

特 集 号

8/20

令和4年（2022年）

北区ニュース



！ 防災特集 ！

～今からできる！正しく学んで、はじめてみよう防災～

災害から命を守るために、日頃からいざという時への備えや行動を確認しておくことが大切です。
まずは大きな地震や河川の氾濫などの水害について、正しい防災知識を身に付けましょう。
そして、大きな地震が起きた場合や河川の氾濫など大規模水害が起きることを想定して、ご自身や家族で確認してみましょう。
本号は、正しい防災知識を身に付けるとともに、区民の皆さんが防災について考えるきっかけとなるよう防災情報をお知らせするものです。

地震編 → 1～3面

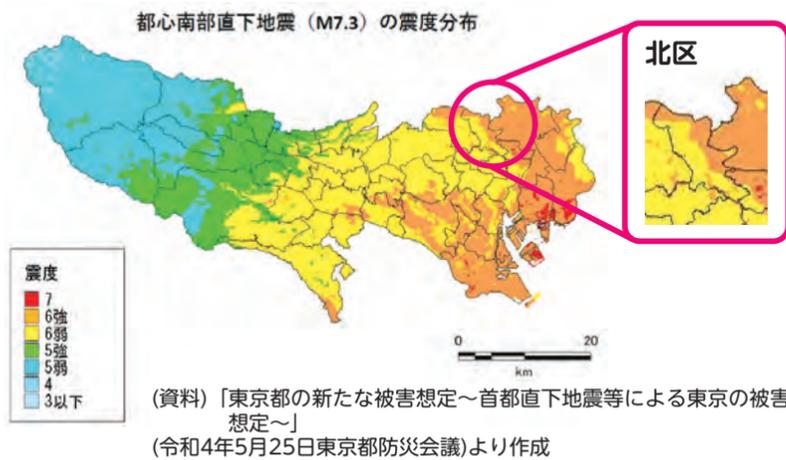
風水害編 → 4面

大きな地震が起きたときにあわてないように備えましょう！

？ 首都直下地震が起きると、どのぐらいの揺れが起きるの？

首都直下地震のうち、都内で最大規模の被害が想定される地震として、都心南部直下地震が挙げられます。

都内における最も大きい揺れは、震度7となります。北区では、震度6弱または震度6強の揺れが起きると想定されています。



■ 震度6ってどのぐらいの揺れ？

【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が動いてしまい、倒れるものがある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。



【震度6強】

- 這わないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが動き、倒れる。
- 耐震性の低い木造住宅は、傾くものや倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山体崩壊が発生することがある。



？ 大きな地震が起きたとき、どう行動するの？

まず身の安全を確保しましょう。机やテーブルの下に隠れ、しっかり脚を踏み、揺れがおさまるのを待ちましょう。

そして揺れがおさまったら、落ち着いて次の行動をしましょう。



- 火の元の確認・始末
- 靴などを履く（割れたガラスなどでのケガを防止するため）。
- 窓や扉を開けて出口を確保
- テレビやスマートフォンなどで正しい情報を確認
- 避難が必要な場合は、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。
- 近所の方の安否確認をし、助けが必要な場合は協力しよう。



？ 避難をするとき、どうしたらいいの？

大きな地震が起きたとき、火災が発生することが想定されます。周囲で火災が起きている場合、火の手とは反対方向にある「避難場所」に避難しましょう。

避難場所に避難した後、火災がおさまったことを確認したら自宅に戻ります。自宅が無事の場合は、在宅避難を考えましょう。もし、火災や倒壊などにより自宅で生活できないときは、近くの「避難所」に行きましょう。

「避難場所」「避難所」については次面で解説

ワンポイント

避難するときは、倒れた電柱などで道路がふさがり、通行できない可能性があります。消防車などが火災や救助の現場に向かうための通行路が優先的に確保されるよう、車は使わずに歩いて避難しましょう。

地震のときの「避難場所」と「避難所」って何が違うの？

避難場所



災害時に拡大する火災から、身を守るための場所です。公園や河川敷、広場など、大きく開けた場所が定められています。



避難所



災害時に火災や家屋倒壊などにより住めなくなった方が一定の期間、生活する場所です。支援活動の拠点となります。北区では、主に区内小中学校などが該当します。



👉 「北区防災地図」を確認しましょう。

地図上で区内の避難場所や避難所の位置を知ることができます。

また、防災に関する情報も掲載されています。「北区防災地図」は北区ホームページで閲覧できるほか、区役所などで配布しています。



? 区が備蓄・用意しているものって？

区では、備蓄倉庫や避難所となる小中学校に、食料や飲料水、毛布などの物資を一定量備蓄しています。さらに、水については、区内3カ所の災害時給水ステーションを設けているほか、給水車の活用や生活用水を給水する災害用給水所（深井戸）を使用できるようにするなど、災害への備えを進めています。

日頃から家庭でできる防災対策ってどんなこと？

👉 生活用品の家庭内備蓄や避難時の持ち出し品を準備しておきましょう。

電気・ガス・水道といったライフラインや物流が停止した場合に備えて、ご家庭に生活用品の備蓄をしましょう。普段使用している食料品や生活必需品を日常的に少し多めに備えておく「日常備蓄（ローリングストック）」がおすすめです。日常の中に備蓄の仕組みを取り入れることで、無理なく災害時に活用することができます。あわせて、避難するときに持ち出せる量の非常食や生活用品などをリュックなどにまとめておきましょう。備えておく品目や量は、家族構成や生活スタイルによって工夫しましょう。



○例えばどんな備蓄品や持ち出し品があるの？

一例として、次のようなものが挙げられます。

- 非常食（水、レトルト食品、缶詰、お菓子、粉ミルク、離乳食）
- 生活用品（衣類、マスク、雨具、ティッシュ、ビニール袋、生理用品、おむつ）
- 救急医療品（常備薬・持病薬、ガーゼ、包帯、消毒薬、絆創膏）
- 防災用品（懐中電灯、乾電池、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、ヘルメット、軍手、簡易トイレ袋、カセットコンロ、ポンベ）
- 貴重品類（現金、健康保険証、身分証、預金通帳、お薬手帳、家族などの連絡先）
- ペット用品（ペットフード、ペット用トイレシート、ケージ、リード）

○どのぐらいの備蓄をするとよいの？

最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。



○食べ物だけでなく、トイレの備えも忘れずに！

大きな地震で上下水道が止まったら、復旧するまで日常で使用しているトイレは使用できなくなります。そのため、簡易トイレや便袋の備蓄は、水や食料と同じくらい重要です。1人1日7～8回を目安に用意しましょう。

○迷ったら、東京備蓄ナビへ

東京都防災ホームページの「東京備蓄ナビ」では、簡単に必要備蓄量を計算することができます。ぜひ、一度確認してみましょう。

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



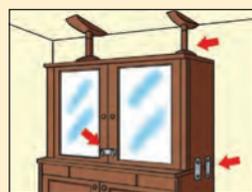
東京備蓄ナビ

○ペットの同行避難について

ペット（人に飼育されている犬、猫など）は、飼い主にとっては大事な「家族」であると同時に、ほかの避難者の中にはアレルギーを持っている方もいます。原則、盲導犬・介助犬・聴導犬などの補助犬を除き、避難者居住スペースへは立ち入れません。同行避難する場合はケージ（檻）に入れる（あるいはリードでつなぐ）ようにして、避難所運営本部の指示に従ってください。

👉 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしましょう。

大きな地震が起きると、屋内の家具が倒れたり、落ちてきた家具によって避難路をふさいだり、下敷きになってしまうなどケガにつながります。各種防止対策器具類の取り付けや家具の配置を工夫しましょう。



対策によって、家具類の転倒によるケガ防止だけでなく、家具や物が散乱することを防ぐことができ、地震後の生活スペースを確保することに繋がります。

👉 火災発生の早期発見と防災対策をしましょう。

大きな地震が起きたときには、火災の発生を阻止すること・拡大させないことが大切です。住宅用火災警報器や、強い揺れで自動的にブレーカーを落として、電力復旧時に発生しやすい通電火災を防ぐ感震ブレーカーを設置し、早期発見や発生防止のための備えをしておきましょう。



○通電火災ってなに？

大きな地震などで停電した後、電気が復旧する際に発生する火災のことです。スイッチが入ったままの電気暖房機器や転倒した家具などによって傷ついた電気配線が火元となります。そのため自宅から離れて避難するときは、必ず分電盤のブレーカーを落としてから避難しましょう。



○感震ブレーカーってなに？

ご自宅の分電盤に取り付けておき、大きな地震で自動的にブレーカーを落とし、通電火災を防ぐことができる器具です。なお、不燃化特区内の木造住宅にお住まいの方には、区から簡易型感震ブレーカーを無償で配布しています。



家庭での防災対策における 区の支援事業紹介

◆防災用品あっせん事業

大きな地震や集中豪雨などの災害に備え、防災用品を割引価格で購入できる事業を行っています。

◆家具転倒防止器具等の取り付け支援事業

自力ではつっぱり棒などの家具転倒防止器具や簡易型感震ブレーカーの取

り付けが難しい方を対象に、区の委託業者をご自宅に派遣することで取り付けを支援します。

- 取り付け支援対象：①「北区避難行動要支援者名簿」に登録されている方
② 65歳以上のみで構成される世帯の方



備えはしたけれど、いざ行動できるか不安です…

地域の防災訓練に参加しましょう。8月末から11月頃にかけて、各自主防災組織（町会・自治会が母体）が大きな地震を想定した防災訓練を行っています。

コロナ禍でも感染防止対策に配慮し、いざというときに自身や家族、地域の方同士で助け合い命を守ることができるよう備えていきましょう。

各訓練の日時・会場・内容は、各自主防災組織が発行するお知らせ、ポスターなどをご覧ください。



防災訓練の様子



防災についてもっと学びたい！

北区では、防災について学びたい方向けに、次のような事業を行っています。

◆防災の勉強会「防災セミナー」～講師を無料で派遣します～

区民及び区内事業所の皆さんが主催する防災の勉強会・講座・学習会へ、専門知識を持つ講師を無料で派遣しています。東京でもいつ大きな地震が起きるか分かりません。また、水害なども含め、災害が起きたときに自分や家族を守れるよう防災意識と減災知識を身に付けましょう。

◆防災教育用DVDの貸出し

災害に備えるためには、自身の身を守る自助、周り助け合う共助の取組が大切です。防災意識の啓発のため、防災教育用DVDの貸出しを行っています。防災訓練や防災イベント、勉強会などでご活用ください。

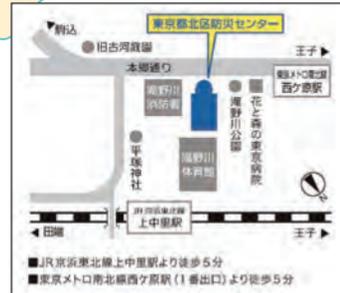
◆北区防災センター（地震の科学館）へ行ってみよう。

北区防災センターでは、地震のしくみや地震時の行動、対策に関する展示をしています。また、震度7の地震を体験できる起震装置、火災を想定した煙体験など、さまざまな防災体験プログラムを元消防職員の指導員が実体験を交え、わかりやすく案内してくれます。ぜひ、足を運んでみてください。

○開館時間 午前9時～午後5時

○入館料 無料

○休館日 月曜（国民の祝日・休日の場合は開館し、直後の平日に振替休館）
祝日（ただし土曜の場合は開館）
年末年始（12月28日～1月4日）



防災センターHP



地震体験



屋内展示

住所：西ヶ原2-1-6 ☎(3940)1811
※団体でご利用の方は、あらかじめお電話にてお申し込みください。

大きな地震で電車・バスが止まってしまったら… ～むやみな移動は避けましょう～

◆大規模災害時はむやみに移動を開始せず、安全な場所に留まってください。

多くの車や人が道路や歩道に溢れると、大渋滞や群衆雪崩など二次被害の原因となり、消防隊や救急隊などが行う救命・救助活動の妨げにもなってしまいます。災害発生時、人命救助のデッドラインと言われる72時間は、むやみな移動は避けましょう。

◆各職場や学校は、非常食などの備蓄に努めましょう。

従業員・生徒などが安全に帰宅できるまで職場や学校内で待機できるよう、3日分を目安に食料、水、毛布、簡易トイレなどの備蓄物資を準備しておきましょう。



◆東京都防災マップ

『帰宅困難者』を支援する「一時滞在施設」や「災害時帰宅支援ステーション」の情報を確認することができます。

HP <https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>



東京都防災マップ

地震

正確な情報を入手するためにはどうしたらよい？

風水害

地震や風水害といった災害時には、災害や被害状況、避難に関する正確な情報を得ることが大切です。代表的な方法として、次のようなものが挙げられます。平時から情報の入手方法を確認して、いざというときに情報を収集できるように備えましょう。また、家族や地域の皆さんで共有できるようにしておきましょう。

◆防災行政無線

区内にある防災行政無線スピーカーから、避難指示、Jアラートや災害に関する情報が放送されます。聞こえにくかった場合は、「自動電話応答サービス」で内容を確認することができます。



☎ 0120(061)724 ※フリーダイヤルのため通話料は無料です。

◆報道機関テレビ・ラジオ

テロップ・L字放送のほか、地上デジタル放送（データ放送）dボタンから気象・災害・河川情報などの確認ができます。

◆北区メールマガジン

区が発令する避難指示や、防災情報・気象情報などを電子メールまたはラインで受け取ることができます。



登録サイト

◆北区ホームページ

公式ホームページで防災情報などをお知らせします。

・北区防災気象情報サイト（PC）

HP <https://www.micosfit.jp/kita-city/>

◆北区公式 Twitter・Facebook・LINE

ツイッターやフェイスブック、ラインで防災情報などを発信します。

・Twitter [@kitaku_tokyo]

・Facebook [kita.city.tokyo]

・LINE [@kitacity] ※ご利用には友達追加が必要です。



北区防災気象情報サイト



◆緊急速報メール

災害時の情報を国や区からお知らせします。災害時に北区エリア内にある該当携帯電話で自動受信できます。

対応携帯電話事業者：ドコモ、au、ソフトバンク、楽天モバイル



災害時に家族と連絡がとれない場合には（安否確認の方法）

◆災害用伝言ダイヤル「171」

災害時には電話が混雑し、繋がりにくくなります。「171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。



◆災害用伝言板「Web 171 など」

災害などが発生したときに、携帯電話、スマートフォン、パソコンなどを利用して伝言の登録・閲覧ができる伝言板です。

NTT 東日本 HP <https://www.web171.jp/>

このほか、携帯電話各社の災害用伝言板サービスもあります。利用方法は、各社ホームページなどでご確認ください。

風水害に備えましょう！

北区で想定される水害はどのようなもの？

北区の地形は、西の台地と東の低地に分かれており、その間が崖地になっています。また、荒川をはじめ大小さまざまな規模の河川が流れています。この地形的な特徴により、大雨が降るとさまざまな風水害が起こる可能性があります。

【荒川の氾濫】

大型台風などにより荒川流域に記録的な大雨が降った場合などに氾濫の可能性があります。

【石神井川、新河岸川などの氾濫】

各河川の流域で集中豪雨が発生した場合などに氾濫の可能性があります。

【内水氾濫(道路冠水など)】

多量の雨や河川水位の上昇などにより、排水能力が追いつかず下水道から水があふれる可能性があります。河川が氾濫していない場合でも発生します。

【土砂災害(崖崩れ)】

区内には95カ所の土砂災害警戒区域があり、強い雨に打たれることなどにより、斜面が突然崩れ落ちる可能性があります。



平常時の荒川



令和元年東日本台風通過後の荒川

警戒レベルって何？(避難のタイミング)

災害発生の危険度を直感的に理解し、的確に避難行動がとれるよう、避難情報や防災気象情報などの防災情報を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えしています。

○警戒レベル5

「緊急安全確保」はすでに災害が発生している状況です。命が危険な状況ですので、直ちに安全な場所で身を守る行動をとってください。

○警戒レベル4

「避難指示」までに、危険な場所から避難してください。

○警戒レベル3

「高齢者等避難」では避難に時間を要する人(ご高齢の方や障害のある方など)とその支援者は避難してください。



大規模水害時の避難の考え方って？

近年、全国各地で大雨や台風などによる大規模水害が発生しています。北区では、荒川の氾濫などの大規模水害に備え、避難行動のあり方を整理した「東京都北区大規模水害を想定した避難行動の基本方針」を令和2年3月に策定しました。

「大規模水害時の避難行動の基本方針」
～避難の心得五か条～

1. 自立して避難しましょう。
2. 災害を知りましょう。
3. 自宅にとどまらず、できるだけ遠くの高台に逃げましょう。
4. 本当に必要な人のために、車避難は避けましょう。
5. 誰ひとり取り残されないようにするために、周囲の人に手を差し伸べましょう、差し伸べてもらえるようにしましょう。

北区からの宣言
北区は全区をあげて支援を行います。

最も推奨する避難は、遠くの高台への避難！！

荒川が氾濫した場合、約20万人が暮らす低地部の大部分で、2週間以上にわたって浸水する可能性があります。また、5m以上浸水する地域も多くあり、浸水区域に取り残されてしまうと、ライフラインの停止や孤立の危険があります。そのため、できるだけ遠くの高台に避難することが基本となります。



分散避難(縁故避難など)の考え方

避難先は、避難場所となる公共施設ではありません。安全な場所に住む親戚・知人宅に避難する縁故避難や、民間ホテルなどを利用した避難など、分散避難を日頃から考えておきましょう。

日頃からできる準備と心得ってどんなこと？

水害は、地震と異なり発生を事前に予想することができます。災害対策や避難行動について日頃から確認しておくことで、水害からの「逃げ遅れゼロ」を目指すことができます。

◆ハザードマップを確認しましょう。

ハザードマップでは、河川が氾濫した場合の浸水想定や土砂災害の危険性がある場所を示しています。お住まいの地域がどのような想定か確認しましょう。

- 東京都北区水害ハザードマップ
- 北区土砂災害ハザードマップ

各種ハザードマップは北区ホームページで閲覧できるほか、区役所などで配布しています。



◆洪水時の避難場所と安全な避難経路を確認しておきましょう。

ハザードマップを見て、避難場所と避難経路を確認し、実際に歩いてみて避難の際に危険な場所や、移動に困難な場所がないか確認しておくことが大切です。

土砂災害警戒区域や倒れそうな塀の近くは避けて避難しましょう。

◆マイ・タイムラインを作成してみましょう。

「マイ・タイムライン」とは、水害の発生に備えて、事前に作成しておく避難行動計画のことです。災害が発生したときに、どのタイミングで何をすることを予め整理しておくことで、いざというときに落ち着いて安全に避難できることを目指しています。

