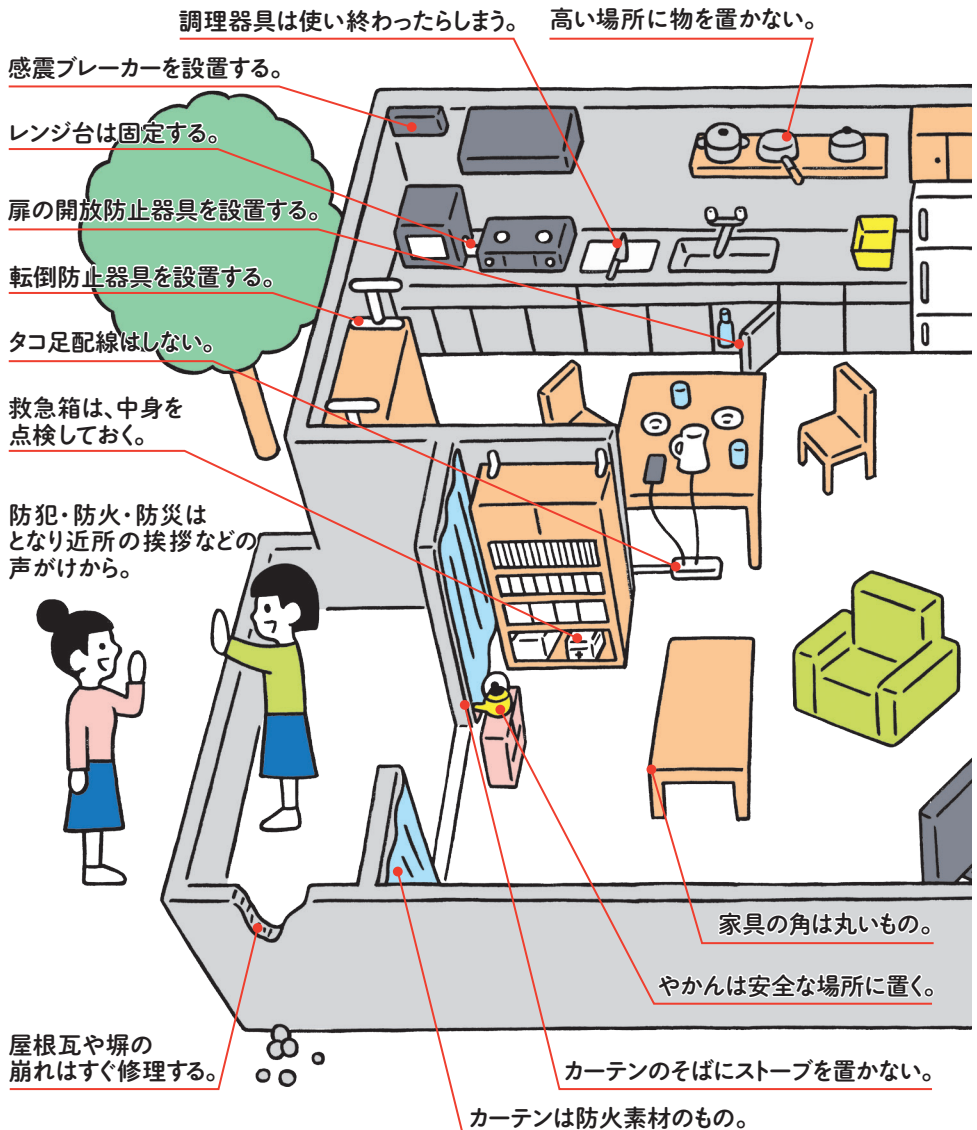
10 大雨や台風の時の行動を知る

→ P49-54へ



地震時、家具は凶器にも！ あなたの家は大丈夫？ 住まいの危険、ここをチェック！

住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止、整理整頓を行うことは、「自分や家族の命」を守るために最も重要な、災害への備えの第一歩です。



扉の開放防止器具を設置する。

家具類・食器棚等は
倒れないように固定する。

懐中電灯、消火器を準備する。

風呂に水をはっておく。

せまい通路には
物を置かない。

重い物や
割れやすい物を
高い所に置かない。

棚は倒れても
ケガのない
置き方をする。

緊急連絡先は
すぐわかるように。

非常用持ち出し袋
を準備する。

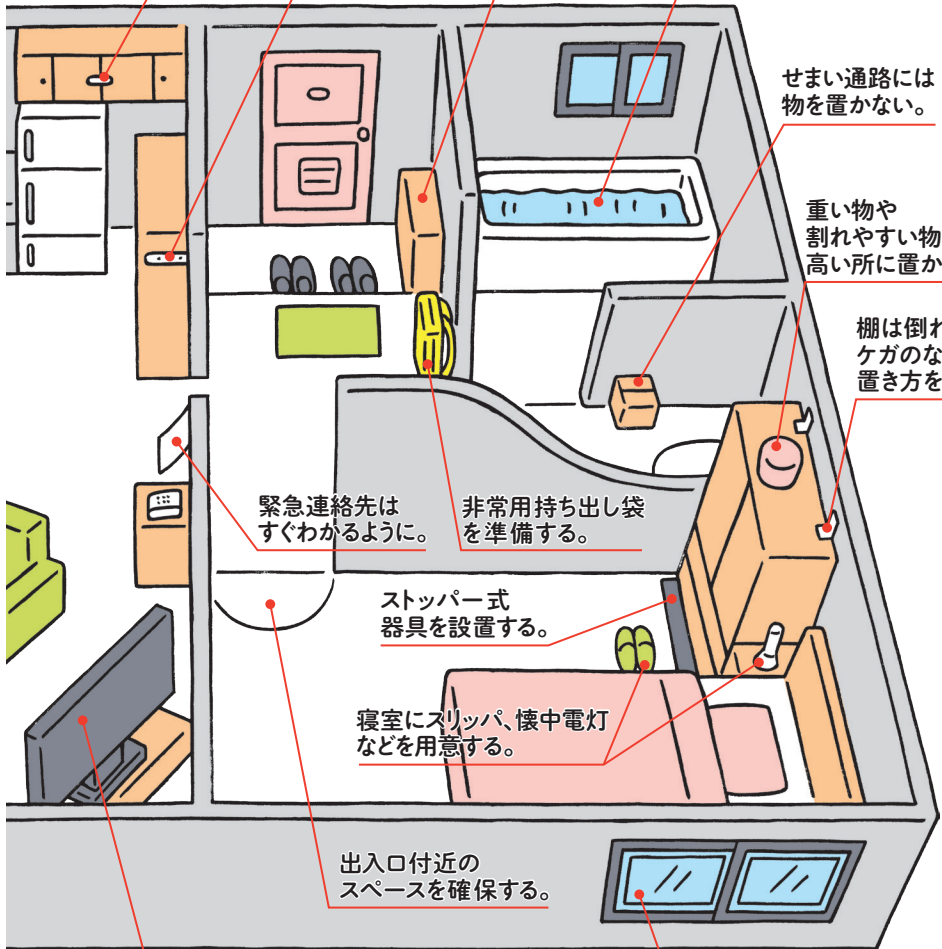
ストッパー式
器具を設置する。

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。

テレビは動かないように固定する。

窓などのガラスに
飛散防止フィルムを貼る。



目 次

「せたがや防災」まえがき	2
今からできる10の備え	3
住まいの危険、ここをチェック!	6
目次	8
暮らしぶりでわかる、災害時の行動&備え・要点チェック!	10

第1章 災害への備え

1 自分の命を自分で守るには

1 家族みんなで話し合っておこう	12
2 避難所に行くことだけが避難ではありません	12
3 住まいの点検をしよう	12
4 3日分以上の備蓄をしよう	14
5 区の防災用品等のあっせん	20

2 自分たちのまちは自分たちで守ろう

1 地域で助け合おう	22
2 配慮が必要な方への支援	24
3 地域防災計画・地区防災計画で自分の地域を知ろう	26

第2章 地震が起きた時

1 地震発生! その時、どう行動する?

1 家の中にいた場合	28
2 外にいた場合	30
3 職場や学校にいた場合(帰宅困難者)	32
4 地震等による火災へ備えよう	35

2 避難はこうする

1 どんな時、避難するべき?	36
2 どこに、避難するべき?	37
3 災害時の医療救護	38
4 避難時は、どんな服装がベスト?	39
5 避難所の生活って、どんな感じ?	39
6 ペットがいる場合は、どうしたらいい?	41
7 罹災証明書を発行してもらうには?	42
8 水・食料・日用品の確保はどうする?	43

3 災害ボランティア活動について知っておこう

1 災害ボランティアの活動内容は？	45
2 災害ボランティアに事前登録しよう	46
3 世田谷区の災害ボランティア	46
4 活動に向けた準備をしよう	47
5 被災地での活動	48

第3章 風水害・土砂災害対策

1 自分の住んでいる地域を知り、日頃から備えよう	50
2 家の点検をし、対策を立てておこう	51
3 風水害・土砂災害時の行動	52
4 避難のタイミング	53

第4章 災害知識を持とう

1 地震

1 地震はなぜ起こる？	56
2 マグニチュードと震度の違いは？	57
3 首都直下地震の被害想定は？	58

2 天気に関する警戒レベルを知っておこう

3 国民保護・大規模テロ等の対応

1 国民保護とは？	62
2 事態発生時の行動	64
3 テロ発生時の注意点	65
4 武力攻撃における注意点	66

第5章 情報収集・連絡方法を知ろう

1 安否確認方法	68
2 防災情報の収集と提供	70
3 防災啓発物等	71
4 ライフライン・交通情報	74
5 用語インデックス	77
6 広域避難場所区域地図	78
7 指定避難所一覧(震災時)	80
8 問い合わせ先	88

防災メモ	90
------	----

私はどこのページを見ればいいの？

暮らしぶりでわかる、 災害時の行動&備え・要点チェック！

一人暮らしをしている

→ 住まいの危険をチェックしよう	P 6へ
→ 3日分以上の備蓄をしよう	P 14へ
→ 地域で助け合おう	P 22へ
→ 防災情報の収集と提供	P 70へ

お年寄りや介護が必要な家族がいる

→ 非常用持ち出し袋はリュックが便利	P 18へ
→ 配慮が必要な方への支援	P 24へ
→ 地域で助け合おう	P 22へ
→ 避難のタイミング(要配慮者は、早めに避難)	P 53へ

ペットがいる

→ 家族に合った非常持ち出し品	P 19へ
→ ペットがいる場合は、どうしたらいい？	P 41へ

妊娠している・乳幼児がいる

→ 家族に合った非常持ち出し品	P 19へ
→ 配慮が必要な方への支援	P 24へ
→ 地域で助け合おう	P 22へ
→ 妊産婦・乳幼児のための災害への備え	P 72へ

区外で働いている

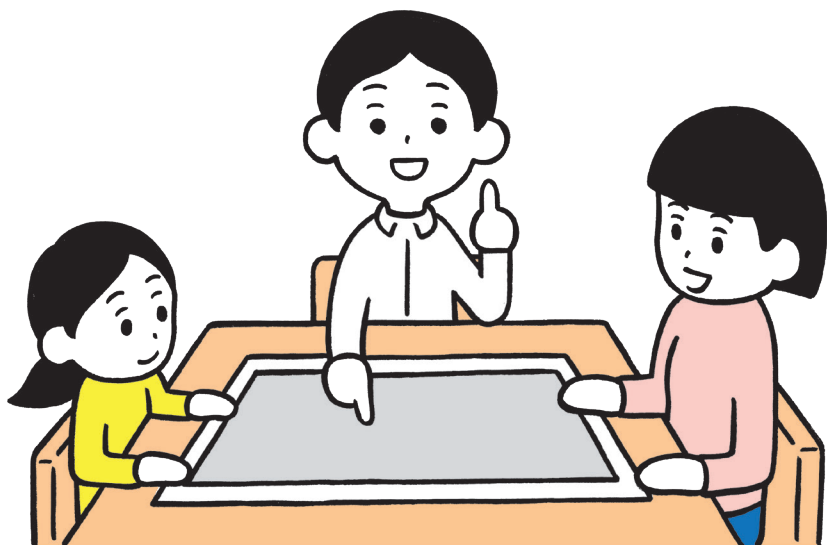
→ 帰宅困難者の行動のポイント	P 32へ
→ 安否確認方法	P 68へ
→ 防災情報の収集と提供	P 70へ
→ 大地震発生時の交通規制	P 76へ
→ 災害時帰宅困難者ハンドブック	P 72へ

外国人の方

→ 配慮が必要な方への支援	P 24へ
→ 災害時区民行動マニュアル(マップ版)(多言語版)	P 71へ

第 1 章

災害への備え



1 自分の命を自分で守るには

① 家族みんなで話し合っておこう

災害時にはどうすればいいか、家族が離ればなれになった時はどうするかなどを、避難所等の情報を参考にしながら話し合っておきましょう。また、電話やインターネットが使用できなくなることも想定して、以下のような項目をメモしておきましょう。

自分や家族の情報	名前(ふりがな)、生年月日、性別、血液型、住所、自宅電話番号、携帯電話番号、学校、勤務先、緊急連絡先、持病、アレルギー、常備薬
親戚・知人の連絡先	名前、住所、連絡先
避難する場所等の情報	<small>いっとき</small> 一時集合所、広域避難場所(家族の集合場所)、指定避難所(自宅に被害がない場合は自宅)

② 避難所に行くことだけが避難ではありません

自宅に被害がなければ、避難所に行かずに自宅で生活を続ける**在宅避難**を推奨します。そのための備えをしておきましょう。

また、自宅に被害がある場合でも、被災していない家族や親戚、知人の家に避難する**縁故避難**や、被災していない宿泊施設を自身で確保して避難する**自主避難**という方法があることを知っておきましょう。

これらの方法は、感染症のリスクを下げることにもつながります。自身や家族にあった避難の仕方や避難先を今一度考えてみましょう。

③ 住まいの点検をしよう

普段は安全に見える家でも、実は、危険な場所がいくつもあります。P6の図を参考に、自宅の危険な場所をチェックし、住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止などを行いましょう。

column 阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災では、犠牲者の8割以上が建物倒壊や家具類の転倒による圧死・窒息死で亡くなっています。倒壊した建物は火災が発生しやすく、道路をふさがし消火・救助活動の妨げともなります。また、多くの家庭で食器棚の扉が開いて床に食器類が散乱し、冷蔵庫やタンスは倒れ、テレビや電子レンジが飛ぶ、といった現象が起きました。落下物や割れた食器類、ガラス等でケガをしたり、逃げ道や出入口が家具でふさがれることがあります。住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止はもちろん、寝る場所の近くに倒れやすい家具は置かないなど、配置にも工夫しましょう。

■ 区の支援制度・助成制度

住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止を行うことは、「自分や家族の命」を守るために、最も重要な災害への備えの第一歩です。

● 耐震支援制度をご利用ください

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震では、昭和56年(1981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となりました。そのため、特に昭和56年(1981年)5月以前着工の建物については、必ず安全性を確認するようにしましょう。また、耐震シェルター・ベッド、家具転倒防止器具の設置やブロック塀等の撤去工事の助成も行なっています。

【問い合わせ先】

防災街づくり課耐震促進担当 ☎ 6432-7177 FAX. 6432-7987

● 生垣緑化助成制度をご利用ください

生垣は、災害時の避難路の確保や延焼遅延効果など防災面においても効果があります。区では、既存のブロック塀を取り壊して生垣を作る場合や新しく生垣を作る場合に、費用の一部を助成しています。

【問い合わせ先】

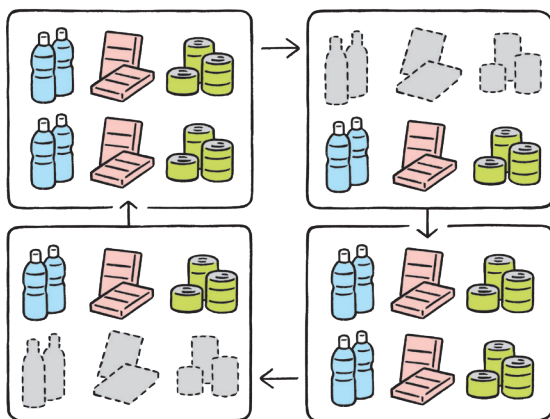
みどり政策課 ☎ 6432-7905 FAX. 6432-7989

④ 3日以上以上の備蓄をしよう

大規模な災害が起これば、電気・ガス・水道などのライフラインの被害や物資の流通の停滞が想定され、行政も機敏に動くことが難しい状況になります。(電気は7日、上下水道は30日、ガスは60日程度使えないおそれもあります。) 1人最低3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

① 「日常備蓄」で災害に備えよう

普段、使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えておきましょう。期限が来る前に古い備蓄は使用し、新しい備蓄を用意すれば無駄が出ません。この方法であれば、災害用に備蓄をする必要が無く、管理・継続が容易になります。



② 備蓄は、まず食料・水・トイレ・電源を確保

被災してまず必要となるのは、食料・水・トイレです。

また、停電が発生した場合は、電源の確保も必要となります。

備蓄は賞味期限などを確認して、定期的に点検・交換をしましょう。

食料の備えは4つの基準で

備蓄する食料は、次のような基準で選びましょう。

- ① 常温で長期間保存できる。
- ② 食器を汚さず食事ができる。
- ③ 日常生活でも、普通に食べることができる。
- ④ できるだけ水を使わないで調理できる。

■非常用食料例

保存食品	<input type="checkbox"/> ご飯(保存用)・アルファ米・乾パン・インスタントラーメン <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> 調味料・乾物 <input type="checkbox"/> 缶詰 (缶切不要のもの)
乳児用	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク(ほ乳ビン) <input type="checkbox"/> 離乳食
その他	<input type="checkbox"/> はし <input type="checkbox"/> スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 紙皿・コップ <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ナイフ・ハサミ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ

水の備えはここがポイント!

■ 飲料水は最低3日分以上、できれば1週間分が理想

水は、1人1日に3リットル必要です。

3日間以上、できれば1週間家族が生活できる量を備蓄しましょう。

■ 各家庭で「汲み置きした水」が役立ちます

水道水を汲み置きする時のポイント

- ・ 清潔でフタのできる容器に口元までいっぱいに入れる。
- ・ 直射日光を避ければ、水道水の消毒用塩素の効果は3日程度持続する。
- ・ 汲み替えた水は掃除や洗濯に使う。
- ・ 夏は特に水の消費が多くなるので、通常よりも多めに準備しておく。
- ・ 生活用水や消火用として、風呂に水を貯めるのも1つの方法です。

■ 断水に備えて

災害時、水については給水ステーション(給水拠点)(P43参照)で給水活動を行います。断水時に水を取りに行く際のために、水を入れるポリタンクやキャリーなども用意しましょう。

災害時のトイレ、どうする？

トイレに行くのを我慢すると、体調を崩す原因になります。災害が起これば、トイレが使用できなくなる場合もあります。いざというときのために、5つのポイントを押さえておきましょう。

① 水洗トイレを使用する前に、ここをチェック！

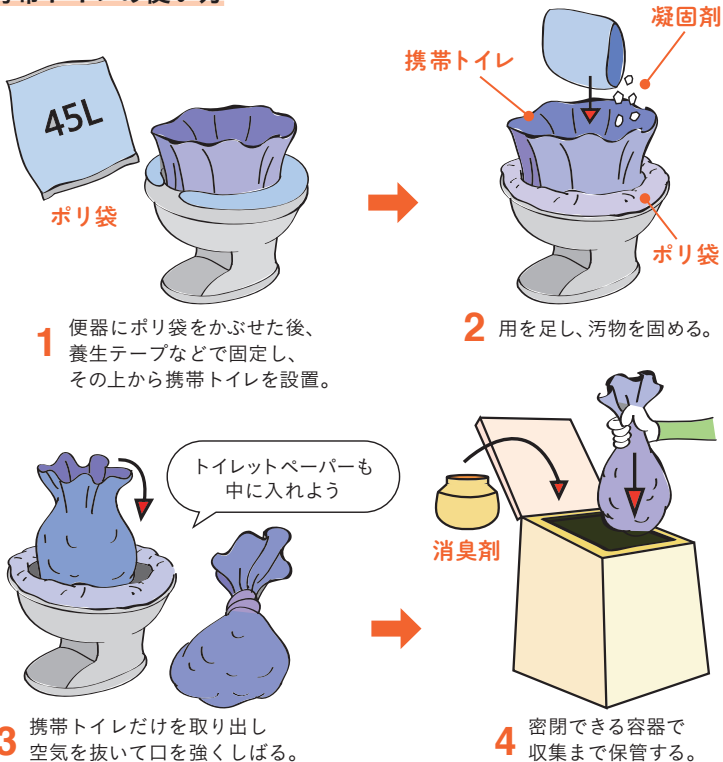
- ・ 停電していないか？
- ・ 断水していないか？
- ・ 排水管は破損していないか？

(水漏れ、床下や天井裏からの水が垂れる音、汚水のものに注意)

※ 排水管の損傷がないことを確認できるまで、トイレを使わないようにしましょう。

② 水洗トイレが壊れてしまったら？

- ・ 携帯トイレの使い方



③ 携帯トイレはどのくらい必要？

トイレ回数は1人1日約5回が目安です。

例えば、3人家族で1週間だとしたら…？

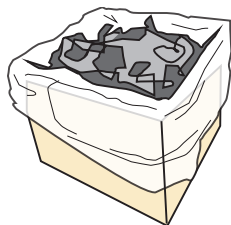
$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1人1日} \\ \text{約5回} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族3人分} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{7日分} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{約105枚} \\ \hline \end{array}$$

④ その他備えておくといものは？

トイレットペーパー・ポリ袋・消毒剤・ウェットティッシュ・
消臭剤・密閉ボックス（使用済みの携帯トイレをいれるため）

⑤ 家のトイレが壊れていて使用できないときは？

トイレ空間が危険な状況…壊れていて携帯トイレが設置できない…



① トイレを作る

大型バケツや段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ細かく破いた新聞紙を入れます。



② マンホールトイレを使う

避難所となる区立小中学校や公園等にはマンホールトイレが設置されます。その場所の使用ルールに従い、使用しましょう。

国土交通省が作成している漫画や動画も参考になります。

漫画

「災害時のトイレ、どうする？」



動画

「災害時のトイレ、どうする？」



出典：国土交通省ホームページ

停電に備えて電源を確保しよう

災害時の情報収集手段として、スマートフォンは外出先からも使用できる便利なツールです。外出時や停電が発生した場合の充電手段として、モバイルバッテリーやポータブル蓄電池を用意しておきましょう。また、バッテリーは使用しなくても時間が経つと減ってしまうため、日頃から使用し定期的に充電することで、いざという時にも使えるようにしましょう。

非常用持ち出し袋はリュックが便利

両手が使えるように、非常用持ち出し品はリュックなどにまとめましょう。避難する時に備えて、身近な場所に保管しましょう。

【非常用持ち出し袋の品目例】

貴重品	現金、通帳、キャッシュカード、印鑑、権利証、保険証、免許証、マイナンバーカード
非常食等	保存食(すぐに食べられるもの)、飲料水
応急医薬品	絆創膏、消毒薬、傷薬、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、常備薬、目薬、総合感冒薬、お薬手帳
衛生用品	マスク、消毒液、体温計
生活用品	衣類、靴(頑丈で熱に強いもの)、マッチ、ライター、ヘルメット、作業用手袋、ウェットティッシュ、ティッシュ、タオル、ビニール袋、携帯トイレ、歯ブラシ、万能ナイフ
その他	携帯ラジオ、携帯電話・スマートフォン、充電器、モバイルバッテリー、懐中電灯、予備電池、ビニールシート、雨具、地図、ヘッドライト



【家族に合った非常持ち出し品例】

赤ちゃん	粉ミルク、液体ミルク、ほ乳ビン、ミルク用保存水、子どもの医療証、肌着、離乳食、おむつ、抱っこ紐、おんぶ紐
お年寄りや障害のある方	常備薬、看護介護用品、入れ歯やメガネ、つえ
食物アレルギー	対応食
ペット	ペットのエサと水(最低5日分でできれば7日分)と容器、ケージ、リード、新聞紙、ペットシート、簡易トイレ、ビニール袋、常備薬、狂犬病予防注射接種済票、ペットの写真や健康状態などの記録(愛犬手帳など)、鑑札又はマイクロチップ

【そのほか、備えておくと便利な品例】

あると便利なもの	使い捨てカイロ、水のいらないシャンプー、10円硬貨(公衆電話をかける)、歯みがきシート
枕元に置いておきたいもの	救助要請用の笛、スリッパ、靴、懐中電灯

東京備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は、家族構成やお住まいにより異なります。東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べましょう。



<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>

⑤ 区の防災用品等のあっせん

区では、区民の方の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。

※あっせんの内容は変更になることがあります。

※ ご注意：区や消防署では家庭を訪問し、防災用品・消火器・住宅用火災警報器等の点検や売り込みをすることはありません。区や消防署の名をかたった訪問販売にはご注意ください。

■ 防災用品 (チラシ名「世田谷区防災用品あっせんのご案内」)

- 家具転倒防止具 感震ブレーカー (簡易タイプなど)
- ポータブルソーラー充電器 ビスケット アルファ米
- おかゆ 保存水 非常用持ち出し袋セット
- 防災ウェットタオル 簡易トイレ など

■ 消火器等 (チラシ名「消火器・住宅用火災警報器あっせんのご案内」)

- 粉末消火器 強化液消火器 住宅用火災警報器

■ 感震ブレーカー (チラシ名「地震の際の電気火災対策を!」)

- 分電盤タイプ (内蔵型・後付型) コンセントタイプ

※感震ブレーカー

設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める機器です。

column 火災について

東日本大震災では都内でも地震の揺れによると考えられる火災が32件発生しました。出火原因は、地震の揺れで落下物が偶然機器に触れ、スイッチが入ったものが複数件あります。また、留守にしている時間帯であったため、発見が遅れる傾向が認められました。日ごろから水槽や家具類は固定することに加え、お出

かけの際は、暖房器具や照明スタンドはコンセントを抜く、ガス器具は元栓を閉める、などの対策を講じることで、出火を減らすことが出来ます。また、大地震による停電が復旧した際に発生する通電火災や電気火災を防ぐためには、電気を遮断する「感震ブレーカー」が有効です。

東日本大震災における主な出火原因別内訳（東京消防庁管内）

出火原因	件数	火災概要
電気ストーブ	9	屋内の落下物等がスイッチに触れ、点火し、近くにある可燃物が出火
配電用変圧器	5	変圧器内の接続部が緩み、発熱し出火
観賞魚用ヒーター	3	水槽が転倒し、ヒーターが衣類に触れ出火
ガステーブル等	2	棚が倒れ、スイッチに触れ点火 棚上のタオルがコンロ部に落下して出火
白熱灯スタンド	2	スタンドが倒れ、布団に触れ出火
その他	11	電気コンロが落下し スイッチが入り床板から出火
合計	32	

出典：東京消防庁まとめ「平成23年東北地方太平洋沖地震に起因する火災一覧」

2 自分たちのまちは自分たちで守ろう

① 地域で助け合おう

災害時に協力できるように、家族だけでなく隣近所の方たちとも、普段から顔見知りになっておくことが重要です。

① 地域を守る、「防災区民組織」の活動とは？

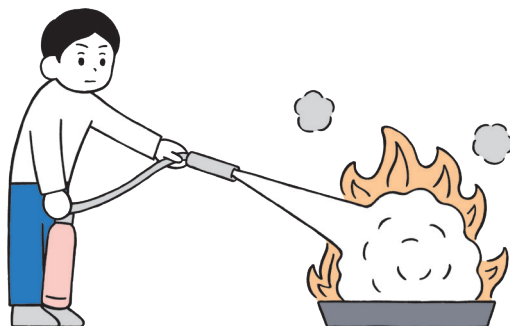
町会・自治会等で自主的に結成している、災害時に地域社会を守るための組織が「防災区民組織」です。災害が発生した直後は、防災区民組織による活動が特に重要となります。

・災害が起こったら…？

救出・救護活動、初期消火活動や避難誘導、情報の収集伝達、給食・給水活動の協力や避難所の管理運営の支援をします。

・災害がない時は…？

防災知識の啓発や地区防災計画の作成、防災訓練の実施など、地域の防災力を向上する役割を担っています。



② 防災訓練・防災教室などへ参加しよう

災害時に被害を最小限に抑え、的確に行動するためには、防災訓練に参加して、とるべき行動を体で覚えておくことが必要です。区では、次のような防災訓練等を実施・支援していますので、積極的に参加しましょう。

■ 地区防災訓練

防災区民組織など住民による実行委員会が主体となって、地区ごとに開催されています。

■ 避難所運営訓練

災害時、円滑に避難所が運営できるよう、避難所の開設や運営等に関する訓練を地域と学校関係者の方々が協力して行っています。

■ 防災教室

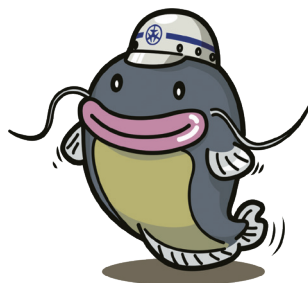
防災教室は防災区民組織、学校や事業所などが計画・実施する防災訓練です。区では、消火器・煙中避難訓練などの資機材、地震体験車などを用意します。

【問い合わせ先】

各総合支所地域振興課地域振興・防災担当 (P88 参照)

世田谷区 防災キャラクター「じじよすけ」

ぼくは「じじよすけ」だよ！
「自助をサポートする(たすける)」という
意味でこの名前になったじよ。ぼくの描い
てある地震体験車も体験して欲しいじよ！



② 配慮が必要な方への支援

① 日頃から地域の支援体制を作っておこう

災害時に自力での避難などに不安がある方は、普段から地域との交流を保つように心がけ、困った時の相談先や連絡先を確認しておくことが重要です。防災区民組織や地域の方と、災害時の支援体制を築いておきましょう。

② 視覚に障害のある方を守るために

視覚障害のある方の誘導の仕方は、誘導者が前に立ち、自身の腕や肩につかまってもらうのが基本です。誘導の際は、障害物や段差、階段の上りや下り、進む方向などを具体的に伝え、相手の歩調でゆっくり歩きましょう。

③ 聴覚に障害のある方を守るために

聴覚障害のある方には、その方が望むコミュニケーション方法をたずね、手話や筆談のほか、口の動きや身振りなどにより、必要な情報を伝えます。

④ 妊産婦・乳幼児を守るために

避難所には、哺乳瓶、粉ミルク、おむつを備蓄していますが、数に限りがあります。使い慣れたものを備えておくことが大切です。また、どこにいても災害が起きることを想定して、普段から少し多めに持ち歩いておくと、外出時に被災した場合に安心です。

⑤ 外国人の方へ情報を伝えるために

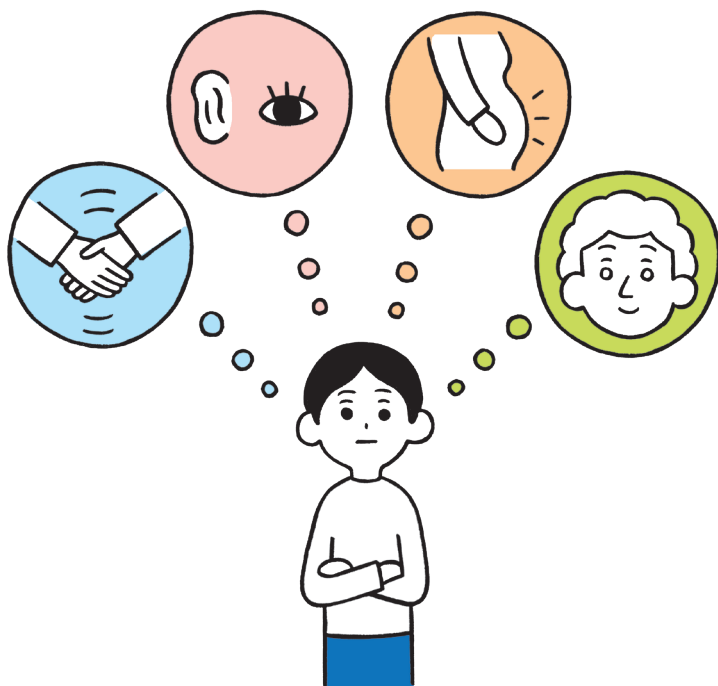
生活文化の違いや言葉を理解できずに不安をかかえてしまうかもしれません。「東京都防災アプリ」では、防災情報や防災マップを多言語（英語・中国語（簡・繁）・韓国語）でみることができます（P71参照）。また、日本語で情報を伝えるときは、「やさしい日本語」※を使うと外国人にもわかりやすくなります。

※簡単な言葉を使ったり、文の構造を簡単にするなど、外国人にもわかりやすく配慮した日本語。

column 避難行動要支援者の支援の取り組みについて

近年の自然災害における犠牲者の多くは、自力で避難することが困難な高齢者、障害者といった避難行動要支援者と言われる方たちであり、こうした避難行動要支援者への避難支援体制を整えることが、地方自治体の喫緊の課題となっています。一方で、大災害発生時は区全体が大きく混乱し、区役所も数日間は地域への対応が困難になると予想されます。このような状況においては、地域の皆さん

による安否確認や避難誘導などの助けあい活動が非常に重要になります。世田谷区では、平成19年3月から、区と協定を結んだ町会・自治会に、ご本人の同意のもとに作成した避難行動要支援者名簿を提供し、日頃からの関係づくり、災害発生時の安否確認や避難支援を行っていただく避難行動要支援者支援事業を進めています。



③ 地域防災計画・地区防災計画で 自分の地域を知ろう

① 地域防災計画とは？

災害対策基本法に基づき、世田谷区防災会議（区のほかに警察、消防、自衛隊、ライフライン事業者等の防災関係機関で構成）が作成している防災の計画です。災害対策の動向や最新の情報等を反映しています。

・この計画の目的は？

区と防災関係機関が区民等と連携して、日ごろの備え、発災から3日間の応急対策、発災から4日目以降の復旧対策など一連の災害対策を実施し、世田谷区の地域、区民の生命・身体・財産を災害から守ります。

② 地区防災計画とは？

地域コミュニティにおける共助による防災活動の推進の観点から、市町村内の一定の居住者等が行う自発的な防災活動に関する計画です。世田谷区では、まちづくりセンターの管轄区域を単位とする28地区にて、地区の防災に関する課題や対応策の検討を目的とした防災塾を実施し、町会・自治会をはじめ、様々な地域活動団体の参加により地区防災計画を策定しました。

※地区防災計画については、27地区で策定（二子玉川地区分は用賀地区の地区防災計画に含む）

・どんな内容なの？

各地区の特性、防災活動、地区における課題と今後の取り組みなど、その地区に特化した多くの防災に関する情報がまとめられています。

・どこで見られる？

世田谷区ホームページにて公開しています。また、各まちづくりセンターにも、地区ごとに冊子としてまとめた分冊版を作成し、配布しています。

第 2 章

地震が起きた時



1 地震発生! その時、どう行動する?

① 家の中にいた場合

まずは、身の安全の確保

揺れを感じたら、窓際や転倒する危険のある家具の側からすぐ離れ、丈夫な机の下に入る。または、座布団等があれば頭部を守りましょう。

揺れがおさまったら、どうする?

1. ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める

分電盤の電気のブレーカーは落とし、ガスの元栓を閉めます。ブレーカーを落とすと、電気が止まり、住宅内の照明が消え、夜間は、避難行動が妨げられる場合があるため、次のような事前の準備を行いましょう。

- 家具を固定し、避難経路を確保しましょう。
- 保安灯(自動点灯)や懐中電灯を準備しましょう。
- 医療機器を使用されている方は、停電に備えて、バッテリーや非常用電源を準備しておきましょう。



2. 逃げ道を確保

戸を開けて逃げ道を確保します。戸が再び閉まらないように、本やスリッパなど手近なものをはさみ込んでおくとういでしょう。

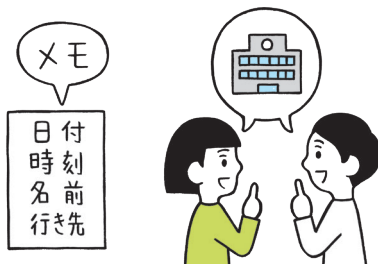


3. 自分、家族、地域の方の安否を確認

自分と家族の安全が確保できたら、地域の方の安否を確認しましょう。特に、お年寄りや障害のある方が近所に住んでいる場合には、普段から気にかけてきましょう。

• 避難する時や外出する時は?

防犯のために、家族だけがわかる場所に「日付・時刻・名前・行き先」などを書いた安否メモを残しておきましょう。また、日頃から家族でどこに避難するかを話し合っておくことが大事です。



4. 火災が発生した場合は規模で判断

火が出た場合は、大声で周囲に知らせ、火が小さいうちは消火器などで消火しましょう。炎が天井に届くような場合は無理に消火活動をせず、避難します。



5. 救出・救護のお手伝い

落ち着いたら、地域の方と力をあわせて救出・救護の活動をしましょう。家庭にある機材（パール、のこぎり、ジャッキ、毛布など）を使い、助け合いましょう。

地震の後も油断しない！

以下のポイントを参照して行動しましょう。

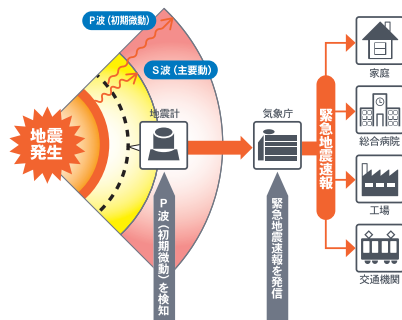
- ・倒壊の危険もあるため、むやみに家の中に入らない。
- ・家に入る場合は、ガラスの破片などに備え、靴を履く。
- ・家に入ったら、ガス漏れ点検など家の安全確認を行う。
- ・大きな地震の後は余震に注意する。
- ・壊れかけた家や崖には近づかない。

column 緊急地震速報の役割

緊急地震速報は気象庁等が震源や規模を推定し、地震の強い揺れが到達する前に大きな揺れが来ることを知らせる情報です。緊急地震速報を受信した時は、危険な場所から離れて頭部を守るなど素早い避難行動を取り、自分の身の安全を確保しましょう。

ただし、速報には次のような技術的限界もあります。

- ・速報発表から強い揺れが到達するまでの時間が短い場合や速報が間に合わない場合がある。
- ・震源や地震の規模、震度等に誤差が生じる場合がある。
- ・誤報が発せられる場合もある。



② 外にいた場合

外を歩いていた場合は、その時持っている物(カバンなど)で頭部を守ります。建物・塀・自動販売機・かわら屋根・窓ガラス・ブロック塀等は崩れたり、倒れたりして破片が飛んでくる危険があるので離れましょう。

■ デパートやスーパーマーケットにいた場合

持ち物(カバン、買い物カゴ等)で頭部を守り、商品の陳列棚から離れましょう。大きな柱の近くや広い場所へ移動し、係員や場内放送の指示に従いましょう。



■ 地下街にいた場合

地下街では、停電になっても誘導灯がつくので、慌てずに係員の指示に従って避難しましょう。人ごみの中ではパニックに注意し、落ち着いた行動をしましょう。(60mごとに非常口あり)



■ 中高層ビルや集合住宅にいた場合

窓際のガラスなどからは速やかに離れましょう。高層ビル等は長い時間ゆっくり揺れる長周期地震動が起こることもあります。



■ エレベーターに乗っていた場合

発災時、エレベーターは止まってしまう危険があるので、全ての階のボタンを押し、止まった階で降ります。避難する時にはエレベーターは使わず、階段で避難しましょう。



■ 駅や電車内にいる場合

ホームにいたら、持ち物(カバンなど)で頭部を守り、柱や壁に身を寄せます。揺れで線路に落ちてしまった場合は、助けを求めて引き上げてもらうか、ホーム下の避難帯に避難します。

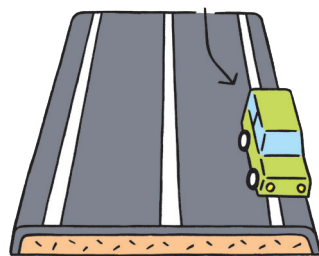
電車に乗っていた場合は、網棚からの落下物に注意してつり革や手すりにつかまり、転ばないように注意しましょう。誘導や車内放送に従いましょう。



■ 車を運転していた場合

車を運転していた場合は、震度4で揺れに気づき、震度5強で運転が困難になります。以下にもとづき、落ち着いて行動しましょう。

- 1 急ハンドル、急ブレーキを避け、道路の左側に停止。
- 2 ラジオで地震情報や交通情報をチェック。
- 3 避難する時はエンジンを止め、エンジンキーを付けたままにして、ドアをロックしないこと。
※ 通行の妨げになった時に移動できるようにしておくため。また、道路外に駐車するなど緊急車両などの妨げにならないように気を付けること。
- 4 炎を引き込まないように窓をしっかりと閉め、貴重品・車検証を持ち出す。



column 車やバイクの燃料はいつも満タンに!

首都直下地震など大規模な災害が発生した時は、必ず給油できるとは限りません。給油はメーターが半分になる前に行うなど、「満タン運動」を推奨しましょう。

③ 仕事場や学校にいた場合（帰宅困難者）

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、警察や消防等の救助・救命活動に支障をきたす上に、余震等で二次被害に遭う可能性もあり大変危険です。各事業所や学校等は、日頃から施設内待機のための備蓄の確保、施設の安全確保等を行きましょう。

※平成25年4月「東京都帰宅困難者対策条例」が施行されました。

帰宅困難者の行動のポイント

① むやみに移動しない

② 安否確認をする

災害用伝言ダイヤル171や災害用伝言板などを活用し、家族や職場と連絡をとりましょう。(P68～69参照)

③ 正確な情報収集をする

災害時には誤った情報が流れやすいため、正確な情報源により情報を入手し、帰宅、一時移動、待機など、どのような行動が安全なのかを判断します。(P70参照) 施設が安全な場合、発災後3日間は勤務先などに留まりましょう。

④ お互いに助け合う

一時待機できる屋内施設等においては、要配慮者（高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、外国人など）に配慮し、お互い助け合ひましょう。

帰宅困難者への支援

目的	帰宅困難者等の受け入れ	徒歩帰宅者の帰宅支援	
区分	いちじたいざいしせつ 一時滞在施設	帰宅困難者支援施設	災害時帰宅支援 ステーション
設置 時期	発災から72時間 (最大3日間)程度まで	発災から24時間程度まで	発災後、 東京都から要請後
支援 事項	食料、飲料水、ブランケット、 トイレ、休憩場所、情報など	飲料水、トイレ、 休憩場所など	飲料水、トイレ、 帰宅支援情報など

① 一時滞在施設一覧 [都指定施設]

施設名	所在地
世田谷市場	大蔵 1-4-1
世田谷総合高等学校	岡本 2-9-1
駒沢オリンピック公園総合運動場	駒沢公園 1-1
松原高等学校	桜上水 4-3-5
総合工科高等学校	成城 9-25-1
園芸高等学校	深沢 5-38-1
深沢高等学校	深沢 7-3-14

② 帰宅困難者支援施設一覧 [区指定施設]

No.	地域	施設名	所在地	周辺駅・道路
1	世田谷	太子堂区民センター	太子堂 1-14-20	三軒茶屋駅・国道246号
2	世田谷	上馬地区会館	上馬 4-10-17 (上馬複合施設内)	国道246号
3	世田谷	経堂地区会館	経堂 3-37-13	経堂駅
4	北 沢	北沢総合支所	北沢 2-8-18	下北沢駅
5	北 沢	代田区民センター	代田 6-34-13	新代田駅・環状7号線
6	玉 川	深沢区民センター	深沢 4-33-11	駒沢通り
7	玉 川	桜新町区民集会所	桜新町 1-30-14	桜新町駅・国道246号
8	砧	砧区民会館成城ホール	成城 6-2-1	成城学園前駅
9	砧	大蔵第二運動場ロビー	大蔵 4-7-1	世田谷通り
10	烏 山	烏山区民センター	南烏山 6-2-19	千歳烏山駅・甲州街道
11	烏 山	上北沢区民センター	上北沢 3-8-9	上北沢駅

[区協定締結施設]

1	世田谷	世田谷郵便局	三軒茶屋 2-1-1	三軒茶屋駅・国道246号
---	-----	--------	------------	--------------

③ 災害時帰宅支援ステーション

災害時、帰宅困難者の徒歩帰宅を支援するため、可能な範囲で水、トイレ、情報などを提供する施設です。

- ・ガソリンスタンド（都との協定による施設）
- ・コンビニエンスストア（都との協定による施設）
- ・都立高校（都の指定施設）



災害時帰宅支援ステーションとして協定する施設にはステッカーが貼ってあります。

④ 徒歩帰宅支援対象道路

主要な幹線道路16路線を指定し、徒歩帰宅者への支援を行います。詳しくは東京都のホームページをご確認ください。

column 帰宅困難者対策のポイント

以下のポイントを参考にして、対策を進めましょう。

《個人の備え》

- ・日頃の備え：水、食料、地図、ヘルメット、歩きやすい靴、携帯ラジオ、懐中電灯、医薬品等の携行品などを備えましょう。
- ・連絡手段の確保：家族との連絡手段をあらかじめ決めておきましょう。(P68～69参照)
- ・帰宅経路：帰宅経路を確認し、実際に歩いてみましょう。

《事業所の備え》

- ・従業員の3日分以上の水、食料等を備蓄しておきましょう。
- ・外部の帰宅困難者のため、10%程度の量を余分に備蓄するようにしましょう。
- ・施設の安全確保を行きましょう。
- ・事業所防災計画に帰宅困難者対応マニュアルを作成しましょう。

④ 地震等による火災へ備えよう

① 街路消火器の場所を知っておこう

区内全域の道路上などには、約5,100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。設置場所は区のホームページで確認できます。



② 消火用スタンドパイプの場所を知っておこう

スタンドパイプとは、道路上など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機材のことです。まちづくりセンター・地区会館・区立小中学校等に設置しており、操作訓練を受けた地域住民が使用できるよう備えています。設置場所は、区のホームページで確認できます。



2 避難はこうする

地震が発生したら、区民や事業所等で協力して出火防止、初期消火に全力を尽くすことが重要です。しかし、火災の拡大をくい止めることができなかった場合や、延焼範囲が拡大し生命に危険がせまった時には迅速に避難しましょう。

① どんな時、避難するべき？

地震が発生したからといって、ただちに避難しなければならないわけではありません。しかし、下記のような場合には、迅速に避難しましょう。

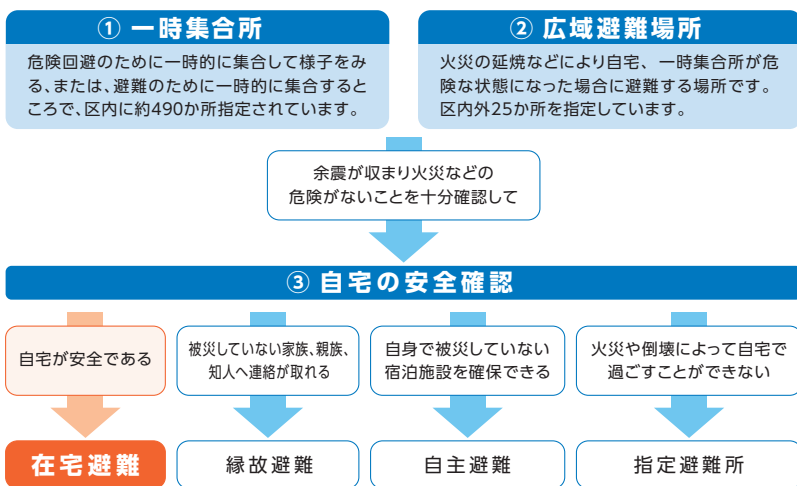
- ・区や防災関係機関から避難指示があった時
- ・避難指示がなくても、防災区民組織等が避難の必要があると判断した時や、自主的に避難の必要があると判断した時
- ・周辺地域に火災が発生し、延焼の危険がある時

避難所等の種類

名称	説明
避難所	自宅で生活できない方が一時的に避難生活を行う場所です。種類としては指定避難所、予備避難所及び福祉避難所があります。
指定避難所	災害時にもまず開設する避難所で、区立小中学校等を指定しています。
予備避難所	指定避難所に被災者を収容しきれない場合等は、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
福祉避難所	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。
(高齢者)	福祉避難所のうち、高齢者及びその家族のために、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
(障害者)	福祉避難所のうち、障害者及びその家族のために、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
(母子)	福祉避難所のうち、妊産婦・乳児のために、区の要請に基づき開設します。区内協定団体等の施設を指定しています。
避難場所	一時集合所
	近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。
	広域避難場所
	広域火災や延焼等から避難する場所です。 (東京都震災対策条例に基づき指定される避難場所)

② どこに、避難すべき？

震災時、避難指示が出た時や自主避難の時でも、基本的には、次の図の①から③の手順で避難します。



避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所はスペースや備蓄に限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。また過密状態になると感染症のリスクが高まります。自宅で生活できる状況であれば、**在宅避難**をしましょう。そのために、日ごろから住宅の耐震化や家具の転倒・落下・移動防止を行い、食料や水など必要なものを備えておくことが大切です。また、自宅に被害がある場合でも、被災していない家族や親戚、知人の家に避難する**縁故避難**や、被災していない宿泊施設を自身で確保して避難する**自主避難**という方法があることを知っておきましょう。事前に話し合いや情報収集をしておくことが重要です。



※自宅の最寄りの避難所等を確認しましょう。(広域避難場所区域地図P78、79参照・指定避難所一覧P80～87参照)

【問い合わせ先】 総合支所地域振興課地域振興・防災担当 (P88参照)

③ 災害時の医療救護

災害時は傷病人の対応で、行政や病院などの対応は混乱します。普段から災害時にはどんな医療の対応が必要となるか把握しておきましょう。

■ 緊急医療救護所

災害拠点病院・災害拠点連携病院の近接地等に設置し、主に傷病者のトリアージ※、軽傷者に対する応急処置及び搬送調整を行います。

※トリアージとは、傷病の緊急度や重症度に応じて治療優先度を定めること。

災害拠点病院	主に重症者の収容・治療を行う病院（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）	至誠会第二病院、関東中央病院、国立病院機構東京医療センター、玉川病院
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（救急告示を受けた病院等）で都が指定する病院	国立成育医療研究センター、都立松沢病院※

※都立松沢病院は災害拠点精神科病院（主に措置入院患者及び隔離・拘束中の患者の受け入れ、一時的避難所の運営（転院調整含む）を行う病院）にも指定されています。

■ 医療救護所は地域の20箇所の小・中学校

区は、災害状況に応じ医療救護の必要を認めた場合は、次の小学校・中学校に医療救護所を設置します。設置次第、速やかに医師会、歯科医師会、薬剤師会及び柔道整復師会に、医療救護班（医師・看護師等）、歯科医療救護班（歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士）、薬剤師班（薬剤師）及び柔道整復師班（柔道整復師）の派遣を要請します。要請に基づき、各班は、医療救護所において応急措置を行います。また、重傷者は、後方医療機関に搬送して治療を行います。

■ 医療救護所一覧

駒繫小、駒沢小、桜小、桜丘中、池尻小、池之上小（旧北沢小）、代田小、代沢小、松沢中、深沢小、二子玉川小、九品仏小、玉川中、用賀中、祖師谷小、明正小、希望丘小、砧南中、烏山小、芦花中

④ 避難時は、どんな服装がベスト？

避難時には以下のものを着用しましょう。

- ヘルメット
- 動きやすい衣類（長袖・長ズボンなど）
- 底の厚い靴
- 靴下
- 軍手
- リュックサック

子どもには、迷子対策の札を

万が一のため子どもには、迷子札を身につけておきましょう。乳幼児がいる場合は、抱っこ紐・おんぶ紐を使うなど両手が使えるように行動しましょう。

⑤ 避難所の生活って、どんな感じ？

避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れ、保護するための場所です。最新の被害想定によると、区の避難所への避難者数は最大で約16万8千人とされています。この中には、自宅が無事であるものの、家庭の備えがないために避難所に避難する方も多く含まれると見込まれています。区の避難所に受け入れられる人数は最大で12万人程度であり、想定される避難者のすべてを受け入れることはできず、過密な状態となることが懸念されています。また、多数の避難者と共同生活を送るため、いろいろと我慢しなければならないこともあります。避難所で過ごす場合の注意点を確認しておきましょう。

■ 避難所の開設・運営

避難所は、避難所一覧(P80～87参照)の「避難所運営主体」の町会・自治会などで構成される「避難所運営委員会」により開設・運営されます。

■ 避難所生活の心得

自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。また、避難所では集団生活となりますので、みんなで協力して秩序を保ち自主的に運営しましょう。

■ 要配慮者への思いやり

要配慮者（高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、外国人など）には思いやりと支援を心がけましょう。

■ プライバシーを守る

集団生活では、プライバシーの配慮やマナーが大切です。

■ 感染症対策

避難所では感染症対策のため、次のことにご協力をお願いします。

- ほかの避難者との距離を十分にとるようにする。
- マスクの着用など、咳エチケットを行う。
- こまめに手洗いをを行う。

■ 体調管理

慣れない環境での生活は、心や体の健康に様々な影響を及ぼします。

- 心のストレス反応は、誰にでも起こりうる反応です。
信頼できる人や専門家などに相談するなどして、サポートを受けましょう。
- ラジオ体操などで体を定期的に動かして、エコノミークラス症候群を予防しましょう。

■ 防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。窃盗などの被害や女性や子どもを狙った性犯罪や暴力など、様々な犯罪が発生する恐れがあります。みんなで防犯意識を高めていきましょう。

- 貴重品は肌身離さず持ち歩く。
- 複数人で行動して身を守る、1人では行動しない。
- 死角となる場所には出来るだけ近づかない。照明の確保なども大事です。
- 子どもだけの環境は作らず、常に大人が付き添いましょう。

■ 避難所での物資（食料・日用品）はどうなるの？

- 避難所に備蓄されている物資のほか、都や国などからの支援物資が配給されます。
- 避難所の備蓄物資は、数量に限りがあります。
避難をするときに必要な物資を持ってこられると安心です。
- 要配慮者を優先的に、助け合いで分け合ひましょう。
- 配給を受ける際には、「避難所運営委員会」の指示に従いましょう。
- 配給の作業はみんなで助け合って行いましょう。

■ 日常生活に向けて

住居を失った場合は、応急仮設住宅への入居や親戚・知人宅への同居などを検討しましょう。避難所生活から、できるだけ早く自立への道を歩みましょう。

⑥ ペットがいる場合は、どうしたらいい？

災害が起きた時は、人と同じようにペットも被災します。ペットは飼い主が守らなければなりません。飼い主としてしなければならないことを、日頃から考えておくことが大切です。区で発行している「災害時にペットを守るために」もご参照ください。(P72 参照)

■ 避難所での生活を考える

避難所では、原則として、犬・猫等の小動物（避難者に危険を及ぼさない動物）の同行避難者が食料やケージ、リード、キャリー等を持参するなど、自分で用意をしていただいたうえで、受け入れをします。避難所は、多くの方と共同生活を送る場なので、中には動物の苦手な方や動物にアレルギーのある方などもあります。また、咬傷事故などを避けるためにも、避難所では避難者とペットの滞在スペースは分離されます。ペットはペットの滞在スペースでケージに入れる、繋ぎとめ等により飼育されます。また、避難所内でのペットの飼育管理は、飼い主が共同で行うこととなります。ペットにとっても避難所生活はストレスがかかるため、在宅避難をすることが望ましいですが、やむをえず、避難所に避難される場合には、避難所でペットが人の迷惑にならないように、日頃からペットのしつけや健康管理などを心がけてください。

避難所でのペットの生活の心得

① 基本的なしつけが大事

人や他の動物を怖がらない。

ケージに嫌がらずに入るようにする。

トイレは決められたところとする。

むだ吠えをさせない。

② ペットのための備蓄

避難所には、ペットに対する備えはありません。ペットのエサや水等は飼い主の責任で準備する必要があります。ペットのための備蓄を用意しておきましょう。(P19 参照)



③ ペットの迷子を防止するために

災害時には、飼い主とペットが離れ離れになることも想定されます。ペットの首輪に鑑札や名札をつける、マイクロチップを装着するなどし、ペットが飼い主の元に戻れるようにしましょう。マイクロチップの飼い主情報は環境省のデータベース「犬と猫のマイクロチップ情報登録」などに登録しましょう。

④ 日頃の備えが大切

避難所の生活は、人と同様にペットもストレスを受けます。自宅で生活できる状況であれば、自宅で家族やペットと過ごす「在宅避難」をすることで心身の負担を大きく軽減することができます。また、万が一に備えて、飼い主は親類、知人や動物病院など緊急時にペットを預かってくれる場所を事前に確保しておきましょう。避難所で受け入れ可能な動物は、犬・猫等の小動物（避難者に危険を及ぼさない動物）です。特に、避難所では受け入れが困難なペットについては、受け入れ先をあらかじめ探しておく必要があります。

⑤ 健康管理

避難所やその他の預け先の迷惑にならないように、普段からペットの身体を清潔に保ち、ワクチンの接種、ノミやダニの予防など健康管理を行うことが大切です。犬の登録、狂犬病の予防注射を済ませ、犬鑑札、マイクロチップ、狂犬病予防注射接種済票の装着も忘れずに行っておきましょう。常備薬等、使用している薬などがあれば、備蓄しておいてください。

【問い合わせ先】

世田谷保健所 生活保健課生活保健担当 ☎ 5432-2908

⑦ 罹災証明書を発行してもらうには？

地震や風水害などの災害を受けた場合、管轄のまちづくりセンターで状況に応じて「罹災証明書」を発行します。詳細は管轄のまちづくりセンターにお問い合わせください。

※首都直下地震などにより世田谷区内で大規模な被害が発生した時の「罹災証明書」の発行窓口は上記とは異なる場所に設置する予定です。

罹災証明書とは？

地震や風水害等の災害により被災した家屋等の被害の程度を証明する書類のこと。各種保険の申請、税金や保険料等の減免・猶予、壊れた住宅の補修、新しく建て直すときにかかる資金の貸付け等の融資を受けようとする際等に使用します。

⑧ 水・食料・日用品の確保はどうする？

■ 水の確保は？

災害により水道施設が被害を受けた場合には、「災害時給水ステーション」で水をお配りします。給水のためにポリタンクやペットボトルなどを、日頃から用意しておきましょう。

■ 飲料水

① 災害時給水ステーション（給水拠点）

お住まいからおおむね半径2kmの距離内に1箇所を開設します。お近くの給水拠点を確認しておきましょう。

浄水場・給水所	応急給水槽
駒沢給水所(弦巻 2-41-5)	区立こどものひろば公園(下馬 2-31-4)
和田堀給水所(大原 2-30-43) ※	区立葎根公園(船橋 6-21)
玉川給水所(玉川田園調布 1-19-1)	都立祖師谷公園(上祖師谷 4-2)
砧浄水場(喜多見 2-9-1)	区立中町二丁目公園(中町 2-34-1)
砧下浄水所(鎌田 2-4-1)	杉並区立昭栄公園(杉並区高井戸西 1-12)
大蔵給水所(砧 2-8-1)	都立代々木公園(渋谷区代々木神園町 2-1)
和泉水圧調整所(杉並区和泉 2-5-23)	
仙川浄水所(調布市仙川町 3-6-27)	
八雲給水所(目黒区八雲 1-1)	

※ 和田堀給水所は、施設整備工事のため、令和4年12月～令和8年3月末(予定)の間、給水拠点施設としての利用を停止しております。なお、利用停止期間中は、和泉水圧調整所(杉並区和泉 2-5-23)が代替施設となります。

② 災害時給水ステーション（避難所等）

災害時給水ステーション（給水拠点）での応急給水を補完するために、避難所応急給水栓や避難所付近のあらかじめ指定した消火栓等に、仮設の蛇口を設置し、開設します。

■ 生活用水

震災対策用井戸（個人等所有）などからの給水は、飲料には適さないため、飲料以外の生活用水として使用します。（場所は区のホームページから確認できます。）

■ 食料・日用品の確保は？

普段から食料・日用品を多めに備蓄しましょう。（P14 参照）

被災地への支援体制や物流（流通）体制が整うまでは、食料は限られています。また、電気・上下水道・ガスなどのライフラインが使えないおそれもあります。そのため、節水料理と節水家事を心がけ、食器類を洗わない工夫などをしましょう。

食料・日用品の配分は、基本的に住家が全壊、半壊等により日常生活が困難になった方々（避難所生活をしている避難者）を中心に行われます。

3 災害ボランティア活動 について知っておこう

大規模災害が発生した場合、行政機関だけですべてに対応することは不可能です。自分が被災していない場合には、何が協力できるのかを考えてみましょう。その協力方法の一つとして、災害ボランティアの活動があります。

① 災害ボランティアの活動内容は？

■ 一般ボランティア

特別な技能は必要なく、被災地の様々な要望を支援する活動を行います。例えば、次のような活動があります。

- 炊き出し ● 救援物資の仕分け、運搬、管理 ● ごみの片付け
- 清掃（避難所・在宅避難者宅） ● 避難所における手伝い
- 被災者の安否確認 ● 被災者に対する情報提供
- お年寄りなど要配慮者の援助や移送 ● 防犯パトロール ● 交通整理

■ 専門ボランティア

個人の持っている特殊な技能や専門的な知識を活かした活動を行います。例えば、次のような活動があります。

- 医師等の医療救護活動・薬剤師による医薬品、救援物資の仕分け
- 建築士による建築物の応急危険度判定
- 弁護士による法律相談
- 介護福祉士等による介護活動
- 手話通訳者等による情報提供活動
- 外国語通訳による情報提供活動

② 災害ボランティアに事前登録しよう

災害ボランティアを希望する方は、災害が発生した時にすぐに協力できるように、事前に登録しておきましょう。また、専門的な知識や特殊な技能を持っている人は、各種機関が募集している災害のボランティア制度にあらかじめ登録しておき、迅速に支援体制をとることができます。

ボランティア募集の一例

■ 東京消防庁災害時支援ボランティア

【問い合わせ先】 お近くの消防署 P89 参照

■ 赤十字救護ボランティア

【問い合わせ先】 日本赤十字社東京都支部 救護課救護係 ☎ 5273-6744

③ 世田谷区の災害ボランティア

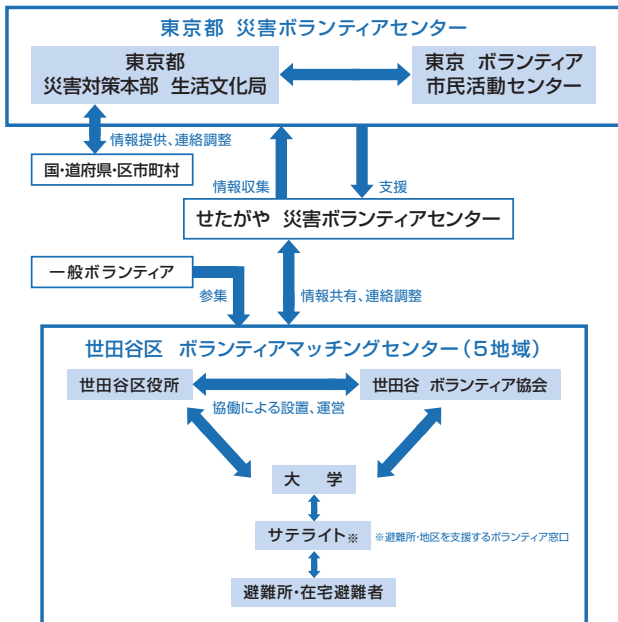
■ 災害ボランティア、ボランティアコーディネーター

世田谷ボランティア協会では、「せたがや災害ボランティアセンター」を常設し、平時から災害ボランティアを募集し、ボランティアコーディネーターの養成講座を行っています。

※ ボランティアコーディネーター：災害時のボランティアマッチングセンター等において、被災者の困りごととボランティアをマッチングさせる役割を担います。

【問い合わせ先】 世田谷ボランティア協会 ☎ 5712-5101

ボランティアの受入体制



column ボランティア

阪神・淡路大震災、新潟県中越地震では、学生を中心に多くのボランティアが全国から集まり、災害復旧に大きな力を発揮しました。たとえ専門的な技術がなくても、仮設住宅の訪問を通しての心のケア、ごみ収集など、被災者支援に貢献できます。

④ 活動に向けた準備をしよう

■ 持参品・服装

自分のことは自分でできるようにしっかり準備しましょう。

持参品：ヘルメット、防塵用マスク、ゴーグル、安全靴等、ゴム・革手袋、
雨具、ウェットティッシュ、トイレ用品、ヘッドライト、医薬品

服装：長袖、長ズボン、着替え

※災害や被災状況によって品目は変わります。

■ ボランティア保険の加入

地元の社会福祉協議会等で取扱いをしています。活動前日までには加入を済ませておきましょう。

■ 交通手段の確保

交通手段については、被災地の災害ボランティアセンターなどのホームページなどで案内がありますので、確認しましょう。

■ 食事・宿泊の確認・確保

買い物・食事が可能な場所をあらかじめ調べ、行程に組み入れましょう。被災地の状況によっては飲料水等を持参しましょう。宿泊場所は各自で確保することが原則です。

⑤ 被災地での活動

■ 目的

ボランティアの目的は「被災者の自立を支援すること」です。被災者が災害から立ち直り、自立するための手助けに行くということを念頭に、被災地の現状に即した活動を行いましょう。

■ 心得

与えられた仕事をただこなすだけでなく、自分には何ができるのか、こうすればよいのではないかなど考えて参加しましょう。ただし、避難所の支援などでは、地元の運営本部の方針や考えを尊重しましょう。

■ 申し込み方法

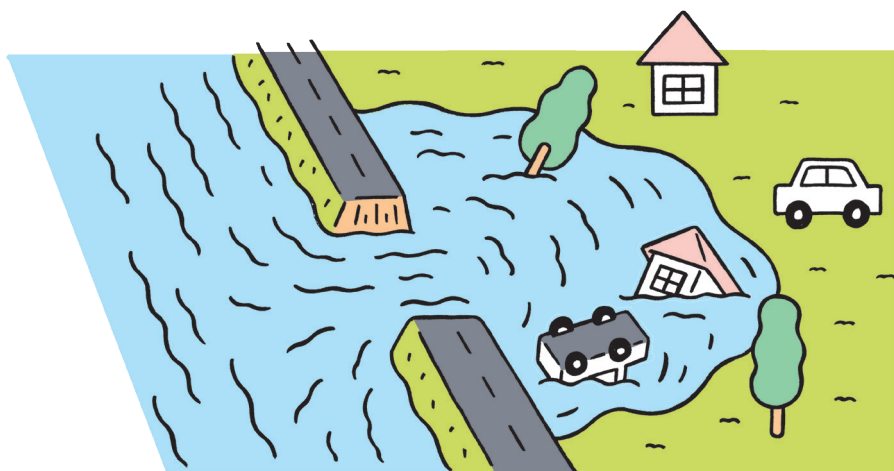
被災地域の市区町村等に設けられたボランティアセンター等に申し出ます。専門的な技能や知識がある人はその内容も申し出てください。

■ 期間

ボランティアを必要とする自治体は、ある程度の期間、一定の役割を担当していただくことを期待しています。スケジュールは余裕をもって考えましょう。

第 3 章

風水害・土砂災害対策



1 自分の住んでいる地域を知り、日頃から備えよう

- ・ハザードマップで自分の住んでいる地域の浸水や土砂災害などのおそれを確認し、避難行動や避難先を考えましょう。
- ・自分の住んでいる地域の過去の浸水箇所や土砂災害警戒区域などを、ホームページなどで確認しておきましょう。

世田谷区ホームページで確認しましょう。

世田谷区洪水・内水氾濫 ハザードマップ

浸水が予想される区域や浸水の程度、水害時避難所などを記したものの。窓口でも配布しています。



世田谷区土砂災害 ハザードマップ

土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域と避難所を記したものの。窓口でも配布しています。



世田谷区雨量・水位情報

区内に設置した雨量局・水位局のデータや河川水位監視カメラ画像を確認できます。



土のうステーション(土のう置き場)

土のうステーションからは、区民の皆さんが必要に応じて土のうを持ち出せます。その設置場所が確認できます。



東京都ホームページで確認しましょう。

東京アメッシュ

東京の詳細な降雨情報を5分おきに確認できます。



東京都水防災 総合情報システム

東京都が観測している降水量や河川水位情報等をリアルタイムに確認できます。



東京都土砂災害等 警戒区域等マップ

東京都が作成している土砂災害警戒区域等のマップを確認できます。



国土交通省ホームページで確認しましょう。

国土交通省関東地方 整備局京浜河川事務所 ホームページ

多摩川の水位や河川ライブカメラ画像等をリアルタイムに確認できます。
東京の詳細な降雨情報を5分おきに確認できます。



気象庁ホームページで確認しましょう。

気象庁ホームページ

全国の気象警報・注意報等をリアルタイムに確認できます。



2 家の点検をし、対策を立てておこう

- ・強風により飛ばされる物が無いかなど、家の周りを点検しましょう。
- ・水が流れ込む可能性の高い(半)地下駐車場や地下室などがある場合は、止水板や土のうを用意するなど、対策を考えておきましょう。
- ・道路沿いの側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水が起りやすくなります。日頃から側溝をふさがないように気をつけ、定期的に掃除しましょう。
- ・区民の皆さんが必要に応じ、いつでも土のうを持ち出せる「土のうステーション」(簡易土のう置場)を設置しています。設置場所は、区のホームページで確認できます。

※台風や大雨が予想される場合は、土のうが不足することがありますので、日頃からの準備をお願いします。

● 土のうステーションに関すること

[問い合わせ先]

土木計画調整課

☎ 6432-7954 FAX. 6432-7993



column 竜巻から身を守るために

竜巻は短期間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。そして、竜巻は日本のどこでも発生する可能性があるので注意が必要です。発達した真っ黒い積乱雲が近づき、周囲が急に暗くなった場合は、竜巻発生の可能性を考えて、すぐに身を守るための行動をとってください。

● 外にいる場合は、すぐに頑丈な建物内に避難

外は大変危険なので、すぐに頑丈な建物の中に避難します。建物の近くに電柱や太い樹木がある場合は、竜巻によって倒壊することがあるため、離れましょう。

● 家の中にいる場合は、1階の窓のない部屋に避難

窓やカーテンを閉め、窓から離れ、1階の窓の無い部屋に避難し、身を小さくして頭部を守りましょう。

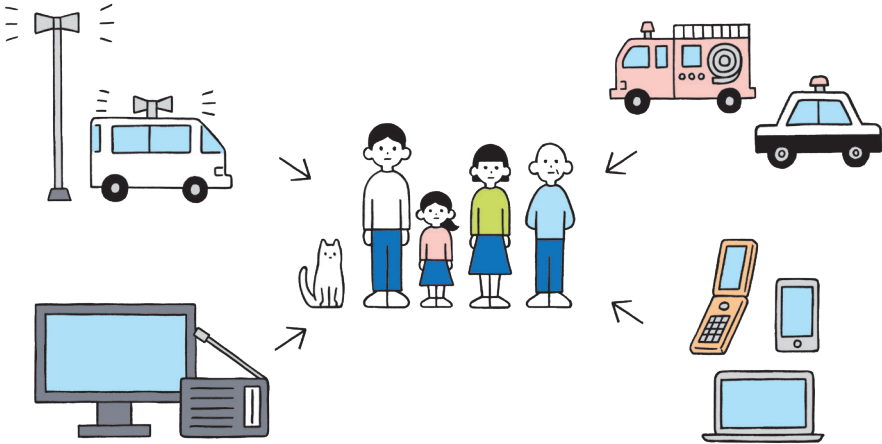
3 風水害・土砂災害時の行動

■ 正しい情報収集を行う

正しい情報収集先で、正確な情報を集めましょう。(P70参照)

情報収集先

テレビ(データ放送)、ラジオ(エフエム世田谷 83.4MHz)、区ホームページ、
広報車、区の災害・防犯情報メール配信サービス、ツイッター(区公式)、
防災行政無線、LINE、電話・FAXによる災害時情報配信サービス、
Yahoo! 防災速報、水害時・土砂災害時避難所混雑確認システム など



■ 水の使用を控える

大雨の時は雨水により下水道の排水能力を超える場合があり、下水逆流の被害につながる恐れがあるため、洗濯や風呂などの排水は極力控えましょう。

4 避難のタイミング

危険を感じたり、以下の避難情報の種類を参照にして、区から避難指示等が発令された場合は、すみやかに避難しましょう。**水害、土砂関係の避難所は、洪水・内水氾濫、土砂災害の各ハザードマップをご確認ください。**

■ 避難情報の種類

警戒レベル	状況	避難情報等	取るべき行動
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保 (区が発令)	命の危険 直ちに安全確保
~~~~~ 警戒レベル 4 までに必ず避難！ ~~~~~			
<b>4</b>	災害の おそれ高い	避難指示 (区が発令)	危険な場所から 全員避難
<b>3</b>	災害の おそれあり	高齢者等避難 (区が発令)	危険な場所から 高齢者等は避難
<b>2</b>	気象状況悪化	大雨・洪水注意報等 (気象庁発表)	自らの避難行動を確認
<b>1</b>	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁発表)	災害への心構えを高める

### 河川の洪水予報について

洪水予報（指定河川洪水予報）は、大雨により河川の増水、氾濫が発生するおそれがあるときに気象庁と国や都が共同して発表する防災情報です。

多摩川の 洪水予報について	多摩川の洪水予報は、危険度のレベルに応じて4種類に分かれています。区は、気象庁・国から出される洪水予報や河川水位、気象状況等を踏まえて避難指示等の避難情報を発令します。
野川・仙川の 洪水予報について	野川・仙川は、大雨時の水位上昇が速いため、「野川・仙川氾濫危険情報」のみが発表されます。発表後、短時間で河川が氾濫するおそれがあるため、建物の2階など高い場所への避難、地下室からの移動などの行動をしてください。

洪水予報の 標題（種類）	区市町村・住民に 求める行動の段階	警戒 レベル	洪水予報の標題（種類）
<b>多摩川氾濫 発生情報</b> (国から緊急速報メール※による通知)	氾濫の発生。氾濫水への警戒を求める段階。警戒レベル5相当	5相当	
<b>多摩川氾濫 危険情報</b> (国から緊急速報メール※による通知)	いつ氾濫してもおかしくない状態。氾濫発生に対する避難等の対応を求める段階。警戒レベル4相当	4相当	野川・仙川 氾濫危険情報
<b>多摩川氾濫 警戒情報</b>	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階。警戒レベル3相当	3相当	
<b>多摩川氾濫 注意情報</b>	氾濫の発生に対する注意を求める段階。		警戒レベルの相当情報とは、避難の目安となる気象情報です。世田谷区は、必ずしも警戒レベル相当情報の発表と同時に、避難情報を発令するわけではありません。気象情報を参考に、適切な避難行動をとってください。

※緊急速報メールは、世田谷区内にいる方の携帯電話やスマートフォンなどに送信されます。

## 避難の際に気をつけること

### 要配慮者は、早めに避難

避難に時間のかかる要配慮者（高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、外国人など）の方は、早めに近所の方や支援される方と一緒に避難しましょう。

### 避難行動について

#### 水平避難（立ち退き避難）

避難所や安全な場所、近隣の高い場所へ移動すること。避難するときは、狭い通路を避け、足元に充分注意しましょう。

#### 垂直避難（屋内安全確保）

建物の2階以上など、より高い場所へ避難すること。屋外への避難が危険な場合にいきましょう。

### column 避難所に行くことだけが避難ではありません

避難というと、小・中学校等の避難所へ行くことを考えますが、避難所を利用する以外にも様々な避難の方法があります。自身や家族に合った避難の仕方や避難先を今一度考えてみましょう。

**自主避難** 自身で宿泊施設などを確保して避難する

**縁故避難** 浸水のおそれがない家族や親戚、知人の家に避難する

**在宅避難** 自宅に浸水のおそれがない場合は、避難所を利用せず、自宅で過ごす

## 第4章

# 災害知識を持とう

---



# 1 地震

## ① 地震はなぜ起こる？

地球の表面にある岩盤(プレート)がぶつかり合って地震を引き起こしています。

## 地震の種類

### ① プレート境界型地震(海溝型)

海にあるプレートが海溝で沈み込む時に陸地のプレートの端が巻き込まれます。やがて巻き込まれた陸のプレートの端は反発して跳ね上がり、巨大な地震を引き起こします。

### ② プレート内地震(内陸型・直下型)

海のプレートの動きにより、陸のプレートが圧迫されて起こる地震です。都市直下の浅い場所が震源だった場合、大きな被害をもたらします。





## ② マグニチュードと震度の違いは？

■ **マグニチュード**：地震そのもののエネルギーの大きさをあらわす尺度

例えば…

- ・ マグニチュードが1大きくなる → 地震のエネルギー規模は約32倍
- ・ マグニチュードが2大きくなる → 地震のエネルギー規模は約1000倍

【例】 関東大地震 M7.9 / 兵庫県南部地震 M7.3 / 東北地方太平洋沖地震 M9.0

■ **震度**：気象庁が決めた地震による各地点の揺れの大きさをあらわす尺度

震度階級	人の体感・行動
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内では揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。眠っている場合、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れに気づく人もいる。眠っている人の大半が目を覚ます。
4	歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが目を覚ます。
5 弱	大半の人が物につかまりたいと感じる。
5 強	大半の人が物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6 弱	立っていることが困難になる。
6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
7	

### ③ 首都直下地震の被害想定は？

東京都防災会議は、令和4年5月25日に新たな被害想定を公表しました。都内で想定される地震の中で最も被害想定が大きいのが、都心南部を震源としたマグニチュード7.3の地震です。


#### ■ 世田谷区被害想定概要 (マグニチュード7.3/ 冬の夕方18時・風速8m/ 秒)

想定項目		世田谷区	東京都全体	
震度	震度7地域面積率	0.1%	0.8%	
	震度6強地域面積率	68.9%	22.6%	
	震度6弱地域面積率	31.0%	34.9%	
人的被害	死者	645人	6,148人	
	原因別内訳	建物被害・屋内収容物	230人	3,448人
		急傾斜地崩壊	1人	8人
		火災	398人	2,482人
		ブロック塀等	16人	205人
		落下物	0人	5人
	負傷者	7,312人	93,435人	
(うち重傷者)	1,212人	13,829人		
建物被害	ゆれ等による全壊	6,464棟	82,199棟	
	火災による全焼(全壊建物以外)	19,293棟	112,232棟	
ライフライン被害	電力停電率(配電設備被害による)	18.9%	11.9%	
	通信不通率(固定電話の不通率)	11.5%	4.0%	
	ガス供給停止率(低圧ガス供給停止率)	14.4%	24.3%	
	上水道断水率(断水率1日目)	23.2%	26.4%	
	下水道(管きよ被害率)	5.6%	4.0%	
その他	避難者数	1日後(うち避難所生活者数)	177,989人(151,290人)	1,757,732人(1,494,072人)
		4日~1週間後(うち避難所生活者数)	252,337人(168,224人)	2,993,713人(1,995,809人)
		1か月後(うち避難所生活者数)	174,580人(52,374人)	1,642,419人(492,725人)
	帰宅困難者数	116,697人	4,151,327人	
	閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数	1,267台	22,426台	

## 2 天気に関する警戒レベルを知っておこう




種類	発表の基準
大雨特別警報	台風等の集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想されるとき。重大な被害が発生する可能性が高まっているとき。大雨特別警報（浸水害）、大雨特別警報（土砂災害）と発表されます。警戒レベル5相当。
大雨警報	大雨による重大な被害が発生するおそれがあるとき。大雨警報（浸水害）、大雨警報（土砂災害）と発表されます。警戒レベル3相当。
大雨注意報	大雨による被害が発生するおそれがあるとき。警戒レベル2相当。
記録的短時間大雨情報	数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測、または解析したとき。
土砂災害警戒情報	大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害発生危険度がさらに高まったとき。警戒レベル4相当。
顕著な大雨に関する情報	大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が降り続けている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って解説する情報、警戒レベル4相当以上の状況で発表されます。

## 雨の降り方と強さ(気象庁)

	1時間雨量(mm)	予報用語	人の受けるイメージ	人への影響
 <p>弱</p> <p>強</p>	10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。
	20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。	傘をさしてもぬれる。
	30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。	
	50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)。	傘は全く役に立たなくなる。
	80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。	

### 熱帯低気圧

熱帯または亜熱帯地方に発生する低気圧の総称で、風の弱いものから台風やハリケーンのように強いものまであります。

1時間雨量(mm)	野外の様子	災害発生状況
10以上～20未満 	地面一面に水たまりができる。	この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。
20以上～30未満 		側溝や下水、小さな川が溢れ、小規模の崖崩れが始まる。
30以上～50未満 	道路が川のようになる。	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。都市では下水管から雨水があふれる。
50以上～80未満 	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。
80以上 		雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

**台風**

北西太平洋に存在する熱帯低気圧のうち、低気圧域内の最大風速がおよそ17m/s(34ノット、風力8)以上のものを言います。

# 3 国民保護・大規模テロ等の対応

## ① 国民保護とは？

平成 16 年 9 月に施行された国民保護法に基づき、武力攻撃や大規模なテロの発生が迫り、又は発生した場合には、区は国や都、関係機関等と連携協力し、住民の避難や避難住民の救援などの国民保護措置を実施します。

### 【想定される事態】

武力攻撃事態	大規模テロ等（緊急処理事態）
① 着上陸侵攻 ※	① 危険物質を有する施設 （ガスホルダー等）への攻撃
② ゲリラや特殊部隊による攻撃	② 大規模集客施設等 （ターミナル駅、列車等）への攻撃
③ 弾道ミサイル攻撃	③ 大量殺傷物質 （炭そ菌、サリン等）による攻撃
④ 航空攻撃	④ 交通機関を破壊手段 （航空機による自爆テロ等）とした攻撃

※侵攻国が我が国の領土を占領するために上陸等して行う武力攻撃

### column

#### 【全国瞬時警報システム（Jアラート）とは？】

緊急地震速報や弾道ミサイル攻撃情報といった、対処に時間的余裕のない事態が発生した場合、国からの緊急情報を、区内の防災行政無線や携帯電話等に配信される緊急速報メールによりその内容を瞬時に伝達する仕組みです。

#### 【伝達する内容】

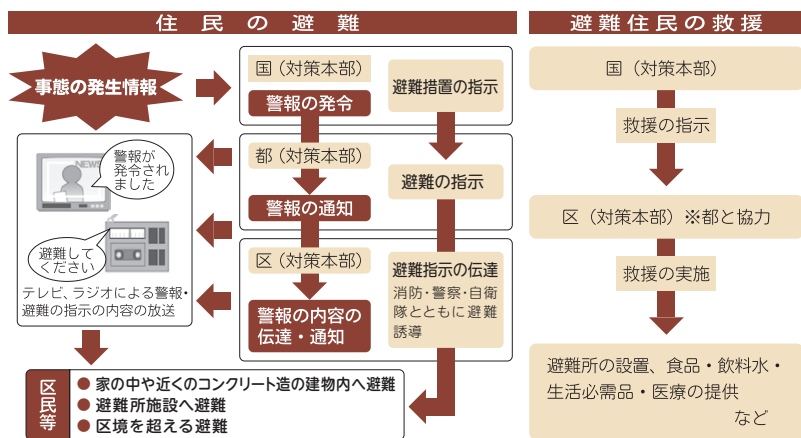
緊急地震速報（推定震度5弱以上）、国民保護に係る情報等。

#### 【伝達されたら】

テレビ、ラジオをつけ、情報に注意し、慌てずに落ち着いて行動してください。  
なお、緊急地震速報の場合は、身の安全を図り、揺れが収まってから行動してください。

## 事態発生時の主な国民保護措置

事態発生時は下図のように避難体制が取られますので、流れを知っておきましょう。



## 地域のみなさまのご協力が必要です

### ■ 住民のみなさまへ

- ・ 避難時には、高齢者や障害者などの要配慮者の支援をお願いします。
- ・ 避難先では、都や区が行う飲食料の配給などに協力をお願いします。

### ■ 事業所のみなさまへ

- ・ 警報や避難の指示が出されたら、従業員や施設内の方々への情報伝達、避難誘導を行ってください。
- ・ 普段から施設の危機管理の強化に努めてください。
- ・ 突然屋外で事態が起きた場合は、施設内への緊急誘導にご協力ください。

### ■ 自主防災組織やボランティアのみなさまへ

震災時と同様に、自主防災組織やボランティアの皆さんの以下のような自主的な活動が期待されています。

- ・ 避難住民の誘導への協力
- ・ 救援への協力
- ・ 消火、負傷者の搬送、被災者の救助への協力
- ・ 保健衛生の確保への協力

## ② 事態発生時の行動

### ① 警報が発令されたら…?

#### 【屋内にいる場合】

- ・ドアや窓をすべて閉める。
- ・ガス、水道、換気扇を止める。
- ・ドア、壁、窓ガラスから離れて座る。

#### 【屋外にいる場合】

- ・近くの建物や地下に避難する。
- ・建物などに避難できなければ、物陰に隠れ身を伏せ、頭を守る。
- ・自動車の運転時は、道路外の場所に車両を止める。道路に車を置いて避難する場合は、道路の左端に沿ってキーをつけたまま駐車する。



### ② 情報収集

- ・テレビ、ラジオ、防災行政無線や緊急速報メールなどを通じ、落ち着いて情報を収集する。



### ③ 避難の指示が出されたら…?

**指示にしたがって、以下の避難先に落ち着いて避難します。**

- ・屋内や近隣の避難所施設等への避難
- ・被害発生施設から屋外への避難
- ・区や都の区域を越えた遠方への避難など

**自宅からの避難の際には、以下の点に留意してください。**

- ・家の戸締り、ガスの元栓の閉鎖などを確認
- ・運転免許証など身分証明書の携行
- ・頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などの着用
- ・その他非常持ち出し品の持参



### ③ テロ発生時の注意点

#### 爆発が起こった場合

- ・姿勢を低くし、身の安全を守ります。
- ・周囲の物の落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠します。
- ・爆発が収まったら、爆発の起こった建物などから離れ、テレビやラジオなどで情報を収集します。

#### 核物質が用いられた場合

- ・閃光や火球は失明のおそれがあるので、絶対に見てはいけません。
- ・遮蔽物の陰に身を隠し、地下施設やコンクリート建物に避難します。
- ・屋内にいる場合は、窓に目張りをして密閉し、窓のない部屋に移動します。
- ・汚染された疑いのある水や食物の摂取は避けます。
- ・たとえ外傷がなくても、医師の診断を受けましょう。

#### 化学剤、生物剤が用いられた場合

- ・口や鼻をハンカチなどで覆い、できるだけ空気を吸わないようにして、その場から直ちに離れます。
- ・密閉性の高い屋内や汚染・感染のおそれのない安全な地域へ避難します。
- ・屋内にいる場合は、窓に目張りをして密閉し、窓のない部屋に移動します。
- ・汚染された服や靴などはビニール袋に密閉します。
- ・水と石けんで手、顔、体をよく洗います。

## ④ 武力攻撃における注意点

### 弾道ミサイルによる攻撃

- ・弾道ミサイルが発射された時は、上空通過・着弾が予想される地域にサイレンなどが流されます。
- ・近隣の堅ろうな建物か地下へ避難してください。もしも近くに建物がなければ物陰に身を隠すか地面に伏せ、頭部を守ってください。屋内にいる場合は、窓から離れるか、窓がない部屋へ移動してください。

### ゲリラや特殊部隊による攻撃

- ・すみやかに屋内に避難します。

### 着上陸進攻（侵攻国が我が国の領土を占領するために上陸等して行う武力攻撃）

- ・避難経路や手段について行政機関の指示にしたがい、すみやかに行動します。

### 航空攻撃

- ・近隣に堅牢な建物や地下街などがあれば、そこに避難します。

#### column

#### 【緊急一時避難施設とは？】

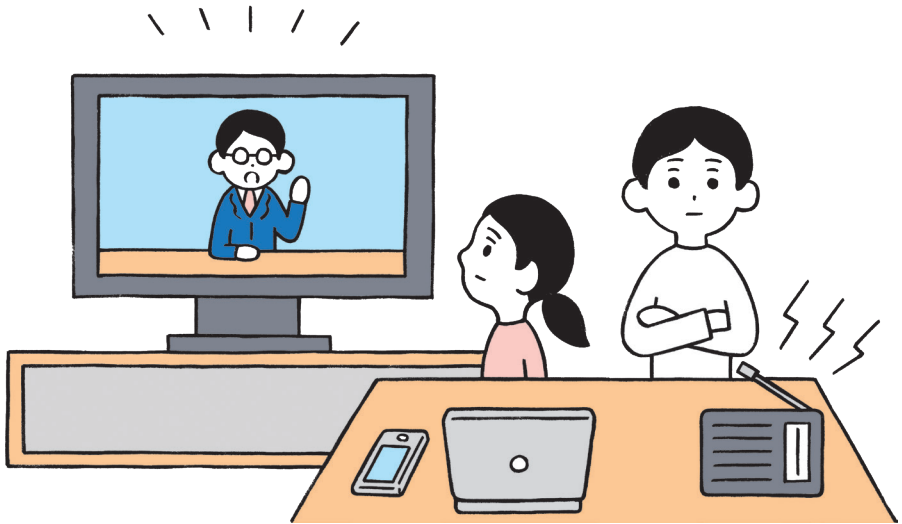
ミサイル攻撃等の際に爆風等からの直接の被害を軽減するための一時的（1～2時間程度）な避難先として有効なコンクリート造り等の堅ろうな建築物や地下施設（地下駅舎、地下街、地下道等）。

世田谷区においては、区立小中学校や区立施設等を中心として緊急一時避難施設が指定されています。詳しくは、世田谷区ホームページにてご確認ください。

## 第 5 章

# 情報収集・連絡方法を知ろう

---



## ① 安否確認方法

災害を想定して、日頃から家族内で連絡方法を決めておきましょう。ただし、災害時には被災地は発信規制がかかると電話が通じにくくなるので、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などで安否を確認しましょう。

### ■ 災害用伝言ダイヤル「171」

#### 内容

大災害発生時に、個人の安否確認手段としてNTT東日本が運用するサービス。被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方がお聞きいただけるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることもできます。

#### 利用方法

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生を行ってください。なお、ご利用にあたっては、通話料がかかります。

#### お問い合わせ

「116番」、お近くのNTT東日本支店・営業所の窓口。  
ホームページ <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

### ■ 災害用伝言板(web171)

#### 内容

インターネットを利用した伝言板です。被災地域の居住者が、電話番号等をキーとして伝言情報(テキスト・音声・画像)の登録が可能です。

#### 利用方法

<https://www.web171.jp>

#### 災害用伝言ダイヤル「171」と

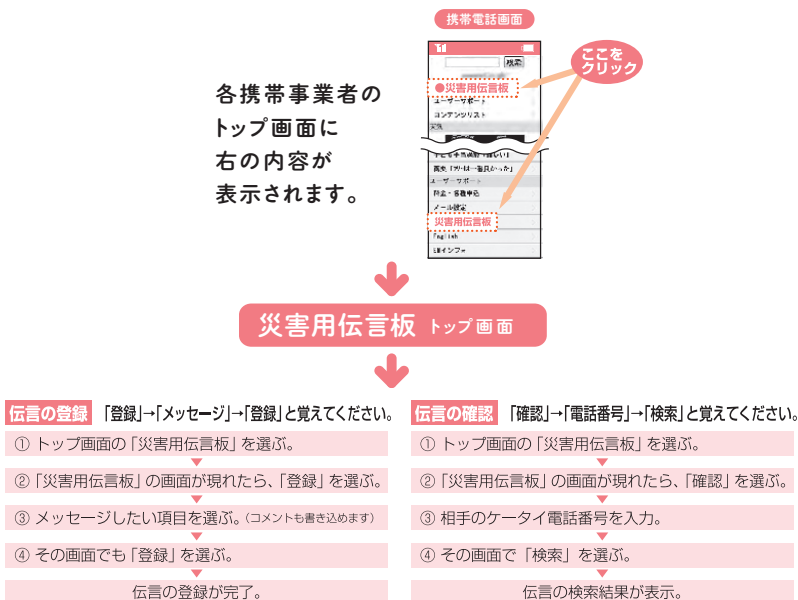
#### 災害用伝言板サービスには体験日があります。

- ・ 毎月1日、15日
- ・ 正月三が日(1月1日正午～1月3日午後11時)
- ・ 防災週間(8月30日～9月5日)
- ・ 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

## ■ 災害用伝言板サービス

### 内容

大規模な災害時は、携帯電話のインターネット接続メニューのトップに「災害用伝言板サービス」が表示され、利用者の安否情報の登録や確認ができるようになります。全社一括検索が可能ですので、お使いの携帯電話会社の災害用伝言板で、他社携帯電話をご利用の方の情報も検索することができます。詳しい利用方法は以下のとおりです。



## ■ SNS

SNS に自分の状況を投稿することで、家族に安否を連絡できます。

## ■ Google パーソンファインダー

インターネットで「Google パーソンファインダー」にアクセスし、名前を入力すると、安否情報を登録・検索することができます。

## ■ J-anpi

各種災害用伝言板や報道機関・企業等が提供する安否情報を一括検索できません。インターネットで「J-anpi」にアクセスし、電話番号や名前前で検索することができます。

## ② 防災情報の収集と提供

### ■ ラジオ 【周波数 FM83.4MHz / <https://fmsetagaya.com/>】

区内の地震情報、開設避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をエフエム世田谷でお知らせします。



### ■ テレビ

地上デジタル放送視聴時にリモコンの「d ボタン」を押すと、気象情報や区の避難情報、開設避難所の情報等を確認できます。

### ■ 世田谷区ホームページ 【<https://www.city.setagaya.lg.jp/>】

災害時に様々な情報をお知らせします。



### ■ 災害・防犯情報メール配信サービス 【<https://setagaya-city.site.ktaiwork.jp/>】

あらかじめメールアドレスを登録された方を対象に、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可)



### ■ Twitter (ツイッター) 【@setagaya_kiki】

フォローすると、防犯・防災・災害情報などが配信されます。



### ■ LINE (ライン)

防災メニューから災害情報等へアクセスできます。



### ■ 防災行政無線

区内に設置された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。電話応答サービスで、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。

#### 【防災無線電話応答サービス 0180-99-3151 (通話料がかかります)】

※本サービスは、令和5年6月30日をもって終了します。

代替サービスにつきましては、区ホームページ等で別途ご案内します。

### ■ 緊急速報メール (エリアメール) 【登録不要】

配信時に世田谷区内にいる方の携帯電話やスマートフォンなどに、避難情報などをメールで配信します。

### ■ 広報車

世田谷区の広報車が直接地域を巡回し、避難情報などをお知らせします。

### ■ Yahoo! 防災速報アプリ 【<https://emg.yahoo.co.jp/>】

「Yahoo! 防災速報」アプリをインストール・設定していただくことで、世田谷区からの防災情報等をスマートフォンで受信できます。



【Android アプリ】



【iPhone アプリ】

### ③ 防災啓発物等

区では、災害の備えや対応に必要な情報を掲載した啓発物を、災害対策課や各総合支所地域振興課地域振興・防災担当、各まちづくりセンター等での配布を行っています。

区のホームページからもご覧いただけますのでご利用ください。



#### ■ 防災カード

災害時の行動や防災メモなどが記載された名刺サイズのリーフレットです。いざという時のために記載して、常に持ち歩きましょう。



#### ■ せたがや防災 (この冊子)

地震や風水害などの様々な災害の情報が記載された世田谷区の総合的な防災の冊子です。



#### ■ 震災時区民行動マニュアル (マップ版) (日本語版)

#### 災害時区民行動マニュアル (マップ版) (多言語版)

防災地図及び震災時の情報や行動などを記載したパンフレットです。英語、中国語、ハングルもあります。



#### 東京都防災アプリ

「東京防災」「東京くらし防災」「災害時モード」の3つのモードで構成され、防災ブック「東京防災」「東京くらし防災」の閲覧・検索でき、オフラインにも対応しています。クイズやゲーム、安否確認、防災情報を掲載した防災マップや自分が登録したエリアの災害情報が確認できます。多言語（英・中（簡・繁）・韓）版も一部コンテンツで利用できます。



## ■ いざという時のために

高齢者・障害者を震災から守るために、本人・家族・地域が行動するための防災情報などが記載された冊子です。



## ■ 集合住宅の防災対策

集合住宅にお住まいの方・所有者・管理者・管理会社向けに災害への備えや災害時の行動が記載されたリーフレットです。



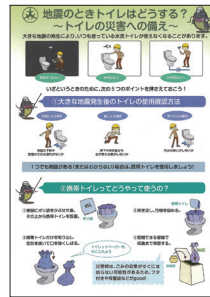
## ■ 災害時帰宅困難者ハンドブック

災害時に帰宅困難が想定される方・事業者に向けて、防災情報や災害時の行動などを記載したA5サイズの薄型ハンドブックです。



## ■ 地震のときトイレはどうする？ ～トイレの災害への備え～

地震発生時のトイレの使用確認方法、携帯トイレの使用方法、備蓄など、災害時のトイレの備えが記載してあるリーフレットです。



## ■ 妊産婦・乳幼児のための 災害への備え

妊産婦や乳幼児がいるご家庭特有の非常用物品や災害時の行動について記載したリーフレットです。



## ■ 災害時にペットを守るために

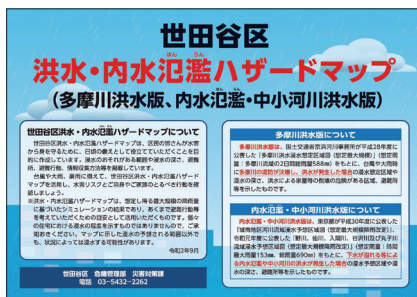
ペットがいるご家庭の備蓄や災害時の行動について記載したリーフレットです。





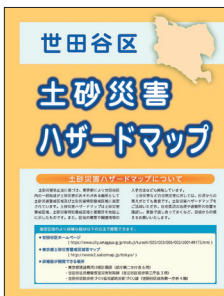
## ■ 世田谷区洪水・内水氾濫ハザードマップ

区内に大雨が降った際の浸水予想区域や浸水の程度、避難所の位置、区からの情報提供方法等を記載したマップです。



## ■ 世田谷区土砂災害ハザードマップ

区内の土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域と避難所の位置、土砂災害の概要等を記載したマップです。



## ■ その他

- ・ 防災ビデオ・DVDの貸し出し

## ④ ライフライン・交通情報

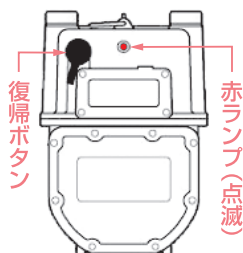
### ライフライン情報

大地震が発生した際には、ライフラインの被災状況や復旧見通しについて、報道機関、行政機関、ライフライン各社から情報が提供されます。また、各総合支所からの情報提供のほか、広報車などにより直接地域でもお知らせします。

### ■ 地震の時のガスの取り扱い

地震で震度5強相当以上の揺れがあると、マイコンメーターが働いて自動的にガスがシャ断されます。

#### マイコンメーター復帰方法



① すべてのガス機器を止めます。



② [復帰ボタン]のキャップを左に回してはずします。



③ [復帰ボタン]をしっかり奥まで2秒間押し込み、ゆっくり手を離します。

④ 3分たったら、もう一度マイコンメーターをご確認ください。赤ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えます。変わらないときは、もう一度①から作業をしてください。

⑤ [復帰ボタン]のキャップを元に戻してください。

※ 正常に復帰しない場合や、不明な点がある場合はガス事業者にご連絡ください。

## 交通情報

大震災発生後、道路は応急活動のための重要な役割を果たします。そのため、一般車両の通行禁止措置など各種利用制限が行われます。

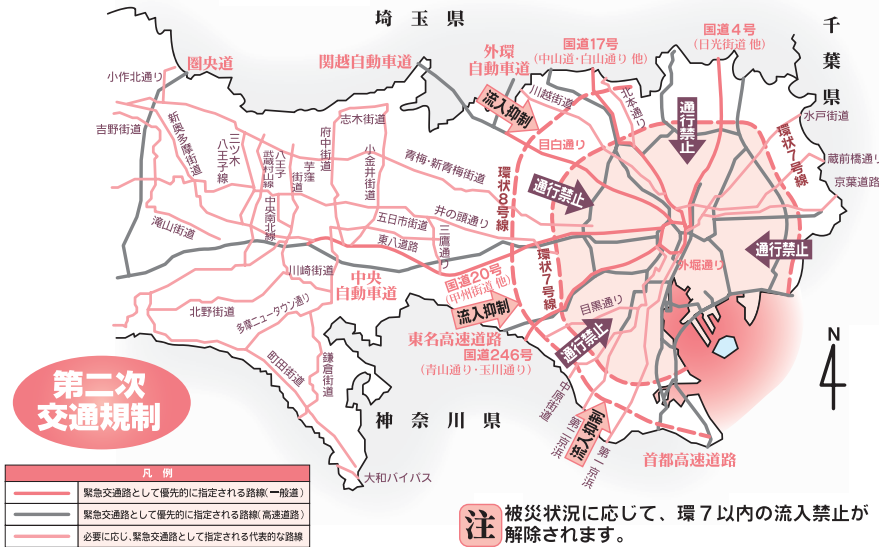
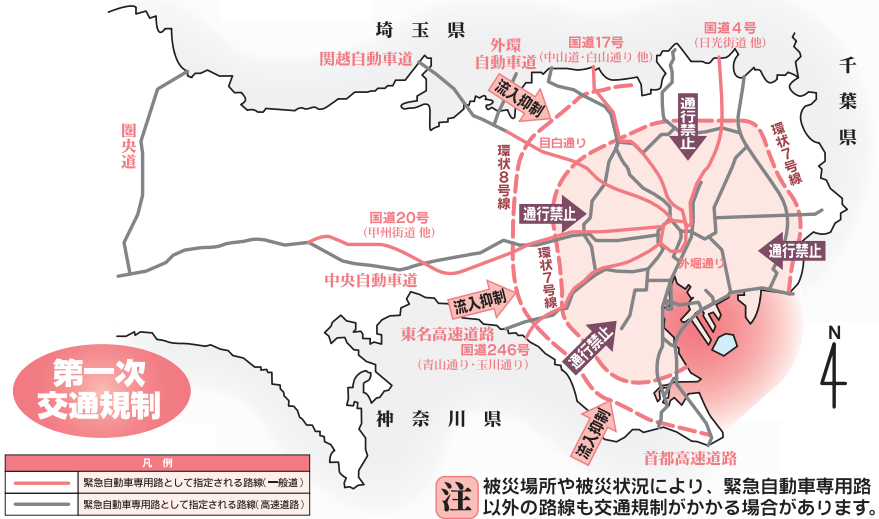
## 大震災発生時の交通規制

大震災発生後は、緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わないようにしましょう。

### ■ 大震災発生後の行動

- ・ 高速道路、環状7号線内側の道路及び緊急交通路等から移動しましょう。
- ・ 環状7号線内側の道路を通行中の自動車（高速道路を降りた自動車も含まれます）は、速やかに道路外の場所に移動するか、環状7号線の外側に移動しましょう。
- ・ 緊急交通路等を通行中の自動車は、速やかに道路外の場所に移動するか、その他の道路に移動しましょう。
- ・ 特に、高速道路を含む7路線（高速道路、国道4号、国道17号、国道20号、国道246号、目白通り、外堀通り）は、地震発生直後から優先的に消防、警察、自衛隊等の緊急自動車専用の路線とされますので、速やかに移動しましょう。
- ・ 大地震発生の直後から、次のページの交通規制が行われます。

# 大地震発生時の交通規制図



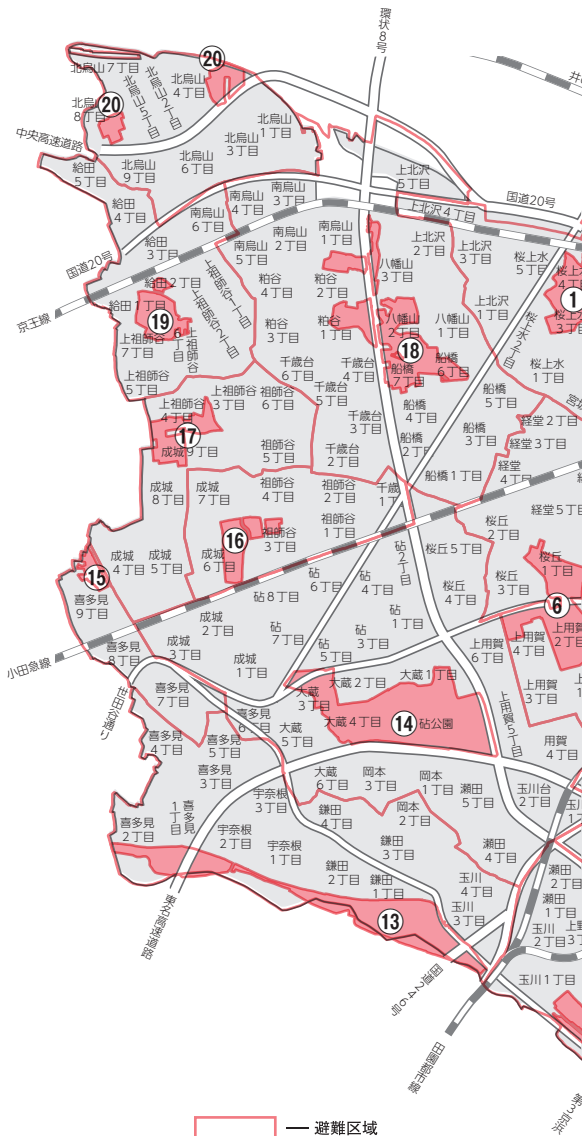
## ⑤ 用語インデックス

い	いざという時のために	P72	た	耐震支援	P13
	一時滞在施設	P33		台風	P61
	医療救護所	P38		竜巻	P51
か	街路消火器	P35	ち	地域防災計画	P26
	感震ブレーカー	P20		地区防災計画	P26
き	帰宅困難者	P32	と	トイレ	P16-17
	帰宅困難者支援施設	P33		土砂災害ハザードマップ	P50
	帰宅支援ステーション	P34		土のうステーション	P50-51
	給水ステーション	P43		徒歩帰宅支援対象道路	P34
	緊急医療救護所	P38	東京都防災アプリ	P71	
	緊急速報メール（エリアメール）	P70	に	日常備蓄	P14
	緊急地震速報	P29		ね	熱帯低気圧
け	警戒レベル（天気）	P59	ひ	被害想定	P58
	携帯トイレ	P16-17		非常用食料	P15
こ	広域避難場所	P36-37,78-79		非常用持ち出し袋	P18
	洪水・内水氾濫ハザードマップ	P50		避難行動要支援	P24-25
	洪水予報	P53		避難所	P36
	交通規制	P75-76		避難情報	P53
	交通情報	P75	避難所運営訓練	P23	
国民保護	P62-63	ふ	風水害	P50-54	
さ	災害ボランティア		P45-48	へ	ベットの避難
	災害用伝言ダイヤル	P68	ほ	防災カード	P71
	災害用伝言板（web171）	P68		防災教室	P23
	災害用伝言板サービス	P69		防災行政無線	P70
	在宅避難	P12,37		防災区民組織	P22
指定避難所	P36-37,80-87	防災訓練		P23	
し	集合住宅の防災対策	P72	防災メモ	P90-91	
	消火用スタンドパイプ	P35	防災用品あっせん	P20	
	震災時区民行動マニュアル（マップ版）	P71	ボランティアコーディネーター	P46	
	震度	P57	ま	マイコンメーター	P74
Jアラート（全国瞬時警報システム）	P62	マグニチュード		P57	
す	垂直避難	P54	め	メール配信サービス	P70
	水平避難	P54	り	罹災証明書	P42

## ⑥ 広域避難場所区域地図

### 広域避難場所一覧

地図上の番号	避難場所名
1	日本大学文理学部一帯
2	羽根木公園一帯
3	国士舘大学一帯
4	世田谷公園一帯
5	昭和女子大学一帯
※ 6	馬事公苑・東京農業大学一帯
7	学芸大学附属高校一帯
8	駒沢オリンピック公園一帯
9	東京学芸大学附属世田谷小学校一帯
※ 10	都立園芸高校
※ 11	玉川野毛町公園一帯
※ 12	多摩川河川敷・田園調布先一帯
※ 13	多摩川河川敷・二子橋一帯
※ 14	砧公園・大蔵運動公園一帯
※ 15	きたみふれあい広場一帯
16	成城学園一帯
17	祖師谷公園・総合工科高校一帯
※ 18	芦花公園・明大八幡山グラウンド一帯
※ 19	第一生命グラウンド一帯
※ 20	烏山北住宅・日本女子体育大学一帯
21	駒場東大一帯
22	明大和泉校舎一帯
23	太子堂円ヶ丘公園・三宿の森緑地一帯
24	駒場地区
25	区立二子玉川公園



— 避難区域  
 — 避難場所



### ※広域避難場所について

広域避難場所内にある施設等が工事中のため、広域避難場所の一部は避難場所としての利用が制限されます。震災時に火災の延焼などで避難する際には、利用できる場所へ避難してください。広域避難場所に関する最新の情報は世田谷区ホームページをご覧ください。



## アプリで近くの避難場所等が確認できます。

スマートフォン・タブレットをお持ちの方はアプリをインストールすることで、災害時に通信状況が途絶した場合でも、オフラインで避難先、避難ルートが確認できます。世田谷区ホームページ「防災アプリをご活用ください」(東京都防災アプリ P71 参照)



1 災害への備え

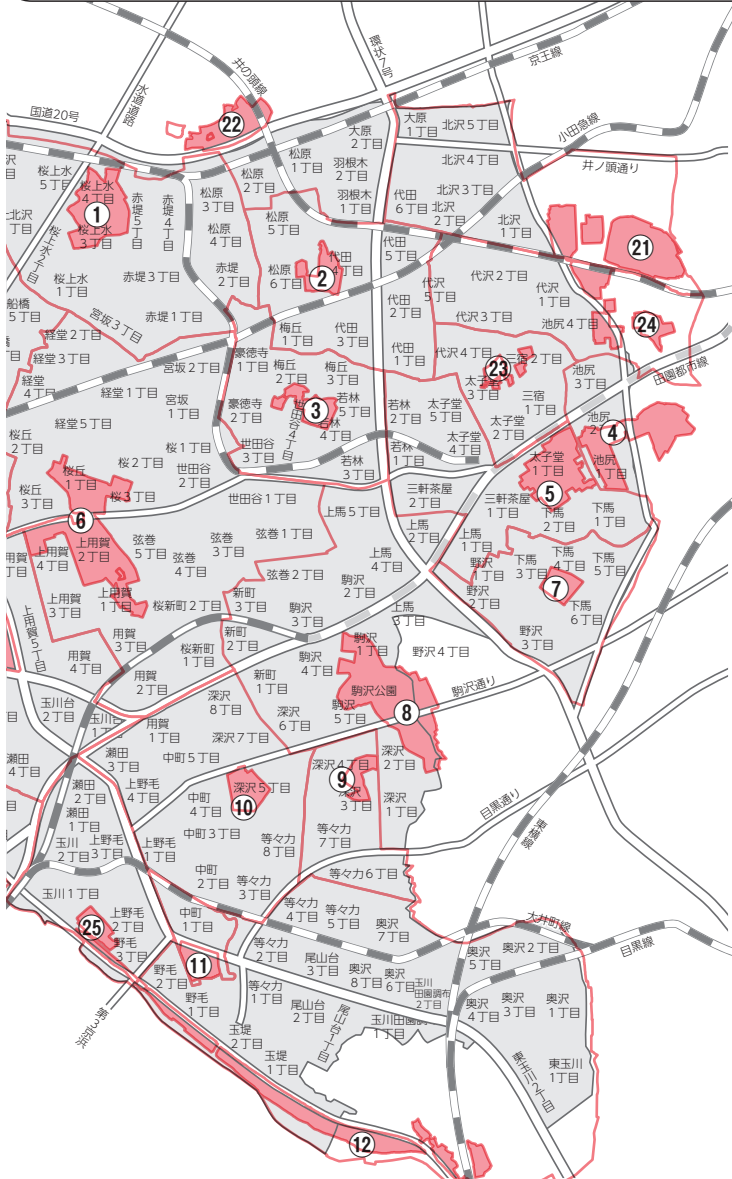
2 地震が起きた時

3 風水害・土砂災害対策

4 災害知識

5 情報収集・連絡方法

防災メモ



## ⑦ 指定避難所一覧(震災時)

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

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
世田谷	三宿小学校	三宿 1-12-6	池尻西町会、池尻北自治会、三宿自治会、太子堂 2 丁目大塚町会	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
世田谷	多聞小学校	三宿 2-26-11	池尻 4 丁目町会、三宿北町会	池尻 4 丁目 1～32 番、三宿 2 丁目 1～27・28 番の一部・29～39 番
世田谷	池尻小学校	池尻 2-4-10	池尻東親会、池尻南睦会、池尻団地自治会	池尻 1 丁目全域、池尻 2 丁目全域
世田谷	太子堂小学校	太子堂 5-7-4	太子堂 5 丁目町会、太子堂三軒茶屋町会、太子堂 4 丁目西山町会、若林町会 (1・2 丁目の一部)	太子堂 2 丁目 14～28 番、太子堂 4 丁目全域、太子堂 5 丁目 3～14・17～35 番、若林 1 丁目 33～41 番、若林 2 丁目 1～5 (6 番の一部)
世田谷	中里小学校	三軒茶屋 1-4-1	三軒茶屋町会 (三軒茶屋 1 丁目)	三軒茶屋 1 丁目 8～10 番・22～41 番・(21 番の一部)
世田谷	太子堂中学校	太子堂 3-27-17	太子堂本町会、太子堂下の谷町会	三宿 1 丁目 25・26 番、三宿 2 丁目 28 番、太子堂 2 丁目 29～38 番、太子堂 3 丁目全域、太子堂 5 丁目 1・2・15・16 番
世田谷	三宿中学校	太子堂 1-3-43	太子堂 1 丁目町会、下馬 2 丁目北町会	太子堂 1 丁目全域、下馬 2 丁目 20～22・24～44 番
世田谷	若林小学校	若林 5-27-18	若林町会 (若林 1・2 丁目の一部を除く、若林 3・4・5 丁目全域) ※両避難所については避難所運営を一体的に行うため、避難受け入れの受付は「若林小学校」で行う。	若林 1 丁目 11～32 番、若林 2 丁目 7～41 番・(6 番の一部)、若林 3 丁目全域、若林 4 丁目全域、若林 5 丁目全域
世田谷	教育総合センター	若林 5-38-1		
世田谷	三軒茶屋小学校	三軒茶屋 2-42-1	上馬西町会 (上馬 2 丁目)、三軒茶屋町会 (三軒茶屋 2 丁目)、若林町会 (1 丁目の一部)、上馬北部町会 (上馬 2 丁目)	三軒茶屋 2 丁目全域、若林 1 丁目 1～10 番、上馬 2 丁目全域
世田谷	桜小学校	世田谷 2-4-15	世田谷 2 丁目町会、世田谷上町町会	世田谷 1 丁目 17～48 番・(16 番の一部)、世田谷 2 丁目 1～31 番・(29 番の一部を除く)、世田谷 3 丁目 1～13 番、弦巻 5 丁目 16 番
世田谷	弦巻小学校	弦巻 1-9-18	世田谷東町会、弦巻町会 (弦巻 1 丁目の一部)、上馬・駒沢明和会 (上馬 5 丁目の一部)	世田谷 1 丁目 1～15 番・(16 番の一部)、世田谷 3 丁目 14～26 番、世田谷 4 丁目全域、上馬 5 丁目 19～22・26 番、弦巻 1 丁目 9 番
世田谷	松丘小学校	弦巻 3-23-12	松丘町会、弦巻町会 (弦巻 4・5 丁目)	弦巻 3 丁目 23 番の一部、弦巻 4 丁目全域、弦巻 5 丁目 1～15・17～36 番、桜 2 丁目 1～3 番、桜 3 丁目全域



地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
世田谷	弦巻中学校	弦巻 1-42-22	弦巻町会(弦巻1・2・3丁目)	弦巻1丁目全域(9番を除く)、弦巻2丁目全域、弦巻3丁目全域(23番の一部を除く)
世田谷	桜木中学校	桜 1-48-15	桜町会	世田谷2丁目29番の一部・32番、桜1丁目全域、桜2丁目4～22番
世田谷	桜丘小学校	桜丘 1-19-17	経堂南町会、経堂1丁目町会	経堂1丁目全域、経堂4丁目全域(6・7番の一部を除く)、経堂5丁目全域、桜丘1丁目19番の一部
世田谷	世田谷小学校	宮坂 1-38-4	宮坂1・2丁目町会	宮坂1丁目全域、宮坂2丁目全域
世田谷	経堂小学校	桜上水 1-23-3	経堂北町会、宮坂3丁目町会	経堂2丁目全域、経堂3丁目全域、宮坂3丁目全域、桜上水1丁目23番
世田谷	笹原小学校	桜丘 5-19-1	桜丘町会(桜丘2丁目の一部・3丁目を除く)、桜丘南町会	桜丘2丁目15～29番、桜丘3丁目25～28番・30番の一部・35番、桜丘4丁目全域、桜丘5丁目全域、経堂4丁目6・7番の一部、砧1丁目18・31・32番の一部
世田谷	桜丘中学校	桜丘 2-1-39	桜丘町会(桜丘2丁目の一部および3丁目)、桜丘1丁目町会	桜丘1丁目全域(19番の一部を除く)、桜丘2丁目1～14番、桜丘3丁目1～24・29・31～34・36・37番
世田谷	駒沢小学校	駒沢 2-10-6	駒沢親和会、上馬西町会(上馬3・4丁目)、上馬北部町会(上馬4丁目)	上馬3丁目全域、上馬4丁目1～15・19～25・32・33番、駒沢1丁目全域、駒沢2丁目1～31番
世田谷	駒沢中学校	駒沢 2-39-25	上馬・駒沢明和会	上馬4丁目16～18・26～31・34～41番、上馬5丁目1～18・23～25・27～40番、駒沢2丁目32～61番
世田谷	旭小学校	野沢 1-4-3	野沢1丁目明朗会、野沢2丁目町会、野沢4丁目自治会、上馬東町会	野沢1丁目全域、野沢2丁目1～6番、7番の一部、9～34番、野沢4丁目全域、上馬1丁目全域、三軒茶屋1丁目1～4、11～20番、21番の一部、下馬2丁目17・18番、下馬3丁目35番・36番
世田谷	駒繫小学校	下馬 1-42-12	下馬1丁目町会、駒繫西自治会	下馬1丁目全域、下馬2丁目1～16・19・23番、三軒茶屋1丁目5～7番
世田谷	中丸小学校	野沢 3-34-16	野沢3丁目町会、下馬6丁目町会	野沢3丁目全域、下馬6丁目1～36・41～54番
世田谷	駒留中学校	下馬 4-18-1	下馬新生自治会、下馬5丁目町会	下馬3丁目全域(35・36番を除く)、下馬4丁目全域、下馬5丁目全域、下馬6丁目37～40番、野沢2丁目7番の一部、8番
北沢	山崎小学校	梅丘 3-9-1	梅丘1丁目町会、代田自治会(代田3丁目)	梅丘1丁目全域、代田3丁目全域

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
北 沢	さくら花見堂 (旧花見堂小学校)	代田 1-13-14	代田自治会(代田1・2丁目)	代田1丁目全域、代田2丁目1～11、13～17番
北 沢	城山小学校	梅丘 2-1-11	豪徳寺1丁目町会、豪徳寺1丁目山下自治会、豪徳寺2丁目町会	豪徳寺1丁目全域、豪徳寺2丁目全域
北 沢	世田谷中学校	梅丘 3-8-1	梅丘 2・3丁目町会	梅丘2丁目全域、梅丘3丁目全域
北 沢	代沢小学校	代沢 5-1-10	下代田西町会、代沢4丁目西町会、代沢5丁目町会、代沢5丁目東町会、北沢2丁目南町会	代沢3丁目1～5番(12番の一部)、代沢4丁目全域、池尻4丁目39番、三宿2丁目38番、代沢5丁目全域、北沢2丁目1～21番
北 沢	富士中学校	代沢 1-23-17	下代田東町会、代沢中町会、【代沢2丁目北町会】※1	代沢1丁目1～32・37番(33・36番の一部)、代沢2丁目1～4・7～28番、代沢3丁目6～27番、池尻4丁目33～38番【代沢1丁目34・35番(33・36番の一部)、代沢2丁目5・6・29～48番】※1
北 沢	下北沢小学校	大原 1-4-6	守山町会、大原南町会、代田南町会、北沢2丁目協和会、北沢3・4丁目西町会	代田6丁目1～16番、大原1丁目1～29番、北沢2丁目22～40番、北沢3丁目20～34番、北沢4丁目8～16番
北 沢	代田小学校	代田 4-2-3	代田4丁目町会、根津山会、代田東町会	代田4丁目全域、代田2丁目12・18～36番、代田5丁目全域
北 沢	まもりやまテラス (旧守山小学校)	代田 6-21-5	代田北町会、羽根木町会	代田6丁目17～34番、羽根木1丁目1～8・15～32番(9・14番の一部)、羽根木2丁目全域、松原1丁目(18～20番の一部)
北 沢	池之上小学校 (旧北沢小学校)	北沢 4-32-20	東北沢自治会、北沢4丁目町会、北沢中央自治会【北沢1丁目町会】※1	北沢1丁目18～23・25・47番(24・45番の一部)、北沢3丁目1～19番、北沢4丁目1～7・17～33番、北沢5丁目1～7・18・19・23番【北沢1丁目1～17・26～44・46番(24・45番の一部)】※1
北 沢	北沢中学校	北沢 5-12-3	大原北町会、大原西町会、北沢5丁目町会	大原1丁目30～63番、大原2丁目全域(29番の一部を除く)、羽根木1丁目10～13番(9・14番の一部)、北沢5丁目8～17・20～22・24～43番
北 沢	松原小学校	松原 5-43-26	松原1丁目町会、松原2丁目町会	松原1丁目全域(18～20番の一部を除く)、松原2丁目全域、松原5丁目20・34～39・41～43・48番(18・19番の一部)、大原2丁目29番の一部
北 沢	梅丘中学校	松原 6-5-11	松原 5・6丁目自治会	松原5丁目1～17・21～33・40・44～47・49～61番(18・19番の一部)、松原6丁目全域

※1【 】内避難所運営主体及び対象区域は、池之上小学校の旧施設改築工事期間における一時的な変更です。

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
北 沢	松沢小学校	赤堤 4-44-22	松原 3・4丁目自治会、 赤堤 4丁目町会	松原 3丁目全域、松原 4丁目全域、 赤堤 4丁目全域
北 沢	赤堤小学校	赤堤 1-41-24	赤堤 1丁目町会、赤堤 2丁目町会、赤堤 3丁目自治会	赤堤 1丁目全域、赤堤 2丁目全域、 赤堤 3丁目全域
北 沢	松沢中学校	桜上水 4-5-2	赤堤 5丁目町会、桜上水 3丁目自治会、桜上水 4丁目町会、都宮桜上水 3丁目アパート自治会、桜上水ガーデンズ	赤堤 5丁目全域、桜上水 3丁目全域、 桜上水 4丁目全域
北 沢	緑丘中学校	桜上水 3-19-12	桜上水 1丁目町会、桜上水 2丁目町会、桜上水 5丁目自治会、経堂赤堤通り団地自治会	桜上水 1丁目全域 (23番を除く)、 桜上水 2丁目全域、桜上水 5丁目全域
玉 川	奥沢小学校	奥沢 3-1-1	東玉川町会、奥沢交和会	東玉川 1丁目 28～41番、東玉川 2丁目 19～41番、奥沢 1丁目 6～12・22～26・30～37・50～56番、奥沢 3丁目全域
玉 川	東玉川小学校	奥沢 1-1-1	東玉川町会、奥沢交和会	東玉川 1丁目 1～27番、東玉川 2丁目 1～18番、奥沢 1丁目 1～5・13～16番
玉 川	奥沢中学校	奥沢 1-42-1	奥沢交和会	奥沢 1丁目 17～21・27～29・38～49・57～65番、奥沢 2丁目全域
玉 川	八幡小学校	玉川田園調布 2-17-15	奥沢中和会、玉川田園調布会	奥沢 4丁目全域、奥沢 5丁目全域、 玉川田園調布 1丁目全域、玉川田園調布 2丁目全域
玉 川	九品仏小学校	奥沢 8-12-1	九品仏自治会	奥沢 6丁目全域、奥沢 8丁目全域
玉 川	尾山台小学校	尾山台 3-11-1	協和会	等々力 2丁目 1～31・33番の一部・34～38番、尾山台 3丁目 7～10・18～26・33・34番
玉 川	等々力小学校	等々力 7-26-1	等々力三和会	等々力 7丁目 1～16・18・22～27番 (17番の一部)、等々力 8丁目全域、深沢 3丁目 28・29番
玉 川	玉堤小学校	玉堤 2-11-1	玉堤町会、協和会、尾山台クラブ、尾山台自治会、尾山台灯交会、野毛町会	玉堤 1丁目全域、玉堤 2丁目全域、 等々力 1丁目全域、尾山台 1丁目全域、尾山台 2丁目全域、野毛 1丁目全域、野毛 2丁目全域
玉 川	八幡中学校	等々力 6-4-1	九品仏自治会、等々力六丁目町会	奥沢 7丁目全域、等々力 6丁目 1～7・12～40番、(8～11番の一部)、深沢 1丁目 (1・7・8番の一部)
玉 川	尾山台中学校	尾山台 3-27-23	等々力と教会東部、尾山台 3丁目町会	尾山台 3丁目 1～6・12～17・27～32番、等々力 4丁目 1・2・9～15・19～24番、等々力 5丁目全域、等々力 6丁目 (8～11番の一部)

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
玉川	玉川小学校	中町 2-29-1	等々力和敬会西部、野毛町会、上野毛町会、玉川中町会	上野毛 1 丁目 1～18 番、上野毛 2 丁目全域、等々力 2 丁目 32・39・40 番、(33 番の一部)、等々力 3 丁目全域、等々力 4 丁目 3～8・16～18 番、中町 1 丁目全域、中町 2 丁目全域、野毛 3 丁目全域
玉川	中町小学校	中町 4-23-1	中町 4・5 丁目町会、上野毛町会、玉川中町会	上野毛 1 丁目 19～34 番、上野毛 3 丁目全域、上野毛 4 丁目 1～4・9～21・25～37 番、(5・6・7・8 番の一部)、中町 3 丁目全域、中町 4 丁目全域、中町 5 丁目 1～7、11～41 番
玉川	玉川中学校	中町 4-21-1		
玉川	京西小学校	用賀 4-27-4	用賀町会	用賀 3 丁目 1～11・14～27 番、用賀 4 丁目 4～38 番、玉川台 2 丁目 5・6・18～30・34～39 番、(3・17・31 番の一部)
玉川	桜町小学校	用賀 1-5-1	中町 4・5 丁目町会、用賀南町会、桜新町親和会	中町 5 丁目 8～10 番、用賀 1 丁目全域、用賀 2 丁目全域、用賀 3 丁目 12・13 番、用賀 4 丁目 1～3 番、玉川台 1 丁目 8～16 番、(5・6 番の一部)、瀬田 3 丁目 (13～15 番の一部)、桜新町 1 丁目 28～36 番、(25・27 番の一部)、深沢 7 丁目 8～13・23～25 番、深沢 8 丁目 10～19 番
玉川	用賀小学校	上用賀 6-14-1	上用賀町会、馬事公苑前ハイム管理組合	上用賀 2 丁目全域、上用賀 4 丁目全域、上用賀 6 丁目全域
玉川	用賀中学校	上用賀 5-15-1	上用賀町会	上用賀 1 丁目全域、上用賀 3 丁目全域、上用賀 5 丁目全域
玉川	二子玉川小学校	玉川 4-6-1	玉川町会	玉川 1 丁目全域、玉川 2 丁目全域、玉川 3 丁目全域、玉川 4 丁目全域
玉川	瀬田小学校	瀬田 2-15-1	瀬田町会、玉川町会	上野毛 4 丁目 22～24・38・39 番、(5・6・7・8 番の一部)、瀬田 1 丁目全域、瀬田 2 丁目全域、瀬田 3 丁目 1～12 番、(13～15 番の一部)、瀬田 4 丁目全域、瀬田 5 丁目全域、玉川台 1 丁目 1～4・7 番、(5・6 番の一部)、玉川台 2 丁目 1・2・4・7～16・32・33 番、(3・17・31 番の一部)
玉川	瀬田中学校	瀬田 2-17-1		
玉川	東深沢小学校	深沢 3-7-1	深友会、東深沢町会	等々力 7 丁目 19～21 番、(17 番の一部)、深沢 1 丁目 2～6・9～41 番、(1・7・8 番の一部)、深沢 2 丁目全域、深沢 3 丁目 1～27・30・31 番、深沢 4 丁目 1～7 番
玉川	深沢小学校	新町 1-4-24	駒沢 3 丁目町会、駒沢町会、新町公民会	駒沢 3 丁目全域、駒沢 4 丁目全域、新町 1 丁目 3～15・19～23・33～35 番、(18・24・32 番の一部)、新町 2 丁目 1～29・32～38 番、新町 3 丁目全域、桜新町 1 丁目 9～12 番、(8・13 番の一部)、桜新町 2 丁目 1～4 番

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
玉川	深沢中学校	新町 1-26-29	深沢三友会、桜新町親和会、桜新町町会	新町1丁目1・2・16～17・25～31・36番、(18・24・32番の一部)、深沢6丁目全域、深沢7丁目1～7・14～22番、新町2丁目30・31番、桜新町1丁目1～7・14～24・26・37～41番、(8・13・25・27番の一部)、深沢8丁目1～9番、桜新町2丁目5～31番
玉川	東深沢中学校	深沢 4-18-28	交和会、深沢三友会	駒沢5丁目全域、深沢4丁目8～36番、深沢5丁目全域
砧	祖師谷小学校	祖師谷 3-49-1	祖師谷第2自治会、祖師谷第3自治会、祖師谷第4自治会、祖師谷第5自治会、祖師谷第6自治会、祖師谷住宅自治会、祖師谷3丁目南町会、公社・祖師谷住宅自治会	祖師谷1丁目4・6～37番、祖師谷2丁目全域、祖師谷3丁目全域、祖師谷4丁目全域、祖師谷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
砧	明正小学校	成城 3-3-1	法人格成城自治会(成城3～6丁目)、喜多見北部町会、喜多見西部町会	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	砧中学校	成城 1-10-1	法人格成城自治会(成城1・2丁目)	成城1丁目全域、成城2丁目全域
砧	塚戸小学校	千歳台 6-7-1	祖師谷千歳台自治会	祖師谷5丁目28～38番、祖師谷6丁目全域、上祖師谷3丁目1・5～7・12番、千歳台2丁目15・34～46番
砧	船橋小学校	船橋 4-41-1	船橋会	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
砧	希望丘小学校	船橋 4-9-1	フレール西経堂自治会	船橋5丁目17番
砧	希望丘複合施設	船橋 6-25-1	船橋葎根会	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
砧	千歳台小学校	千歳台 4-24-1	千歳台廻沢町会、芦花公園スカイハイツ自治会	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
砧	都立千歳丘高等学校	船橋 3-18-1	船橋会、船橋葎根会	船橋1丁目1～20番、船橋3丁目1～10番、船橋5丁目1～5番
砧	船橋希望中学校	船橋 4-20-1	希望ヶ丘団地自治会、船橋4丁目住宅自治会	船橋6丁目26番、船橋7丁目全域、船橋4丁目1～22・28～30番
砧	千歳中学校	千歳台 6-15-1	千歳中学校学校協議会、東京テラス防災自治会	千歳台6丁目15～17番

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
砧	砧小学校	喜多見 6-9-1	喜多見上部自治会、石井戸会、大蔵東部町会、大蔵住宅地会	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
砧	砧南小学校	鎌田 4-3-1	宇奈根町会、鎌田協和会、大蔵本村睦会	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	喜多見小学校	喜多見 3-11-1	喜多見東部町会	喜多見1丁目全域、喜多見3丁目全域、喜多見4丁目1～7番・19番、喜多見5丁目1～6番・10～23・26番
砧	喜多見中学校	喜多見 4-20-1	喜多見中部町会、喜多見西部町会、都営喜多見2丁目団地自治会	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	砧南中学校	鎌田 3-13-20	法人格鎌田南睦会、岡本自治会	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
砧	山野小学校	砧 6-7-1	砧町町会、法人格砧町自治会、千歳台睦町会、千歳台南会	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、砧8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	千歳小学校	成城 9-6-1	法人格成城自治会(成城7～9丁目)、成城団地自治会、藤自治会	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
烏山	上北沢小学校	上北沢 4-22-29	上北沢町会	上北沢2丁目全域、上北沢3丁目全域、上北沢4丁目全域、上北沢5丁目全域
烏山	八幡山小学校	八幡山 1-14-1	上北沢1丁目自治会、八幡山町会	上北沢1丁目全域、八幡山1丁目全域、八幡山2丁目1～18・20～22番、八幡山3丁目全域(37番を除く)

地域	避難所名	住所	避難所運営主体 (町会・自治会別)	対象区域
烏山	芦花小学校	粕谷 2-22-1	烏山下町会、児ヶ谷会、芦花公園団地自治会、コーシャハイム芦花公園自治会、都営八幡山アパート自治会、粕谷会、烏山南住宅自治会、都営粕谷2丁目アパート自治会	南烏山1丁目1～30番、南烏山2丁目1～6・9～37番、南烏山5丁目1～14番、粕谷1丁目全域、粕谷2丁目全域、粕谷3丁目全域、粕谷4丁目全域、八幡山2丁目19・23～25番、八幡山3丁目37番、南烏山2丁目7～8番
烏山	芦花中学校	粕谷 2-22-2	※両避難所については校舎が一体の建物のため、避難所運営は一体的に行う。	
烏山	上祖師谷中学校	上祖師谷 7-10-1	上祖師谷自治会、祖師谷橋自治会、成城通りパークウエスト自治会	上祖師谷1丁目1～21番、上祖師谷2丁目1～21番、上祖師谷3丁目1～4・7～23番、上祖師谷4丁目全域、上祖師谷5丁目全域、上祖師谷6丁目1～20、26～31番、上祖師谷7丁目1～24番
烏山	給田小学校	給田 4-24-1	給田町会、給田西住宅管理組合	給田3丁目25～34番、給田4丁目全域、給田5丁目全域、北烏山5丁目2～6・17～23番、北烏山7丁目全域、北烏山8丁目全域、北烏山9丁目全域
烏山	烏山北小学校	北烏山 6-3-1	烏山中町会、親和会、あやめ会、烏山北住宅賃貸自治会、烏山北住宅自治会、コートヒルズ久我山自治会、北烏山みむね管理組合、烏山寺院連合会	北烏山2丁目1～8・11～14番(3番の一部除く)、北烏山3丁目全域、北烏山4丁目全域、北烏山5丁目1・7～16番、18番、北烏山6丁目全域
烏山	烏山小学校	給田 1-2-1	給田町会、給田南住宅自治会、上祖師谷自治会、祖師谷橋自治会	給田1丁目全域、給田2丁目全域、給田3丁目1～24番、南烏山5丁目15～36番、上祖師谷1丁目22～41番、上祖師谷2丁目22～38番、上祖師谷6丁目21～25番、上祖師谷7丁目25～30番
烏山	武蔵丘小学校	北烏山 1-47-11	上北沢町会、烏山下町会、千駄山町会、都営北烏山2丁目自治会、北烏山青葉団地管理組合、パークアベニュー芦花公園自治会	南烏山3丁目1～11・13～25番、北烏山1丁目全域、北烏山2丁目3・9・10番、上北沢5丁目44～52番
烏山	烏山中学校	南烏山 4-26-1	烏山上町会	南烏山3丁目12番、南烏山4丁目全域、南烏山6丁目全域

## ⑧ 問い合わせ先

問い合わせ内容	所 属	電 話	F A X
代表電話	世田谷区役所	5432-1111	5432-3001
世田谷区の手続きや施設・イベント案内	せたがやコール	5432-3333	5432-3100
災害対策の全般に関すること	災害対策課	5432-2262	5432-3014
地域の災害対策に関すること			
<b>世田谷総合支所 地域振興課 地域振興・防災担当</b>		5432-2831	5432-3032
地区の防災対策に関すること			
	池尻まちづくりセンター	3413-1843	5486-7664
	太子堂まちづくりセンター	5787-6368	5787-6690
	若林まちづくりセンター	3413-1341	5486-7666
	上町まちづくりセンター	3420-4241	5477-7920
	経堂まちづくりセンター	3420-7197	3420-5710
	下馬まちづくりセンター	3424-1781	5486-7667
	上馬まちづくりセンター	3422-7415	5486-7668
<b>北沢総合支所 地域振興課 地域振興・防災担当</b>		5478-8028	5478-8004
地区の防災対策に関すること			
	梅丘まちづくりセンター	3428-6171	5477-7923
	代沢まちづくりセンター	3413-0513	5486-7669
	新代田まちづくりセンター	3322-7691	5376-7031
	北沢まちづくりセンター	5478-8020	5478-8025
	松原まちづくりセンター	3321-4186	5376-7032
	松沢まちづくりセンター	3323-8391	5376-7033
<b>玉川総合支所 地域振興課 地域振興・防災担当</b>		3702-1603	3702-0942
地区の防災対策に関すること			
	奥沢まちづくりセンター	3720-3111	5499-7046
	九品仏まちづくりセンター	3703-2341	5707-7026
	等々力まちづくりセンター	3702-2143	3702-1165
	上野毛まちづくりセンター	3705-1361	5707-7028
	用賀まちづくりセンター	3700-9120	3707-9010
	二子玉川まちづくりセンター	3707-0733	6805-6260
	深沢まちづくりセンター	3422-8391	5486-7670
<b>砧総合支所 地域振興課 地域振興・防災担当</b>		3482-2169	3482-1655
地区の防災対策に関すること			
	祖師谷まちづくりセンター	3482-2201	5490-7029
	成城まちづくりセンター	3482-1348	3482-7208
	船橋まちづくりセンター	3482-0341	5490-7031
	喜多見まちづくりセンター	3417-3401	5494-7015
	砧まちづくりセンター	3417-3405	5494-7016
<b>烏山総合支所 地域振興課 地域振興・防災担当</b>		3326-9249	3326-1050
地区の防災対策に関すること			
	上北沢まちづくりセンター	3303-0111	5374-7030
	上祖師谷まちづくりセンター	3305-8611	5384-7196
	烏山まちづくりセンター	3300-5420	5384-3222



	所 属	電 話	F A X
世田谷区	防災街づくり担当部防災街づくり課	6432-7177	6432-7987
	土木部土木計画調整課	6432-7954	6432-7993
	世田谷土木管理事務所	3424-2790	3424-2501
	北沢土木管理事務所	5486-7010	3412-6847
	玉川土木管理事務所	3702-4914	3702-3762
	砧土木管理事務所	3417-9571	3417-9573
	烏山土木管理事務所	3308-8133	3305-2484
東京都	世田谷警察署	3418-0110	
	北沢警察署	3324-0110	
	玉川警察署	3705-0110	
	成城警察署	3482-0110	
	世田谷消防署	3412-0119	3418-7570
	玉川消防署	3705-0119	3705-0124
	成城消防署	3416-0119	3415-1190
	東京都水道局お客さまセンター	5326-1101	3344-2531
	東京都下水道局南部下水道事務所	5734-5031	5754-6400
ライフライン	東京電力カスタマーセンター	0120-995-001	0120-993-011
	東京ガスお客さまセンター	0570-002211 (携帯・PHS) 3344-9100	3344-9393
	NTT	116	

# 防災メモ

## ① 自分の情報

---

名前（ふりがな）

---

生年月日

性別

---

血液型

---

住所

---

自宅電話番号

携帯電話番号

---

学校・勤務先

緊急連絡先

---

持病・アレルギー

---

メモ

---

---

## ② 家族の情報

---

名前（ふりがな）

---

生年月日

性別

---

血液型

---

住所

---

自宅電話番号

携帯電話番号

---

学校・勤務先

緊急連絡先

---

持病・アレルギー

---

メモ

---

---

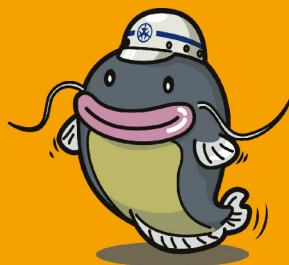
### ③ 親戚・知人の連絡先

名前	住所	連絡先	メモ

### ④ 避難場所等の情報

一時（いつとき）集合所
広域避難場所
家族の集合場所
指定避難所

### ⑤ メモ



# せたがや 防災

SETAGAYA BOUSAI /  
DISASTER PREPAREDNESS  
SETAGAYA

令和5年3月発行



SETAGAYA CITY  
世田谷区