

北区マイ・タイムライン作成講座 普及リーダー用進行台本（例）

【進行台本の活用について】

- この進行台本を読み上げることで、講座の進行できるようになっています。
- リーダーそれぞれが説明・進行しやすいようにアレンジを加えて進めていただいて結構です。但し、北区の水害時の避難に関する基本方針は順守してください。
- 作成講座を開催する時間や場所によっては、内容を省略するなど工夫して進行してください。

令和6年7月版

北区マイ・タイムライン作成講座

～ 台風が近づいているとき！あなたはいつ避難しますか？ ～



出典：荒川3D洪水浸水想定区域図(北区志茂)

北区役所防災・危機管理課
マイ・タイムライン普及リーダー

1

（時間になりましたので、）これから「マイ・タイムライン作成講座」をはじめます。

私は、マイ・タイムライン普及リーダーの●●です。よろしくお願いします。

さて、みなさんは台風が近づいているとき、いつ、どこに避難するか考えていますか？

今日は台風が近づいているとき、どこに避難をするのか？ そして、いつ避難を始めるのか？ などを考えながら、マイ・タイムラインを作成します。

本日の講座の流れ

まなぶ

マイ・タイムラインの作成に向けて
水害・土砂災害
の基礎知識



令和4年4月

つくる

マイ・タイムラインの作成
～ 避難する場所や避難するタイミングなどを考える ～

2

それでは、本日の講座の流れをご説明します。はじめに、令和4年4月にリニューアルした水害ハザードマップも活用しながら、マイ・タイムラインの作成に向けて必要となる水害・土砂災害のお話をします。その後、みなさんにマイ・タイムラインを作成していただきます。

講座は約1時間半を予定しています。最後までどうぞよろしくお願いいたします。

※講座の時間は、開催するときの時間に合わせて変更してください。

マイ・タイムライン（事前防災行動計画）とは…

水害・土砂災害が発生する恐れがあるときに、あわてること
がないように**命を守るための防災行動をあらかじめ決めておく
計画**のことです。

一人ひとり家族構成やお住まいに合わせて、作成することが
大切です。

東京マイ・タイムライン作成キット



北区マイ・タイムライン作成シート



3

さて、みなさんは「マイ・タイムライン」という言葉を聞いたことがありますか？

マイ・タイムライン、日本語では「事前防災行動計画」と言い、水害・土砂災害が発生する恐れがあるときに、あわてることのないように、避難のタイミング（いつ避難をはじめるか？）、避難先など、命を守るための防災行動をあらかじめ決めておく計画のことです。家族構成や住んでいる場所もそれぞれ違います。ご家族にあったマイ・タイムラインをそれぞれが作成することが大切です。

マイ・タイムラインを作成するツールとしては、東京都が作成している「東京マイ・タイムライン」作成キットと北区が作成した北区マイ・タイムライン作成シートがあります。

東京マイ・タイムラインはシールを貼って作成していきます。一方、北区マイ・タイムライン作成シートは、北区の実態に合わせた内容になっていて、チェックしてだけで作成でき、より短時間で作成できるようになっています。

今回の作成講座では、北区マイ・タイムライン作成シートを使って、マイ・タイムラインを作成していただきます。

まなぶ

マイ・タイムラインの作成に向けて

水害・土砂災害の基礎知識を学ぶ

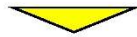
4

それでは、これからマイ・タイムラインの作成に向けて、みなさんにぜひ知っておいて欲しい水害・土砂災害などのお話をしていきます。

適切な避難行動でいのちを守る



地震とは違い、突然「洪水」は起こりません！



洪水の発生はある程度予見できます。防災気象情報や避難情報を収集して適切な避難行動を取れば「命を守る」ことができます。

5

地震とは異なり、突然「洪水」が起きることはありません。洪水の発生はある程度予見することができます。気象庁や北区などが発表する防災気象情報や避難情報を収集して、適切な避難行動をとることで洪水から命を守ることができます。

適切な避難行動でいのちを守る



大雨が降ると、がけは突然崩れ落ちます



大雨により土砂災害の危険性が高まったとき(大雨警報・土砂災害警戒情報の発表など)、適切な避難行動を取れば「命を守る」ことができます。

6

一方、土砂災害は、大雨が降るとがけは突然崩れ落ちます。しかし、大雨警報や土砂災害警戒情報が発表されたときなど、大雨により土砂災害の危険性が高まったとき、適切な避難行動をとることで土砂災害からも命を守ることができます。

つまり、水害・土砂災害は、雨が降り始めジワジワと災害の危険が迫ってくる中で、災害が起きる前に、適切な避難行動をとることでいのちを守ることができる災害です。

近年の水害・土砂災害による被害

平成30年7月豪雨・西日本豪雨

西日本を中心に記録的な大雨となり、200人を超える犠牲者がでました。

様々な防災気象情報や避難情報が出されていたにもかかわらず、多くの人は避難行動を取らずに犠牲になったとみられています。



防災気象情報や避難情報など
防災情報の意味が住民に理解されていません

適切な避難行動を取らずに犠牲となっています

7

しかしながら、近年の水害・土砂災害による被害を振り返ってみますと、西日本を中心に記録的な大雨で多くの犠牲者がでた「平成30年7月豪雨」（西日本豪雨）では、さまざまな防災気象情報や避難情報が出されていたにもかかわらず、多くの人は避難行動を取らずに犠牲になったとみられています。

その要因としては、住民に防災気象情報や避難情報などの情報が理解されていないこともあり、適切な避難行動に結びつかず犠牲になったとみられています。つまり、避難の判断に必要な防災気象情報や避難情報の意味をよく理解しておくことはとても重要なことです。

※西日本豪雨は、気象庁が命名した災害名ではありません。

水害・土砂災害から身を守るためには

平成30年7月豪雨・西日本豪雨

「最初に避難するきっかけとなったのは何か」尋ねたところ、周囲で浸水や川の氾濫、土砂災害が発生するなど、「**周辺の環境の悪化**」と回答した人が**33.5%**と最も多かった。

身に危険が差し迫るまでは避難を決断しなかった実態が明らかになりました。(NHK被災者アンケート)



水害・土砂災害から命を守るためには
逃げ遅れないために「**早め**」に避難する

避難開始の**タイミング**を決めておくことが重要
(避難スイッチ)

8

そもそも私たちは、自分に都合の悪い情報を無視する特性を持っています。つまり、自分の身に危険が迫っていても「大丈夫だろう」と、何ら根拠のない理由をつけて危険が迫っても逃げない心理が働きます。

NHKが行った西日本豪雨の被災者アンケートでは、最初に避難するきっかけとなったのは何かと尋ねたところ、最も多かったのは、周囲で浸水したり、土砂災害が発生するなど「**周辺の環境の悪化**」で、身の危険が差し迫るまで避難を決断しなかった実態が明らかになりました。

水害・土砂災害から命を守るためには、逃げ遅れないために「早め」に避難することが何よりも大切です。危険が迫ってから逃げるのでは遅いということです。

そこで、いつ避難をはじめるか避難開始のタイミング、最近では避難スイッチとも言われていますが、避難をはじめるときのタイミングを一人ひとりが決めておくことが重要です。

台風接近！北区で起きる水害・土砂災害

- 河川氾濫

- 荒川
- 石神井川
- 新河岸川
- 隅田川

- 内水氾濫

- かけ崩れ(土砂災害)

- 高潮

- 暴風



令和元年東日本台風
岩淵水門(上)水位観測所で戦後3番目に高い水位に



平成22年7月 船橋地区で石神井川が氾濫



9

さて、台風が接近し、大雨が降ると、北区内で起きると考えられる災害としては、

水害では、荒川の氾濫や石神井川などの中小河川のはん濫、そして下水の処理能力を上回る大雨が降るとマンホールから水があふれ出るなどの「内水氾濫」が起きる可能性があります。

土砂災害では、かけ崩れが起きる可能性があります。

このほか、台風が近づいてくると、気圧の低下などにより海水面が上昇する「高潮」や暴風が吹き荒れます。

北区の地勢（土地の概況）

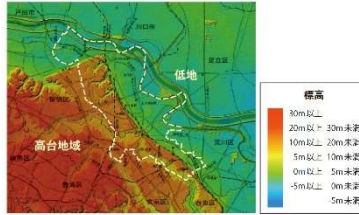
北区の地勢

【P2】

● 地形の特徴

北区の地形は、西側の高台地域と東側の低地にはっきりと分かれています。標高の差は大きいところで約25mあり、8階のビルに相当するほどの高さです。

そのため、荒川が氾濫した際に浸水が想定される地域と浸水する可能性が低い地域がはっきり分かれています。



● 荒川による影響

荒川が氾濫した場合、約20万人もの区民が暮らす低地部一帯に浸水被害が及ぶことが予想され、場所によってはその高さが3階以上に達し、また2週間以上もの間水が引かないことも想定されます。更に、荒川に近いエリアでは、堤防が決壊した場合、土砂交じりの濁流が一気に流れ出すことから、その勢いによって家が倒壊するおそれもあります（家屋倒壊等氾濫想定区域）。

低地から高台地域に避難すれば荒川氾濫からいのちを守ることができます。

しかし、高台地域には「土砂災害」の危険がある地域があり、

避難する時は土砂災害にも注意が必要です。

10

それでは、水害ハザードマップの資料もご覧いただきながら、水害や避難について学んでいきましょう。

まずは、水害ハザードマップの2ページをご覧ください。

北区の地形的な特徴は、西側の高台地域と東側の低地がはっきり分かれていることです。標高差は大きいところで約25メートル、建物で言うと8階に相当します。そのため、荒川が氾濫した場合、浸水が想定されている地域と浸水する可能性が低い地域がはっきりと分かれています。

荒川が氾濫すると、約20万人が暮らす低地部一帯に浸水が予想され、場所によって建物の3階以上、また2週間以上もの間水が引かないことも想定されています。さらに、荒川に近い地域では、堤防が決壊した場合、濁流が一気に流れ出すことから、その水の勢いによって木造住宅であれば家ごと流される、または家が倒壊するおそれもあります。

一方で、区内には高台地域があるので、荒川が氾濫する恐れがあるときは、低地部から高台地域に避難すればいのちを守ることができます。しかし、高台地域には土砂災害の危険がある地域があり、避難するときには土砂災害にも注意が必要です。

水害の種類と起こり方

水害の種類と起こり方

【P4】

水害には大きく分けて「外水氾濫」、「内水氾濫」及び「高潮による氾濫」があります。

外水氾濫

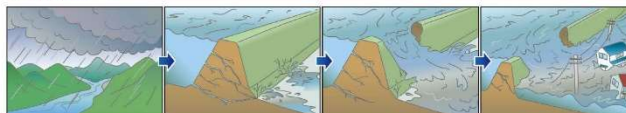
- ・堤防から水が溢れ出す。
- ・堤防が決壊する。



内水氾濫

- ・降った雨がその場に溜まる。
- ・大雨が降ったことで下水道の排水能力を超えてしまい水が溢れる。
- ・排水先の河川の水位が高くて排水できない。

● 外水氾濫



大雨によって川の水が増え、水かさ上がり始めます。

堤防いっぱいまで水が増え、堤防に水の圧力がかかり始めます。

水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなり、堤防の一部が崩れ始めます。

崩れた場所は一気に拡がり、勢いよく水が流れ出し、家などに襲いかかります。

11

続いて4ページをご覧ください。

水害の種類を大きく分けると、河川の堤防から水があふれ出したり、堤防が決壊する「外水氾濫」と短時間の強い雨で下水の排水能力を超えて水があふれでたり、河川の水位が高くなり川に雨水が排水できずに起こる「内水氾濫」の2種類があります。

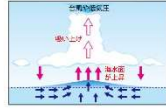
高潮による影響とは…

● 高潮による氾濫

台風や発達した低気圧が通過するとき、海水面（潮位）が大きく上昇することがあり、これを「高潮」といいます。満潮と高潮が重なると高潮水位はますます上昇して、大きな災害が発生しやすくなります。高潮発生の主な要因として、下記の2つを挙げることができます。

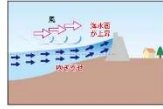
① 気圧低下による海面の吸い上げ

台風や低気圧の中心気圧は周辺より低いため、周囲の空気が海面をおしつけ、中心付近の空気が海面を吸い上げるように作用する結果、海面が上昇します。気圧が1hPa（ヘクトパスカル）低くなると、海面は約1cm上昇します。



② 風による吹き寄せ

台風に伴う強い風が海から海岸に向かって吹くと、海水は海岸に吹き寄せられ、海岸付近の海面が異常に上昇します。水深が深いほど、風の吹き寄せ作用がよく働き、高潮が発生しやすくなります。



◆ なぜ海から離れていても高潮被害は出るの？

高潮による海面上昇により、区内河川の水位も上昇します。そこに、大型台風の降雨による水位上昇が加わることで、降った雨を処理しきれずに河川が氾濫する浸水被害が想定されています。北区でも、河川の水位が上昇することによる氾濫が発生する可能性があります。



【P5】

岩淵水門(上)観測所



潮位の変動があります
(荒川の水位も上昇)

河川洪水+高潮



河川氾濫の危険度が増加

12

続いて5ページをご覧ください。

北区内を流れる河川は、潮の満ち引きの影響を受けています。

台風や発達した低気圧が通過するとき、気圧の低下により海水面が大きく上昇することがあり、これを高潮といいます。高潮により川の水位が上昇し、それに加えて大雨による川の水位が上昇することで、河川氾濫の危険性がより高まります。

気圧が低い、つまり勢力が強い台風ほど、高潮が起きます。高潮の危険がもっとも高まるのは、台風が最も近づいているときです。その状況では、猛烈な風が吹いているので、屋外に出て避難することは非常に危険な状況になっています。台風が接近する前に、安全な場所に避難する必要があります。

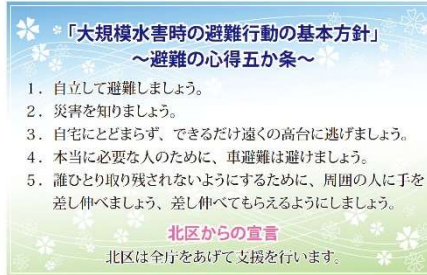
大規模水害時の避難行動の基本方針

【P6】

荒川の氾濫を伴う大規模水害時の避難の考え方

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。

ここでは、特に重要な第2条と第3条について解説します。基本方針は区のホームページでも公開していますので、詳細を知りたい方はこちら (<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai/suigai/kihonhousin.html>) を参照にしてください。



13

続いて、6ページをご覧ください。

北区では令和元年度、専門家や区民の代表の方で構成された検討会を立ち上げて、大規模水害時の避難行動の基本方針～避難の心得5か条～を定めました。

避難の心得5か条は、

- 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、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。

です。

5か条の中でも、特に重要なのが第2条と第3条です。

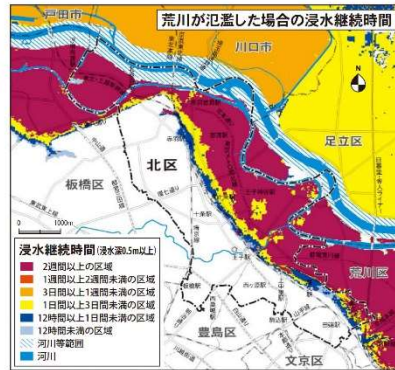
大規模水害時の避難行動の基本方針

【P6】

基本方針第2条 災害を知りましょう。

低地部の大部分は2週間以上浸水が継続!!

荒川が氾濫すると、場所によっては5m以上の高さまで浸水し、2週間以上もの間、水が引かないことが想定されます。更に、荒川が氾濫する規模の水害が起きる場合、中小河川（石神井川、新河岸川等）の氾濫や、土砂災害等のさまざまな災害が、荒川氾濫より先に発生する可能性があります。荒川氾濫からの避難の際は、これらの災害の発生も考慮する必要があります。このような災害に関する知識を日頃から身に付け、避難行動を計画しましょう。



14

はじめに、基本方針の第2条 災害を知りましょう について詳しく解説をします。

荒川が氾濫すると、場所によっては5m以上の高さまで浸水し、低地部の大部分の地域では2週間以上もの間、水が引かないことが想定されています。

さらに荒川が氾濫する規模の水害が起きる場合、石神井川や新河岸川の氾濫、土砂災害などさまざまな災害が、荒川が氾濫するより先に発生する可能性があります。

このように、台風では広い範囲に大雨を降らせることによって、時間差または同時に複数の災害が発生する恐れがあります。最悪のシナリオの一つとしては、石神井川など中小河川が氾濫した後に、荒川が氾濫するとすでに浸水がはじまっている中での避難となり、避難がより困難になり、場合によっては避難することができなくなります。

台風が接近しているときは、荒川の氾濫、中小河川の氾濫、土砂災害の発生のすべてに注意を払わなければなりません。つまり、あらゆる災害から身を守れる場所に事前に避難することが必要です。

大規模水害時の避難行動の基本方針

基本方針第3条 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。

【P7】

最も推奨する避難は遠くの高台への避難!!

● 避難の考え方

北区の地形は、西側の高台地域と東側の低地にはっきりと分かれており、荒川が氾濫した場合、低地部の大部分(約20万人が暮らす地域)が浸水することが想定されます。また5m以上浸水する地域も多くあることから、「できるだけ遠くの高台に避難すること」が基本になります。

北区では、大規模水害の発生が予想される場合は、浸水想定のない高台部の区立小中学校を中心に避難場所^{※1}を開設しますが、避難場所のスペースは限られており、決して快適な環境とはいえません。また人が密集すると感染症のリスクも高まります。そのため、区民の皆さまには、区外への避難も含めた安全な場所への早期の分散避難(最も推奨する避難)へのご協力をお願いします。

※1 避難場所の一覧は8ページ「高台水害対応避難場所」を参照。



15

次に、基本方針の第3条について解説をします。

北区がもっとも推奨する避難行動は、自宅にとどまらず、雨や風が強くなる前に、できるだけ遠くの高台へと避難することです。

大規模水害の発生が予想される場合は、浸水が想定されていない高台地域の区立小中学校を中心に避難場所が開設されます。

しかしながら、避難場所のスペースは限られており、決して快適な環境とはいえません。また、人が密集することで、感染するリスクも高まります。そのため、区外への避難も含めた安全な場所への早期分散避難へのご協力をお願いします。

水害時の避難方法と避難先

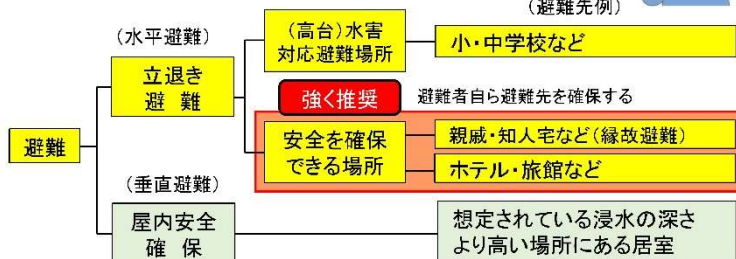
● 分散避難の考え方／縁故避難等

【P7】

避難先は、避難場所となる公共施設だけではなく、安全な場所に
住む親戚・知人宅に避難する縁故避難も考え、日頃から避難先の方と連絡
をとっておきましょう。また、民間のホテル等を利用した避難も分散避難に
なります。



(避難先例)



※ 屋内安全確保は、安全な地域まで避難する時間的余裕がない場合です。但し、家
屋倒壊等氾濫想定区域では、木造住宅以外の堅固な建物へ避難します。

16

前のスライドをご覧ください。

避難の種類として、立退き避難（水平避難）と屋内安全確保（垂直避難）があります。

立退き避難する場合の避難先は、区が開設する避難場所だけではありません。

より過ごしやすく、安全を確保できる場所であればどこに避難してもよく、親戚や知人宅、またはホテルや旅館など民間の宿泊施設に避難するのも選択肢の一つです。そもそも区が開設する避難場所だけでは、災害危険区域に住んでいる約20万人全員を受け入れることは困難で、避難場所以外への分散避難が強く推奨されます。

屋内安全確保（垂直避難）は最後の手段

水害からいのちを守ることができても、生活環境の悪化でいのちを落とす恐れも

● 緊急時（やむを得ない場合）の避難 【P7】

浸水する地域のマンションなどの上階への避難は、一度浸水すると2週間以上水が引かず、ライフラインが全て停止する可能性もあるため、水・食料・電気などがない環境で、長い期間滞在する場合があります。

また、荒川が氾濫した場合は、北区だけでなく多くの自治体も同時に被害が発生するため、救助がすぐに求られない場合があります。そのため、避難する時間的な余裕がない場合以外は、実施しないでください。



17

浸水が想定される地域では、マンションなどの上階への避難、屋内安全確保は高台など安全な地域まで避難する時間的な余裕がない場合の最後の手段です。つまり、緊急安全確保の避難行動として行うのが「屋内安全確保」です。

ただし、想定されている浸水の深さよりも高い場所に避難しますが、家屋倒壊等氾濫想定区域では、木造住宅では家ごと流される危険性があります。その場合には、近くにある頑丈な建物に避難します。

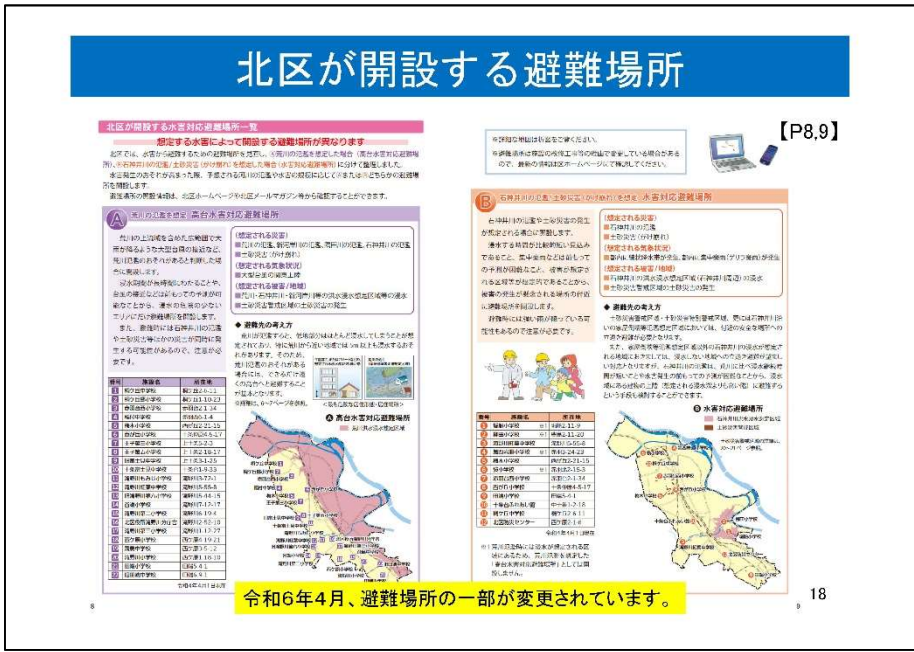
7 ページ右下の図をご覧ください。浸水地域内に留まった場合の生活環境のイメージです。

荒川が氾濫して浸水すると、2週間以上水が引かず、電気・ガス・上下水道といったライフラインはすべて機能が停止する可能性があります。自宅に留まり孤立すると、数日以上浸水が継続する地域では、「暑い中、エアコンが使えない」「水が出ず飲み水がない」「停電で冷蔵庫が使えず食べるものがない」「断水してトイレが流れない」など、生活環境の悪化により新たな命の危機が生じる可能性があります。

万が一孤立しても、多くの孤立者の発生が予想されていて、すぐに助けは来ないという覚悟が必要です。

そのため、高台へと避難する時間的な余裕がない場合以外は、屋内安全確保は行わないようにしてください。

とにかく高台地域へと早期避難をしてください。



北区では、想定する水害によって開設する避難場所が異なります。

それぞれの避難場所は、8ページと9ページをご覧ください。

開設される避難場所は、2パターンあります。

荒川上流域を含めた広範囲に雨が降るような大型台風の接近など、荒川の氾濫のおそれがある場合には、「高台水害対応避難場所」が開設されます。浸水期間が長時間にわたることや台風の接近などは前もって予測が可能なため、浸水のおそれが少ない高台地域にだけ避難場所を開設します。

一方、集中豪雨により石神井川の氾濫や土砂災害の発生が想定される場合には、「水害対応避難場所」が開設されます。土砂災害警戒区域や石神井川沿いの家屋倒壊等氾濫想定区域に居住する人は、立退き避難が必要です。

しかし、石神井川は急激に水位が上昇して氾濫することもあります。家屋倒壊等氾濫想定区域に該当しないところでは、浸水しない地域への立退き避難が望ましいですが、荒川に比べ浸水継続時間が短く、立退き避難する時間的余裕がない場合は、想定される浸水の深さよりも高い場所へ避難する「屋内安全確保」（垂直避難）でいのちを守ります。

台風が接近しているとき、どこの避難場所が開設されるかはその時々台風情報や気象情報などを踏まえて北区が判断します。北区メールマガジンなど、北区から発表される情報を収集して行動しましょう。

なお、令和6年4月に、避難場所の一部が変更されています。

配付資料の「避難場所の一部変更等について」をご覧ください。

まず、Aの荒川氾濫を想定した「高台水害対応避難場所」ですが、新築移転した西が丘小学校が新たに避難場所に指定されました。

西が丘小学校の場所は、北区防災マップの地図をご覧くださいますと、赤羽西地域振興室の西側の学校です。

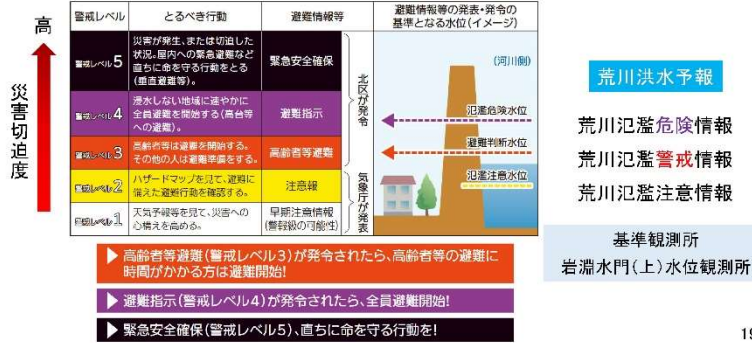
番号6の西が丘小学校は、「旧清水小学校」に、番号13の旧滝野川第六小学校は、「東京フランス学園別館」にそれぞれ名称変更しました。

そして、番号4の稲付中学校、番号10の十条富士見中学校、番号12の滝野川紅葉中こうよう学校は、高齢者・障害者等の福祉施設の入所者と要支援者を優先的に受け入れる高台福祉避難所（準補完型）に指定されました。そのため、一般の避難者の方は、他の避難先に避難するようにお願いします。

避難情報と避難開始のタイミング

警戒レベル5を待つことなく、警戒レベル4までに必ず全員避難！ 【P13】

避難情報の種類と皆さんの行動
 気象情報や避難情報は、状況に応じておおよそ下の表のとおり発表・発令されます。避難情報は必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。また、これらの情報が発令されていなくても危険を感じたら避難するなど、適切な行動をとってください。



続いて13ページをご覧ください。

最初に、北区が発令する避難情報と避難行動についてご紹介します。

避難情報は、災害の切迫度に応じて3つあります。

一つ目は、警戒レベル3「高齢者等避難」です。災害の恐れがある状況で、危険な場所にいる高齢者など避難に時間がかかる人は避難を開始しましょうという情報です。それ以外の人は、いつでも避難できる準備をしてください。

二つ目は、警戒レベル4「避難指示」です。災害の恐れ高い状況で、危険な場所にいる人は全員避難行動を開始しましょうという情報です。これまであった避難勧告は廃止され、避難指示に一本化されました。

三つ目は、警戒レベル5「緊急安全確保」です。災害が発生又は切迫している状況で、命が危険な状況ですので、直ちに命を守る行動をとしましょうという情報です。

警戒レベル5は、もっとも高い警戒レベルで、被害の状況などを確実に把握できるものではないことから、必ず発令されるものではなく、発令されてもすでに危険が差し迫っている状況です。

避難情報を避難開始のタイミングにする場合は、警戒レベル5を待つことなく、警戒レベル4までに必ず避難してください。

次に、防災気象情報の一つである「荒川洪水予報」をご紹介します。これらの情報も参考に、北区では避難情報を発令します。

荒川では水位が上昇すると、基準観測所ごとに設定された水位に応じて「氾濫注意情報」「氾濫警戒情報」「氾濫危険情報」と段階的に発表され、氾濫が発生すると「氾濫発生情報」が発表されます。

氾濫危険情報は、氾濫危険水位に到達したときだけでなく、令和4年（今年）から3時間以内に氾濫危険水位を超えることが予測されたときも「氾濫危険情報」が発表されます。

荒川の洪水予報区間には基準観測所が3つあります。上流から熊谷市の熊谷観測所、さいたま市にある治水橋観測所、北区にある岩淵水門（上）観測所です。水位は最も上流にある熊谷の観測所から水位が上昇します。熊谷観測所で氾濫危険水位を超えると、「荒川氾濫危険情報」が発表されます。このとき、最も下流にある岩淵水門（上）観測所の水位が「平常」（水位が高くなっていない）の場合もあります。

北区メールマガジンで洪水予報を受信したら、詳細ページを開いてどこの観測所で水位が上昇しているかを確認しましょう。特に、治水橋観測所で水位が上昇した数時間後に岩淵水門（上）観測所の水位が上昇して北区での氾濫危険性が高まります。

土砂災害における避難行動と防災気象情報

[P19]

●土砂災害における避難行動
いざというとき、迅速に避難行動をとれるよう、普段から自分の住む場所の災害リスクや、避難する際の安全な経路などを確認しておきましょう。また、避難するルート、避難場所を事前に確認しておくことも重要です。

警戒レベル	避難情報	対象	避難行動
警戒レベル3	大雨警報	【土砂災害】	土砂災害警戒区域の全域を危険と見做す。土砂災害警戒区域に隣接する赤土砂災害警戒区域の避難や、隣接区域にある場合は、安全な場所または避難所へ避難する。
警戒レベル4	避難指示	【土砂災害】	【命を守るための行動】 【土砂災害】土砂災害警戒区域から離れた場所へ避難する。
警戒レベル5	緊急安全確保	【土砂災害】	【命を守るための行動】 【土砂災害】土砂災害警戒区域から離れた場所へ避難する。

※ 避難情報は必ずしもこの順番で発令されるものではありません。警戒レベルにより避難行動が異なります。

◆土砂災害警戒情報とは
大雨警報（土砂災害）が発令されている状態で、土砂災害発生危険度が更に高まったときに、対象となる市町村が指定して警戒区域と警戒区域が共通で発表する情報です。

※ 土砂災害警戒情報は警戒レベル4に相当します。

◆土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）とは

土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）は、大雨による土砂災害発生危険度の危険度、地図上で1km程度の単位（メッシュ）ごとに5段階で色分けして表示されます。雨時・雨直後に更新しており、大雨警報（土砂災害）や土砂災害警戒情報等を

発令されたときは、土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）を参考に、土砂災害発生危険度の危険度が高まっているかを確認することができます。

※ キキクルは気象庁のホームページから確認することができます。



東京都土砂災害危険度情報

スマートフォンの位置情報を活用すると、今いる場所の土砂災害警戒区域や土砂災害の危険度を簡単に確認することができます。

色分け	状況	住居等の行動の例	避難の危険度
災害切迫	土砂災害発生危険度が非常に高く、土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	5 極端
危険	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	4 極端
警戒	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	3 極端
注意	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。土砂災害発生危険度の危険度が非常に高い状態にある。	2 極端

出典：気象庁資料

続いて、19ページをご覧ください。

土砂災害における避難行動についてです。

土砂災害警戒区域または土砂災害特別警戒区域に居住する人は、避難情報が発令されたら立退き避難することが原則です。ただし、立退き避難する時間的余裕がない場合は、建物2階以上のがけとは反対側の部屋に移動するなど、少しでもいのちが守れる可能性が高い場所に避難します。

土砂災害は、洪水とは異なり、目で見て危険性を確認することはできません。

気象庁では、大雨により、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったとき「土砂災害警戒情報」を発表します。土砂災害警戒情報は警戒レベル4に相当する情報です。

また、気象庁では土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）を提供しています。大雨による土砂災害発生危険度の高まりを地図上で確認することができます。2時間先までを予測して、危険度を5段階で判定し色分けして表示しています。赤が「警戒」、紫が「危険」、黒が「災害切迫」を示しています。北区内のどこかの地域で危険の「紫」が出現すると、北区内に土砂災害警戒情報が発表されます。

東京都でも、土砂災害危険度情報を提供しています。スマートフォンのGPSの位置情報を活用すると、今いる場所の土砂災害警戒区域の指定状況や、土砂災害危険度を簡単に確認することができます。

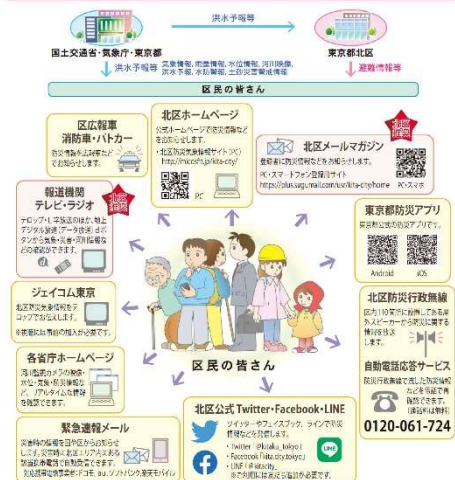
土砂災害警戒情報が発表されたら、いずれかの方法で土砂災害の危険度を確認しましょう。

これらの情報も参考に、避難情報が出されていなくても自ら避難の判断をすることもとても重要です。

防災気象情報・避難情報の収集方法

情報の伝達経路と収集

[P12]



21

今ご紹介した避難情報や防災気象情報を収集する方法は様々あります。区民への情報伝達方法として屋外スピーカーの「防災行政無線」がありますが、風雨が強いときには屋外の無線放送はほとんど聞こえません。聞こえないときや聞き取れなかったときは、自動電話応答サービス(0120-061-724)で放送した内容を確認することができます。通話料は無料です。

また、北区防災ポータル・サイトを新たに開設しました。避難情報や開設されている避難所の情報など、すべての防災情報はここから確認することができます。

但し、多くの人が一斉にアクセスするなど、サーバーがダウンしてサイトを閲覧することができなくなることも想定しておく必要があります。

その他の情報収集方法としては、北区メールマガジンへの登録やテレビ・ラジオの報道機関から情報収集します。

防災気象情報・避難情報の収集方法

北区防災ポータル・サイト

防災に関する情報を取りまとめたポータルサイトを開設
いざという時にすぐ確認できるよう**ブックマーク**に登録しておきましょう！



北区防災ポータル
<https://bosaiportal.city.kita.tokyo.jp/>

22

まず、北区防災ポータル・サイトのご紹介です。防災に関する情報を取りまとめたポータルサイトを開設しました。

このサイトでは、発令されている避難情報や開設されている避難所の情報、また避難所の混雑度、区内で発生している被害状況など、すべての防災情報はここから確認することができます。

ぜひ、ブックマークして、サイトにすぐにアクセスできるようにしておきましょう。

防災気象情報・避難情報の収集方法

北区メールマガジン(防災・気象情報)

気象庁等が発表する各種気象情報や地震情報などを携帯電話やパソコンに電子メール又はLINEで配信するサービスです。



登録用QRコード

北区独自の情報配信があります

種別	内容
防災気象情報	気象庁等の発表する各種気象情報や地震情報などを携帯電話やパソコンに電子メール又はLINEで配信するサービスです。
避難情報	避難勧告や避難指示、一時避難場所の指定などに関する情報を配信します。
石神井川の氾濫	石神井川の氾濫注意水位に達した場合、避難場所の指定などに関する情報を配信します。
土砂災害	土砂災害警戒区域や警戒区域外区域に関する情報を配信します。
火災	火災の発生や消火活動に関する情報を配信します。
交通事故	交通事故の発生や道路状況に関する情報を配信します。
その他	各種の緊急情報やお知らせに関する情報を配信します。

北区メールマガジン 2021/09/18

石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた避難場所を開設します。

9月18日(土)午前9時頃現在、石神井川の水位は急激に上昇しているが、今後大規模な降雨が必要状況が続いていることから、午前9時15分、石神井川の氾濫及び、防災上の発生に備え区内12カ所の避難場所を開設します。

もし、不安なと思われる方は、ご連絡ください。

第一、避難が必要な場合、避難に動かない場合は、避難の夕方には避難場所を開設します。事前に避難場所は水が溜れれば取り除き、十分留意してください。

お問い合わせはこちらまでお問い合わせください。
<https://js.sugumail.com/js/city/>
[0703392](tel:0703392)

北区メールマガジン 2021/09/19

水位観測情報

発表時刻：09時00分
 こちらは北区メールマガジンです。

10日0時00分 新橋橋の水位が警戒水位を越えました。ご注意ください。

 情報の変更・削除は下記ページの案内をご覧ください。
 ・22号ターミナルの案内はこちら。
<https://js.sugumail.com/js/city/home>
 ・それ以外の場合はこちらから。
<https://plus.sugumail.com/js/city-city/home>

※石神井川氾濫注意水位はこのサービスでのみ配信されます。 23

北区メールマガジンでは、気象庁などが発表する防災気象情報や北区からの緊急のお知らせなどを電子メール又はLINEで配信するサービスです。このサービスでしか配信されない情報や北区独自の情報も配信されます。ぜひ登録しておきましょう。

防災気象情報・避難情報の収集方法

地上デジタルテレビのデータ放送



テレビのリモコンで「d」ボタンを押して「地域の防災・生活情報」を選択

※NHKの場合



気象警報や避難情報、開設避難所情報、河川水位情報などを見ることができます

図：NHKホームページ

24

主に避難情報や防災気象情報を収集するためには携帯電話・スマートフォンを使用しますが、高齢者など携帯電話をお持ちでない方もいると思います。そのときは、地上デジタルテレビのデータ放送で情報収集してください。

NHKの場合、テレビのリモコンで「d」ボタンを押して「地域の防災・生活情報」を選択すると、北区で現在発表されている気象警報や避難情報、開設されている避難所の情報、河川の水位情報などを確認することができます。

つくる

マイ・タイムラインを作成します！

～ 避難する場所や避難するタイミングなどを考えます ～

25

それでは、これまでお話してきた内容を参考にして、これからマイ・タイムラインを作成していきます。

マイ・タイムラインの作成

北区の水害・土砂災害のリスクを知る方法

- 北区洪水ハザードマップ

～ 荒川が氾濫した場合 ～

川が氾濫した場合の**想定浸水深**、**浸水継続時間**、**家屋倒壊等氾濫想定区域**がわかります。

～ 石神井川が氾濫した場合 ～

川が氾濫した場合と内水氾濫した場合の**想定浸水深**、**浸水継続時間**、**家屋倒壊等氾濫想定区域**がわかります。

～ 隅田川・新河岸川・神田川が氾濫した場合 ～

川が氾濫した場合と内水氾濫した場合の**想定浸水深**、**浸水継続時間**、**家屋倒壊等氾濫想定区域**がわかります。

- 土砂災害ハザードマップ

※洪水ハザードマップにも表示されています。

土砂災害の危険がある「**土砂災害警戒区域**」または「**土砂災害特別警戒区域**」がわかります。

26

はじめに北区の水害・土砂災害のリスクを確認する方法です。

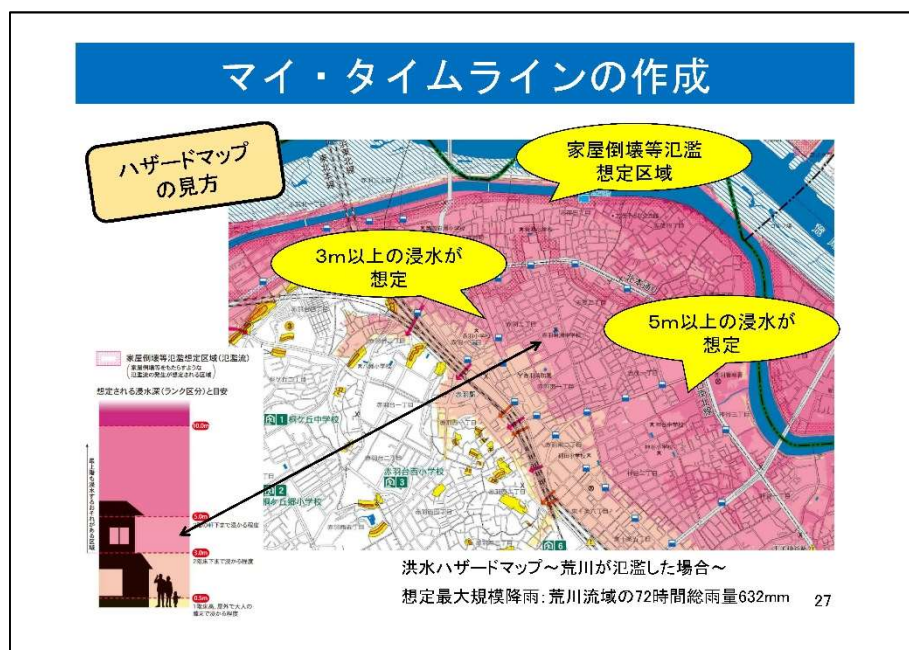
北区の水害・土砂災害のリスクは、3つの洪水ハザードマップで確認することができます。

北区洪水ハザードマップは、荒川が氾濫した場合と石神井川が氾濫した場合、そして、隅田川・新河岸川・神田川が氾濫した場合の3種類があります。

それぞれの洪水ハザードマップでは、対象とする河川が氾濫した場合に想定される浸水の深さ、浸水の継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域がわかります。

石神井川と隅田川などの中小河川が氾濫した場合の洪水ハザードマップでは、川の氾濫だけでなく内水氾濫の想定も含まれています。

土砂災害ハザードマップには、土砂災害の危険がある「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」の場所がわかります。土砂災害の危険がある場所は、洪水ハザードマップにも表示されています。



最初に、荒川が氾濫した場合の洪水ハザードマップの見方ですが、色が塗られているところは荒川の氾濫で浸水が想定されているところです。想定される浸水の深さによって色分けして表示されています。

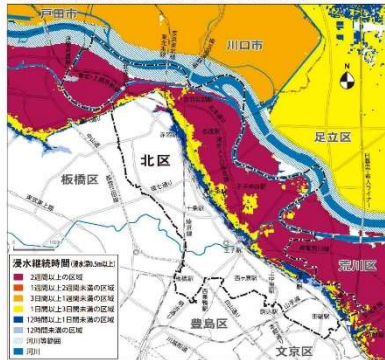
例えば、赤羽岩淵中学校のところでは、3メートル以上5メートル未満の浸水が想定されています。建物で言いますと、2階の床上以上、2階の軒下ぐらいまでの浸水が想定されています。

家屋倒壊等氾濫想定区域は、赤のたくさんの○で囲われているところです。家屋倒壊等氾濫想定区域とは、堤防が決壊した場合に氾濫した水の流れの力が強く、木造住宅であれば家ごと流されるなど家屋倒壊の危険がある地域です。

マイ・タイムラインの作成

洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～(浸水継続時間)

荒川が氾濫した場合に想定される浸水継続時間(水深50cm以上の状態が続く時間)を示しています。
(荒川水系入国川の洪水想定を含む)
多くの地域で2週間以上の浸水が引かず、自宅等に浸れなくなる可能性があります。



0.5m以上の浸水が**2週間以上継続**する可能性があります

28

洪水ハザードマップの右上には、浸水継続時間が載っています。これは、屋外への避難が困難となり孤立する可能性のある0.5m(50センチ)以上に浸水がどれくらい続くかというものです。荒川が氾濫した場合、多くの地域が、濃い紫色の2週間以上の区域となっています。つまり、浸水すると2週間以上水が引かない可能性があります。



次に洪水ハザードマップには、土砂災害の危険な地域も示されています。高台地域に色が塗られているところが、土砂災害の危険があるところです。黄色で囲われたエリアは「土砂災害警戒区域」で、赤で囲われたエリアは「土砂災害特別警戒区域」です。土砂災害特別警戒区域は、土砂災害警戒区域よりも土砂災害の危険が高いところです。

区内には、土砂災害警戒区域が95カ所、土砂災害特別警戒区域が70カ所あります。

水害ハザードマップの20ページと21ページの土砂災害ハザードマップをご覧ください。

土砂災害の危険な場所が小さくて見つらい方は、別に発行している「土砂災害ハザードマップ」があります。エリアごとに拡大図が掲載されています。21ページの右上にQRコードが掲載されていますので、必要に応じて活用してください。



続いて、石神井川と隅田川など中小河川のハザードマップでは、それぞれ対象の河川が氾濫した場合に加えて、内水氾濫の浸水想定も含まれています。凡例をみると、線で囲われている範囲は、河川が氾濫した場合の浸水区域です。

ハザードマップを見て、色が塗られている浸定区域のところは線で囲われている範囲は、対象の河川が氾濫した場合に浸水が想定される範囲です。一方で、線で囲われていないところで、色が塗られているところは内水氾濫による浸水が想定されているところです。

浸水が想定されている場所が、川が氾濫して浸水するのか、内水氾濫で浸水するのかを確認しましょう。

マイ・タイムラインの作成

① ハザードマップで水害・土砂災害リスクを確認しよう！

住居別 東京都北区・全戸169棟

マイ・タイムラインを作成しよう！

本図内では、集約の計算が済んだものが示されています。また、色分けが済んだお住まいがある区域もあります。

図解は必ずしも厳密なもので、図解と異なる状況が想定されています。図解はあくまで参考としてください。図解が異なる場合は、必ずしも図解と異なる場合があります。図解が異なる場合は、必ずしも図解と異なる場合があります。

■ 自宅の災害リスクを確認しよう

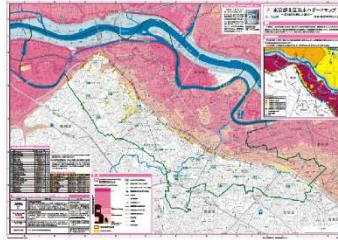
ハザードマップで、図解ごとに色分けが済んだお住まいのリスクを確認して図解と異なるお住まいをピックアップしましょう。

図解名称	集約	色分け	集約・色分け の範囲	この色 の意味
浸水想定区域	■ 水深	<input type="checkbox"/> 15m以上 <input type="checkbox"/> 5m~15m	<input type="checkbox"/> 15m以上 <input type="checkbox"/> 5m~15m	浸水想定区域 の水深
	浸水想定区域 以外	<input type="checkbox"/> 15m未満	<input type="checkbox"/> 15m未満	浸水想定区域 以外
		<input type="checkbox"/> 5m以上	<input type="checkbox"/> 5m以上	浸水想定区域 以外
		<input type="checkbox"/> 5m未満	<input type="checkbox"/> 5m未満	浸水想定区域 以外
土砂災害危険区域	■ 土砂災害危険区域	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域	土砂災害危険区域
	土砂災害危険区域 以外	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域以外	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域以外	土砂災害危険区域 以外
		<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域以外	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域以外	土砂災害危険区域 以外
		<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域以外	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域以外	土砂災害危険区域 以外

※図解と異なるチェックが入っているときは、図解と異なる状況が想定されています。図解と異なる場合は、必ずしも図解と異なる場合があります。図解はあくまで参考としてください。図解が異なる場合は、必ずしも図解と異なる場合があります。

3つの洪水ハザードマップで確認すること

- ① 想定される浸水の深さ
- ② 浸水継続時間
- ③ 家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無
- ④ 土砂災害(特別)警戒区域の該当の有無



31

それでは、マイ・タイムラインを作成していきましょう。今回は北区マイ・タイムライン作成シートを使用して、マイ・タイムラインを作成します。

北区マイ・タイムライン作成シートと洪水ハザードマップを出してください。

マイ・タイムラインを作成するうえでもっとも重要な作業は、ご自宅の災害リスクを確認することです。

これから、3つの洪水ハザードマップで確認することは、まずは自宅の場所が色が塗られているかを確認し、色が塗られているときは、①想定される浸水の深さ、②浸水継続時間、③家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無、④土砂災害警戒区域の該当の有無の4つを確認します。

マイ・タイムラインの作成

① ハザードマップで水害・土砂災害リスクを確認しよう！

■ ご自宅の災害リスクを確認しましょう

ハザードマップで、河川ごとに水害リスクと土砂災害リスクを確認して該当するところにチェックしましょう。

河川名称	荒川	石神井川	隅田川・新河岸川・神田川	土砂災害 (がけ崩れ)
水害の種類	■ 外水 <input type="checkbox"/> 外水	<input type="checkbox"/> 外水 <input type="checkbox"/> 内水	<input type="checkbox"/> 外水 <input type="checkbox"/> 内水	
想定される 浸水の深さ	3階 <input type="checkbox"/> 10m以上	<input type="checkbox"/> 5m以上	<input type="checkbox"/> 5m以上	<input type="checkbox"/> 特別警戒区域 (レッドゾーン) <input type="checkbox"/> 警戒区域 (イエローゾーン) <input type="checkbox"/> 非該当
	2階 <input type="checkbox"/> 5m~10m	<input type="checkbox"/> 3m~5m	<input type="checkbox"/> 3m~5m	
	1階 <input type="checkbox"/> 0.5m~3m	<input type="checkbox"/> 1m~3m	<input type="checkbox"/> 1m~3m	
浸水継続時間 (水深0.5m以上の 状態が続く時間)	<input type="checkbox"/> 3日~1週間	<input type="checkbox"/> 0.5m~1m	<input type="checkbox"/> 0.5m~1m	<input type="checkbox"/> 非該当
	<input type="checkbox"/> 1日~3日	<input type="checkbox"/> 0.1m~0.5m	<input type="checkbox"/> 0.1m~0.5m	
	<input type="checkbox"/> 12時間~1日	<input type="checkbox"/> 12時間未満	<input type="checkbox"/> 12時間未満	
家屋倒壊 危険警戒区域	<input type="checkbox"/> 該当	<input type="checkbox"/> 該当	<input type="checkbox"/> 該当	

赤字のところにチェックが入っているときは、自宅から安全な場所に「立退き避難」を考えましょう。
ただし、荒川の氾濫のおそれがあるときは、浸水が想定されている地域に住んでいる人は全員、できるだけ区外の遠くの高台へと立退き避難することを推奨しています。
青字にチェックが入っているときは、自宅を安全を確保することもできます。

32

(配布用のスライド資料には含まれていないスライド)

3つの洪水ハザードマップで、それぞれご自宅の場所を探して、まずは自宅のところに色が塗られているかを確認しましょう。

確認できたら、マイ・タイムライン作成シートの表紙にあるご自宅の災害リスクを確認しようの表に、河川ごとに該当するところにチェックしていきます。

色が塗られていない場合には、青字の「非該当」にチェックします。

色が塗られている場合、洪水では「想定される浸水の深さ」「浸水継続時間」「家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無」を確認して、該当するところにチェックします。土砂災害では、土砂災害警戒区域または土砂災害特別警戒区域のどちらに該当するかを確認してチェックします。

1 最初に荒川が氾濫した場合の洪水ハザードマップを確認しましょう。

→ 荒川の浸水が想定されていない人は、高台地域に住んでいる方です。土砂災害の危険な地域に住んでいないかを確認してチェックしましょう。

2 次に石神井川が氾濫した場合の洪水ハザードマップを確認しましょう。

→ 水害の種類のところは、河川氾濫による浸水が想定されている場合は「外水」にチェックします。内水氾濫による浸水が想定されている場合は「内水」にチェックします。

3 最後に、隅田川・新河岸川・神田川が氾濫した場合の洪水ハザードマップを確認しましょう。

→ 水害の種類のところは、石神井川と同じように浸水想定に応じて「外水」または「内水」のどちらかにチェックします。

(災害リスクの確認が終わったら)

以上で、自宅の災害リスクの確認は終わりました。

避難方法の目安としては、青字にチェックが入っているときは、自宅で安全を確保することもできます。一方で、赤字のところにチェックが入っているときは、自宅から安全な場所に立退き避難することを考えましょう。

マイ・タイムラインの作成

② 避難先 ③ 避難開始のタイミング ④ 避難行動
それぞれ順に考えよう！

今回は台風が近づいているときを想定したマイ・タイムラインを作成します。つまり、荒川の氾濫や中小河川の氾濫、土砂災害が発生するおそれがある前提での避難を考えていただきます。

最初に、①どこに避難するか？避難先の候補を決めます。

避難先の候補とするところにチェックして、どこに避難するか、括弧内に具体的な避難先を記入します。

今回は荒川の氾濫を想定しているのので、区が開設する避難場所を選択する場合は A・高台水害対応避難場所の中から選択してください。

なお、現在区で配布している紙媒体のハザードマップは、先ほどご説明しました避難場所の見直し反映されていません。「避難場所の一部変更等について」の資料も参照しながら、避難先を選択してください。

災害リスクがある地域に住んでいる人は、できれば、親戚・知人宅で避難先を確保しましょう。このとき、ハザードマップで避難先の災害リスクを確認しましょう。避難先の災害リスクは、北区外の場合には国土交通省のハザードマップポータルサイトで確認しましょう。

災害リスクがなく自宅に留まる場合は、自宅に留まる（在宅避難）にチェックします。ただし、避難が必要となった場合に備えて、いざというときの避難先も考えておくといいでしょう。

想定される災害やその時々状況によって避難先も異なるでしょう。避難先の候補は、複数決めておくといいでしょう。

次に、②いつ避難をはじめるか？避難開始のタイミングを3つから選択して、避難開始のタイミングにチェックします。

(1) 遠くの親戚・知人宅に避難するなど避難に時間がかかる場合は、警戒レベル1又は警戒レベル2の段階で避難を開始します。

荒川氾濫までの目安時間としては、荒川が決壊する5日～2日前です。北区が発令する避難情報などとしては、自主避難の呼びかけや避難場所開設予定のお知らせが出されるタイミングです。

(2) 高齢者など避難に時間がかかる場合には、北区が発令する警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら避難を開始します。荒川が決壊する恐れがある氾濫危険水位に到達する約1日前です。

(3) それ以外の人は全員、北区が発令する警戒レベル4「避難指示」が発令されたら避難を開始します。荒川が決壊する約4時間前です。

続いて、台風接近！なにをやるか？避難行動を考えましょう。

まずは、上段の③「私と家族の避難行動」です。

黒く塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。それ以外の行動で、必要な行動があるときはチェックしましょう。また、その他みなさんにとっては忘れてはいけない必要な行動があるときは、それぞれ行動を追加しましょう。

まず、警戒レベル1、黒く塗りつぶされている、「避難の準備開始」「台風情報をこまめに確認」「作成したタイムラインの確認」「ハザードマップで避難経路の確認」「携帯電話・バッテリーの充電」「強風で飛ばされそうなものは固定するか又は室内へ」の行動はぜひ行ってください。

その他

- ・ご家族で普段から薬を飲んでいる人がいれば、常用薬の確認にチェックして、括弧内にお名前を記入します。
- ・避難先が親戚・知人宅の場合、事前に連絡が必要です。「避難先〇〇へ連絡」にチェックして、避難する先のお名前を括弧内に記入します。
- ・この時点で、持ち出し品又は在宅避難の準備する人はチェックします。
- ・それ以外に、警戒レベル1の時点で行う行動があれば記入して、□をチェックします。

続いて、警戒レベル2です。黒く塗りつぶされている、「台風情報をこまめに確認」はぜひ行ってください。

- ・避難先までの移動手段に電車やバスを利用する方は、「計画運休を確認する」にチェックします。
- ・それ以外に、警戒レベル2の時点で行う行動があれば記入して、□をチェックします。

続いて、警戒レベル3です。黒く塗りつぶされている、「台風情報をこまめに確認」は継

続して行ってください。また、想定される水害によって開設される避難場所が2パターンあります。どの避難場所が開設されたかを必ず確認してください。そして、暗くなる前に早めの避難を決断してください。

その他、

- ・河川の水位情報を確認する人はチェックします。
- ・それ以外に警戒レベル3の時点で行う行動があれば記入して口をチェックします。

続いて、警戒レベル4です。避難が完了したことをだれかに伝える必要がある人は、「避難完了を〇〇へ連絡」にチェックして、括弧内に連絡する人のお名前を記入します。

- ・その他に警戒レベル4の時点で行う行動があれば記入して、口をチェックします。

最後に警戒レベル5は、荒川が氾濫して水害が発生または氾濫した水が迫っている状況です。とにかくいのちを守る最善の行動をとってください。

避難した後の行動について、黄色のところをご覧ください。避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まっても避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。

最後に、④一番下の避難行動「地域の防災行動」を考えてみましょう。区の避難行動の基本方針では、「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」とあります。隣近所で手助けが必要な人はいませんか？もし、いるようでしたらぜひ避難するときに「声がけ」をお願いします。また、早い段階で余裕があれば、避難のサポートをお願いします。

共助としてどの段階で何ができるかを考えて、地域のことでできることにチェックをし、必要に応じて行動を追加してチェックしましょう。

以上でマイ・タイムラインの完成です。最後に、右上の作成日に今日の日付を記入してください。

マイ・タイムラインの活用

- 北区に台風の接近が予想されるときは、**避難情報や防災気象情報を収集し、マイ・タイムラインを活用して、適切な避難行動をとりましょう。**

■ 台風の接近しているときに確認する避難・防災気象情報

○ 避難に連絡しておきましょう！
 北区メールマガジン
 登録するとメールで防災気象情報などを、台風が接近する避難情報や避難場所などの最新情報を提供いたします。

防災気象アプリ
 Tokyo 1 防災情報

○ 家庭防災マニュアル・サイト
 災害に関する情報をまとめたマイ・タイムラインで、災害時の避難場所や避難経路、避難時の行動などを、最新の防災情報に基づいて確認することができます。

○ 土砂災害の危険地帯を確認！
 土砂災害危険地区の情報を、東京都防災気象情報サイトで確認することができます。

○ 川の水位を確認！
 大雨の降ると、川の水位が上がることがあります。河川の水位を確認してください。

河川 川名 水位 水位 水位 水位 水位
 東京都防災気象情報 東京都防災気象情報 東京都防災気象情報 東京都防災気象情報 東京都防災気象情報

○ 防災行政無線（簡易スピーカー）
 避難時の防災行政無線で確認できます。

○ 電子デジタル手帳のデータ転送
 手帳のデジタルデータ、防災情報などを転送することができます。

34

最後に、マイ・タイムラインの活用と更新についてお話をします。北区に台風接近が予想される場合には、今日作成したマイ・タイムラインを活用して、避難情報や防災気象情報を収集し、適切な避難行動をとりましょう。

マイ・タイムライン作成シートの裏表紙には、主な情報収集先の QR コードを掲載しています。また、事前に登録しておくことで情報が届く北区メールマガジン、東京都防災アプリなどの QR コードも掲載しています。ぜひこの機会に登録しておきましょう。

マイ・タイムラインの活用

- 今回作成したマイ・タイムラインは基礎的なものです。例えば、深夜の避難は危険が伴うので明るい時間に早めに避難するなど、**その時々状況に応じて避難開始のタイミングを考えて行動しましょう。**
- 台風が過ぎて雨や風がやんでもすぐに災害の危険がなくなるわけではありません。荒川の水位は時間差で上昇します。**避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。**



令和元年東日本台風
(荒川の水位ピーク時)

35

今日作成したマイ・タイムラインは基礎的なものです。例えば、深夜の避難は危険が伴うので明るい時間に早めに避難するなど、その時々状況に応じて避難開始のタイミングを考えて行動しましょう。

台風が過ぎて風雨がやんでもすぐに災害の危険がなくなるわけではありません。荒川の水位は時間差で上昇します。避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。

マイ・タイムラインの更新

- マイ・タイムラインは一度作成したら終わりではありません。家族構成や住まいが変わったり、ハザードマップが改定されたときなどに見直し、必要な防災行動を整理しましょう。

区の水害対策について知りたいことやご不明な点は
北区役所防災・危機管理課にお問合せください

担当：北区役所防災・危機管理課
電話：03-3908-8184



36

そして、マイ・タイムラインは一度作成したら終わりではありません。家族構成や住まいが変わったり、ハザードマップが改定されたときなどに見直し、必要な防災行動を整理して、マイ・タイムラインを更新しましょう。

以上で、マイ・タイムライン作成講座を終了します。

区の水害対策について知りたいことやご不明なことがございましたら、北区防災・危機管理課にお問合せください。

本日はご参加いただき、ありがとうございました。