

## 2 マップの活用例 (防災マップシールを使ってマップをレベルアップ)

街の中を探検して、防災資源を確認してみよう！

- ① 災害時に役立つ物・場所
- ② 災害時に役立つ防災資源としてどんな物や場所がどこにあるか確認しよう。
- ③ (避難できるオープンスペースや高い場所など) 役立つ物・場所を記入し、その番号のシールを地図に貼ろう。

### 危険な場所用シール

マップで避難経路を確認したら、実際にその道を歩いてみよう。地震で倒れる危険性のあるブロック塀や大雨で浸水がおきやすい場所など、危険だと思った場所にシールを貼ろう。避難経路の途中で危険な場所があったら、別のルートも考えてみよう。

自分だけの防災マップの完成



関町北  
四・五丁目  
地区

もしものときに備えて 自分・家族・地域を守る！

# 防災マップガイド

練馬区

保存版

令和4年3月発行



## 3 マップの応用例 (マップを使った共助活動)

### 大切な人がいる場所を確認

**家族や友達がよくいる場所用シール**  
シール右の空欄に、家族や友達の名前を記入して、よくいる場所がわかるようにしておこう。

**支援が必要な人用シール**  
シール右の空欄に、支援が必要な人の名前を記入してわかるようにしておこう。

#### 「支援が必要な人」は、どこにいる？

ご近所で、一人での避難が難しそうな方、心配な方がいる場所にシールを貼ろう。いざという時には、声をかけて一緒に避難する準備をしておこう。

### 近所の皆さんと一緒に活動

**初期消火活動**  
消火器の使い方を学んでおこう。

**安否確認活動**  
安否確認ボードを使って速やかに安否確認できるように、日頃からご近所で話し合っておこう。

**救出・救護活動**  
AEDの使い方や担架での搬送法を確認しておこう。



### 自分用の防災マップをつくろう

この「防災マップガイド」には、「防災マップ(地震編、水害編)」「防災マップシール」が付属しています。2~4ページを参考に、自分と家族の命を守るための防災マップを作りましょう。



### 関町北四・五丁目地区防災マップとは？

災害時に命を守るために必要な情報をまとめ、避難場所までの安全な経路や地域の防災資源などを各家庭で確認していただくことを目的として区が作成したものです。作成にあたっては、関町北四・五丁目地区にお住まいの方々、お勤めの方々との意見交換やまち歩き・訓練などを通じて地域の情報を収集しながら、全3回のワークショップを行いました。

近い将来発生するかもしれない首都直下地震、台風やゲリラ豪雨などによる被害を最小限に抑えるため、この「関町北四・五丁目地区防災マップ」を活用してください。

※日頃から、マップを見て街中を確認し、防災情報を集めておきましょう。

#### 対象区域



### 区の防災情報

#### ■ねりま情報メール

登録はnerima@entry.mail-dpt.jp  
へ空メールを送るだけ。

避難所開設状況、緊急地震速報、避難指示などの災害関連情報ははじめ、安全・安心情報、区政情報をお知らせします。



#### ■防災・安全安心情報

練馬区のホームページで安全・安心に関する情報を確認できます。

地震、水害や土砂災害に関する情報や防犯など安全・安心に関する情報を掲載しています。



#### ■防災無線の放送内容を電話で確認できます。

電話：0120-707-111 (通話無料)  
放送後24時間まで確認できます。  
また、区のホームページやねりま情報メールからも内容を確認できます。

防災の手引も  
要チェック！



発行・問合せ 練馬区危機管理室区民防災課

電話：03-5984-2605 / FAX：03-3993-1194  
E-mail：kuminbousai02@city.nerima.tokyo.jp





# 1 防災マップの基本的な使い方

自宅からの避難経路を確認してみよう！



地震

**関町北四・五丁目地区防災マップ(地震編)** 令和4年3月発行

震度5弱以上の地震が発生した場合、施設の安全を確認して、開設します。住所による避難先の指定はありません。お近くの避難拠点へ避難してください。

※地震が起きても、ご自宅が安全であれば避難する必要はありません。在宅避難の場合でも、避難拠点で避難物資や災害情報を入手できます。

近隣の避難拠点(区立小・中学校)へ

区立小・中学校が避難拠点です。震度5弱以上の地震が発生した場合、施設の安全を確認して、開設します。住所による避難先の指定はありません。お近くの避難拠点へ避難してください。

※地震が起きても、ご自宅が安全であれば避難する必要はありません。在宅避難の場合でも、避難拠点で避難物資や災害情報を入手できます。

紫色の道は注意が必要だよ。どこに注意が必要なのか、実際に歩いて確認してみよう。

防災マップシールとペンを用意



## STEP 1 自宅にシール

防災マップシールの「自宅」を地図に貼りましょう。



## STEP 2 避難する場所にシール

防災マップシールの「避難する場所」を貼りましょう。



## STEP 3 避難経路を書く

「自宅」から「避難する場所」までの避難経路を書き込みましょう。



地震



地震



### ブロック塀や家屋の倒壊に気を付けて

地震によって、ブロック塀や家屋が倒壊する危険性があります。避難の際は、倒壊の危険性のあるブロック塀や家屋を避けて行動しましょう。



### 落下物に注意！

ビルの壁やガラス、看板などが落下してくる場合があります。避難の際は、ヘルメットやカバンなどで頭部を守りましょう。

## 避難のポイント

### 早めの情報収集・早めの避難

水害は、気象情報などによって、被害がある程度予測できます。早めに、情報を収集し、危険が予想される時は近隣で声を掛けあって、安全な場所へ避難しましょう。



### 避難が遅れたら、2階・3階へ

家の周りが浸水してしまうなど、避難所へ行くのが危険な場合には、家の中の2階や3階など、少しでも高い所へ避難しましょう。



水害

**関町北四・五丁目地区防災マップ(水害編)** 令和4年3月発行

浸水深さ0.5m未満でも注意が必要だよ。どこに注意が必要なのか、実際に歩いて確認してみよう。

浸水深シールを活用しよう  
どの高さまで浸水する危険があるかマップを見ながら、実際に部屋の壁や家具にシールを貼って確認してみよう！

ここまで水がくるねり！

水害の目安

|        |             |
|--------|-------------|
| 0.5m未満 | 1階の下まで浸水する  |
| 1.0m   | 2階の下まで浸水する  |
| 1.5m   | 3階の下まで浸水する  |
| 2.0m   | 4階の下まで浸水する  |
| 2.5m   | 5階の下まで浸水する  |
| 3.0m   | 6階の下まで浸水する  |
| 3.5m   | 7階の下まで浸水する  |
| 4.0m   | 8階の下まで浸水する  |
| 4.5m   | 9階の下まで浸水する  |
| 5.0m   | 10階の下まで浸水する |

水害



水害

災害に応じて避難場所が異なります！

関町北地区区民館・関区民センターへ

台風接近に伴い、避難が必要と見込まれる時は、関町北地区区民館や関区民センターを避難所として開設します。降雨状況や地域の危険性に応じて、関中学校、関町小学校、さらに河川の氾濫・浸水害の危険性がさらに高まった場合には、関町北小学校や石神井台小学校を開設することがあります。

※全ての施設を開設するわけではありません。必ず区ホームページや、ねりま情報メール(4ページ参照)などで避難所の開設状況を確認しましょう。