

中野区民
防災
ハンドブック

BOUSAI HANDBOOK NAKANO

令和8年7月発行

はじめに

最近の日本列島は、東北地方太平洋沖地震以来、地震の多発期といわれ、毎年どこかで大きな地震が起きています。令和6年には1月1日に石川県能登地方において、最大震度7を記録する地震が発生し、甚大な被害を受けました。さらに地球温暖化で海水温が上昇し、大型の台風や線状降水帯により多くの被害が発生しています。

中野区においてもこれらの自然災害によって、大きな被害がいつ発生してもおかしくない状況となっています。

この「中野区民防災ハンドブック」は、区内でどのような災害が発生するのか、その災害への最低限の備えと発生時の対応、区の防災に関する施策と計画を記載しました。

災害に強い中野区とするため、区民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

「自助」「共助」「公助」

自助

自分自身や家族が無事でいられること。その後の「共助」の最初の1歩になります。

共助

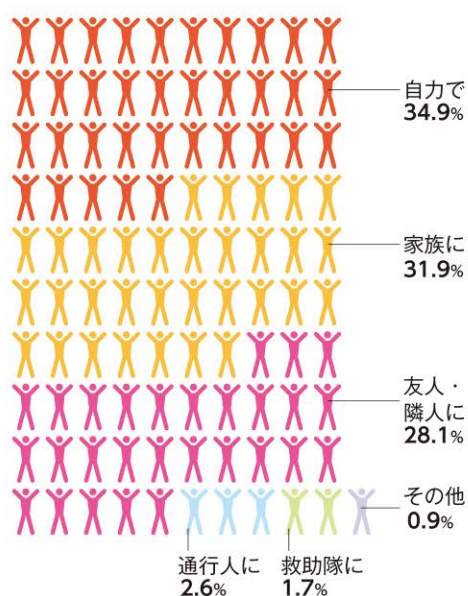
地域コミュニティや周りの人たちと協力し助け合うこと。身近な災害を最小限に抑えることが、全体の被害を減らす大きな力となります。

公助

区や警察署、消防署をはじめとする防災関係機関は平時から連携し区民の安全のために対応します。

生き埋めや
閉じ込められた際の
救助

出典：兵庫県南部地震における
火災に関する調査報告書



災害時は自身の命を守ることさえ簡単なことではありません。この3助が相互に連携することで、被害を減らすことができます。

しかし大地震等の場合、公助は迅速な対応が困難になることが想定されます。P2の図からも分かる通り、発災後の行動は「自助」「共助」が重要となります。



目次

はじめに	1
「自助」「共助」「公助」	2

1章 災害を知る

地震による被害	8
被害想定	10
大雨による水害	12
河川と調節池	13
その他の災害	15
感染症と避難所	16
火山噴火による被害	17

2章 災害に備えて

在宅避難のために	20
家庭での備蓄(震災後を生き抜くために)	20
備蓄品チェックリスト	21
家具転倒防止対策(家でけがをしないために)	23
転倒防止、安全対策の方法	25
防災訓練に参加しましょう	28
日頃からのコミュニケーションが大切	30
ペットについて	32
震災時の火災に注意	33
感震ブレーカーの設置を推進しています	34
水害に備えを	36

3章 災害が起きたら

地震から身を守る(屋内)	38
(屋外)	41
揺れが収まったら	43
避難の流れ	47
被災後の生活	48
災害時の水について	49
水害の時は	50
災害時の廃棄物の出し方	51

4章 中野区の災害対策

「地域防災住民組織(防災会)」とは	54
防災リーダーとは	56
初期消火	58
避難所と広域避難場所	59
二次避難所(福祉避難所)とは	61
避難所の備蓄/防災資材倉庫	62
「災害時個別避難計画書」について	63
災害時の医療	64
帰宅困難者対策	66
中野区の災害体制	68

5章 資機材操作・組立方法

資機材の操作・組立方法	70
消火器の取扱いについて	72
スタンドパイプの使用方法	75
軽可搬消火ポンプの使用方法	82
便袋の使用方法	88
マンホールトイレの組立方法	89
ベンチャー(ため込み式)トイレの組立方法	90
発電機の使用法	94
バーナーの使用法	96
間仕切りの使用法	100

資料編

避難所・防災会一覧	102
広域避難場所一覧	112
二次避難所(福祉避難所)一覧	113
帰宅困難者一時滞在施設一覧	114
水害時一時避難場所(区民活動センター)一覧	114
土のう配備箇所一覧	115
情報の収集・種類	116
災害時給水ステーション一覧	118
避難所の備蓄物資一例	119
防災資材倉庫 配備物一覧	120
災害用伝言ダイヤル 171	122
災害用伝言板 web171	123
防災関係機関連絡一覧	124
さらに防災知識を深めたい方は	125
中野区の防災動画・普及啓発誌	126

1章 災害を知る

災害とは何なのか？

過去を知ること、私たちの生活に
いつ降りかかってくるかわからない
様々な災害を
「今」知りましょう。

地震による被害

近年、日本中で震度6弱以上の地震が多く発生しています。

中野区では、幸い震度6弱以上の地震は発生していませんが、平成23年3月11日の東北地方太平洋沖地震では、震度5強の揺れを記録しています。

この地震による区民や区の被害は比較的軽微なものでしたが、余震が断続的に続いたため、自宅から学校へ避難してくる区民がいました。また、鉄道の運転見合わせによる帰宅困難者の発生も想定されたことから、17か所の避難所を開設し、避難者の受入れや必要な物資の配布を実施しました。



避難所の様子
兵庫県南部地震(平成7年)



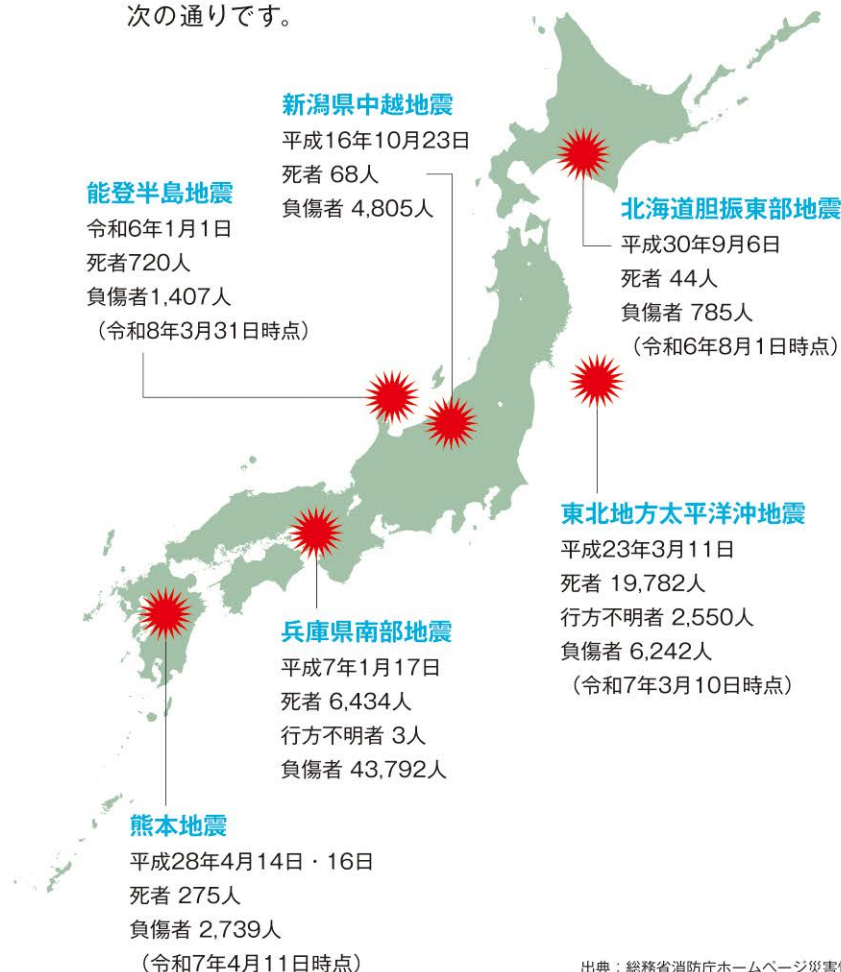
建物は崩れ、道路には亀裂が入っている。
熊本地震(平成28年)



津波の爪痕が残ったままの街並み
東北地方太平洋沖地震(平成23年)

日本国内で発生した震度7の地震

世界のマグニチュード6.0以上の地震のうち、20%以上は日本で起きているというデータもあります。近年も国内で大きな地震が発生しています。平成以降に発生した震度7の地震は次の通りです。



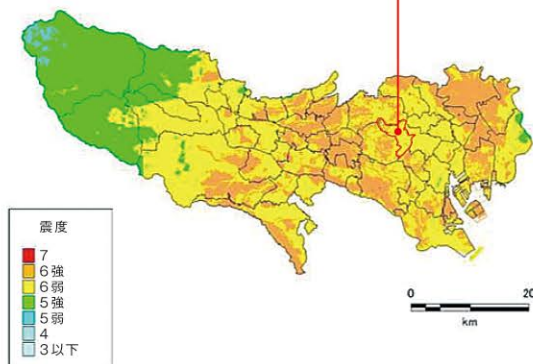
出典：総務省消防庁ホームページ災害情報

被害想定

東京都が令和4年5月に公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」のうち、中野区で被害が最も大きく見込まれている多摩東部直下地震を前提とした被害想定は次の通りです。

中野区の主な被害想定

条件	マグニチュード7.3、18時、風速8m/秒、震度6弱もしくは6強		
建物被害	全壊1,036棟		
焼失棟数(棟)	倒壊建物を	含む	1,328
		含まない	1,303
死者	98人		
負傷者	2,301人(重傷者576人)		
帰宅困難者	56,532人		
避難者	避難者48,402人(うち避難所避難者32,268人)		
中野区内震度別面積率	6弱84.2% 6強15.8%		



出典：東京都防災ホームページ
「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」

地震に関する地域危険度

東京都では、東京都震災対策条例に基づき、概ね5年ごとに地震に関する地域危険度測定調査を行っています。中野区の地域危険度は次の通りです。

危険度 ランク	5	危険度が高い	災害時 活動困難 係数	0.4~	困難度が高い
	4			0.3~0.4	
	3			0.2~0.3	
	2			0.1~0.2	
	1	危険度が低い		0.0~0.1	困難度が低い

建物倒壊 危険度 ランク	火災 危険度 ランク	災害時 活動困難 ランク	総合 危険度 ランク	
新井1丁目	3	3	0.19	3
新井2丁目	2	2	0.19	2
新井3丁目	2	2	0.33	2
新井4丁目	2	1	0.10	2
新井5丁目	2	2	0.09	1
江古田1丁目	2	2	0.12	1
江古田2丁目	2	2	0.16	2
江古田3丁目	1	1	0.17	1
江古田4丁目	2	2	0.11	1
江原町1丁目	2	2	0.10	1
江原町2丁目	2	2	0.11	1
江原町3丁目	2	2	0.12	2
上鷺宮1丁目	2	2	0.29	2
上鷺宮2丁目	1	2	0.31	2
上鷺宮3丁目	1	1	0.27	2
上鷺宮4丁目	2	2	0.19	2
上鷺宮5丁目	2	3	0.30	3
上高田1丁目	2	4	0.26	4
上高田2丁目	3	4	0.30	4
上高田3丁目	3	3	0.26	3
上高田4丁目	2	2	0.15	2
上高田5丁目	2	2	0.19	2
鷺宮1丁目	2	3	0.31	3
鷺宮2丁目	2	1	0.06	1
鷺宮3丁目	2	3	0.23	2
鷺宮4丁目	2	2	0.30	3
鷺宮5丁目	2	3	0.28	3
鷺宮6丁目	2	2	0.27	2
白鷺1丁目	2	2	0.20	2
白鷺2丁目	2	2	0.26	2
白鷺3丁目	2	2	0.27	2
中央1丁目	2	2	0.27	2
中央2丁目	2	3	0.26	3
中央3丁目	2	3	0.25	3
中央4丁目	3	4	0.23	3
中央5丁目	2	3	0.23	3
中野1丁目	3	4	0.31	4
中野2丁目	1	1	0.26	2
中野3丁目	2	2	0.25	3
中野4丁目	1	1	0.09	1
中野5丁目	3	3	0.28	3
中野6丁目	2	3	0.27	3
沼袋1丁目	3	3	0.24	3

建物倒壊 危険度 ランク	火災 危険度 ランク	災害時 活動困難 ランク	総合 危険度 ランク	
沼袋2丁目	2	3	0.21	3
沼袋3丁目	3	3	0.48	4
沼袋4丁目	2	3	0.29	3
野方1丁目	3	4	0.31	4
野方2丁目	3	4	0.41	5
野方3丁目	2	3	0.43	4
野方4丁目	2	3	0.32	3
野方5丁目	2	3	0.29	3
野方6丁目	2	3	0.24	3
東中野1丁目	3	2	0.23	3
東中野2丁目	2	3	0.31	3
東中野3丁目	2	2	0.24	2
東中野4丁目	2	3	0.24	3
東中野5丁目	2	1	0.23	2
本町1丁目	2	3	0.25	3
本町2丁目	2	4	0.28	3
本町3丁目	2	2	0.29	2
本町4丁目	2	4	0.25	3
本町5丁目	2	2	0.24	3
本町6丁目	3	4	0.29	4
松が丘1丁目	2	3	0.18	2
松が丘2丁目	2	2	0.18	2
丸山1丁目	2	2	0.11	1
丸山2丁目	2	3	0.11	1
南台1丁目	2	2	0.29	2
南台2丁目	3	4	0.31	4
南台3丁目	2	2	0.24	3
南台4丁目	3	3	0.34	4
南台5丁目	2	2	0.25	3
大和町1丁目	3	4	0.28	4
大和町2丁目	2	4	0.40	4
大和町3丁目	3	4	0.29	4
大和町4丁目	3	4	0.44	4
弥生町1丁目	2	3	0.22	3
弥生町2丁目	2	2	0.17	2
弥生町3丁目	3	3	0.24	3
弥生町4丁目	2	2	0.20	2
弥生町5丁目	1	2	0.19	1
弥生町6丁目	1	1	0.16	1
若宮1丁目	2	4	0.52	5
若宮2丁目	2	4	0.49	4
若宮3丁目	2	3	0.45	3

(令和4年9月公表)

大雨による水害

中野区では、これまで台風や集中豪雨により、河川が氾濫するなど、しばしば大きな被害に見舞われてきましたが、近年は河川改修や環状七号線地下調節池の整備等により、河川の溢水被害はほとんどなくなり、平成17年9月4日の大雨(集中豪雨)以降、大きな被害は発生していません。

しかし、日本各地で近年の気候変動に伴い局地的に短時間に多量の雨を降らす、いわゆるゲリラ豪雨や線状降水帯豪雨等により、道路冠水や下水道からの内水氾濫による浸水被害等の都市型水害が発生するようになってきています。



平成17年9月4日
集中豪雨により
氾濫した妙正寺川

平成30年10月1日
台風24号により
中野四季の森公園では
根元から倒木



河川と調節池

中野区には、次の河川があります。

妙正寺川	杉並区の妙正寺池に源を発し、神田川に注いでいます。
江古田川	練馬区では、現在中新井上幹線(下水道)として利用されており、中野区内で妙正寺川と合流しています。
桃園川幹線	桃園川は昭和41年3月に桃園川幹線(下水道)となっています。
神田川	三鷹市井の頭池に源を発し、隅田川に注いでいます。
善福寺川	杉並区善福寺池に源を発し、区境を流れ、神田川と合流しています。

調節池について

調節池とは、大雨などで河川の水位が上昇した際、一時的に水を貯めておく池のことです。主に地下や公園等を利用し整備され、中野区内では次の調節池によって水害を軽減しています。

神田川、善福寺川、妙正寺川	
環状七号線地下調節池	最大貯留量54万m ³
妙正寺川、江古田川	
妙正寺川第一調節池	最大貯留量3万m ³
妙正寺川第二調節池	最大貯留量10万m ³
落合調節池	最大貯留量5万m ³
上高田調節池	最大貯留量16万m ³
鷺宮調節池	最大貯留量3.5万m ³
北江古田調節池	最大貯留量1.7万m ³



河川の状況が映像で見られるカメラの設置場所(都設置を含む)

※河川改修工事等により、一時的にカメラが移設されている場合があります。

河川の映像は区ホームページよりご覧いただけます。

HP [ホーム](#) > [中野区防災サイト](#) > [水害に備える](#) > [雨量・河川の状況](#) > [中野区河川カメラ・気象情報](#) > [ページを開く](#)



中野区河川カメラ・気象情報

その他の災害

災害対策基本法第2条で、災害とは、「暴風、竜巻、豪雨、豪雪、洪水、崖崩れ、土石流、高潮、地震、津波、噴火、地滑り、その他の異常な自然現象又は大規模な火事若しくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する政令で定める原因により生ずる被害をいう」と定義されており、これには、多数者の遭難を伴う船舶の沈没、列車の転覆、航空機の墜落、放射性物質の大量放出等も含まれます。

中野区では、大規模な火災や危険物、鉄道、核・生物・化学物質による特殊災害等の事故により多数の者が被害を受けた場合等を想定し、これらの大規模事故等に対する予防計画及び応急対策計画を定めています。

予防計画

火災の予防対策、市街地・高層建築物及び地下施設・危険物施設等・危険物等の輸送・都市施設の安全化

応急対策計画

応急活動態勢、情報収集・伝達、危険物事故の応急対策、大規模事故対策



感染症と避難所

災害時、不特定多数の避難者が集まり共同生活をする避難所では様々な感染症に罹患するリスクがあります。

中野区では、次のような感染症対策に取組み、避難所運営マニュアルにも反映させていきます。

- ・発熱者等の受付時の動線の分離および専用スペースの確保（ゾーニング）
- ・感染症対策用品の備蓄増強



避難所のゾーニングにも利用する
間仕切り（パーティション）

感染症対策は避難者一人一人が感染予防の意識を持つことが重要になります。日頃行っている日常備蓄に感染症対策用品（マスク・消毒液等）を追加するなど、ご家庭でできる事前の準備にご協力をお願いいたします。

火山噴火による被害

富士山の噴火による被害想定

富士山の噴火による被害は広範囲に及び、東京都への被害も懸念されています。

都の地域防災計画では、噴火による都への被害想定は、『溶岩流、火砕流等の被害を受けることはなく、広範囲の降灰に起因する被害が想定される』と記載されています。

1707年に発生した宝永噴火と同程度の噴火が発生した場合の被害は、以下のようなことが考えられます。



交通への影響

視界低下による道路上の安全通行困難、地上の鉄道路線の運行停止、停電による地下鉄の停止、鉄道運行停止による一時滞留者の発生等

ライフラインへの影響

水道水の飲用不適または断水、電力供給量の低下または停電、利用者増による通信障害等

健康への影響

目・鼻・気管支等への異常、皮膚への付着による炎症等

降灰対策

降灰への対策として、地域やご家庭で以下のような備えが有効です。

- ・防塵マスクや目を守るゴーグルを用意しておく。
- ・飲料水や食料を備蓄しておく。
- ・降灰が雨水等の流れをせき止めないように、日頃から側溝の掃除等の対策を行う（噴火後、収集した灰は排水溝へは流さない）。
- ・降灰の可能性がある場合、気象庁が発表する降灰予報や噴火警戒レベル等について情報収集を行う。



メモ

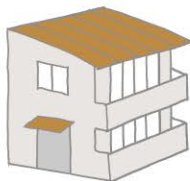
2章 災害に備えて

30年以内に70%程度の確率で
起きるといわれている首都直下地震。
集中豪雨や台風による風水害。
いつ災害が起きても、生き抜くために
「今」備えましょう。

在宅避難のために

在宅避難を基本に

避難所に行けば、十分な食料や生活スペースが提供されるわけではありません。震災時、避難所はたくさんの避難者で溢れ、プライバシーも十分には確保できず生活するにはストレスがかかる場所です。自宅に被害がなく、引き続き生活できる場合は、在宅避難が基本的な考え方になります。物流が滞り、自宅での生活物資が不足している場合などは、避難所で物資を受け取り在宅避難を選択することも可能です。



在宅避難をするためには

在宅避難をするためには、「建物の耐震」「火事を出さない備え」「家具転倒防止対策」により命とともに自宅を守り、「家庭での備蓄」により災害後の暮らしを守ることが大切です。

家庭での備蓄（震災後生き抜くために）

「日常備蓄（ローリングストック）」をはじめましょう

「日常備蓄」とは、日頃から自宅で使っている品物（缶詰、レトルト食品等）を少し多めに備えることです。古いものから消費して、減った分を補充することで、普段の買い物でも取り組めておススメです。



HP ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>事前の準備・確認すること>ページを開く

備蓄品チェックリスト

「日常備蓄を進めよう」(東京都発行)参照

(例) 夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	わが家の 場合
食品等	☐ 水	1人1日3L	
	☐ 無洗米	4kg	
	☐ レトルトご飯	27食	
	☐ 乾麺 即席麺	3パック	
	☐ 缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶	
	☐ 果物の缶詰	3缶	
	☐ レトルト食品	9個	
	☐ 野菜ジュース	9本	
	☐ 飲み物(500ml)	9本	
	☐ チーズ・プロテインバー等	3パック	
	☐ お菓子	3パック	
	☐ 栄養補助食品	9箱	
	☐ 健康飲料粉末	9袋	
生活用品	☐ ポリ袋	1箱	
	☐ ラップ	1本	
	☐ アルミホイル	1本	
	☐ ティッシュペーパー	4箱	
	☐ トイレットペーパー	4ロール	
	☐ 点火棒	1本	
	☐ 布製ガムテープ	2巻	
	☐ 軍手	9組	
	☐ ビニール手袋	1箱	
	☐ 救急箱	1箱	
衛生用品	☐ マスク	9枚	
	☐ 常備薬	1箱	
	☐ 除菌ウェットティッシュ	120枚	
	☐ 使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分	
	☐ アルコールスプレー	2本	
	☐ 歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度	

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	わが家の 場合
女性	☐ 生理用品	30個セット	
	☐ 基礎化粧品	適宜	
乳幼児	☐ 粉ミルク(スティックタイプ)	18食	
	☐ 液体ミルク	18食	
	☐ アレルギー対応離乳食	9食	
	☐ お尻拭き	3パック	
	☐ おむつ	30個	
	☐ 使い捨て哺乳瓶	18個	
高齢者	☐ おかゆ	9食	
	☐ 補聴器用電池	適宜	
	☐ 入れ歯洗浄剤	12錠	

災害に備えて準備し、定期的に使用確認 などを行うもの	数量	わが家の 場合
☐ カセットコンロ	2台	
☐ カセットボンベ	8本	
☐ 携帯トイレ・簡易トイレ	45回分	
☐ 懐中電灯	2灯	
☐ LED ランタン	最低3台	
☐ ヘッドライト	4個	
☐ 乾電池	適宜	
☐ 手回し充電式などのラジオ	1台	
☐ 携帯電話 充電器	適宜	
☐ リュックサック	1個	

確認

非常用持出袋の用意も有効です！ 意外と見落としがちな現金や各種証明書類(運転免許証など)も確認しましょう。

自分の家族での備蓄数を確認しよう

東京都のサイト『東京備蓄ナビ』では、各家庭の年齢や人数に合わせて、目安となる備蓄量を確認できます。

東京備蓄ナビ



家具転倒防止対策(家でけがをしないために)

近年の地震による負傷者の多くは、家具等の転倒や落下が原因です。大切な家具が凶器とならないよう、耐震診断や部屋内の家具の配置を見直すとともに、転倒・落下・移動防止を行いましょう。

耐震診断を受けましょう

地震による建物の被害を減らすために、まずは耐震診断を受けましょう。次の支援制度をご利用ください。



1. 木造住宅無料耐震診断

平成12年5月31日以前に着工された2階建て以下の木造在来工法の住宅が対象。無料で耐震診断士を派遣します(事前申込制)。

2. 非木造住宅の耐震診断助成

昭和56年5月31日以前に建築された鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの共同住宅が対象。耐震診断にかかる費用を助成(765万円まで)。

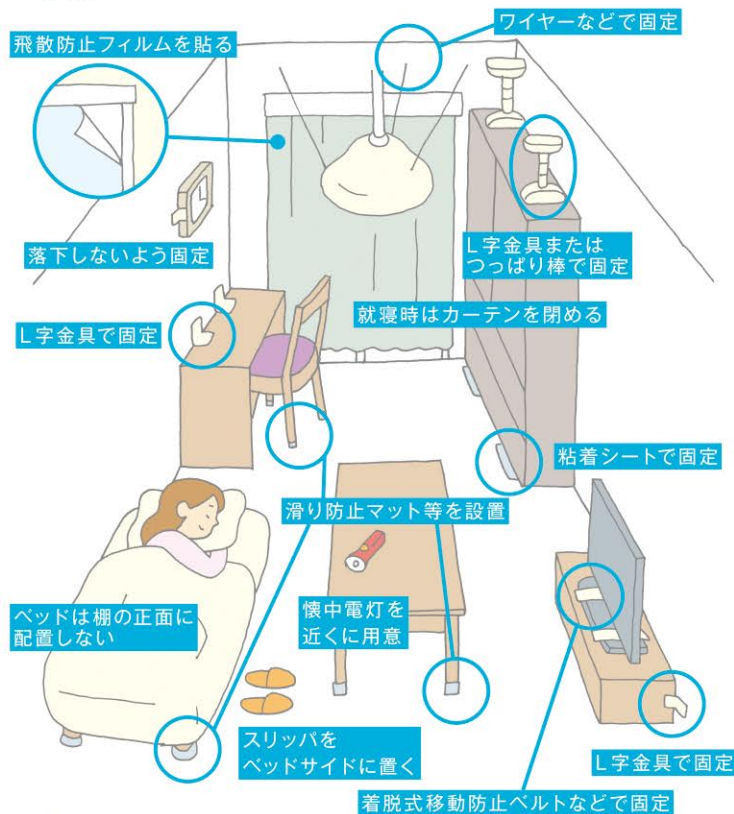
両診断とも建築年度や構造、延べ面積などを設計図書等で確認の上、耐震診断の実施前に区役所へご相談を。詳しくは区ホームページをご覧ください。

電話 03-3389-1111(「耐震診断の相談」とお伝えください)

HP ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>区の計画・対策>住宅の耐震化促進事業>ページを開く

家具等の配置の見直し例

- ・クローゼットや押し入れなどに収納し、なるべく部屋に物を置かないようにしましょう(特に就寝場所)。
- ・高いところに物を置かないようにしましょう。高さの低い家具を選びましょう。
- ・テレビはできるだけ低い位置に置きましょう。
- ・懐中電灯などをわかりやすい場所に置きましょう。
- ・出入口付近に大きいものや重いものを置かないようにしましょう。

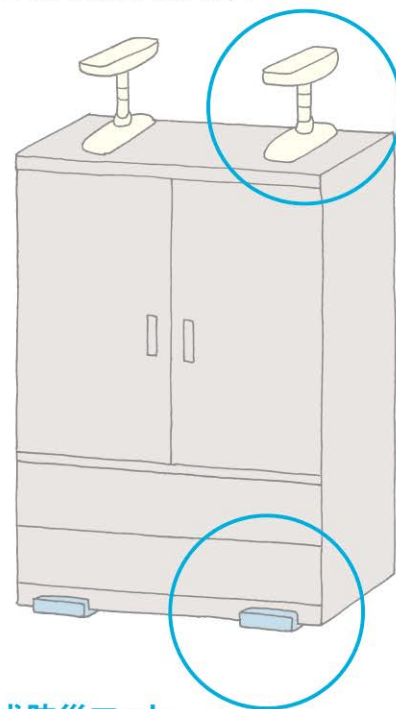


転倒防止、安全対策の方法

家具の転倒防止はねじ止めが有効ですが、それが難しい方は次のような方法もおすすめてです。

突っ張り棒

天井が板や石膏ボードなどでないコンクリート基礎の素材ならねじ止め不要で設置できます。



ストッパー式防災マット

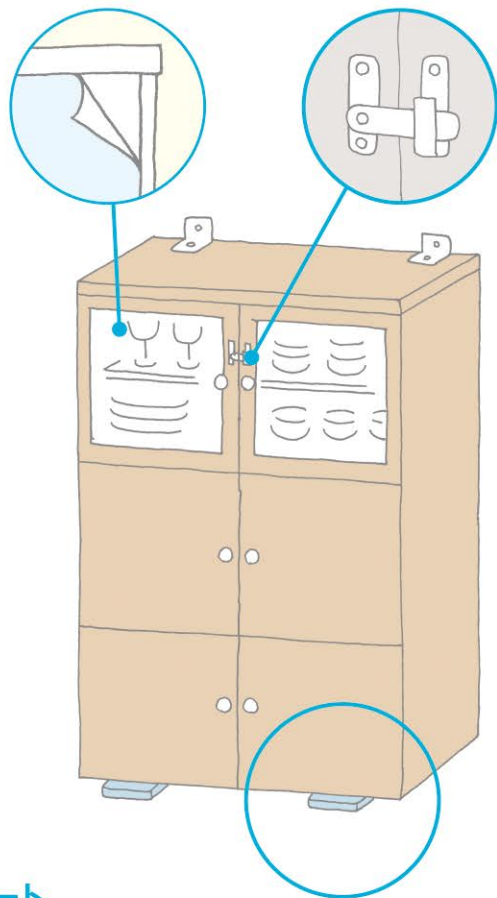
家具の下部にくさびを挟み、家具を傾け壁に傾斜させます。

留め金具

食器棚などに取り付け、扉の開放を防ぎます。

ガラス飛散防止フィルム

窓や棚などのガラスに貼り、割れた際の破片飛散を防ぎます。



粘着シート

粘着性のゲル状シートで、家具と床面を接着させます。

防災用品のあっせん

P25～26で紹介した転倒防止器具を含む防災用品は、区であっせんを行っています。詳しくは区ホームページか、区役所、区民活動センターで配布している案内をご覧ください、区役所までお問い合わせください。

電話 03-3389-1111(「防災用品のあっせん」とお伝えください)

HP ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>防災用品のあっせん>ページを開く



家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

区では家具転倒防止器具の取付け助成を行っています。満65歳以上の世帯の方や身体に障害のある方のみの世帯などは無料で工事が可能です(器具の実費は1万円まで無料)。なおテレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外となります。利用方法などについて詳しくは区ホームページをご覧ください。なるか区役所までお問い合わせください。

電話 03-3389-1111(「家具転倒防止器具の取付け助成」とお伝えください)

HP ホーム>まちづくり>建築>耐震・防災>中野区家具転倒防止器具取付助成

防災訓練に参加しましょう

中野区では様々な防災訓練を行っています。防災についての知識を深め体験することで、発災時に多くの命を救うことができます。また、訓練を通して地域の人たちと顔見知りになることで、平常時からの協力体制が築けます。

中野区で行われている主な訓練

中野区総合防災訓練

区をはじめとする防災関係機関と住民が一体となって行う、中野区で最も規模の大きい訓練です。年に2回開催。

防災体験デー

年に数回区が主催し、起震車訓練や初期消火訓練などを消防署と協力して行っています。区役所前や公園等で開催。



防災体験デーで
起震車体験

過去の中野区総合防災訓練の様子



避難所開設訓練(資機材の組み立て)
の様子



避難所開設訓練(図上訓練)の様子

地域訓練(地域や団体ごとに開催)

地域や団体独自で区や消防署と連携しながら様々な訓練を開催(例:炊出し訓練や防災座談会など)。地区まつりと合わせての開催などもあります。

避難所開設訓練(避難所運営本部、各避難所該当エリアの方)

避難所の運営を行う訓練です。避難所ごとに組織されている避難所運営本部が中心となり、図上訓練や実際の避難所で資機材の組み立てなどを行います。

中野区町会連合会 初期消火機器操法大会

中野区町会連合会が主催し、町会ごとにバケツリレー、スタンドパイプなど初期消火機器の操法を競います。

訓練を行いたい、参加したい方は

訓練によって主催の管轄が異なります。詳しくは、区役所またはお近くの消防署までご相談ください。

中野区役所 電話 03-3389-1111

中野消防署 電話 03-3366-0119

野方消防署 電話 03-3330-0119

(「防災訓練について」とお伝えください)



日頃からのコミュニケーションが大切

P2の図からも分かる通り、過去の大震災での救助は、ほとんどが家族や近所の方でした。家具の配置や転倒防止、備蓄の準備と同じく普段のコミュニケーションが自身を含む多くの命を救います。次の内容を中心に、家族会議や、近所の方、知人と情報共有をしておきましょう。

家族会議を行いましょう

171

複数の連絡手段を決めておく

電話はもちろん、災害用伝言ダイヤル(171・使用方法是P122)、災害用伝言板(web171・使用方法是P123)、SNSなども有効です。

自宅の危険箇所の確認

出火元となりそうな場所や器具(電気ストーブ等)、物が倒れてきそうな場所などを確認しておき、発災時に慌てないようにしましょう。

集合場所、避難所の確認

家族と離れた場所で被災した時に、集合場所を共有しておくことで早く会える確率が高まります。避難所や近隣など自宅以外でも決めておきましょう。

避難経路の確認

地震・火災・水害などを想定し、複数の経路や回り道などを確認しておきましょう。



近所の方との情報共有

お互いに顔見知りになり情報交換をすることで、いざという時の安心につながります。地域の行事や防災訓練への参加などから、交流してみましょう。

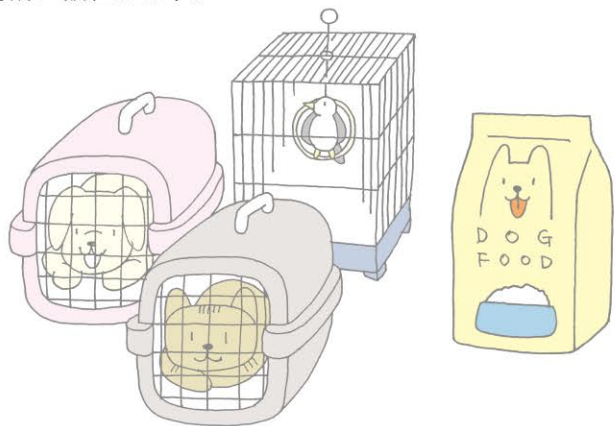


ペットについて

災害時には人間同様、ペットも避難が必要となる場合があります。区では下記の条件のもと、避難所にペットを受け入れることとしています。しかし、自宅が安全でかつ定期的に世話のために戻ることができれば、避難所に連れて行かないことも選択肢の一つです。しつけやペット用品の準備など、飼い主として普段からできることを考えておきましょう。

ペットの受け入れ

- ① 飼い主が自宅での生活が困難になった場合
- ② 受入動物は、小動物(犬、猫、小鳥等)のみ
- ③ ペットフード、ケージ、トイレ、常備薬、その他ペットの飼育に必要な物資は飼い主が用意してください。
- ④ 受入場所は、原則として、一般の避難者スペースと分離した場所に設置します。

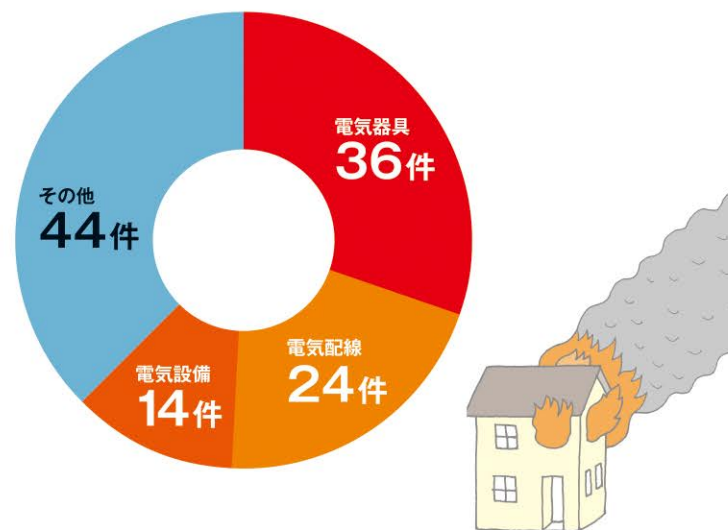


震災時の火災に注意

震災時における火災の多くは電気火災です。原因は電気ストーブなどの電気機器の転倒やその周辺に物が落下する、電気配線の断線による出火、通電火災*などがあげられます。電気機器の配置の見直しや配線設備の確認を日頃から行い、発災後避難する際は、ブレーカーを落としましょう。また、感震ブレーカーの設置も有効です。

「本震」による火災発生状況(東北地方太平洋沖地震)

出典：日本火災学会「2011年東日本大震災火災等調査報告書」



※通電火災…震災に伴う停電が復旧し、通電が再開した際に発生する火災。揺れにより、電気器具の電熱部分に可燃物が接触している状態で通電が再開されることなどで発災します。地震発災直後ではなく、避難後に起こることが多いため、被害が拡大しやすいのが特徴です。

感震ブレーカーの設置を推進しています

感震ブレーカーとは

感震ブレーカーとは設定以上の震度を感知した際に自動的にブレーカーを遮断し、電気の供給を止めるものです。震災発生直後の火災や、通電火災にも有効です。種類は右ページのように分けられます。

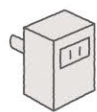
それぞれのご家庭に合った感震ブレーカーを設置して、震災時の電気火災を防ぎましょう。

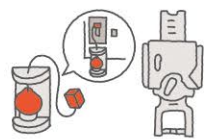
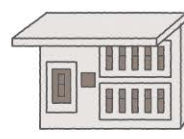
HP ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>防災用品のあっせん>ページを開く

感震ブレーカー設置の際の注意点

- ・製品タイプごとの特性・留意点を踏まえたうえで、適切な機器を選択しましょう。
- ・生命の維持に直結するような医療用機器（在宅血液透析機器、酵素濃縮器等）を設置している場合、停電時に対処できるバッテリー等を備えるとともに、医療機器メーカー等を確認しましょう。
- ・夜間等の照明確保のため、停電時に作動する足元灯や懐中電灯等の照明器具を常備しましょう。
- ・ガス漏れや、屋内外の配線に損傷がないことなどを確認し、安全確保をしたうえで復電しましょう。

感震ブレーカーの種類と主な特徴

タイプ	コンセント型	
	特定機器遮断型	一括遮断型
イメージ		
特徴	内蔵されたセンサー等が揺れを検知し、設置したコンセントからの通電を遮断	センサーが揺れを検知し、疑似漏電を発生させブレーカーを切ることで通電を遮断
遮断範囲	選択した機器のみ	屋内全ての電気供給
設置工事	不要	必要
遮断までの時間	なし	あり・なし ※製品により異なる

タイプ	簡易型	分電盤型	
		内蔵型	後付型
イメージ			
特徴	ばねの作動やオモリの落下によりブレーカーを切ることで通電を遮断		内蔵されたセンサーが揺れを検知し、主幹ブレーカーを切って通電を遮断 分電盤に感震センサーを後付。分電盤に漏電ブレーカーが付帯している場合に設置可能
遮断範囲	屋内全ての電気供給		
設置工事	不要		必要
遮断までの時間	あり・なし ※製品により異なる		あり（3分程度）

水害に備えを

近年、集中豪雨などで、川の氾濫や、道路や宅地に降った雨が一時的に流れ込み、処理能力を超えて浸水被害が発生するという都市型水害が増えています。水害ハザードマップや東京マイ・タイムラインを活用しながら、次の項目を確認しておきましょう。

- ・洪水、浸水等が起こった時、どのエリアが危険なのか
- ・自宅に近い避難所はどこか(複数確認)
- ・出来るだけ橋や川の近くを通らない避難所までのルート

確認した項目は、東京マイ・タイムラインに記入しておき定期的に見返すなど、いざという時に慌てないようにしましょう。

HP ホーム>中野区防災サイト>水害に備える>自助・共助>水害に備えて 日頃の準備・心がけ>ページを開く

浸水防止等の準備

- ・側溝や雨水ますの掃除をします。
- ・地下駐車場などの地下施設に浸水が予想される時は、止水板や土のうを設置します。

区では水防倉庫や土のうステーション(路上)に土のうを配備しています。ご自由にお使いください(P115参照)。



ハザードマップで確認を

東京都が平成30年3月に神田川流域浸水予想区域図を作成・発表したのを受け、中野区ハザードマップを作成していますので、お住まいの場所が浸水地域なのか、近くの避難所はどこなのか等を確認しておきましょう(区ホームページか、区役所、区民活動センター、すこやか福祉センターで配布しています)。

HP ホーム>中野区防災サイト>水害に備える>地図・避難所>中野区ハザードマップ>ページを開く

3章 災害が起きたら

もしも災害が起きた時、

何よりもまず自分の命を守ることが最優先。

普段の当たり前が当たり前でなくなった時、
落ち着いて行動ができるように

「今」動きましょう。

地震から身を守る（屋内）

自宅では

- ・丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。
- ・突然大きな揺れに襲われた時は、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- ・戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
- ・棚や棚に載せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
- ・あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。



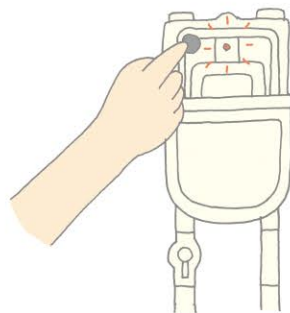
寝ている時

- ・揺れで目覚めたら寝具かベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。
- ・暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意しましょう。
- ・枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難ができる準備をしておきましょう。
- ・寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にもものが落ちてこない所に寝ましょう。



台所では

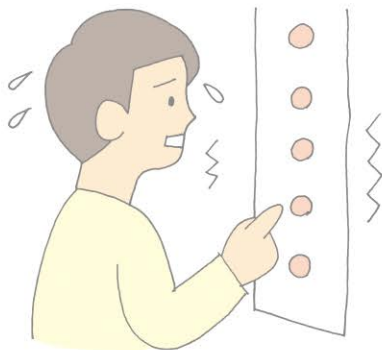
- ・テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。
- ・無理して火を消しに行くと調理器具が落ちてきてやけどをしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。
- ・食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。
- ・コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。



- ・揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）がほとんどのご家庭に設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。

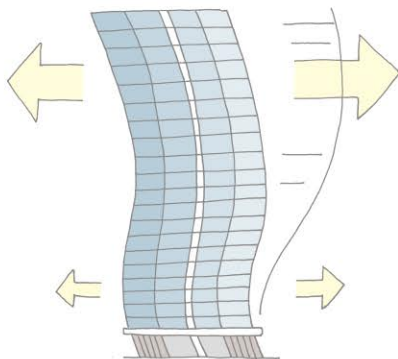
エレベーターでは

- ・まずは、すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則です。慌てて降りるのではなく、階の状況を見極めてから降りましょう。
- ・エレベーターに閉じ込められた場合も焦らずに、「非常用呼び出しボタン」等で連絡を取る努力をしましょう。



マンションや高層ビルでは

- ・大きな地震で生じる、周期(揺れが1往復するのにかかる時間)が長い大きな揺れのことを長周期地震動といいます。長周期地震動は遠くまで伝わりやすい性質があり、地震が発生した場所から数百キロ離れたところでも大きく長く揺れることがあります。これによりマンションなどの高層階は大きく揺れ長時間続くことがあります。大きな揺れにより家具類が転倒したり、大きく移動する危険性があります。焦らず落ち着いて行動しましょう。



地震から身を守る(屋外)

住宅地では

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。

- ・住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。
- ・電柱や自動販売機も倒れてくることがありますので、そばから離れましょう。



- ・屋根瓦や二階建て以上の住宅のバルコニーに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。
- ・強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合があります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう。



繁华街など

中高層ビルが建ち並ぶオフィス街や繁华街では、窓ガラスや外壁、看板などが落下してくる危険性があります。ビルの窓ガラスが割れて落下すると、広範囲に拡散します。



- ・ビルの外壁や張られているタイル、外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもあります。鞆などで頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。
- ・繁华街では、店の看板やネオンサインなどの落下・転倒物が加わります。強い揺れに襲われた時には、十分注意しましょう。

海岸にいた場合

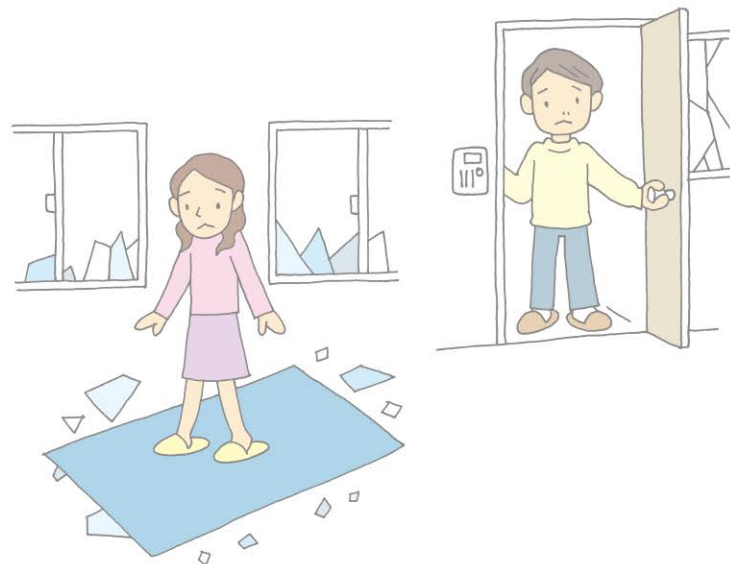
中野区では津波の到達は予想されていませんが、海岸で強い揺れに襲われたら、避難の指示を待つことなく、安全な高台や避難地を目指しましょう。



揺れが収まったら

地震の揺れから身を守ることができたら、待機や避難などの判断が必要になります。まずは周囲を確認。身の安全を確保しましょう。パニックにならず、落ち着いて行動することを心がけましょう。

- ・あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でけがをする恐れがあります。
- ・小さな揺れの時、又は揺れが収まった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。
- ・お風呂に水を張るなど、生活用水を確保しましょう。

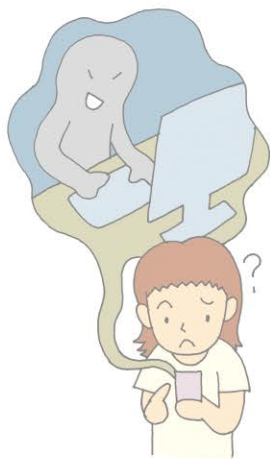


災害情報の収集

- ・災害が発生した時にはデマが飛び交いがちです。テレビ・ラジオ・インターネットなどの情報源を活用して、正しい状況の把握に努めましょう(P116参照)。

避難の判断

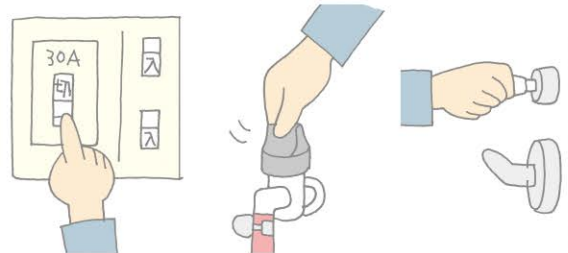
- ・区から避難の指示が出たら、自身の身を守ることを最優先に行動しましょう。
- ・区からの指示がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう。
- ・消防と自衛隊は救急や救助活動、警察は交通整理等に追われていることが予想されます。災害状況の問い合わせはこれらの活動に支障をきたすのでやめましょう。



家を出る時

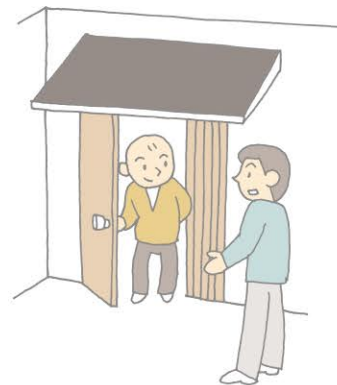
避難する時も周囲を確認しましょう。思わぬ事故に遭う恐れがあります。

- ・外に出る時も周囲の確認を。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。
- ・自宅から避難所等に避難する時は、①電気のブレーカーを落とす。②ガスや水道の元栓を閉める。③鍵をかける(窓ガラスが割れている場合は、シートを張るなどできる範囲で補修しましょう)。



近所への声かけ

- ・我が家の安全を確認後、近所にも声をかけてみましょう。もしかしたら助けを待っているかもしれません。ひとりでの救助が難しければ、まわりに助けを求めましょう。



火災の場合は

火災では煙が死亡要因の多くを占めています。冷静に避難をしましょう。

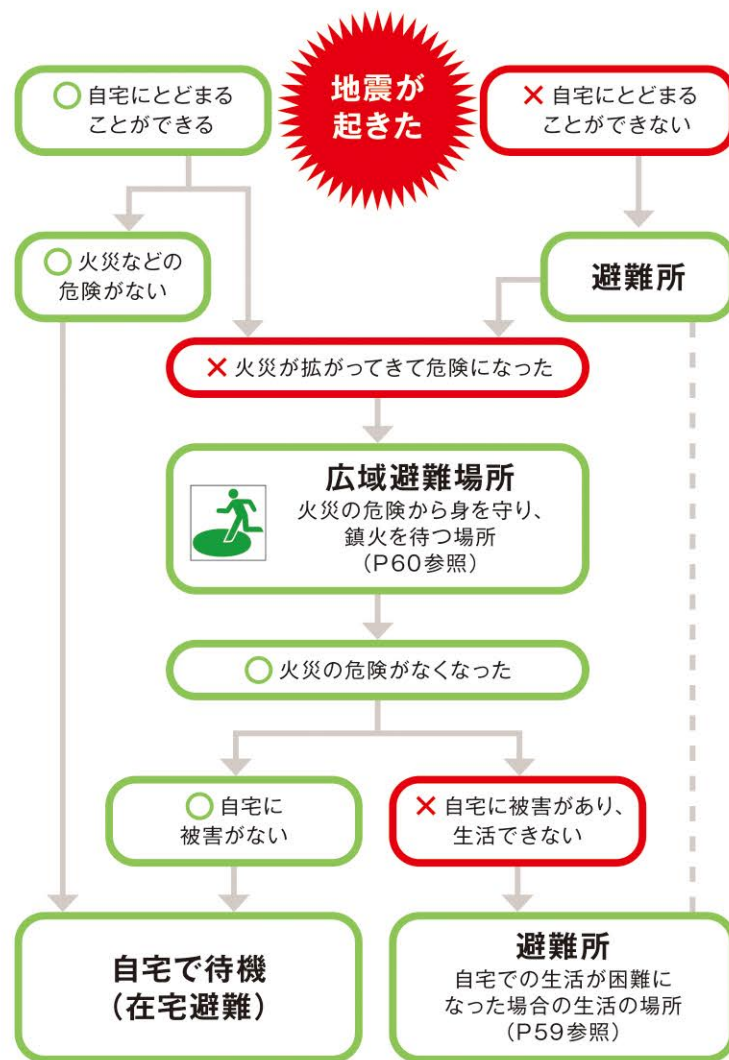
- ・日頃から大火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。
- ・火災報知設備の警報を聞いた時は、状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。
- ・煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかりと覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。



避難行動・避難方法

- ・避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障をきたします。
- ・普段歩いている道も混乱して、歩きにくくなっている恐れがあります。携帯品は歩きやすいよう背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。
- ・小・中学校などが避難所に指定されています。また、さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する必要がありますので、身の回りの避難所や広域避難場所を日頃からチェックしておきましょう(P102～P112参照)。

避難の流れ



被災後の生活

自宅か避難所か判断のポイント

建物が使用できるかどうかについては、区が応急危険度判定をします。区からの指示が無い場合は、次のポイントで判断しましょう。

1. 危険を見極める

- ・家屋に被害はあるか。倒壊の恐れはあるか。隣家の倒壊の影響はあるか。
- ・火災など二次災害の心配はあるか。

2. 生活ができるかどうか

- ・他人のサポートがなければ暮らしていけないかどうか。不安が無ければ在宅避難。不安や危険を感じたら避難所へ避難しましょう。物流が滞り、自宅での生活物資が不足している場合などは、避難所で物資を受け取り在宅避難を選択することも可能です。

トイレが使えない時は

災害が起きて排水管や下水道が破損すると、汚水の逆流や損傷箇所から噴出することがあります。特に集合住宅では下の階で汚水が逆流することがあるため、災害時は排水管の損傷がないことを確認するまでトイレを流さないようにしましょう。また、簡易トイレも備蓄しておきましょう。中野区では次のような簡易トイレのあっせんを行っています。



災害時の水について

災害時は水道の断水により、通常の給水が困難になることが想定されます。その際、自助の取り組みとして個人の備蓄が重要ですが、公助の取り組みとして、次のような区や都水道局が行っている飲料水確保の対策があります。

1. 区での水の備蓄

避難所等の各施設に受水槽を設置しており、1人1日あたり3Lを基準として供給します。また、受水槽がない避難所に関してはペットボトルの水を備蓄しています。

2. ウォータータンクによる水の配布

区内3か所の応急給水槽より取水し、水の入ったウォータータンク(1トン)を避難所等の施設に区と関係機関で連携して配布します。

3. 応急給水栓

避難所では、メータまでの耐震化された給水管に応急給水栓が設置されており、建物内の給水管に被害が生じた場合でも、敷地内で給水を確保することができます。

4. 災害時給水ステーション

お近くの浄水場、給水所、応急給水槽等に開設します。中野区、近隣区の開設場所はP118をご確認ください。なお、中野区では小規模応急給水槽から取水し、避難所を給水拠点とする予定です。



災害時給水ステーションはこのマークが目印です。お越しの際にはポリタンクやペットボトルなどの容器をご持参ください。

水害の時は

水害は、地震と異なり状況の変化が早いことが特徴です。水害時は区民活動センター（P114参照）が一時避難所になります。河川の状況により安全な避難所を開設します。避難所のうち、水害時は利用できない所もあります（P102～P111参照）。避難情報などに注意しながら避難を行いましょう。

また、2階以上の建物の場合は、垂直避難（上の階への避難）も有効です。



災害時の廃棄物の出し方

災害時は、通常のごみ収集を一時的に休止し、衛生面の対策が必要なもの、腐敗しやすいものを優先して収集するなど、通常とは異なる可能性があります。区のホームページや防災無線等で情報を確認しましょう。

早期の復興・復旧には、災害時でもごみの分別や排出ルールを守ることが大切です。また、平時から不要な物は処分するよう心がけましょう。



平成30年7月豪雨（広島県）
道路脇や住家横に出された片付けごみ



平成28年熊本地震
左写真：住家から出た片付けごみ
右写真：歩道に積まれた片付けごみ

メモ

4章 中野区の災害対策

私たちが暮らす中野区では、
どのような災害対策をしているのか
知っていますか？
私たちのまち中野区の災害対策を
「今」学びましょう。

「地域防災住民組織（防災会）」とは

地域防災住民組織（防災会）は、町会、自治会をベースに区内全域で組織されています。災害発生時には、その地域に居住する人は、年齢・性別・国籍を問わず全員が防災会員という考え方に基づき構成されています。

※町会・自治会…地域活動の中心的な役割を担う組織です。入会の申込みを行った住民で構成されます。

「防災会」はなぜ必要か

阪神・淡路大震災の時には、多くの人のがれきに埋もれました。消防や自衛隊などの公助によって救助された人もいますが、6割近い人は家族や近隣の人々に助け出されています。このような事実からも大災害の時には、地域の減災活動の核となる組織が必要となることが分かります。



自身の防災会を知るには

防災会はお住まいの住所ごとにそれぞれ組織されています。P102～P111の一覧表や区ホームページから自身の防災会を知り、防災訓練等の活動に積極的に参加しましょう。

HP ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>地図・避難所>震災時の避難所・広域避難場所>ページを開く



防災リーダーとは

区では地域防災力の向上の取り組みの一つとして「中野区防災リーダー事業」を行っています(令和4年度にて新規募集終了)。防災リーダーとは、地域の防災活動に貢献する意思のある方で、区が主催する「中野区防災リーダー養成講座」を受講することで、防災士の資格の取得等、地域の防災活動の担い手になるための正しい知識や技術を習得した方のことです。

防災リーダーは、地域の防災力向上のために次のような活動で活躍しています。

防災リーダーに期待する役割・活動

平時は防災の知恵袋として・・・

- ・防災会と協力して防災訓練の企画や指導
- ・地域住民の防災に関する相談相手

災害時は実務面のリーダーとして・・・

- ・防災会への助言・補助
- ・地域住民に対する具体的な先導

HP ホーム>中野区防災サイト>地震に備える>自助・共助>地震に備えて 共助の推進

フォローアップ講座

防災リーダーに認定された後も、「フォローアップ講座」を開催し継続的に防災に関する知識・技術を深めていただいています。



防災リーダーの活動事例

防災リーダーになった方は、様々な形で地域の防災力向上に貢献していただいています。



- ・中野区総合防災訓練にて避難所資機材ブースを担当
- ・避難所のボランティアを養成する講座を企画・実施
- ・複数の町会合同の防災訓練を企画・実施
- ・避難所開設訓練での資機材操作指導
- ・防災座談会の実施



初期消火

初期消火の重要性

中野区の被害想定(P10参照)では、火災による焼失棟数は1,328棟という数字がでています。しかしそのうち出火元となるのは11棟となっています。この数字からも分かるように火災を初期の段階で消火すれば、被害を小さく抑えることができます。バケツなどの身近な器具や区が配備している資機材を使って初期消火を行いましょう。

初期消火資機材の特徴

火災の程度や場所に応じて使い分けをしましょう(使い方はP72～P87参照)。

初期消火設備比較表			
	設置場所	水源	特徴
消火器 	区内の道路等 集合住宅や 各家庭	消火器自体 に液、粉末 が入っている。	操作が簡単。各家庭で準備が可能。道路等に多く配備しているため確保がしやすい。
スタンド パイプ 	各防災資機材 倉庫 (P102～P111 参照) 公園等	道路上の消 火栓	水道管の圧力を利用して放水。軽量で操作が簡単。
軽可搬 消火ポンプ 		防火水槽 (公園等に 設置)や川、 池	小型のポンプで給水・加圧して放水が可能。

初期消火を行うにあたって

初期消火は非常に重要ですが、自身の命を守ることが最優先です。火災の状況によっては無理せずに、避難しましょう。

避難所と広域避難場所

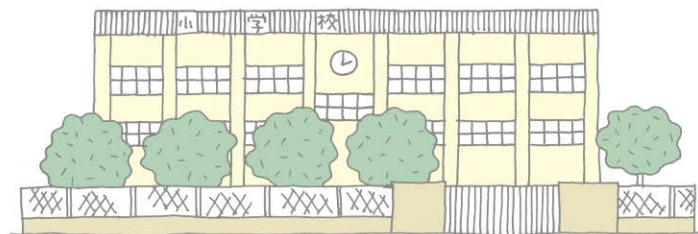
区や東京都では避難所や広域避難場所を指定しています。状況に応じて避難の必要の有無や、避難する場所を判断しましょう。

避難所

区では災害時の救援・救護活動の拠点として、小・中学校などを避難所に指定しています(P102～P111参照)。原則自宅での生活が困難になった場合の生活の場であり地域の救援・救護施設です。

避難所では、情報の伝達収集、負傷者の救護、給水や給食、生活物資の配布など様々な活動を行います。各避難所には資機材や備蓄物資を配備しています(P119参照)。

管理・運営は避難所運営本部を中心に行いますが、人員が不足することが想定されます。避難してきた方や周りの方の助け無しでは運営は困難です。積極的に協力しましょう。



避難所の開設基準

避難所は以下のいずれかの場合に開設します。

- ① 要收容者・救護者が多数見込まれる時
- ② 区長が必要と認めた時(中野区の震度が5強以上のとき、危険が切迫している場合、もしくは、避難指示等が発令されたときなどに、あらかじめ指定された区職員、施設管理者、地域防災会長等が、避難所開設を必要と認めた場合は、これを区長が認めたものとみなし、各人が協力、またはそれぞれが独自に開設できることとする。)

※避難所と広域避難場所を地図にまとめた「中野の防災」は区ホームページか、区役所、区民活動センターまたはすこやか福祉センターにて配布しています。

HP ホーム>中野区防災サイト>地震が発生したとき>中野区防災地図(中野の防災)>ページを開く

広域避難場所

火災の拡大などで自宅や避難所にいることが危険になってきた時の避難先として東京都が指定しています(P112参照)。備蓄物資等の配備はありません。

中野区避難所運営マニュアル

震災発生初期の活動の目安として、中野区避難所運営マニュアルを作成しております。本マニュアルでは、震災発生直後に皆様が行う、自助から共助を経て、避難所の開設運営(公助との連携・協働)に至る流れを示しています。

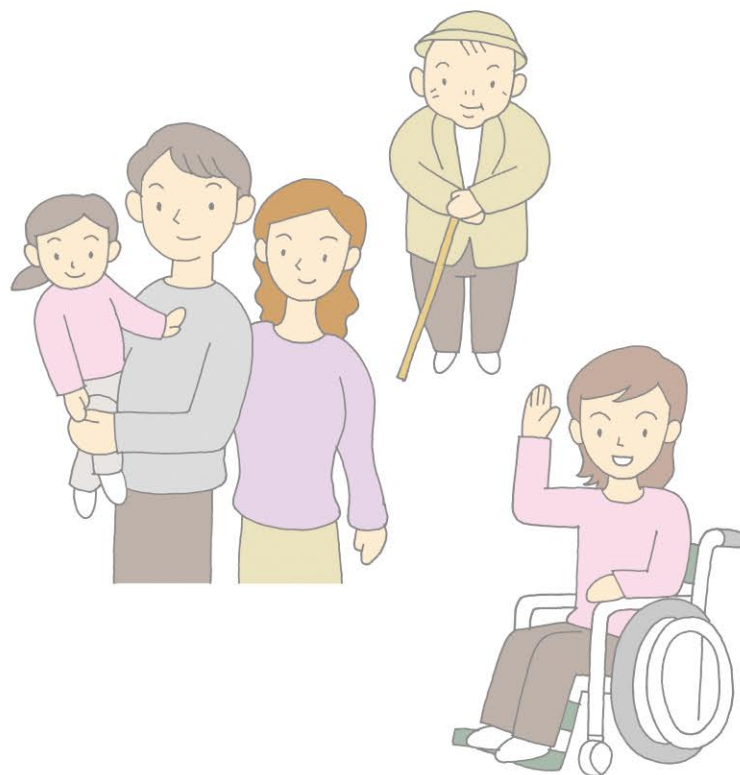
ご家庭や事業所などの震災対策に中野区避難所運営マニュアルをお役立てください。

HP ホーム>中野区防災サイト>避難所>震災時の行動を学ぶ「中野区避難所運営マニュアル」>ページを開く

二次避難所(福祉避難所)とは

中野区では災害時において、避難所に避難した被災者で、避難所生活を続けることが困難となった高齢者、障害者、被災孤児、児童、乳幼児親子等について区内の施設(P113参照)を二次避難所として開設し救援、救護活動を行います。

二次避難所の運営は、施設の職員、区職員、ボランティア及び介護をする親族によって行われます。



避難所の備蓄／防災資材倉庫

避難所の備蓄について

区内にある各避難所には、概ねP119の表のような備蓄物資や資機材を保管しています。

区では、最初の2日分の食料としてクッキー、アルファ化米等を備蓄しており、2、3日目は東京都からの支援を受け、4日目以降は全国からパンやおにぎりの支援を受ける体制となっています。そして1週間が過ぎるころにはお弁当へと変わっていきます。震災後の生活に困らないために、また真に物資を必要とする方のためにも、避難所の備蓄物資を知り、今からできる備蓄をお願いします。

防災資材倉庫について

災害時の消火・救助活動や避難誘導等に使用できる資機材を防災会ごとに配備しています。平時は倉庫に鍵をかけて防災会で管理を行っています。配備物はP120、倉庫設置場所はP102～P111をご覧ください。



「災害時個別避難計画書」について

区は、いざという時に一人では避難が難しい方(要支援者)の安否確認や避難支援を円滑にするための災害時個別避難計画書の作成を進めています。この計画書は、要支援者の、介護や障害の状況、避難時に必要となる機材等の情報を支援者と共有し、災害時に備えます。



※支援者＝災害時個別避難計画書の情報を活用して要支援者本人の安否を確認し、必要に応じて避難所等への避難を手助けする方

次の方を対象として、作成を進めています。

対象 次の①～⑥のいずれかに該当する方

- ① 要介護及び要支援認定を受けている方
- ② 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳のいずれかの交付を受けている方
- ③ 障害者総合支援法の障害支援区分1～6の認定を受けている方
- ④ 70歳以上の単身者の方
- ⑤ 75歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ⑥ その他、上記①～⑤に相当する方及び避難に対して特段の配慮が必要と区長が認めた方

問い合わせ

地域支えあい推進部 地域活動推進課

電話 03-3228-5582 FAX 03-3228-5620

災害時の医療

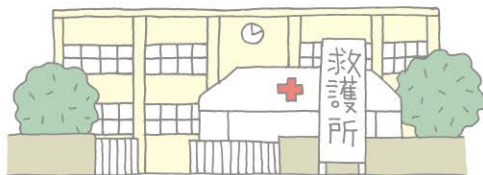
災害時(緊急時)は日常では考えられないような多数のけが人の発生が予想されます。また、交通網や通信網は混雑し救急車も思うように呼べなくなる可能性があります。このような状況では、病院へけが人が殺到してしまうと病院は機能不全に陥り、救命処置が必要な方への手が足りなくなります。災害時医療は皆様の理解と協力が不可欠です。

医療救護体制

区は発災後速やかに災害対策本部を設置し、救護所・医療救護所(避難所)の設置状況の確認や、医師会、病院などの各関係機関との連絡体制の確立を図ります。

救護所とは

発災後、それぞれの避難所は救護所と位置づけられ、避難所運営組織の中の救護・衛生部や日本赤十字奉仕団により軽症者の応急手当てを行います。



医療救護所

避難所の救護所のうち、必要に応じて15か所を医療救護所として立ち上げます。医療救護所では五師会の連携・協力の元、トリアージ(次項目参照)や医療行為を行います。

※五師会…医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道整復師会、助産師会

トリアージとは

トリアージとは応急的な選別のことで、医療救護所や病院の手前で行い、多数の傷病者の中から重症者を優先的に治療するために選別することを指します。

災害拠点病院・災害拠点連携病院

重症者や中等症者の治療を行う病院です。中野区内では次の病院がそれぞれ指定されています。

災害拠点病院(主に重症者)	
新渡戸記念中野総合病院	中央4-59-16
東京警察病院	中野4-22-1

災害拠点連携病院	
横畠病院	新井1-38-6
総合東京病院	江古田3-15-2



帰宅困難者対策

東北地方太平洋沖地震発生時には、公共交通機関等の運行停止に伴い多数の帰宅困難者が発生しました。この教訓から、東京都は「東京都帰宅困難者対策条例」を制定しました。これを受け、中野区も東京都や関係機関と連携し、帰宅困難者への対策を推進しています。

次の項目を確認し、自身が帰宅困難になった場合を想定しておきましょう。

むやみに移動を開始しない

多くの人が移動して、道路等が埋まると救助活動に支障をきたす場合があります。また余震等で二次災害にあう可能性もあります。災害時はむやみに移動せず安全を確認したうえで、職場や外出先または、近隣の避難所で待機しましょう。

事業所

施設の安全を確認したうえで、従業員を事業所内で留まらせましょう。そのための水や食料などの備蓄に努めてください。

一時滞在施設

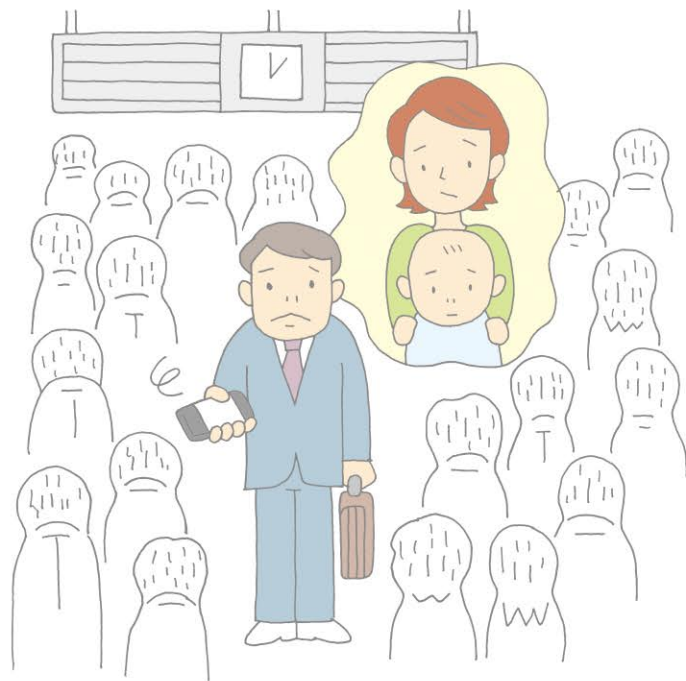
買い物客や行楽客などの行き場のない帰宅困難者を一時的に受け入れる一時滞在施設が開設されます。一時滞在施設では要配慮者や高齢者などを優先し、助け合いましょう(区内の施設はP114参照)。

災害時帰宅支援ステーション

災害時帰宅支援ステーションは、帰宅経路上の徒歩帰宅者を支援する施設であり、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っています。右のマークがついたコンビニエンスストア、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどに開設されます。



このマークが目印



中野区の災害体制

災害対策は国をはじめとする公共機関がそれぞれの役割を分担し、協力して実施することになっています。

区は住民にとって最も身近な基礎自治体として、区民の生命、身体及び財産を災害から守るために重要な責務を負っています。

中野区では、災害が発生し、または発生する恐れがある場合において、迅速かつ的確な応急対策を実施する必要があると認める時に、中野区災害対策本部を設置します。

災害対策本部では、関係機関との連携を行いながら避難所の開設や物資の配分、避難の指示など多岐にわたる業務を行い、職員一丸となって対応します。

職員訓練

実際に発災したと想定し、災害対策本部長である区長をはじめ、職員がそれぞれの役割に分かれ、訓練を行っています。



5章

資機材操作・ 組立方法

ここでは、初期消火設備と避難所に備蓄してある
資機材の操作や組立て方法を写真付きで紹介します。
いざという時慌てない様、
資機材の知識を
「今」蓄えましょう。

資機材の操作・組立方法

この章では次の資機材の操作、組立て方法を掲載します。

初期消火資機材

(P58「初期消火」も併せてご覧ください)

消火器 (P72～P74)

一人でも簡単に使える身近な消火資機材で、個人での備蓄も可能です。

スタンドパイプ (P75～P81)

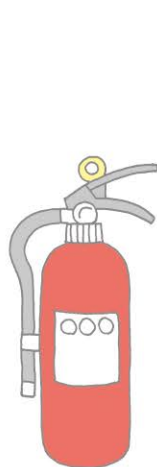
水道管の圧力を利用して放水します。

軽可搬消火ポンプ (P82～P87)

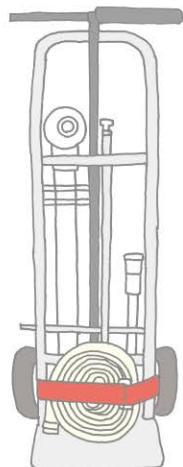
防火水槽等から、小型のポンプで放水します。



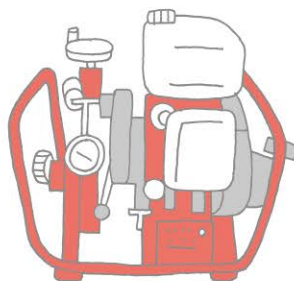
防災 YouTube



消火器



スタンドパイプ



軽可搬消火ポンプ

避難所備蓄資機材

二次元コード ➡ 中野区防災 YouTube

便袋 (P88)

既存のトイレや仮設トイレにかぶせて排泄するための袋です。組立て等が不要で、簡単に使用可能です。



マンホールトイレ (P89)

指定の下水道マンホールを空け、設置するトイレです。

ベンチャー(ため込み式)トイレ (P90～P93)

約300リットルの容量の便槽に排泄物をため込むトイレです。車いすにも対応しています。



発電機 (P94・P95)

ガソリンを使用して発電します。

バーナー (P96～P99)

灯油と電源を使い、火をおこす。二斗釜(約36リットル)とセットになっており、炊出し等で使用します。



間仕切り (P100)

中長期にわたって避難所生活を行う避難者のプライベート空間を作る仕切りです。

初期消火設備 消火器の取扱いについて

「東京消防庁 初期消火マニュアル」より一部抜粋

消火器の種類と性能

消火器には様々な種類がありますが、地域住民の方々にとって最も身近で代表的な二つの消火器を紹介します。

	粉末消火器	強化液消火器
種類 性能	 放射時間目安 11秒～18秒 放射距離目安 3m～6m ※写真は加圧式 の消火器です。	 放射時間目安 23秒～80秒 放射距離目安 3m～8m ※写真は蓄圧式 の消火器です。
特徴	●素早く消火できるが、浸透性がなく再燃の可能性がある。 ●再燃防止にはさらに水をかけるなどをする必要がある。 ●放射時間が、比較的短い。 ●狭い空間では薬剤が充填し、視界が悪くなる。	●冷却効果が高く、消火液のかかった部分は再燃しにくい。 ●放射時間、放射距離が長い。 ●浸透性があるため、木材などの火災には特に有効です。

加圧式と蓄圧式

加圧式とは、内部に加圧用ガス容器があり、レバーを握ると容器の封板が破れガスが噴出し、その圧力により放射されます。一度レバーを握ると全量噴射される開放式が一般的です。

蓄圧式とは、内部に高压の空気、窒素ガス等が充填されており、レバー操作で噴射し、操作を止めると噴射が止まります。内部の圧力を示す指示圧力計があるのが特徴です。

消火器の各部名称

※蓄圧式消火器の場合



※粉末式消火器は、一般的に加圧式のため、圧力指示計がありません。

※ラベルには、法令で定められた様々な情報が記載されています。使用期限や使用法、適応火災なども記載されていますので、よく確認しましょう。

消火器の適応火災表示

消火器は適応する火災についてラベル表示することを義務付けられています。この表示を確認することで、有効な消火ができるかの判断基準になります。

消火器の適応火災表示については、「消火器の技術上の規格を定める省令の一部を改正する省令」（平成22年総務省令第111号）により、平成23年1月1日から法令改正があり、絵表示の改正が以下の表です。

	普通火災	油火災	電気火災
新規格			
旧規格	普通 火災用	油 火災用	電気 火災用

※消火器の技術上の規格を定める省令第38条で、「普通火災に適応するものは白色、油火災に適応するものは黄色、電気火災に適応するものは青色の絵表示をすること」と定められています。

※改正内容の詳細については、総務省消防庁のホームページをご確認ください。

消火器操作手順

操作手順と留意事項を
よく確認しておこう！

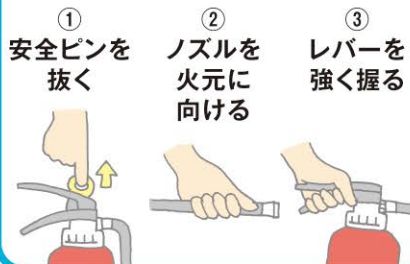


火災を発見

「火事だ!!」と
大きな声で周囲に知らせる

近くの消火器を運ぶ
※運搬中の転倒に注意しましょう。

火災現場到着
消火器は三つの動作で。



火元へ向けて放射

※消火器を最後まで放射しましょう

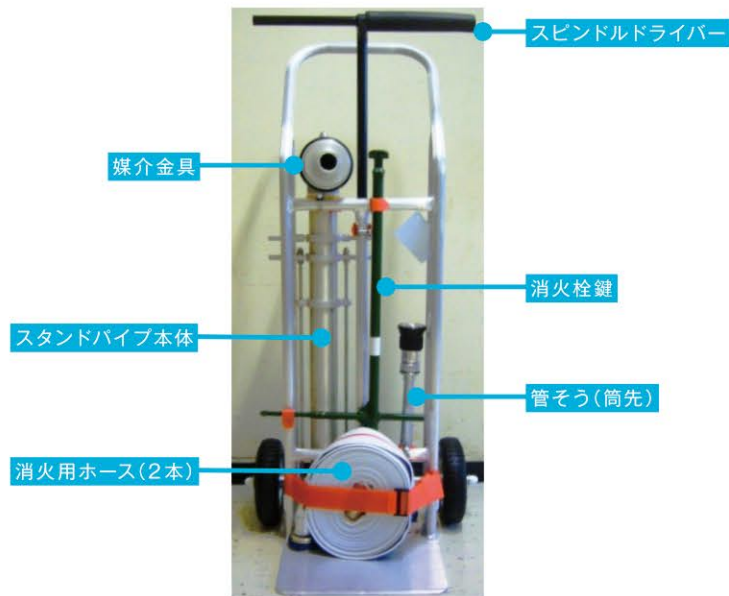
使用上の留意事項

- 火災を発見したら、焦らず落ち着いて行動するように心がけましょう。
- 隣近所の住人に、消火や通報の協力を求めることが重要です。
- 運ぶ前に安全ピンを抜いてしまわないようにしましょう。
- 消火器による消火限界の目安は、炎が天井に到達するまでです。
- 危険と感じた場合は、直ちに安全な場所に避難し、消防隊の到着を待ちましょう。
- 消火不能になった場合を考えて、逃げ口を背面にして消火します。
- 放射すると白煙や粉末が充満して視界が悪くなることがあるので注意しましょう。
- 何が燃えているか、しっかり確認しましょう。

初期消火設備 スタンドパイプの使用方法

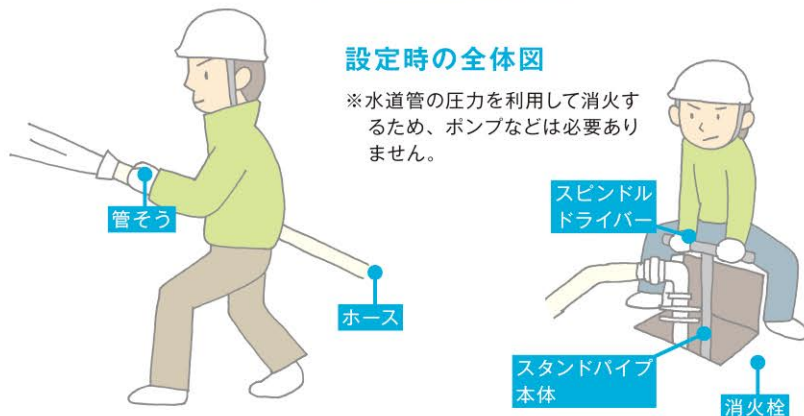
「東京消防庁 初期消火マニュアル」より抜粋

スタンドパイプ各部の名称



設定時の全体図

※水道管の圧力を利用して消火するため、ポンプなどは必要ありません。



1. 消火栓鍵を使用して消火栓蓋を開放します。



角型消火栓の場合

① 消火栓鍵を差し込みます。差し込んだら90度回し、長い側をしっかり持って、てこの原理により持ち上げます。

※蓋を開放する際は、周囲の安全を確認し、膝を曲げて腰をしっかりと低くして、けがをしないよう注意します。



② 完全に蓋を開放します。

※蓋が手前に倒れて足を挟み込まないよう、足の位置には十分注意しましょう。

蓋を開放してすぐに、放水弁にスピンドルドライバーを差し込むか、吐水口にスタンドパイプ本体を差し込めば、蓋が倒れてきてもけがを防げます。



丸型消火栓の場合

① 消火栓鍵を差し込みます。

※てこの原理で蓋を持ち上げます。周囲の安全を確認し、腰を受傷しないよう注意します。

② 丸型の蓋を開ける時は、一度手前に引き上げてから、180度回して開放します。

2. 吐水口にスタンドパイプを結合し、水が出るか確認します。



① 吐水口にスタンドパイプ本体を結合します。

※操作時、消火栓内に物を落下させないように気をつけましょう。夜間は、懐中電灯などがあると便利です。



② 結合したら、一度上方へ引っ張り、確実に接続されているか確認します。

※結合が不十分だと放水中に外れる可能性があり、大変危険です。



③ スピンドルドライバーを差し込みます。

※スタンドパイプ本体とスピンドルドライバーはどちらが先でも構いませんが、足の挟み込み防止のため、蓋を開けたらすぐに差し込んでください。



④ スピンドルドライバーを反時計回り(左回り)に少し回して水が出るか確認します。スタンドパイプから水が出るのを確認したら、スピンドルドライバーを時計回り(右回り)に回して水を止めます。

なお、放水弁を開く時は周囲の安全をよく確認しましょう。急激な操作は大変危険です。

3. ホースを延長し、スタンドパイプ本体に結合します。



① 一本目のホースを延長します。

※ホースを必要以上に引っ張ると消火栓に差し込んだスタンドパイプが外れる危険があります。ホースを引きすぎないように十分注意しましょう。



② スタンドパイプ本体にホースを結合します。

※結合部分は差込式です。差込式は、「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込みます。結合後は、一度引っ張って確実に結合できていることを確認します。

4. 二本目のホースを延長、管そう(筒先)を結合します。



① 二本目のホースを延長します。

延長を開始する位置は、一本目が伸びきった位置からだと素早く結合できます。

※ホースが折れ曲がっていると十分な圧力で放水できません。できるだけ、まっすぐ延長します。



② ホースとホースを結合します。

二人で結合しても、一人で結合しても構いません。結合後はしっかりと結合されているか確認しましょう。

※結合部分は差込式です。



③ ホースに管そう(筒先)を結合します。結合後は、しっかりと結合されているか確認しましょう。

※結合部分は差込式です。



ホース延長中は、ホースが引っ張られることにより、スタンドパイプや吐水口が破損しないように、ホースをしっかりと押さえます。



④ 放水開始は、「放水ははじめ!!」の発声と真っ直ぐ上方に伸ばした腕で確実に伝えます。

放水時の反動力は強いいため、合図を送ったらしっかりと体勢を整えて待ちましょう。



※相手が見えない場合は、誰かに伝えてもらいます。やむを得ない場合を除いて、放水担当は管そうから離れないようにしましょう。



⑤合図を確実に確認できたら、放水操作を実施します。

一気に開放すると、放水担当者が反動力でけがをする恐れがあるため、スピンドルドライバーはゆっくり回しましょう。

5. 放水を開始します。



①管そう(筒先)は目標に向け、腰の位置でしっかりと保持しましょう。

※補助者がいる場合は、後方から支援してもらいましょう。また、補助者は、ホースの折れや絡まりがないか確認します。



②水が来たら、管そうの先端を開放し、放水を開始します。前傾姿勢をとると水の反動力が抑えられ、姿勢が安定します。

※放水の反動力があるため、しっかり姿勢を保ちましょう。

5. 放水を停止します。



①放水の必要なくなった場合は、ゆっくりと放水を停止します。

吸水担当者へ合図を送ります。「放水やめ!!」の発声と腕を横に伸ばした動作で確実に伝えます。

※管そうの先端の閉鎖を急激に行うと資器材を損傷する原因になるため、ゆっくり操作しましょう。

※相手が見えない場合は、誰かに伝えてもらいます。



②時計回り(右回り)に、確実に閉めましょう。

吸水操作実施者は、消火栓から離れてはいけません。常にトラブルに対応できる態勢を整えましょう。

※他の人が消火栓の中に落ちないようにロードコーンを置くなどして注意を促すことも必要です。



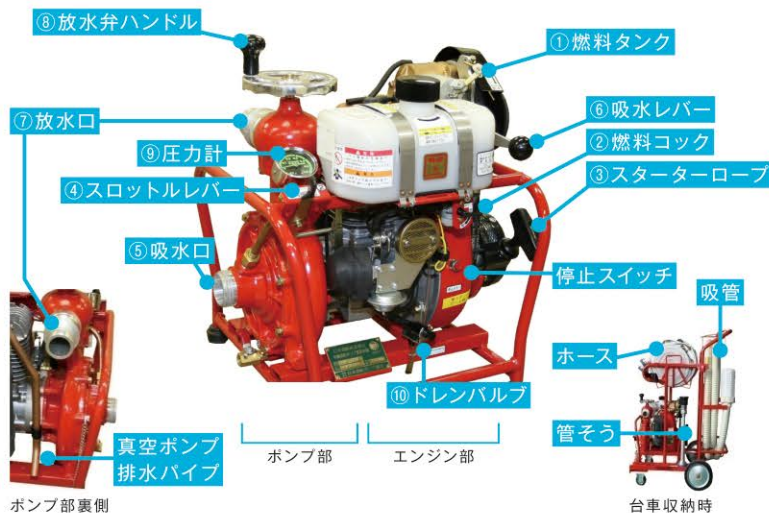
スタンドパイプ本体のはずし方

訓練終了後は、水が確実に止まっていることと、ホース内に圧力がかかっていないことを確認したのち、本体レバーを両手で握って、消火栓から取り外しましょう。

※機種によっては、レバーではない場合がありますので、配置されている資器材の使用方を、よく確認しましょう。

初期消火設備 軽可搬消火ポンプの使用方法

「東京消防庁 初期消火マニュアル」より抜粋



D 級可搬消防ポンプ 操作手順

1. 吸管を吸水口に結合した後、水源に吸管の先を入れます。



① 吸管は吸水口にしっかりと結合します。緩んでいると吸水ができません(吸管の結合部分はネジ式です)。



② 吸管の先は、空気を吸わないように、しっかり水の中に沈めます。
※吸管にねじれや曲がりがないように注意します。

2. ポンプのエンジンを始動します。



① 燃料コックを開き、燃料を送ります。



② スロットルレバーを「始動」の位置に合わせます。



③ スターターロープを一気に引き、エンジンを始動します。

※引く時は後方の人に注意しましょう。
※ベルト部分に指や服などを巻き込まれないように気を付けましょう。

各部名称	各部説明
エンジン部	① 燃料タンク 燃料(ガソリン、2サイクルエンジンオイルの混合燃料)を入れておきます。
	② 燃料コック エンジンへ燃料を送るパイプ管を開きます。
	③ スターターロープ 引っ張ることによりエンジンを始動します。
	④ スロットルレバー エンジンの回転数を調整します。
ポンプ部	※チョークレバー(付いていない機種もあります) 燃料と空気の混合比を調整します。
	⑤ 吸水口(ネジ式) 水源から吸水するための吸管をつなぎます。
	⑥ 吸水レバー 水源の水をポンプに吸い上げる時に操作します。
	⑦ 放水口(差込式) 放水のためのホースをつなぎ、ポンプで加圧した水を送り出します。
	⑧ 放水弁ハンドル 放水を開始する時に操作します。
	⑨ 圧力計 ポンプ圧力が表示されます。
	⑩ ドレンバルブ ポンプ内部の排水時に操作します。

3. エンジンが始動したら、吸水レバーを操作し、吸水します。



① 吸水レバーを「吸水」側に操作します。

※運転中のエンジン部は高温となり、やけどの恐れがあるため、注意しましょう。



② 真空ポンプ排水パイプから水が連続的に出るのを確認し、吸水レバーを元の位置に戻します。水が出ていれば吸水できています。

圧力計指針の上昇を確認しましょう。

※吸水が確認できない場合は、①吸管はしっかり結合・投入されているか②ドレンバルブが開いていないかなど、操作手順を再確認しましょう。

4. 放水担当から合図があったら、放水弁ハンドルを開きます。



① 放水弁ハンドルを開放して水を送ります。

※ポンプ操作と放水操作の連携はしっかりとしましょう。



② 必要に応じてスロットルレバーを高圧側に操作し、放水圧力を調整します。

※急激な操作はしないようにしましょう。

ホース延長手順

1. ポンプ側のホースを延長し、ホースを放水口に結合します。
必要なホースを準備し、それぞれ延長・結合していきます。



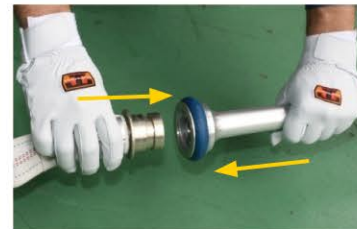
① ホースは、転がして延長します。



② ホースを結合する時は、「カチッ」と音がするまでしっかりと差し込みます(ホースの結合部分は差込式です)。

※結合が不十分だと放水中に外れて危険です。結合後は、一度引っ張って確実に結合できていることを確認しましょう。

2. ホースとホースを結合していき、先端に管そうを結合します。



3. ホースを整理した後、ポンプを操作する人に放水の準備ができた合図をします。放水の反動力に備え、放水姿勢で待ちます。

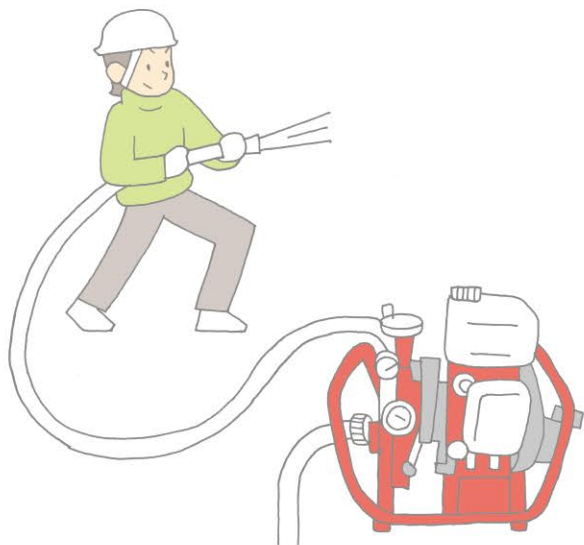


① 合図は、声や動作で確実に伝えます。相手が見えない場合は、他の誰かに伝えてもらいます。



② 水圧による反動力でバランスを崩さないよう、放水が終わるまでしっかりと保持します。

管そうは目標に向け、腰の位置でしっかりと保持します。前傾姿勢を取り、反動力を抑えましょう。



ポンプ停止手順

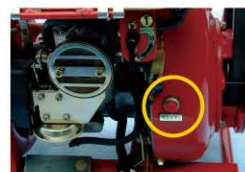


① 放水側からの放水停止の合図を確認したら、スロットルレバーを低圧にします。

※圧力計の指針が低圧になることを確認しましょう。



② 放水弁ハンドルを閉めます。



③ 停止スイッチを長押しします。



④ 燃料コックを閉鎖します。



⑤ 放水弁とドレンバルブを開き、残水を完全に排水します。排水後は、再度放水弁を閉じます。

便袋の使用法



- ① 便袋(未開封)
20枚入っています。



- ② 袋を必要枚数取り出します。
(写真は1枚)



- ③ 袋の中には吸水凝固シートが入っています。



- ④ 便袋を便座にかぶせ排泄します。



- ⑤ 使用した袋の上部を切り取り線に沿って切ります。
※排泄時に袋が小さくなりますが、先に切っておいてもかまいません。



- ⑥ ⑤で切り取った部分を紐にしてできるだけ空気を抜きながら上部を結び廃棄します。

マンホールトイレの組立方法



- ① マンホールトイレセット
(和式便座・マンホール鍵・テント・取扱説明書)
洋式便座も備蓄しています。



- ② 蓋を開けた専用マンホールの上に、和式便座を取り付けて手すりを立ち上げます(マンホールの開け方はP76参照)。



- ③ 別箱の洋式便座の後部脚に和式便座の手すりを通します。



- ④ 洋式便座と一緒に備蓄されている固定具を使って洋式便座と和式便座の固定を行います。



- ⑤ テントを張り完成。



参考 専用マンホールは避難所周辺に3か所程度設置しており、写真の青いマークが目印です。

マジックテープも忘れずに固定する。

ベンチャー(ため込み式)トイレの組立方法



ベンチャートイレ式

土台・土台付属品・便座・便槽・ TENT・ TENT固定器具・
トイレットペーパーホルダー・脱臭剤・説明書など

②ではここから土台の上部を持ち上げます。



①土台を立て、脚(前部)を出します。

土台の前部を伸ばします。

③では赤丸の4か所に付属部品を挿しこみます。



②脚(後部)を出し、上の2か所に付属部品を付けます。その後、土台の上部を持ち上げます。



③②の赤丸の4か所に付属部品を挿しこみます。黄丸ボタンを押しながら上下ともに挿しこみます。

※指を挟まないように注意します。



⑤便槽を土台に固定します(前部の青ひも2本・側面の茶ひも2本・後部の白ひも1本をしっかりとし土台に結び付けます)。



⑦便槽の表面にあるチャックを開封します。



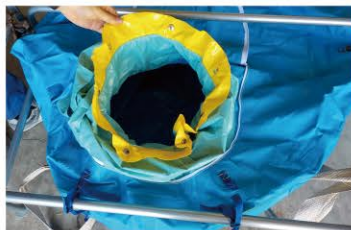
④土台部分完成。



⑥便座にネジ式の手すりを取り付けます。



⑧中から水色の袋を取り出して、チャックを開封します。



⑨ 水色の袋のチャックの中から、便座と便槽との接続部分（黄色）を引っ張り出します。

ツメ状の留め具は土台に引っ掛ける



⑩ 便槽の上の土台に便座を置きます。便座の後部にツメ状の留め具があるので土台に引っ掛けます。



⑪ 便座のフタを開けて、便座と便槽を接続します（全てのボタンが留まっているか確認）。



⑫ 便座部分完成。



⑬ 土台の後部からに TENT を掛けます。TENT の裏表・前後に注意。看板を入れる部分が正面です（完成図⑮参照）。



⑭ TENT 内の側部・上部にある紐を全て土台に結び付けます。



⑮ TENT を張った後、状況によって、ペグや土のうを使い TENT を固定します。



⑯ 土台にネジ式のトイレトーパーホルダーを取り付けます。



⑰ 看板を差し込み完成。

発電機の使用法



全体図(種類によって形は異なりますが、操作方法は同じです)



① エンジンスイッチを「運転」にします。



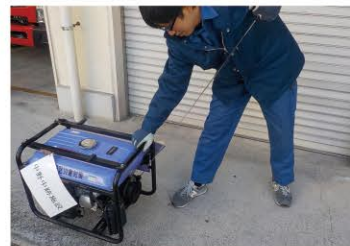
② コックを「出」にします。



③ チョークを「始動」にします。



④ スターターを少し引き、手ごたえのあるところで一度止めます。



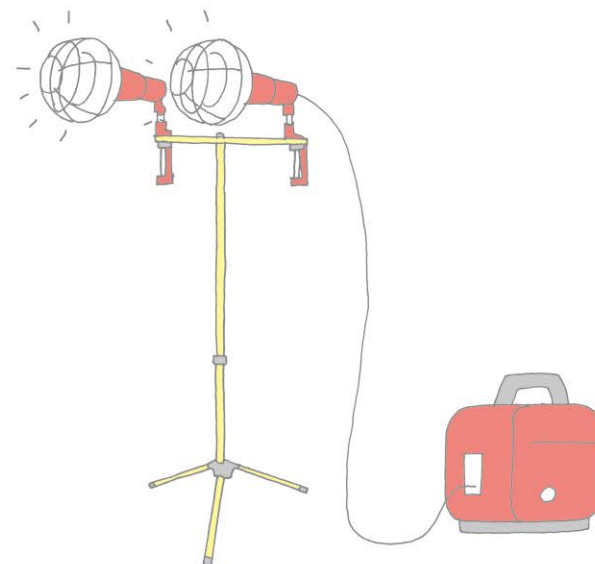
⑤ スターターを一気に引きます。この時、後ろに人がいないか確認しましょう。一度でエンジンがかからない場合は、再度スターターを引きます。



⑥ エンジンがかかったらチョークを「運転」にします。



⑦ 交流ブレーカーを「入」にします。



バーナーの使用法

1. 火をつけるとき



バーナーセット一式



① レンジを組立順序1～3の順に組立てます。



② レンジが完成、レンジの上に鍋をセットします。



③ 灯油缶を重ね、灯油を油タンクの7～8割まで入れます。



④ バーナー使用の際は、キャップを少しゆるめてください。



⑤ バーナーのコードをコンセントにつないでください



⑥ 灯油缶の元栓に給油管をつなぎスパナで締めます。



⑦ コックを開き、給油管のエア抜きをして灯油が流れるか確認します。



※ 灯油を缶に半分ほど受けたら、コックを閉じます(コックは図のように、給油管の向きと平行にすると開き、垂直にすると閉じます)。



⑧バーナー本体に給油管をつなぎ、スパナで締めます。



⑨ダンパーを1センチほど開け、バーナー本体のメインスイッチを入れます。燃料筒の中の回転体が回転します。(ダンパー⑬参照)。



⑩点火棒を灯油に浸します。
灯油は⑦で給油管に灯油が流れるかを確認したときに使用したものをします。



⑪点火棒にライターなどで点火します。



⑫油バルブを半回転ほど左に開き、燃焼筒に灯油を流します。
※バーナーによっては電磁弁と呼ばれるボタンがついており、押すと灯油が流れます。



⑬油バルブで灯油の量を、ダンパーで空気の量を調節しながら点火棒を近づけ、着火します。



⑭バーナーが点火したら、ダンパーを前方に開きます。油バルブは左に回すと炎が大きくなり、右に回すと炎が小さくなります。



⑮火のついたバーナーを、レンジの中に押し込みます。



⑯完成。蓋をして、15～20分程度で鍋に入れた水が沸騰します。

2. 火を消すとき

- ①油バルブを右に回して閉めると消火します。
- ②バーナー本体のメインスイッチを切ります。
- ③消火したら油タンクの元栓を閉めます。

間仕切りの使用方法

間仕切りは避難者の生活スペースを区分けし、避難者間のプライバシーを確保するための資機材です。

間仕切り（布製）

各避難所に白色タイプ、桜色タイプ、またはワンタッチの間仕切りが配備されています。



間仕切り(布製・白色タイプ)



間仕切り(布製・桜色タイプ)



ワンタッチ間仕切り

資料編

防災会・避難所・防災資材倉庫一覧

●＝医療救護所(P64) ※東中野地域については「東中野区民活動センター」が医療救護所としてのみ開設。

令和7年4月時点

防災会区域の詳細は区ホームページでご覧いただけます。

HP ホーム＞中野区防災サイト＞地震に備える＞地図・避難所＞震災時の避難所・広域避難場所＞ページを開く

南中野地域					
地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
神明本三地域防災会	弥生町2・4・5丁目の各一部	栄町公園	弥生町4-20	みなみの小学校	弥生町4-27-11
		弥生福祉作業所	弥生町4-36		
栄町二丁目地域防災会	弥生町4丁目、南台2・3丁目の各一部	栄町公園	弥生町4-20	南部すこやか福祉センター等	弥生町5-11-26
弥生町五丁目地域防災会	弥生町5丁目の一部	弥生公園	弥生町5-4		
弥生町三丁目町会防災会	弥生町3・5丁目の各一部	ばんだ公園	弥生町3-34	東京大学教育学部 附属中等教育学校	南台1-15-1
栄一地域防災会	南台1丁目、弥生町1・3丁目の各一部	方南通り資材置場	南台1-6-11		
南台前原防災会	南台2丁目の一部	前原公園	南台2-48		
新山通町会防災会	南台1・2丁目の各一部	新山通防災広場	南台2-8		
南台ヒルス防災会	南台ヒルス全棟	住宅敷地内	南台2-51		
センチュリー中野南台防災会	センチュリー中野南台全棟	住宅敷地内	南台1-6		
多田地域防災会	南台3丁目の一部	多田防災広場	南台3-19	南台小学校	南台3-44-9
弥生六南台地区防災会	南台3・5丁目の各一部、弥生町6丁目全域	丸太公園	弥生町6-2		
南台四丁目東町会防災会	南台4丁目の一部	ささの葉公園	南台4-14	旧南台小学校	南台4-4-1
南台四丁目西町会防災会	南台4丁目の一部	南台さくら公園	南台4-37		
八島地域防災会	南台4・5丁目の各一部	南台公園	南台5-7	●南中野中学校(水害時未指定)	南台5-22-17
		みなみ児童館	南台5-15-3		
南台五丁目地域防災会	南台5丁目の一部	雑色子どものあそび場	南台5-28-3		

弥生地域					
地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
弥生一東防災会	弥生町1丁目の一部	弥生児童館	弥生町1-14	●中野本郷小学校	弥生町1-25-1
弥一向台防災会	弥生町1丁目の一部	くすの木広場	弥生町1-33		
本一相生防災会	本町1丁目の一部	本一公園	本町1-23		
弥生町二丁目町会防災会	弥生町2丁目の一部	花見公園	弥生町2-7		
東郷防災会	本町2・3丁目の各一部	本二東郷やすらぎ公園	本町2-14	中野第一小学校	本町3-16-1
道玄防災会	本町3・4丁目の各一部	宮の台児童遊園	本町4-8		
朝日ヶ丘防災会	本町2・3丁目の各一部	朝日が丘公園	本町2-32		

東部地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所	避難所
中本一地域防災会	本町1丁目、中央1丁目の各一部	なかの坂公園	本町1-15
小淀東防災会	中央1丁目の一部	小淀ホーム	中央1-18-3
小淀西防災会	中央1丁目の一部	ゆりの木公園	中央1-20
塔ノ山防災会	中央1・2丁目の各一部	小淀公園	中央1-24
		塔の山公園	中央2-7
宮一防災会	中央1・2丁目、東中野1・2丁目の各一部	かえて公園	中央2-35
		小淀公園	中央1-24
		中央二丁目都営アパート	中央2-22
氷川防災会	東中野1丁目の一部	氷川公園	東中野1-11
東一東防災会	東中野1丁目の一部	川添公園	東中野1-22
本町通二丁目防災会	本町2丁目、中央2丁目の各一部	防衛省宿舍	中央2-3
本三西防災会	本町3・4丁目、中央3丁目の各一部	白玉神社	中央3-23
本三宮前防災会	本町3丁目、中央2丁目の各一部	本町通公園	中央2-46
		ひまわり公園	中央2-52
上ノ原防災会	東中野2丁目の一部	上の原公園	東中野2-6
高根防災会	東中野2丁目の一部	高根公園	東中野2-34
中野一丁目防災会	中野1丁目の一部	城山公園	中野1-44
宮二防災会	中央2丁目、中野1丁目の各一部	宮前公園	中央2-39
			塔山小学校 (水害時未指定)
			宝仙学園
			谷戸小学校(水害時未指定)

鍋横地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所	避難所
千代田町防災会	本町5丁目の一部	本五ふれあい公園	本町5-28
宮里防災会	本町4・5丁目の各一部	愛成会「ふらっと」	本町5-40
鍋横防災会	本町4丁目、中央3・4丁目の各一部	本五ふれあい公園	本町5-28
		本四公園	本町4-6
		鍋横防災広場	中央4-8
西町防災会	本町4・6丁目の各一部	西町公園	本町6-39
		西町花の公園	本町4-37
新中野防災会	中央4・5丁目、本町4・6丁目の各一部	杉山公園	本町6-15
		追分公園	中央4-7
本六防災会	本町6丁目、中央5丁目の各一部	中央西公園	中央5-27
		本六公園	本町6-30
			●第二中学校 (水害時未指定)
			新渡戸文化学園

桃園地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所	避難所
上町町会地域防災会	中央3・4丁目の各一部	上町防災広場	中央4-35
仲町町会防災会	中央3丁目の一部	仲町公園	中央3-17
		中部すこやか福祉センター	中央3-19-1
宮三町会防災会	中央3・4丁目、中野1・2丁目の各一部	谷戸運動公園	中野1-31
南口町会防災会	中野2・3丁目、中央4・5丁目の各一部	中野区保健所	中野2-17-4
コーシャハイム中野フロント	コーシャハイム中野フロント全棟	もみじ山公園	中野2-5
桃園町会防災会	中野3丁目の一部	囲桃園公園	中野3-20,21
		桃が丘さゆり保育園	中野3-19-13
宮桃防災会	中央5丁目、中野3丁目の各一部	宮桃防災広場	中野3-29
橋場防災会	中央4・5丁目の各一部	中央公園	中央5-42
囲町自治会防災会	中野4丁目の一部	囲町ひろば	中野4-21
			●桃園第二小学校
			●桃花小学校
			●中野中学校(新井地域)

昭和地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
文園町会防災会	中野6丁目の一部	文園西公園	中野6-23	●桃園第二小学校(桃園地域)	中野1-57-12
天神自治会防災会	中野5丁目の一部	天神小公園	中野5-19		
昭二防災会	上高田1丁目、中野6丁目の各一部	さくら公園	中野6-2		
昭一防災会	東中野3丁目、上高田1丁目の各一部	みどり公園	東中野3-11	明治大学附属中野中学校・高等学校	東中野3-3-4
桜山町会防災会	東中野3丁目の一部	桜山公園	東中野3-22		
打越町会防災会	中野5丁目の一部	あじさい公園	中野5-34	大妻中野中学校・高等学校	上高田2-3-7
昭三自治会防災会	中野5丁目、上高田2丁目、新井1丁目の各一部	昭三公園	中野5-41		
ブロードウェイ共同防火管理協議会	ブロードウェイ全館	ブロードウェイ屋上	中野5-52		

東中野地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
東中野五丁目小滝防災会	東中野4丁目の一部、東中野5丁目全域	おたき公園	東中野5-23	明治大学附属中野中学校・高等学校	東中野3-3-4
東四防災会	東中野4丁目の一部	すみよし公園	東中野4-25	白桜小学校(水害時未指定)	上高田1-2-28

上高田地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
上高田東町会防災会	上高田3丁目、上高田4丁目の各一部	上高田台公園	上高田4-17	●第五中学校	上高田4-28-1
上高田高層団地防災会	上高田高層団地全棟	上高田四丁目団地内	上高田4-17		
上高田親交会防災会	上高田4丁目の一部	都営3号棟敷地内	上高田4-18		
都営上高田アパート第一自治会防災部	都営アパート2号棟	アパート2号棟敷地内	上高田4-25		
上高田三丁目地域防災会	上高田3丁目の一部	上高田三丁目公園	上高田3-10	大妻中野中学校・高等学校 (昭和地域)	上高田2-3-7
上高田二丁目防災会	上高田2丁目の一部	こぶし公園	上高田2-32		
		上高田二丁目公園	上高田2-8		
上高田一丁目防災会	上高田1丁目の一部	上一こなら公園	上高田1-43	白桜小学校(水害時未指定)	上高田1-2-28
上高田北地域防災会	上高田5丁目全域	上高田北公園	上高田5-29	第七中学校	上高田5-35-3

新井地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
新井東防災会	新井1丁目の一部	新井東公園	新井1-19	●中野中学校	中野4-12-3
新井西防災会	新井2・3・4丁目の各一部	新井地域センター	新井3-11-4		
新井南防災会	新井1・2丁目、中野4・5丁目の各一部	新井南公園	新井2-31		
新井北防災会	新井3・4・5丁目、松が丘1・2丁目の各一部	令和小学校	新井4-19-26	令和小学校	新井4-19-26
		中野区清掃事務所	松が丘1-6-3		
新井中防災会	新井1・2・5丁目の各一部	新井薬師公園	新井5-4		

江古田地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
松が丘片山町会防災会	松が丘1・2丁目の各一部	松が丘公園	松が丘1-2	第七中学校(上高田地域)	上高田5-35-3
		江古田公園	松が丘2-35		
パシフィック中野防災会	松が丘1丁目30番の一部	パシフィック中野敷地内	松が丘1-30	●江古田小学校	江古田2-13-28
江古田一丁目地域防災会	松が丘1・2丁目、江古田1丁目、江原町1丁目の各一部	みずのとう公園	江古田1-3		
旭公民館防災会	松が丘2丁目、江古田1丁目、江原町1丁目の各一部、 江古田2・3丁目全域	江古田二丁目公園	江古田2-21	江原小学校	江原町1-39-1
		東福寺	江古田3-9		
江原町防災会	江原町1丁目の一部、江原町2・3丁目全域	江原公園	江原町1-15	江原小学校	江原町1-39-1
		こぐま公園	江原町3-17		
江古田住宅自治会地域防災会	江原町1丁目の一部	住宅内広場	江原町1-26		

沼袋地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
沼袋町会防災本部	沼袋1丁目全域、沼袋2・3・4丁目の各一部	沼袋公園	沼袋1-19	●江古田小学校(江古田地域)	江古田2-13-28
		禅定院	沼袋2-28		
沼袋親和会防災本部	沼袋3・4丁目、新井3丁目の各一部	沼袋西公園	沼袋3-14	旧沼袋小学校(水害時未指定)	沼袋3-13-2
		さんかく公園	沼袋3-24		
江古田四丁目町会防災本部	沼袋2・4丁目、丸山1丁目の各一部、江古田4丁目全域	丸山塚公園	沼袋2-40	●緑野中学校	丸山1-1-19
		なかよしの森保育園	江古田4-16-13		

野方地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
野方北町会防災本部	野方4・6丁目の各一部	北原児童館	野方6-35	北原小学校 緑野小学校	野方6-30-6 丸山1-17-1
		野方第一公園	野方4-36		
丸山町会防災会	丸山1・2丁目、野方4丁目の各一部	丸山公園	丸山2-23	●都立中野工科高等学校(水害時未指定) ●旧明和中学校(大和地域)(水害時未指定)	野方3-5-5 若宮1-1-18
		緑野中学校校庭	丸山1-17		
野方南自治会防災部	野方3・5丁目、若宮1丁目の各一部	野方三丁目防災広場	野方3-6	●都立中野工科高等学校(水害時未指定)	野方3-5-5
		くるみ公園	野方5-28		
野方二丁目町会防災会	野方1・2丁目、大和町1・2丁目の各一部	たんぼぼ公園	野方2-61	●都立中野工科高等学校(水害時未指定)	野方3-5-5
		こまどり公園	野方1-57		
野方一丁目南町会防災本部	野方1丁目の一部	野方一丁目公園	野方1-32	平和の森小学校(水害時未指定)	新井3-29-1
野方東町会防災本部	新井2・3丁目、野方1・2丁目の各一部	区営野方一丁目団地	野方1-13		

大和地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
大和東防災会	大和町1丁目、野方1丁目の各一部	もみの木公園	野方1-38	啓明小学校	大和町1-18-1
大和町中町会特別防災部	大和町1丁目の一部	啓明公園	大和町1-21		
大和町一和町会防災会	大和町1丁目の一部	大和花公園	大和町1-54		
大和町西部自治会特別防災部	大和町3丁目全域、大和町4丁目、若宮2丁目の各一部	西大和公園	大和町4-50	美鳩小学校 (水害時未指定)	大和町4-26-5
		大和西児童遊園	大和町4-14		
		大和町三丁目防災広場	大和町3-16		
大和町北協和会防災会	大和町2丁目、若宮1丁目、野方5丁目の各一部	大和北公園	大和町2-45	●旧明和中学校 (水害時未指定)	若宮1-1-18
		大和公園	大和町2-8		

鷺宮地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
若宮一丁目町会防災会	若宮1丁目、鷺宮1丁目の各一部	みつわ公園	若宮1-42	都立鷺宮高等学校 (水害時未指定)	若宮3-46-8
若宮三丁目町会地域内防災会	若宮3丁目、鷺宮1・3丁目の各一部	かせい公園	若宮3-5		
		若宮防災広場	若宮3-42		
鷺宮都営住宅防災会	白鷺1-4、1-7内の都営アパート 鷺宮第7都営住宅、都営若宮二丁目アパート1号棟	白鷺一丁目第三アパート内	白鷺1-4	明和中学校	若宮3-53-16
鷺南防災会	若宮2丁目、大和町4丁目、白鷺1丁目の各一部	鷺南公園	若宮2-48		
都営若宮三丁目アパート自治会防災部	都営若宮三丁目アパート全棟	若宮オリーブ公園	若宮3-57		
白鷺一丁目第二アパート自治会防災会	白鷺一丁目第二アパート全棟	白鷺一丁目第二アパート内	白鷺1-14	宝仙学園(旧西中野小学校)	白鷺3-9-2
都営白鷺一丁目第四アパート自治会防災会	都営白鷺一丁目第四アパート全棟	都営白鷺一丁目第四アパート内	白鷺1-13		
白鷺町会防災会	白鷺1・2丁目の各一部	白鷺二丁目防災広場	白鷺2-6		
白鷺三丁目防災会	白鷺3丁目の一部	西中野児童遊園	白鷺3-15	旧鷺宮小学校	鷺宮3-31-4
鷺宮三丁目町会防災会	鷺宮1・3丁目、丸山2丁目、野方5・6丁目、若宮3丁目、 白鷺1・2丁目の各一部、鷺宮2丁目全域	鷺宮児童遊園	鷺宮3-40		
		野方デイサービスセンター	野方6-53-8		
鷺宮四丁目町会防災会	鷺宮4丁目の一部	若葉公園	鷺宮5-11	●鷺の杜小学校	鷺宮4-7-3
白鷺ハイム防災会	白鷺ハイム全棟	白鷺ハイム敷地内	白鷺2-13	鷺宮スポーツ・ コミュニティプラザ	白鷺3-1-13
鷺宮西住宅自治会防災会	白鷺2丁目50番、白鷺3丁目2番の全域	住宅敷地内8号棟北	白鷺3-3		
		住宅敷地内児童遊園	白鷺2-50		
鷺宮六丁目南部防災会	鷺宮5・6丁目の各一部	鷺六高齢者会館	鷺宮6-25	●北中野中学校 (上鷺宮地域)	上鷺宮5-7-1
鷺宮六丁目町会防災会	鷺宮6丁目の一部	西鷺公園	鷺宮6-31		
都営大和町四丁目アパート防災会	都営大和町四丁目アパート全棟	みはと公園	大和町4-51	美鳩小学校(水害時未指定)	大和町4-26-5

上鷺宮地域

地域防災住民組織名	防災会区域	防災資材倉庫設置場所		避難所	
北鷺町会防災会	上鷺宮1丁目全域、上鷺宮2・3丁目、鷺宮4・5丁目の各一部	上鷺東公園	上鷺宮2-18	武蔵台小学校	上鷺宮5-1-1
		かみさぎ児童遊園	上鷺宮3-9	上鷺宮小学校	上鷺宮1-24-36
上鷺宮四丁目地域防災会	上鷺宮4丁目全域	風の子広場	上鷺宮4-13,14	武蔵台小学校	上鷺宮5-1-1
上鷺宮五丁目町会防災会	上鷺宮5丁目全域	北中野公園	上鷺宮5-8		
都営上鷺宮二丁目アパート自治会防災会	都営上鷺宮二丁目アパート全棟	都営上鷺宮二丁目アパート	上鷺宮2-4	上鷺宮小学校	上鷺宮1-24-36

広域避難場所一覧

広域避難場所	指定町丁目
都立武蔵丘高校一帯	鷺宮5、6 上鷺宮1、2、3、4、5
公社鷺宮西住宅一帯	白鷺2、3 鷺宮4
白鷺一丁目地区	若宮2、3 白鷺1 大和町3、4 鷺宮1、2、3
平和の森公園一帯	新井3、4 沼袋3 野方2、3、5 大和町1、2 若宮1
中野区役所一帯	中央3、4、5 中野1、2、3、4、5 新井1、2 野方1
コーシャハイム中野弥生町、 立正佼成会大聖堂一帯	南台3、4、5 弥生町6
東京大学附属中等教育学校一帯	南台1、2 弥生町3
江古田の森公園一帯	沼袋1、2、4 江原町1、2、3 江古田2、3、4 丸山1、2 野方4、6
哲学堂公園一帯	東中野3 中野6 上高田1、2、3、4、5 新井5 松が丘1、2 江古田1
本五ふれあい公園一帯	弥生町2、4、5 本町4、5、6
百人町3、4丁目地区(新宿区)	中央1、2 東中野1、2
新宿中央公園、高層ビル群一帯(新宿区)	弥生町1 本町1、2、3
落合中央公園一帯(新宿区)	東中野4、5

二次避難所(福祉避難所)一覧

高齢者対象施設(20か所)

名称	所在地
かみさぎ特別養護老人ホーム	上鷺宮3-17-4
特別養護老人ホーム しらさぎホーム	白鷺2-51-5
特別養護老人ホーム 小淀ホーム	中央1-18-3
中野友愛ホーム	江古田2-24-11
ベタニアホーム	江古田3-15-2
浄風園	江古田4-19-9
特別養護老人ホーム やよいほうむ	弥生町2-42-2
特別養護老人ホーム おたきほうむ	東中野5-17-30
弥生の園	弥生町3-33-8
松が丘シニアプラザ	松が丘1-32-10
産業振興センター	中野2-13-14
東京総合保健福祉 センター江古田の森	江古田3-14-19
ハビネスホーム・ひなぎの丘	弥生町5-11-15
介護付有料老人ホーム ニチイホーム鷺ノ宮	白鷺1-1-18
介護付有料老人ホーム ニチイホーム江古田の杜	江古田3-14-4
介護付有料老人ホーム ニチイホーム野方	野方5-11-10
介護付有料老人ホーム ニチイホーム中野南台	南台3-26-24
東京令和館中野	江古田4-43-5
小規模多機能ホーム 倶楽部千代田會館	本町5-10-4
特別養護老人ホーム中野すみれ園 介護老人保健施設中野すみれ苑	弥生町6-7-16

障害者対象施設(9か所)

名称	所在地
療育センターアポロ園	江古田4-43-25
障害者福祉会館	沼袋2-40-18
弥生福祉作業所	弥生町4-36-15
都立中野特別支援学校	東中野5-12-1
東京総合保健福祉 センター江古田の森	江古田3-14-19
中野区子ども発達センター たんぽぽ	丸山1-17-2
放課後デイサービス センターみずいろ	丸山1-17-2
コロニーもみじやま 支援センター	中野5-3-32
中野区療育センター ゆめなりあ	弥生町5-5-2

乳幼児対象施設(22か所)

名称	所在地
中野みなみ保育園	南台5-29-9
中野保育園	弥生町2-6-3
本町保育園	本町3-29-17
コンビプラザ宮の台保育園	本町4-14-12
桃が丘さゆり保育園	中野3-19-13
あけぼの保育園	上高田2-58-21
江原保育園	江原町1-10-16
沼袋保育園	沼袋1-34-14
野方さくら保育園	野方4-41-7
七海保育園	大和町4-12-10
白鷺保育園	白鷺3-3-24
わらべ西鷺宮保育園	鷺宮5-22-14
南中野児童館	弥生町4-36-15
朝日が丘児童館	本町2-32-14
城山ふれあいの家	中野1-20-4
宮の台児童館	本町4-8-16
文園児童館	中野6-10-6
みずの塔ふれあいの家	江古田1-9-24
北原児童館	野方6-35-13
大和児童館	大和町2-8-12
若宮児童館	若宮3-54-7
かみさぎ児童館	上鷺宮3-9-19

病弱者対象施設(1か所)

名称	所在地
産業振興センター	中野2-13-14

妊産婦等対象施設(8か所)

名称	所在地
産前産後ケアハウス アンビリカス	本町5-19-5
中野坂上助産院	中央2-2-9
産前産後ケアハウス びよこ中野助産院	上高田1-39-16
松が丘助産院	松が丘1-10-13
助産院訪問PAMオオ クボクミコ	野方5-18-3
しらさぎふれあい助産院	鷺宮3-3-6
かえる助産院	鷺宮4-44-4
堤式助産母乳育児相談処	新井2-5-4

帰宅困難者一時滞在施設一覧

帝京平成大学中野キャンパス	中野4-21-2
明治大学中野キャンパス	中野4-21-1
早稲田大学中野国際コミュニティプラザ	中野4-22-3
なかのZERO(もみじ山文化センター)	中野2-9-7
トヨタモビリティ東京株式会社中野新井店	新井2-47-2
トヨタモビリティ東京株式会社中野坂上店	中央2-49-1
トヨタモビリティ東京株式会社東中野店	東中野3-16-16
KOENJI Crossover	大和町1-67-8
住友不動産中野駅前ビル	中野2-24-11
都立武蔵丘高等学校	上鷺宮2-14-1
都立富士高校	弥生町5-21-1
都立穂ヶ丘高等学校	上鷺宮5-11-1
都立鷺宮高等学校	若宮3-46-8
NAKANO HAKO	中野2-24-9 ナカノサウスステラレジデンス棟2階201
パークシティ中野 ザ タワーエアーズ	中野4-15-1
パークシティ中野 ザ タワーブリーズ	中野4-16-1
中野都税事務所	中野4-6-15

水害時一時避難所(区民活動センター)一覧

南中野区民活動センター	弥生町5-5-2
弥生区民活動センター	弥生町1-58-14
東部区民活動センター	中央2-18-21
鍋横区民活動センター	本町5-47-13
桃園区民活動センター	中央4-57-1
昭和区民活動センター	中野5-4-7
東中野区民活動センター	東中野5-27-5
上高田区民活動センター	上高田2-11-1
新井区民活動センター	新井3-11-4
江古田区民活動センター	江原町2-3-15
沼袋区民活動センター	沼袋2-40-18
野方区民活動センター	野方5-3-1
大和区民活動センター	大和町2-44-6
鷺宮区民活動センター	鷺宮3-22-5
上鷺宮区民活動センター	上鷺宮3-7-6

土のう配備箇所一覧

所在地	備蓄数(袋)
本町1丁目5番先(若の芽公園内)	100
本町3丁目2番先(なかしん広場水防倉庫)	800
本町5丁目14番先(第二中学校東側水防倉庫)	1,580
本町5丁目31番先(千代田公園)	200
本町5丁目40番先(福祉施設内)	300
弥生町1丁目25番先(中野本郷小学校水防倉庫)	1,200
弥生町1丁目26番先(なかのはしポケットパーク内)	100
弥生町2丁目7番先(花見公園内)	150
弥生町2丁目19番先(弥生町二丁目公園内)	200
弥生町5丁目8番先(れんげ公園内)	200
弥生町6丁目2番先(丸太公園北口)	200
南台5丁目22番先(南中野中西側河川沿い)	100
上高田5丁目9番先(中野上高田公園北側倉庫)	1,200
松が丘2丁目29番先(江古田公園水防倉庫)	1,500
松が丘2丁目35番先(江古田公園内)	200
沼袋1丁目6番先(新井橋橋詰緑地)	100
沼袋1丁目14番先(新沼橋西側植栽脇)	100
沼袋3丁目15番先(沼袋西公園内)	100
沼袋3丁目1番先(新道橋水防倉庫)	1,200
沼袋3丁目26番1号(沼袋親和会倉庫)	30
野方2丁目32番先(三谷橋置場)	500
大和町2丁目8番先(大和公園内南側道路沿い)	200
大和町4丁目12番先(川北橋水防倉庫)	900
大和町4丁目51番先(みはと公園内)	200
若宮2丁目56番先(わかさぎ公園内)	200
東中野1丁目22番先(川添公園内)	1,000

※上記以外にも、降雨が予想される期間に一時的に土のうを配備する場所があります。
詳しくは区ホームページをご確認ください。

HP ホーム>中野区防災サイト>水害が発生したとき>水防用土のうのご利用について>ページを開く

情報の収集／情報の種類

次のような方法で災害時には情報を収集しましょう。

中野区ホームページ

災害時には防災の特設ページが設けられます。避難所の開設情報など確認できます。



中野区公式X

災害時には防災情報をツイートします。
アカウント名：@tokyo_nakano



中野区防災・防犯情報メール

震度速報や気象情報などの防災情報を、メールでお知らせします。



中野区公式LINE

震度速報や気象情報などの防災情報を、LINEでお知らせします。



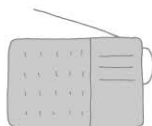
Yahoo!防災速報

様々な防災情報がプッシュ通知で届きます。



その他の防災情報収集

地域・防犯青色灯パトロールカー
防災行政無線スピーカー (音声自動応答サービス 03-3228-5726)
河川カメラ(P14参照)
緊急速報メール(エリアメール)
テレビ、ラジオ
東京都防災アプリ



気象情報・河川の情報

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地の崩壊や 土石流	高潮 海水面上昇や 波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民が とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

令和8年5月29日(金曜日)から、大雨や台風で災害の恐れがある場合に気象庁より発表される、注意報や警報などの情報(防災気象情報)の名称が大きく変更されました。

区は、気象庁の発表する防災気象情報等を参考に、避難指示等を発令します。自治体からの避難指示等の発令前でも、気象庁からレベル3(大雨警報等)やレベル4(大雨危険警報)の情報発表があったら、その情報を目安にして状況に合わせた避難行動をとりましょう。

区が発令する避難情報

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動	上記の気象情報・河川の情報等をもとに、中野区が避難情報を発令する判断を行います。そのため、同レベルの避難情報が気象情報・河川の情報と同時に発令されるわけではありません。
レベル5	緊急安全確保 (必ず発令されるものではない)	命の危険 直ちに安全確保！	
<警戒レベル4までに必ず避難！>			
レベル4	避難指示 (従来の避難勧告の タイミングで発令)	危険な場所から 全員避難	
レベル3	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難※	自らの命は自ら守る意識を持って、気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

※高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり自主的に避難。

災害時給水ステーション一覧

中野区	
☆区立弥生公園	弥生町5-4
☆区立江古田の森公園	江古田3-14
☆区立みずのとう公園	江古田1-3

杉並区	
□杉並浄水所	善福寺3-28-5
□和泉水圧調整所	和泉2-5-23
□上井草給水所	上井草3-22-12
★区立蚕糸の森公園	和田3-55-30
★区立井草森公園	井草4-12-1
☆区立馬橋公園	高円寺北4-35-5

練馬区	
★区立学田公園	豊玉南3-32

渋谷区	
★都立代々木公園	代々木神園町2-1

新宿区	
□淀橋給水所	西新宿2-10-1
★区立百人町ふれあい公園	百人町3-28

★震災対策用応急給水槽(1,500立方メートル槽)

☆小規模応急給水槽(100立方メートル槽)

□浄水場・給水所：浄水場・給水所

近隣区は中野区から距離の近い場所を抜粋しています。

なお、中野区では小規模応急給水槽から取水し、避難所を給水拠点とする予定です。

時期により、工事等に伴い使用停止中又は停止予定の災害時給水ステーションもあります。

最新の情報は「東京都水道局ホームページ」をご覧ください。

避難所の備蓄物資一例

食料品等

品目
クッキー
アルファ化米
おかゆ
リゾット
栄養補助食品
野菜ジュース
アレルギー対応食品
粉ミルク
アレルギー対応粉乳
哺乳瓶
給水袋
割り箸
スプーン
紙コップ
食品用ラップ
紙ボウル
ゴム手袋
釜戸セット
固形燃料
炊飯袋
炊出しバーナーセット

生活用品等

品目
毛布
サバイバルブランケット
エアーマット
敷きマット
乳児用段ボールベッド
圧縮タオル
間仕切り(布製)
ゴミ袋
ロープ
石油ストーブ
更衣用テント
ランタン
懐中電灯
蓄電池

衛生用品等

品目
紙おむつ(乳児用)
紙おむつ(成人用)
生理用品
マスク
手指消毒剤
次亜塩素酸ナトリウム溶液
ウェットティッシュ
消石灰

トイレ用品等

品目
溜め込み式トイレ
マンホールトイレ
簡易トイレ
便袋
トイレレットペーパー
クレゾール

その他

品目
手回し充電式ラジオ
ハンドメガホン
防水シート
立入禁止テープ
災害時特設公衆電話
簡易筆談器
担架
レスキューカー
スタンドパイプセット
避難所ボード
防水シート
発電機
投光器
誘導灯
車いす用スロープ
医療救急カバン
トリアージタグ
WiFiアクセスポイント(地域BWAルーター)

防災資材倉庫 配備物一覧

品目	数量	品目	数量
小型発電機	1台	両口ハンマー	3本
投光器(30WLEDランプ1灯・三脚スタンド1脚セット)	1セット	ボルトクリッパー	3本
コードリール(延長コード)	1台	ブリキバサミ	3丁
組立式リヤカー	1台	手斧	6丁
トランジスタメガホン	1台	油圧ジャッキ	3台
旗	1流	標識ロープ(20m)	3本
懐中電灯(LEDライト)	4個	救援ロープ(30m)	12本
シャベル	6本	一輪車	3台
とびぐち	2本	車椅子	1台
平バール	6本	担架	2台
バチツル	1本	ヘルメット	5個
のこぎり(大)	3本	背負い式救出脱出用具(おんぶ紐)	2個
のこぎり(小)	3本	軽可搬消火ポンプ	1台
バラシバール	6本	スタンドパイプ	1セット



発電機



トランジスタメガホン



とびぐち



バール



バチツル



ボルトクリッパー



油圧ジャッキ



リヤカー



一輪車

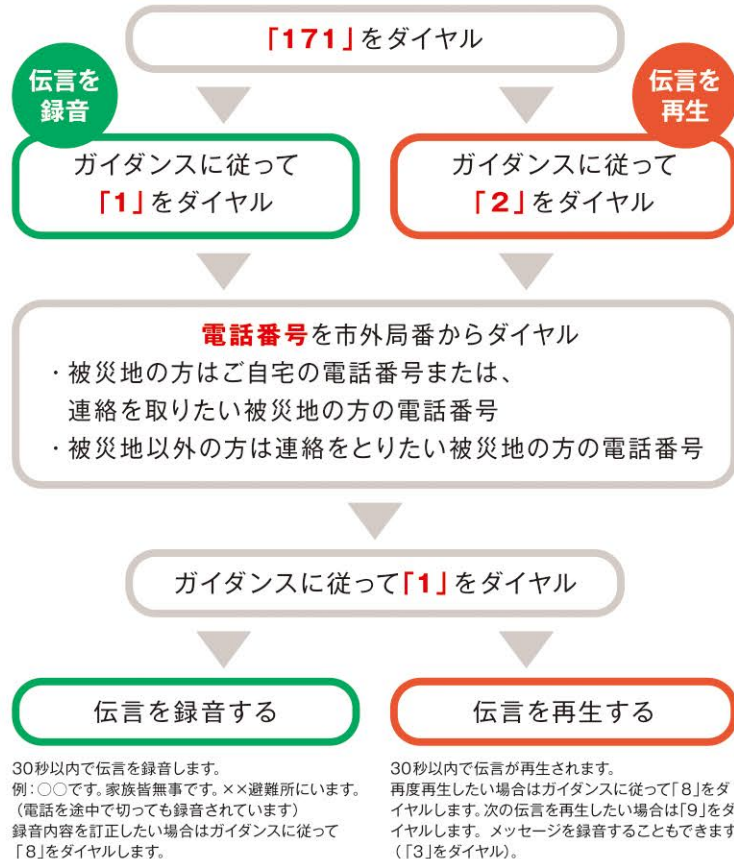


担架

災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害時に被災地への通信が増加しつながりにくい状況になった場合に提供が開始される、声の伝言板です。

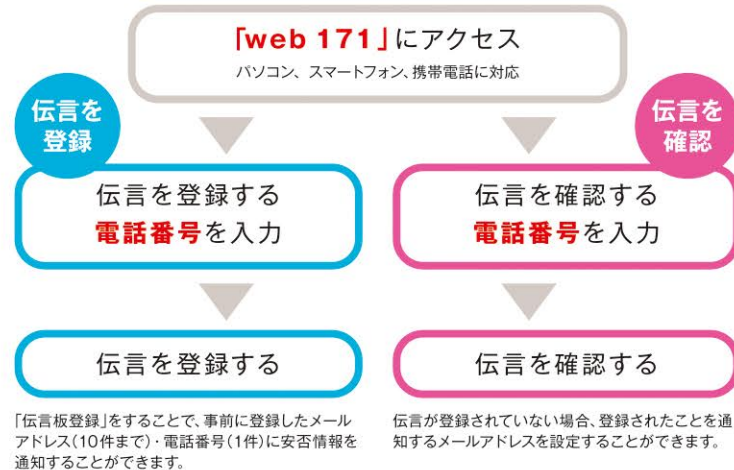
災害用伝言ダイヤル「171」の使い方



災害用伝言板 web171

災害用伝言板「web171」は、災害時に被災地への通信が増加しつながりにくい状況になった場合に提供が開始される、インターネットを使う伝言板です。

災害用伝言板「web171」の使い方



「web171」に登録した伝言を「171」で再生したり、「171」で録音した音声を、「web171」で再生することもできます。

「171」「web171」いずれも電話番号をキーに利用します。日頃から家族、親戚、友人間でキーになる電話番号を確認しておくことが重要です。

※携帯電話各社による、インターネットを経由して文字を登録する災害用伝言板もあります。

防災関係機関連絡一覧

部署名	住所	電話
中野区役所	中野4-11-19	03-3389-1111
東京都第三建設事務所	中野4-11-19	03-3387-5132
中野警察署	中央2-47-2	03-5925-0110
野方警察署	中野4-12-1	03-3386-0110
中野消防署	中央3-25-3	03-3366-0119
野方消防署	丸山2-21-1	03-3330-0119
水道局中野営業所	中野1-5-7	03-5925-2921 03-5326-1101 (お客様センター)
下水道局西部 第一下水道事務所	新井3-37-4	03-5343-6200
NTT東日本-東京北支店	新宿区北新宿1-5-1	0120-116-000 (お客様センター)
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 (お客様センター)
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

さらに防災知識を深めたい方は

この「中野区民防災ハンドブック」に加え、次のようなアプリや普及啓発本(いずれも東京都が作成)などでさらに知識を深めることができます。

東京都防災アプリ

都民の災害の備えを促進することを目的に、平成30年3月に「東京都防災アプリ」をリリース。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに災害時に役立つコンテンツを紹介。楽しみながら防災の基礎知識を得られます。「東京防災」、「東京くらし防災」もアプリ内で閲覧できます。



Android用



iOS用

「東京防災」

令和5年9月にリニューアル。防災に関する知識を更に深めるため、災害を取り巻く最新の情報などを盛り込み、地域や学校、職場など様々な場面で活用できる内容を掲載しています。



出典：東京防災

「東京くらし防災」

令和5年9月にリニューアル。日常の暮らしでの行動につなげられるよう、誰もが日常生活の中で取り組める防災行動を提示するとともに、女性の視点のほか、高齢者、障害者、子ども、外国人、性的マイノリティ等、多様な視点での防災行動を提示しています。



出典：東京くらし防災

中野区の防災動画・普及啓発誌

中野区防災 YouTube

区で配備している避難所備蓄資機材(P71)の操作方法や防災に関わる知識を動画配信サイトYouTubeにて発信しています。訓練に参加できない方も、動画を見て災害に備えましょう。



中野区防災
YouTube



中野区ハザードマップ

風水害への備えや区内の浸水区域を確認することができます(英語・中国語・韓国語版あり)。



中野区
ハザードマップ



中野の防災

区内の避難所や広域避難場所を掲載した地図面と、震災への備えを掲載した情報面で構成されています。英語・中国語・韓国語版・やさしい日本語版も作成しています。

中野区内15地域別の防災地図もホームページ上で公開しています。お住まいの地域の地域防災地図を確認しておきましょう。



中野の防災



中高層マンションの防災マニュアル

マンション等の管理組合や居住者向けに、在宅避難の重要性や日頃からの備えを中心としたマンションでの防災についてまとめた「中高層マンションの防災マニュアル」を令和6年2月に発行しました。

管理組合や各家庭で備えていただくとともに、防災訓練時にも「中野区民防災ハンドブック」と併せて、ぜひご活用ください。



中高層マンションの
防災マニュアル



メモ

あなたの情報

名前

生年月日

年 月 日

血液型

型

その他(常備薬など)

あなたの防災会

あなたの避難所

あなたの広域避難場所

家族会議の内容や 外に出て調べた情報

家族の集合場所(具体的に)

近くの街頭消火器

①

②

避難所までの危険箇所

災害伝言ダイヤル「171」
で伝えること
(30秒で伝える事項をまとめてお
きましょう)

災害用伝言板「web171」で
キーになる電話番号

✕モ

[illegible]

令和8年7月発行
発行：中野区 総務部 防災危機管理課 地域防災係
制作：株式会社 武揚堂

令和8年7月発行

発行：中野区 総務部 防災危機管理課 地域防災係

制作：株式会社 武揚堂

問い合わせ先：中野区 総務部 防災危機管理課 地域防災係

電話：03-3228-8930

メール: kikikanri@city.tokyo-nakano.lg.jp



中野区