

中野の防災

—地震に備える—

災害に強い安全なまちをめざして

中野のまちには、住宅が密集し、公園や空き地が少なく道路が狭い等、地震などの災害で被害を受けやすいまちです。防災まちづくりには、道路や公園などの都市基盤の整備や、建物の不燃化、耐震化を進め、災害に強い都市構造に変えていくとともに、区民一人ひとりの防災意識を高め、地域の防災行動力を向上させていくことが欠かせません。そのため、中野区は、災害に強い安全なまちの実現に向けて、区民のみなさんと協働して取り組んでいます。

このパンフレットでは、区民のみなさんにぜひ実行していただきたいこと、知っていただきたいこと、また、地域のみなさんの協力が災害からの被害をくい止める原動力になることなどを記載しています。家庭や地域の中で防災の話合いや取組みを進め、いざという時に備えましょう。

中野区地域防災係

2023年7月

防災関係機関連絡一覧

部署名	所在地	電話
中野区役所	中野区中野 4-8-1	03-3389-1111
東京都第三建設事務所	中野区中野 4-8-1	03-3387-5132
中野警察署	中野区中央 2-47-2	03-5925-0110
野方警察署	中野区中野 4-12-1	03-3386-0110
中野消防署	中野区中央 3-25-3	03-3366-0119
野方消防署	中野区丸山 2-21-1	03-3330-0119
水道局中野営業所	中野区中野 1-5-7	03-5925-2921
下水道局西部第一下水道事務所	中野区新井 3-37-4	03-5343-6200
N T T 東日本-東京北支店	新宿区北新宿 1-5-1	0120-116-000
東京電力パワーグリッド(株)荻窪支社	練馬区中村北 1-12-7	0120-995-007
東京ガスネットワーク(株)東京中支店	港区海岸 1-5-20	03-5400-7512

地域防災住民組織(防災会)とは

地震などの災害の被害を最小限にいとめるためには、地域住民のみなさんが協力し、組織的に防災活動を行い地域を守ることが大切です。そのためには、日頃から防災訓練や話し合いを行い、地域の防災体制を築いておくことが必要です。

こうしたことから、区では1976年以降、地域防災住民組織(防災会)の結成を推進し、その活動を支援してきました。防災会とは地域住民のみなさんで構成する自主的な防災組織で、おもに町会や自治会などの地域(エリア)を単位として組織されています。『地域を単位として…』とは、その地域にいる方すべてが防災会の一員ということです。令和5年7月現在、113の組織が結成され、災害に備えて防災訓練などを行っています。防災訓練などには、積極的に参加しましょう。



もし、地震が起きたら

1 まず落ち着いて身の安全を

(1) 机やテーブルに身をかくす

- 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくしましょう。
- 座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。



(2) 非常脱出口の確保

- 安全が確保できたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。



(3) あわてて外へ飛び出すな

- 大揺れは数分程度でおさまります。周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。



2 あわてず冷静に火災を防ぐ

(1) 安全が確保できたら、すばやく火の始末を

- 使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
- ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。
- 地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。



(2) 火が出たらまず消火を

- 万一火が出たら、まず消火器やバケツなどの消火用具でボヤのうちに消し止めましょう。
- 大声で隣近所に声をかけ、みなさんと協力しあって初期消火に努めましょう。
- (区内には6000本以上の街頭消火器があります。日頃から位置を確認しておきましょう。)



3 協力しあって応急救護・救出活動を

- ケガ人がでた場合は、みなさんがお互いに協力しあって応急救護をしましょう。
- 建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域の人と一緒に協力しあって救助・救出活動を行いましょう。



避難

1 避難は最後の手段です

- 避難が必要なのは、①家屋の倒壊や火災の延焼拡大の危険が迫ってきた時、②区や警察などから避難勧告が出た時です。
- 身に危険が迫った場合には、避難所や広域避難場所など安全な所に避難します。

2 避難の注意事項

(1) 避難は徒歩で、持物は最小限に

- 避難をするときは、必ず徒歩で避難しましょう。
- 車での避難は止めましょう。
- 服装は、活動しやすいものにしなす。
- 携帯品は、必要なものにして背負うようにしましょう。
- 狭い路地や塀ぎわは、危険ですので避けましょう。



(2) 高齢者などには積極的に協力しましょう

- 近くに高齢者、身体の不自由な人、寝たきりの人、病人などがいる場合には、安全に避難できるように積極的に協力し、助け合います。



3 正しい情報の入手を

- テレビ、ラジオの報道に注意してデマにまどわれないようにしましょう。
- 区役所、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意しましょう。
- 不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は消防活動等に支障をきたすのでひかえましょう。



避難所では

避難所は、区職員、施設管理者、防災会が協力し、またはそれぞれが独自に開設し、運営を行うことになっています。避難所では、備蓄物資・救援物資の配布、給水・給食等、避難者の救援活動などを行います。状況によっては、大勢の人が、長期間の共同生活をしていかなければなりません。ルールを守り、お互いに助けあって生活することが大切です。



ふだんの対策(日ごろの備え)

阪神・淡路大震災では、震災関連死を含め6,400名以上もの尊い命が失われました。地震直後に亡くなった方の死亡原因の8割以上が、家屋の倒壊、家具の転倒によるものでした。グラツキきたその瞬間を生き延びること、けがをしないことが、その後の消火活動や救助救援活動を可能にし、多くの人の命や地域の財産を守ることにつながります。被災後の暮らしを守る備えとともに、家屋の耐震化、不燃化を進めることが大切です。

① わが家の耐震化

- 家屋の耐震診断
→耐震診断を行い、強度を確認しましょう。
- 家屋の耐震補強等
→必要があれば、耐震補強や修理を行います。
- ブロック塀、がけ・擁壁などの点検、補強を行っていきましょう。



② けがをしないための備え

- タンスや食器棚、冷蔵庫などの家具類
→金具などで固定し、転倒・移動を防止しましょう。
- 吊下げ式の照明器具、棚の上の荷物など
→固定・補強するか重いものは取り除き、上からの落下物を防止しましょう。
- 窓や食器棚のガラス
→飛散防止フィルムを貼るなどして、ガラスの破片がけがをしないようにしておきましょう。



③ 火事を出さない備え

- ストーブなどを使用するときは、安全な場所に配置しましょう。
- 小さな火も出さないよう、確認する習慣をつけましょう。
- 万一火がついていても燃え広がらないよう、防災製品を使用しましょう。
- 消火器等を手近なところに備え、初期消火の方法を覚えておきましょう。
- 感震ブレーカーを設置しましょう。



④ 災害後の暮らしを守る備え

- 飲料水を用意しておきましょう。目安は1人1日3ℓ×3日分です。
- 常用薬のある方は用意しておきましょう。
- 浴槽に水を張るなど、生活用水を十分に確保するよう心がけましょう。
- 右のリストを参考に、1週間分程度の食料や生活用品を備蓄しましょう。
- 燃料を備えておきましょう。



⑤ 防災訓練に積極的な参加を

- いざという時に自ら適切な行動がとれるように、初期消火などの体験ができる地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。



⑥ 家庭での防災会議

- 家庭の中での役割分担、外出時の連絡方法を確認しておきましょう。
- 地域の避難所を確認し、実際に周辺を歩いて、避難路やいざというときに危なそうな場所(狭い道、ブロック塀など)をチェックしておきましょう。
- 防災緊急連絡カードを作り、常に携帯しましょう。



最小限備えたいものリスト

■食品

- 水
- 加熱せず食べられる物(かまぼこ、チーズなど)
- 主食(レトルトご飯、麺など)
- 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品)
- 菓子類(チョコレートなど)
- 缶詰(果物、小豆など)
- 栄養補助食品
- 野菜ジュース

■生活用品

- ゴミ袋、大型ビニール袋
- ビニール袋
- ラップ
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- ライター

このリストを参考にしながら、自分の家庭にあったものを備えましょう。

地域危険度一覧表(裏面の地図の番号と対応しています)

番号	町丁目名	建物倒壊危険度ランク	火災危険度ランク	総合危険度ランク	災害時活動困難係数
1	新井1丁目	3	3	3	0.19
2	新井2丁目	2	2	2	0.19
3	新井3丁目	2	2	2	0.33
4	新井4丁目	2	1	2	0.10
5	新井5丁目	2	2	1	0.09
6	江古田1丁目	2	2	1	0.12
7	江古田2丁目	2	2	2	0.16
8	江古田3丁目	1	1	1	0.17
9	江古田4丁目	2	2	1	0.11
10	江原町1丁目	2	2	1	0.10
11	江原町2丁目	2	2	1	0.11
12	江原町3丁目	2	2	2	0.12
13	上鷺宮1丁目	2	2	2	0.29
14	上鷺宮2丁目	1	2	2	0.31
15	上鷺宮3丁目	1	1	2	0.27
16	上鷺宮4丁目	2	2	2	0.19
17	上鷺宮5丁目	2	3	3	0.30
18	上高田1丁目	2	4	4	0.26
19	上高田2丁目	3	4	4	0.30
20	上高田3丁目	3	3	3	0.26
21	上高田4丁目	2	2	2	0.15
22	上高田5丁目	2	2	2	0.19
23	鷺宮1丁目	2	3	3	0.31
24	鷺宮2丁目	2	1	1	0.06

番号	町丁目名	建物倒壊危険度ランク	火災危険度ランク	総合危険度ランク	災害時活動困難係数
25	鷺宮3丁目	2	3	2	0.23
26	鷺宮4丁目	2	2	3	0.30
27	鷺宮5丁目	2	3	3	0.28
28	鷺宮6丁目	2	2	2	0.27
29	白鷺1丁目	2	2	2	0.20
30	白鷺2丁目	2	2	2	0.26
31	白鷺3丁目	2	2	2	0.27
32	中央1丁目	2	2	2	0.27
33	中央2丁目	2	3	3	0.26
34	中央3丁目	2	3	3	0.25
35	中央4丁目	3	4	3	0.23
36	中央5丁目	2	3	3	0.23
37	中野1丁目	3	4	4	0.31
38	中野2丁目	1	1	2	0.26
39	中野3丁目	2	2	3	0.25
40	中野4丁目	1	1	1	0.09
41	中野5丁目	3	3	3	0.28
42	中野6丁目	2	3	3	0.27
43	沼袋1丁目	3	3	3	0.24
44	沼袋2丁目	2	3	3	0.21
45	沼袋3丁目	3	3	4	0.48
46	沼袋4丁目	2	3	3	0.29
47	野方1丁目	3	4	4	0.31
48	野方2丁目	3	4	5	0.41

番号	町丁目名	建物倒壊危険度ランク	火災危険度ランク	総合危険度ランク	災害時活動困難係数
49	野方3丁目	2	3	4	0.43
50	野方4丁目	2	3	3	0.32
51	野方5丁目	2	3	3	0.29
52	野方6丁目	2	3	3	0.24
53	東中野1丁目	3	2	3	0.23
54	東中野2丁目	2	3	3	0.31
55	東中野3丁目	2	2	2	0.24
56	東中野4丁目	2	3	3	0.24
57	東中野5丁目	2	1	2	0.23
58	本町1丁目	2	3	3	0.25
59	本町2丁目	2	4	3	0.28
60	本町3丁目	2	2	2	0.29
61	本町4丁目	2	4	3	0.25
62	本町5丁目	2	2	3	0.24
63	本町6丁目	3	4	4	0.29
64	松が丘1丁目	2	3	2	0.18
65	松が丘2丁目	2	2	2	0.18
66	丸山1丁目	2	2	1	0.11
67	丸山2丁目	2	3	1	0.11
68	南台1丁目	2	2	2	0.29
69	南台2丁目	3	4	4	0.31
70	南台3丁目	2	2	3	0.24
71	南台4丁目	3	3	4	0.34
72	南台5丁目	2	2	3	0.25

番号	町丁目名	建物倒壊危険度ランク	火災危険度ランク	総合危険度ランク	災害時活動困難係数
73	大和町1丁目	3	4	4	0.28
74	大和町2丁目	2	4	4	0.40
75	大和町3丁目	3	4	4	0.29
76	大和町4丁目	3	4	4	0.44
77	弥生町1丁目	2	3	3	0.22
78	弥生町2丁目	2	2	2	0.17
79	弥生町3丁目	3	3	3	0.24
80	弥生町4丁目	2	2	2	0.20
81	弥生町5丁目	1	2	1	0.19
82	弥生町6丁目	1	1	1	0.16
83	若宮1丁目	2	4	5	0.52
84	若宮2丁目	2	4	4	0.49
85	若宮3丁目	2	3	3	0.45