

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

2026年4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 4-11-19	03-3389-1111
東京都第三建設事務所	中野区中野 4-11-19	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8年4月現在、114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

- ケガ人が多かった場合は、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、地域の人みなさんと協力しあって救助・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指示が出た時です。
- 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、必要なもののみ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、病人などがある場合には、安全に避難できるように積極的に協力し、助け合いましう。



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さ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。地震直後に亡くなられた方の死亡原因の8割以上が、家屋の倒壊、家具の転倒によるものでした。グラツときたその瞬間を生き延び、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、ガラスの破片で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	上鷲宮1丁目	2	2	2	0.29
14	上鷲宮2丁目	1	2	2	0.31
15	上鷲宮3丁目	1	1	2	0.27
16	上鷲宮4丁目	2	2	2	0.19
17	上鷲宮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	鷲宮1丁目	2	3	3	0.31
24	鷲宮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	鷲宮3丁目	2	3	2	0.23
26	鷲宮4丁目	2	2	3	0.30
27	鷲宮5丁目	2	3	3	0.28
28	鷲宮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

中野区防災地図

避難所

区では、主に区内の小・中学校などを「避難所」に指定し、災害時の救援・救護活動の拠点にしています。

避難所では、被災者の収容、負傷者の救護、安否確認等の情報収集・提供、被災者への物資の配布、給水、給食を行います。

そのために、防災行政無線、防災井戸、発電機、炊飯セット、投光器、救急医療薬品、担架、食料、生活用品などを備えています。避難所は、防災会の地域で割り振り、指定しています。

避難所一覧

地域	避難所	所在地	電話
南中野	南台小学校	南台3-4-4-9	3381-7257
	旧南台小学校	南台4-4-1	
	南中野中学校	南台5-2-2-17	3381-7277
	東京大学教育学部附属中等教育学校	南台1-15-1	5351-9050
	みなみの小学校	弥生町4-2-7-11	3381-7250
弥生	南都すこやか福祉センター等	弥生町5-11-26	3382-1750
	中野本郷小学校	弥生町1-25-1	3299-1058
中野	中野第一小学校	本町3-16-1	3372-2326
	中野東中学校等複合施設	中央1-41-4	3362-5236
東部	塔山小学校	中央1-49-1	3363-0461
	宝仙学園	中央2-28-3	3371-7103
谷戸	谷戸小学校	中野1-26-1	3361-3645
	第二中学校	本町5-25-1	3382-7151
銅横	新渡戸文化学園	本町6-38-1	3381-0196
	中部すこやか福祉センター	中央3-19-1	3367-7788
桃園	桃花小学校	中央5-43-1	3381-7251
	桃園第二小学校	中野1-57-12	3363-0661
昭和	明治大学付属中野中学校・高等学校	東中野3-3-4	3362-8704
	大妻中野中学校・高等学校	上高田2-3-7	3389-7211
上高田	白桜小学校	上高田1-2-28	3389-0561
	第五中学校	上高田4-28-1	3389-2341
新井	第七中学校	上高田5-35-3	3389-4171
	中野中学校	中野4-12-3	3389-1471
沼袋	令和小学校	新井4-19-26	3389-1461
	旧沼袋小学校	沼袋3-13-2	
江古田	緑野中学校	丸山1-1-19	3386-5423
	江原小学校	江原町1-39-1	3951-5880
野方	江古田小学校	江古田2-13-28	3385-0411
	平和の森小学校	新井3-29-1	3389-1451
大和	都立中野工科高等学校	野方3-5-5	3385-7445
	北原小学校	野方6-30-6	3330-2411
鷺宮	緑野小学校	丸山1-17-1	3389-2351
	啓明小学校	大和町1-18-1	3330-2325
上鷺宮	旧明和中学校	若宮1-1-18	
	美鳩小学校	大和町4-26-5	3330-1425
鷺宮	都立鷺宮高等学校	若宮3-46-8	3330-0101
	明和中学校	若宮3-53-16	3330-5325
鷺宮	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ	白鷺3-1-13	3337-1771
	宝仙学園(旧西中野小学校)	白鷺3-9-2	
鷺宮	旧鷺宮小学校	鷺宮3-31-4	
	鷺宮の杜小学校	鷺宮4-7-3	5364-7135
上鷺宮	北中野中学校	北中野5-7-1	3999-3415
	武蔵台小学校	上鷺宮5-1-1	3999-1655
上鷺宮	上鷺宮小学校	上鷺宮1-24-36	3926-6381

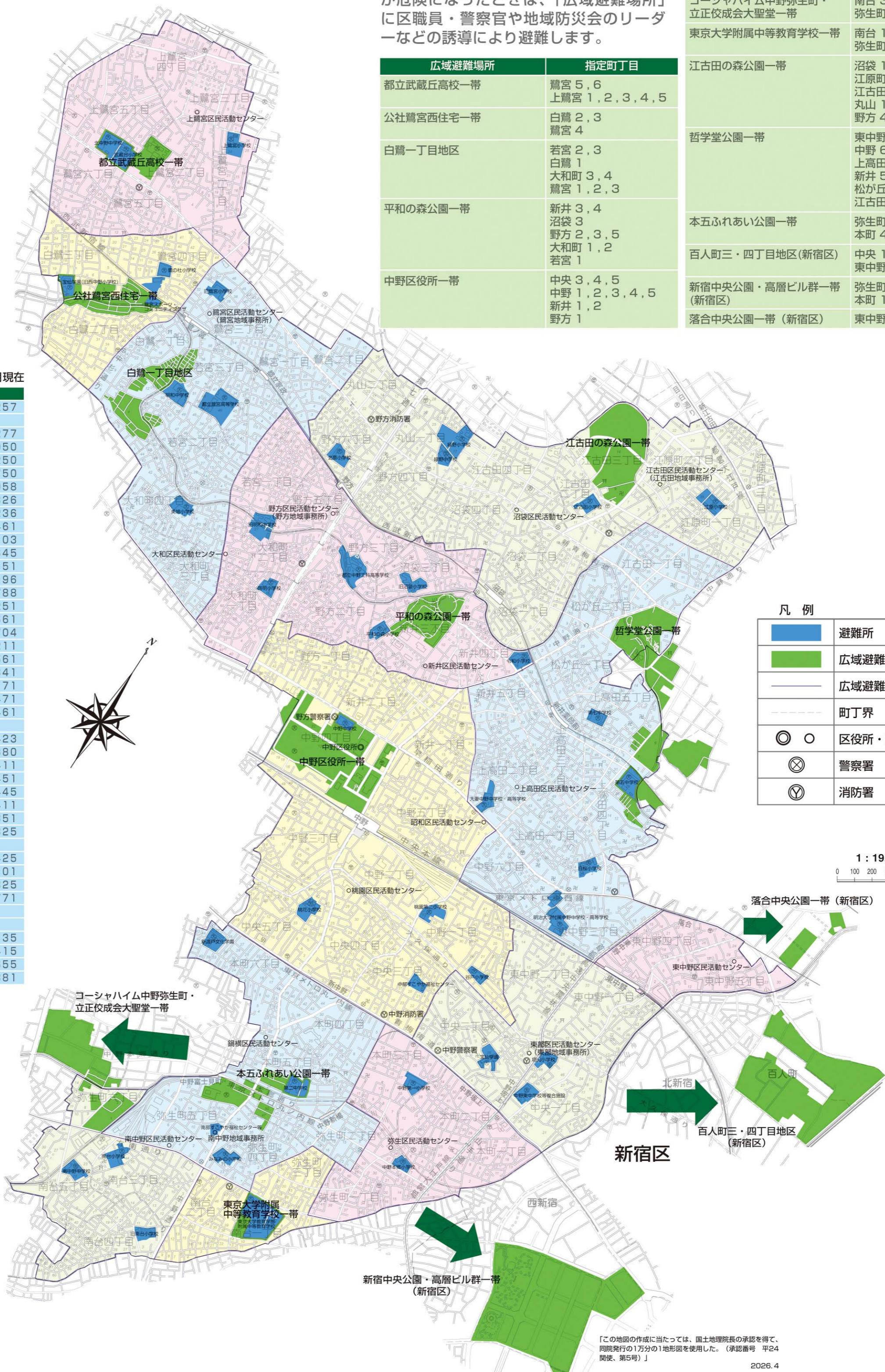
※学校再編に伴い、避難所が変更となる場合がございます。最新の避難所については、中野区ホームページをご覧ください。

広域避難場所

火災の拡大などにより地域に危険になったときは、「広域避難場所」に区職員・警察官や地域防災会のリーダーなどの誘導により避難します。

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

広域避難場所	指定町丁目
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
百人町三・四丁目地区(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



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危険が迫ってきたとき、② 区や警察などから避難指示が出されたときです。

大規模な地震が発生したときには、まず、「身を守ること」そして「火を消すこと、火事を出さないこと」が大切です。

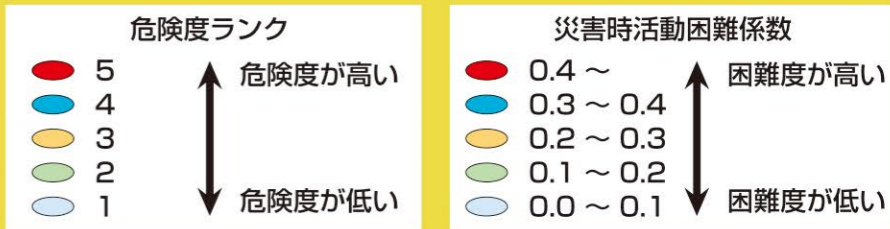
安全を確かめたら、地域の皆さんで協力して消火活動や救出活動にあたりましょう。

しかし身に危険が迫った場合は、安全な避難所や広域避難場所に避難します。

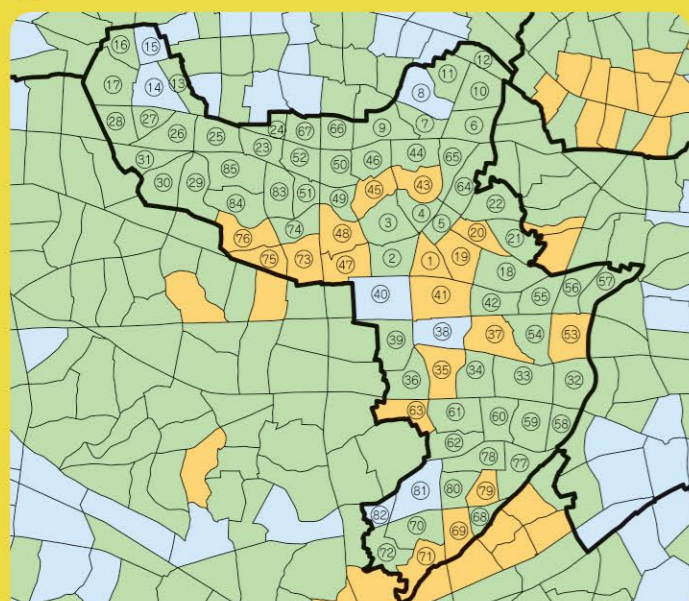
地震に関する地域危険度

※ 地域危険度は都内の市街化区域の、5,192町丁を対象に危険性を1から5までのランクで相対的に評価したものです。(中野区は85町丁目)

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。令和4年9月に第9回目の調査結果が公表されました。今回の測定調査では、建物倒壊危険度、火災危険度に加えて、災害時の避難や消火・救援活動のしやすさ(困難さ)を示した災害時活動困難係数を加味し、総合危険度について測定しました。(裏面の地域危険度一覧表に対応しています。)

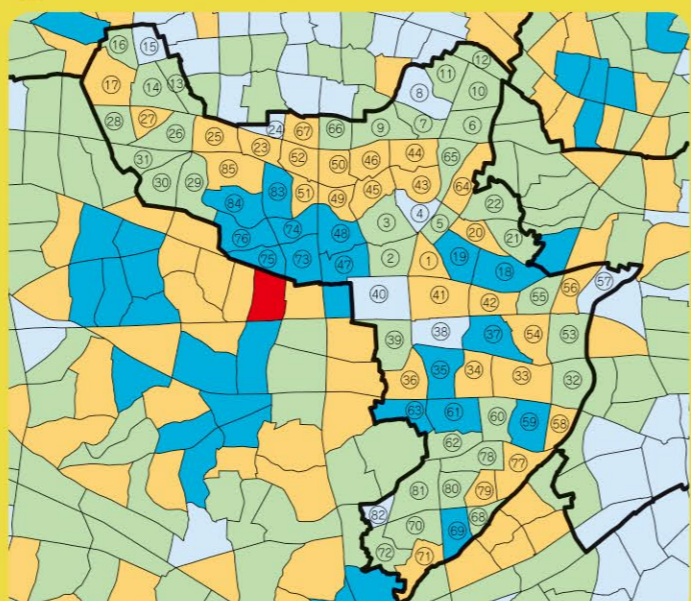


① 建物倒壊危険度



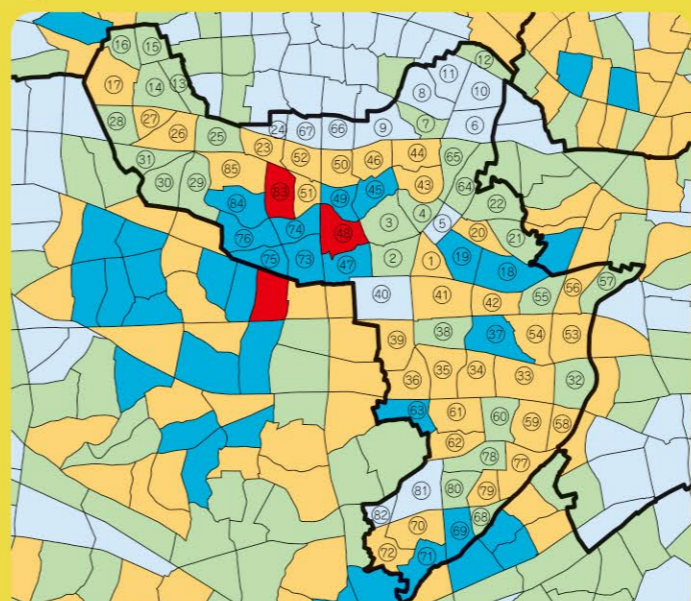
地震のゆれによる建物倒壊被害の危険性の度合いを測定したものの

② 火災危険度



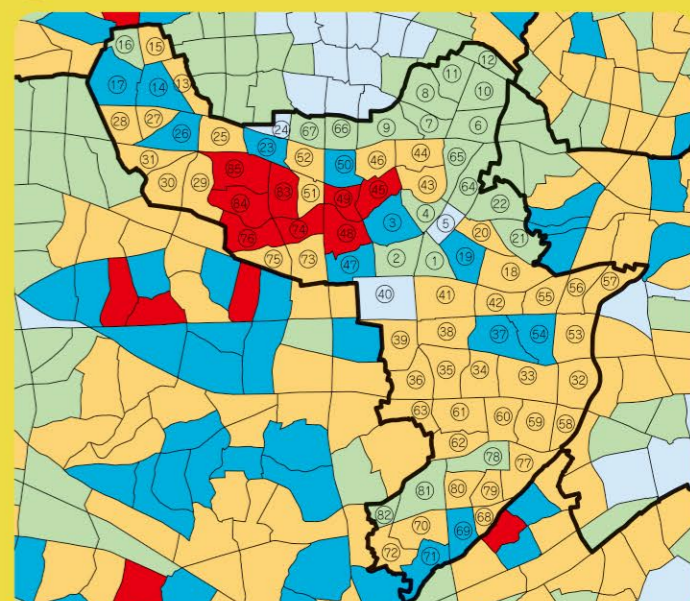
地震のゆれで発生する出火による建物の延焼被害の危険性の度合いを測定したものの

③ 総合危険度



建物倒壊危険度、火災危険度、災害時活動困難係数を一つの指標にまとめ、5段階にランク分けしたものの

④ 災害時活動困難係数



地震により建物が倒壊したり火災が発生した際の災害時活動(避難や消火活動など)のしやすさ(困難さ)を測定したものの