

令和7年度

# マイ・タイムライン普及リーダー フォローアップ研修

風水害時の避難に関する知識をアップデート！



北区役所防災・危機管理課

講師：公益財団法人 市民防災研究所  
主任研究員 伊藤 英司

# 本日の研修内容

## 前半

1. 北区の主な風水害対策の取組について
2. 北区防災ポータルサイトと防災アプリについて
3. コミュニティ・タイムラインの作成状況について
4. 大規模水害を想定した避難行動の基本方針改定

## 後半

5. 普及リーダーが自主的に取り組んでいる活動事例紹介
6. 交流会

# 北区の主な風水害対策の取組

令和6年2月から令和7年5月までの主な取組

## ■ 令和6年

- 北区防災ポータル運用開始(2月)
- 準補完型福祉避難所の新規指定(4月)  
※新規指定に伴い、3つの高台水害対応避難場所の指定が解除されました。
- 北区防災アプリの運用開始(8月)
- 東京都・高潮浸水想定区域図の改定(12月)
- 東京都・土砂災害(特別)警戒区域の新規指定2カ所(12月)
  - ① 赤羽北二丁目・三丁目 ② 赤羽台二丁目
  - 土砂災害ハザードマップ改定版発行(令和7年3月)

# 北区の主な風水害対策の取組

令和6年2月から令和7年5月までの主な取組

## ■ 令和7年

- 神谷地区と赤羽北地区コミュニティ・タイムラインの作成(3月)
- 北区大規模水害を想定した避難行動の基本方針の改定(4月)
- 「わが家の水害リスク診断書」の配布(5月)

## ■ 今後の予定

- 水害ハザードマップ改定版発行(年度内)



# 北区防災ポータル

北区ホームページとは別に北区の防災情報専門のポータルサイトを公開しています。避難指示等の発令状況や避難所の開設、混雑状況などを確認することができます。

また、防災気象情報、公共交通機関の運行状況、停電・断水等の状況や防災無線の内容も確認できます！

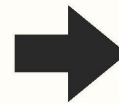
北区防災アプリと併せてご活用ください！

【北区防災ポータル画面イメージ（平常時）】

【北区防災ポータル画面イメージ（発災時）】



発災時にはページの表示が変化します！



世界の131言語に対応！

リアルタイムで情報をお届け！

音声読み上げ機能にも対応しています！  
（日本語のみ）



パソコン・スマホ両方で  
閲覧可能です！

# 北区防災アプリ

## 北区の防災情報を簡単に確認できる アプリが登場！



最新の防災情報が  
受け取れます

防災無線の内容も  
アプリで受け取れます



各種防災マップも  
アプリで確認

普段使いできる便利機能も満載

4 力国語（日本語・英語・韓国語）  
中国語（簡体・繁体） 表示対応



Google Play・App Storeからダウンロード！

iPhone はこちら



Android はこちら



本アプリのインストールは無料ですが、通信費は利用者様の負担となります。

お問い合わせ

北区 防災・危機管理課 TEL 03-3908-8184  
〒114-8508 東京都北区王子本町1-15-22 <https://www.city.kita.tokyo.jp>

# 北区メールマガジン

気象庁等が発表する各種気象情報や地震情報などを電子メール及び北区公式LINEにて、配信するサービスです。

北区独自の情報配信があります

## 緊急のお知らせ +

| 種類                  | 内容                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| 防災お役立ち情報            | 防災に関する旬な情報や、区民向け講座等の情報を配信します（随時）。                           |
| 気象警報・注意報            | 気象庁からの大雨・洪水などの注意報や警報等の発表と解除を配信します（随時）。                      |
| <u>豪雨お知らせ情報</u>     | 気象庁の発表情報を基に、区内で1時間以内に豪雨（1時間に50ミリを超える雨量）が降ると予測した際に配信します（随時）。 |
| <u>台風接近情報</u>       | 48時間後の予報で、23区西部が台風の暴風警戒域に入ることが予想された時に配信します（随時）。             |
| 荒川洪水予報              | 国土交通省と気象庁が共同発表する荒川氾濫の洪水予報を配信します（随時）。                        |
| 雨量観測情報              | 北区役所第一庁舎に設置した雨量観測システムが一定の基準の雨量を観測した際に配信します（随時）。             |
| <u>水位観測情報（石神井川）</u> | 北区内の水位観測所（石神井川）4地点のいずれかが、基準水位を超えた際に配信します（随時）。               |
| 地震情報                | 気象庁が発表した震源・震度に関する情報を配信します（随時）。                              |
| 土砂災害警戒情報            | 気象庁と東京都が共同発表する土砂災害警戒情報と解除情報を配信します（随時）。                      |
| 竜巻注意情報              | 気象庁が東京地方に竜巻注意情報を発表した際に配信します（随時）。                            |
| 熱中症予防情報             | 熱中症警戒アラートが発表された際（暑さ指数：WBGT値が一定の基準値を超えるとき）に配信します。            |
| 週末の天気予報             | 気象庁が発表する週末の天気予報をメール等の配信確認を兼ねて、毎週金曜日のお昼ごろに配信します。             |

防災アプリでは、「緊急のお知らせ」のみプッシュ通知でお知らせします。その他の気象警報・注意報や河川の水位情報などは、北区メールマガジンで配信されます。

 北区メールマガジン 2021/09/18  
宛先: >

**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時時点において、北区内の石神井川の水位は落ち着いてきましたが、今後も大雨に注意が必要な状況が続いていることから、午前9時15分に、石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた区内12カ所の避難場所を開設します。

もし、不安に思われる方は、ご利用ください。

万一、氾濫があった場合、流域にお住いの皆さまは、建物の2階などに避難をお願いいたします。特に、

添付ファイル  
<https://doc/17>

 北区メールマガジン 2021/08/10  
宛先: >

**水位観測情報**

発表時刻：05時50分  
こちらは北区メールマガジンです。

10日05時50分 新柳橋の水位が警戒水位を超えました。注意してください。

--  
登録の変更・解除は下記ページの案内をご確認ください。  
・ガラケーをご利用の方はこちらから。  
<https://m.sugumail.com/m/kita-city/home>

普及リーダーのみなさまへ

防災ポータル、防災アプリ、北区メールマガジンのすべてに登録又はインストールをお願いしてください。

※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。

# コミュニティ・タイムライン作成状況

令和4年度 堀船地区

令和5年度 浮間地区、豊島地区

令和6年度 神谷地区、赤羽北地区

令和7年度 志茂地区、昭和町地区

作成地区：地区内全戸配布済



## 普及リーダーのみなさまへ

作成している地区の住民を対象に講座を開催するときは、成果物を活用してマイ・タイムラインを作成することもできます。

※但し、水害リスクを確認してチェックする表はありません。

各地区のコミュニティ・タイムラインは、北区ホームページに掲載されています。

<https://www.city.kita.lg.jp/safety/disaster/1018237/1002621/1002626.html>

# コミュニティ・タイムラインってなに？

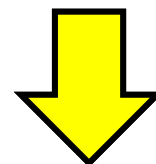
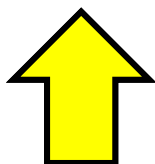
大雨により洪水の危険が徐々に迫ってくる中で…

慌てることのないように  
「いのちを守るため」の防災行動を事前に決めておく“計画”です。

## ■ コミュニティ・タイムライン(私たち地域の避難計画)

**共助**として、**町会・自治会の地域** が「いつ」「だれが」「なにを」するかといった防災行動を決めた計画のこと。

避難の手助け  
(避難支援)



避難を促す  
(自助の後押し)

## ■ マイ・タイムライン(わが家の避難計画)

**自助**として、**私や家族** が「いつ」「だれが」「なにを」するかといった防災行動を決めた計画のこと。



## 荒川の氾濫が想定されているときの避難先

- 1 まずは **知人・親戚宅** や **ホテル** など区が開設する避難場所以外の安全な場所への避難を検討しましょう。
- 2 次に区が開設する **高台水害対応避難場所** への避難を検討しましょう。

## 移動手段別の高台水害対応避難場所

移動手段は「徒歩」だけでなく、計画運休する前に公共交通機関を利用して避難も

| 移動手段         | 高台水害対応避難場所                               | 備考                                       |
|--------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 徒 歩          | 旧清水小学校（十条仲原 4-5-17）                      | 徒歩で最も近い避難場所                              |
| 電 車<br>(南北線) | 飛鳥中学校（西ヶ原 3-5-12）<br>西ヶ原小学校（西ヶ原 4-19-21） | 西ヶ原駅から近い避難場所                             |
| バ ス          | 王子第三小学校（上十条 5-2-3）<br>梅木小学校（西が丘 2-21-15） | 王子第三小学校前バス停から近い避難場所<br>上十条五丁目バス停から近い避難場所 |

※ 荒川の氾濫が想定されているときは、高台地域の小中学校に高台水害対応避難場所が開設されます。  
 ※ 計画運休する前に避難を開始すれば、徒歩だけでなく南北線を利用して避難することもできます。  
 ※ 上記以外の高台水害対応避難場所は、荒川洪水ハザードマップで確認しましょう。  
 ※ 北区や東京都が協定を締結している避難場所の開設状況は、北区防災ポータル等でお知らせします。

- 3 浸水する地域にあるマンションなど上階への避難は、高台へと避難する時間的余裕がない場合の 最後の手段 です。早めに高台へと避難しましょう。

## 台風が接近しているときに確認する避難・防災気象情報

○ 事前に登録しましょう！

## 北区メールマガジン

メール又は北区公式 LINE で、避難情報や防災気象情報などが配信されます。



## 北区防災ポータル

北区の防災情報をまとめた専門のポータルサイト。防災行政無線の放送内容など様々な防災情報はここで確認できます。



## 北区防災アプリ

スマートフォンにダウンロードすることで、プッシュ通知により、緊急情報をリアルタイムで確認することができます。



○ 必要に応じて確認しましょう！

地上デジタルテレビのデータ放送

防災行政無線（放送内容を電話で再確認）

リモコンのdボタンを押して、避難情報などを確認

0120-061-724（通話料は無料）

お問い合わせ先

北区 危機管理室 防災・危機管理課  
電話：03-3908-8184

北区 神谷地域振興室  
電話：03-3901-3505

## 荒川が氾濫すると…

神谷地区は **全域** が **浸水** します！

ここにはダメ！高台へ逃げろ

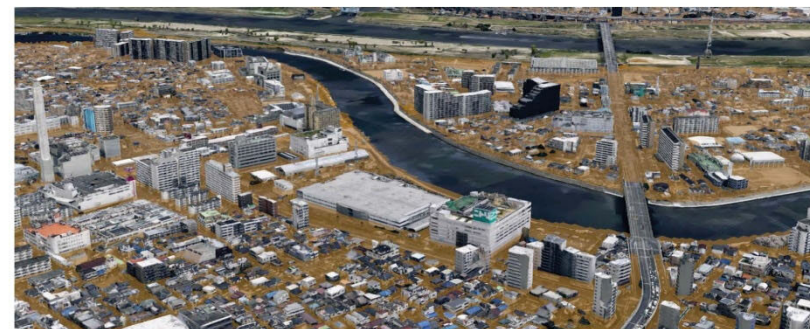
2週間以上も水が引かない！

垂直避難しても孤立して助けに来ない！

電気・ガス・水道もすべて停止する可能性も…



台風接近！荒川の氾濫に備えて  
わが家の避難計画（マイ・タイムライン）を作成しよう！



出典：荒川3D洪水浸水想定区域図（下流域）～3D洪水ハザードマップ～（関東地方整備局ホームページ）  
<https://experience.arcgis.com/experience/a14b9a70ee8943889babc2096f5a5fe7/>

## 神谷地区のみなさまへ

台風による荒川氾濫時の住民の逃げ遅れゼロを目指し、日ごろの地域のつながりを活かして、自主防災組織（町会・自治会）の防災行動の目安をまとめた「私たち地域の避難計画（コミュニティ・タイムライン）」を策定しました。

各ご家庭では、荒川氾濫の恐れがあるときに、いつ、どこに避難するか、ご家族のいのちを守るために「わが家の避難計画（マイ・タイムライン）」を作成して荒川の氾濫に備えましょう。

また、日頃から隣近所で一人暮らしの高齢者など、いざという時に避難の声掛けが必要な人がいないかどうかも気にかけていただき、避難が必要なときは声掛けにご協力をお願いします。

# 台風接近！荒川が氾濫するおそれがあるとき



マイ・タイムライン  
作成講座動画

## 1 わが家の避難計画（マイ・タイムライン）を作成して、普段から避難について家族で話し合ひましょう！

### ■ 避難をはじめるタイミングとなる避難情報と防災気象情報

| 荒川氾濫までの目安時間           | 約5日前：120時間前程度                       | 約2日前：48時間前程度 | 約1日前：24時間前程度 | 4時間前程度     | 氾濫発生                         |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|------------|------------------------------|
| 警戒レベル                 | 警戒レベル1                              | 警戒レベル2       | 警戒レベル3       | 警戒レベル4     | 警戒レベル5                       |
| 北区が発令する避難情報           | ○ 注意・自主避難の呼びかけなど<br>○ 避難場所開設予定のお知らせ |              | ○ 高齢者等避難     | ○ 避難指示     | ○ 緊急安全確保                     |
| 防災気象情報<br>(警戒レベル相当情報) | ● 大雨に関する気象情報<br>○ 早期注意情報(警報級の可能性)   | ○ 大雨・洪水注意報   | ○ 大雨・洪水警報    |            | 災害発生<br>又は<br>切迫<br>(特別警報など) |
|                       | ● 荒川氾濫に関する情報                        | ○ 荒川氾濫注意情報   | ○ 荒川氾濫警戒情報   | ○ 荒川氾濫危険情報 |                              |
|                       | ● 高潮に関する情報                          | ○ 高潮注意報      |              | ○ 高潮警報     |                              |

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの順で発表されるとは限らず、あくまでも目安です。

### ■ 台風が近づいているときの避難行動！

あなたが行う防災行動に、☒ チェック 又は ■ 塗りつぶしましょう。その他に必要な行動があれば追加しましょう。 ※すでに塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。

避難先の候補選定は裏表紙を参照

| どこに避難する？<br>避難先の候補               | <input type="checkbox"/> 親戚・知人宅 ( ) <input type="checkbox"/> 高台水害対応避難場所 ( ) <input type="checkbox"/> その他 ( )<br><small>※避難先の災害リスクを確認しましょう。      ※荒川氾濫が想定されるときは高台地域にだけ避難場所が開設されます。      ※その他、ホテルなどの宿泊施設の利用も選択肢の一つです。</small>                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| いつ避難をはじめる？<br>避難開始のタイミング         | 遠くの親戚・知人宅に避難するなど避難に長時間かかる場合<br><input type="checkbox"/> 〈戸締りして〉避難開始                                                                                                                                                                          |  | 高齢者など避難に時間がかかる場合<br><input type="checkbox"/> 〈戸締りして〉避難開始                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 台風接近！なにをする？<br>避難行動<br>(私と家族のこと) | ■ 避難の準備開始<br>■ 台風情報をこまめに確認<br>■ 作成したタイムラインの確認<br>■ ハザードマップで避難経路の確認<br>■ 携帯電話・バッテリーの充電<br>■ 強風で飛ばされそうなものは固定するか又は室内へ<br><input type="checkbox"/> ( ) の常用薬の確認<br><input type="checkbox"/> 避難先 ( ) へ連絡<br><input type="checkbox"/> 持ち出し品の準備      |  | ■ 台風情報をこまめに確認<br>■ 開設された避難場所を確認<br><small>※荒川の氾濫が予想されるときは「高台水害対応避難場所」のみ開設されます。</small><br>■ 暗くなる前に早めの避難を決断！<br><input type="checkbox"/> 河川水位情報の確認<br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/>                                                                                                                                         |  |
|                                  | ■ 台風情報をこまめに確認<br><input type="checkbox"/> 公共交通機関(電車・バス)の計画運休を確認する<br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><small>※区が開設する高台水害対応避難場所では、水・食料の配布は原則行いません。水・食料など必要なものは避難者ご自身で持参して避難してください。</small> |  | 避難指示が出たら全員避難を開始<br><input type="checkbox"/> 〈戸締りして〉避難開始<br><input type="checkbox"/> 避難完了を ( ) へ連絡<br><input type="checkbox"/><br><small>※避難指示発令後は、町会・自治会や民生委員などの避難支援関係者の安全を確保するため、低地部での共助活動は行いません。</small><br><div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まってでも避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。                 </div> |  |

## 2 神谷地区：荒川氾濫を対象とした 私たち地域の避難計画（コミュニティ・タイムライン） — “逃げ遅れゼロ”を目指し、早期避難を呼びかけます —

あなたが“共助”として行う防災行動に、☒ チェック 又は ■ 塗りつぶしましょう。その他に必要な行動があれば追加しましょう。

| 台風接近時！<br>自主防災組織<br>(町会・自治会)の動き                      | <input type="checkbox"/> 各自、台風情報の確認<br><input type="checkbox"/> 北区の対応方針などの情報収集<br><input type="checkbox"/> 北区や各町会・自治会の対応方針を役員に連絡 | <input type="checkbox"/> (可能な範囲で)住民に台風への注意喚起<br><input type="checkbox"/> 避難場所開設情報の収集 | <input type="checkbox"/> 避難行動要支援者名簿などを活用して要支援者を中心に、(可能な範囲で)住民への避難呼びかけ | <input type="checkbox"/> 神谷地区内での活動は中止して、全員高台へ避難！(安全確保)<br><input type="checkbox"/> 避難場所での運営支援<br><input type="checkbox"/> 避難場所での要支援者の見守り | 自分の命を守ることを最優先に行動！ |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 地域住民のみなさんも協力して、隣近所で互いに早めの避難を呼びかけ、自らも率先して高台へと避難しましょう。 |                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                       |                                                                                                                                          |                   |



# わが家の避難計画 (マイ・タイムライン) を 考えてみましょう

## 最も推奨

### 遠くの高台へ避難

安全な場所に住む親戚・知人宅に避難する「縁故避難」や、民間のホテル等を利用した「分散避難」

## 次に推奨

### 区内の高台にある「高台水害対応避難場所」に避難

#### やむを得ない場合の最後の手段

### 緊急安全確保

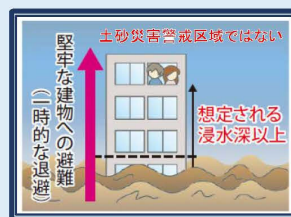
#### 【緊急安全確保】の行動例

やむを得ない状況で、緊急的に、自宅等の少しでも高い場所や近隣の相対的に安全な建物に移動する

#### 【やむを得ない状況】とは…

- ・既に災害が発生し外が危険な状態
- ・夜間に急激に状況が悪化した
- ・高台へ移動する時間的余裕がない 等

#### ～緊急安全確保の例～



※堅牢な建物: コンクリート、重鉄骨造など

緊急安全確保では身の安全を確保できるとは限りません

早めに高台へ避難しましょう

## 北区水害ハザードマップ解説動画

### 北区水害ハザードマップ動画



北区では令和4年9月に「東京都北区水害ハザードマップ」を解説する動画を作成しました。

**基礎知識編**では、水害に関する基本的な知識とハザードマップの見方を、

**実践編**では、避難行動にハザードマップをどのように活用するかを解説しています。



お問い合わせ  
東京都北区 危機管理室防災・危機管理課  
電話番号 03 (3908) 8184

## 神谷地区の皆さまへ

荒川が氾濫すると

2週間以上、孤立する可能性があります

荒川が氾濫したとき、浸水した建物に取り残されると…



このような状況になる“前”に あなたはどうしますか?

残りますか? それとも逃げますか?

### 最も推奨する避難

雨や風が強くなる前に、できるだけ遠くの高台(北区の外)へと避難する。



北区に留まらず、  
西の高台に避難する

早めに北区外の  
遠くの高台に避難するよう  
お願いします。

### 次に推奨する避難

北区内の高台にある避難場所(高台水害対応避難場所)に避難する。

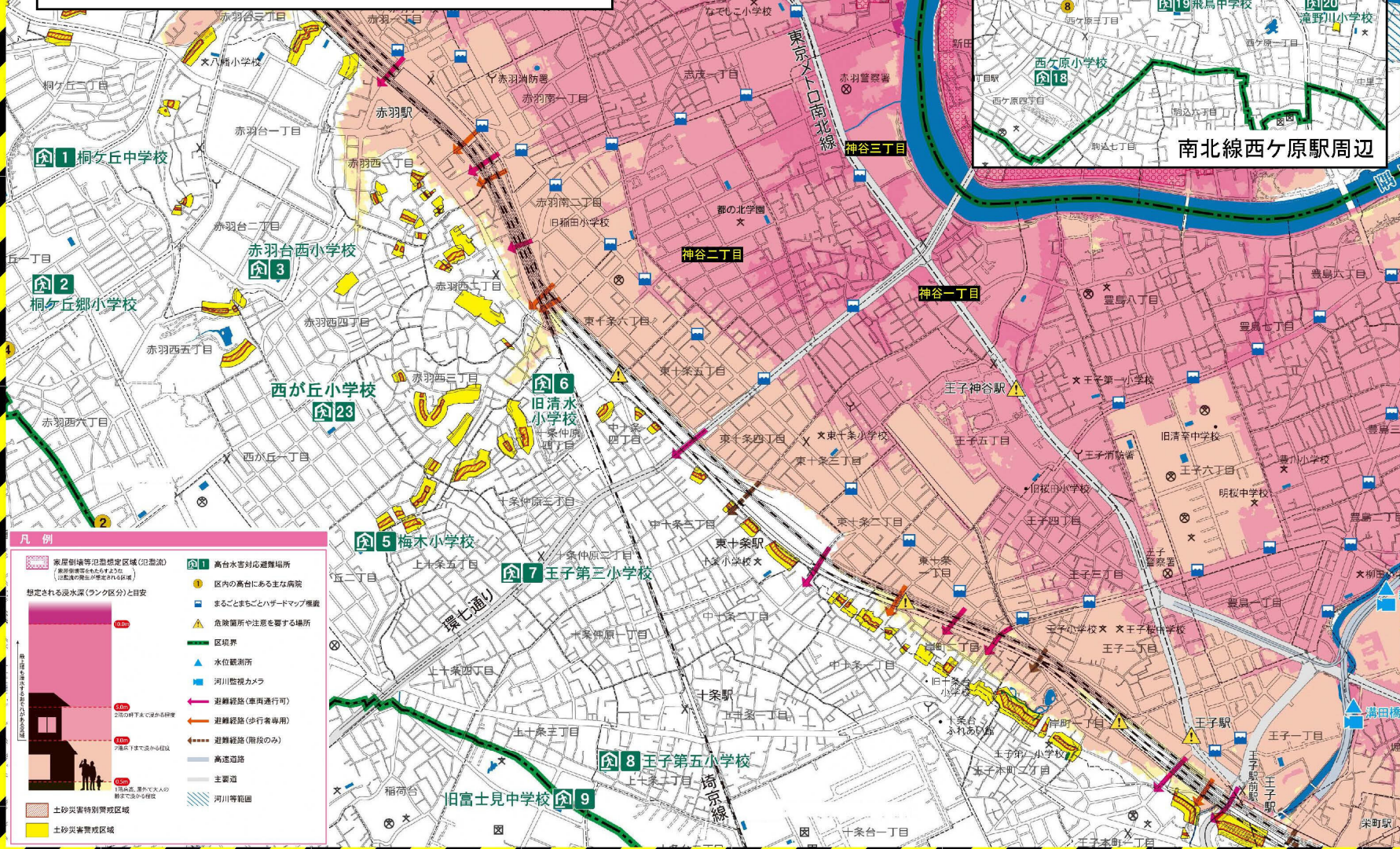


東京都北区



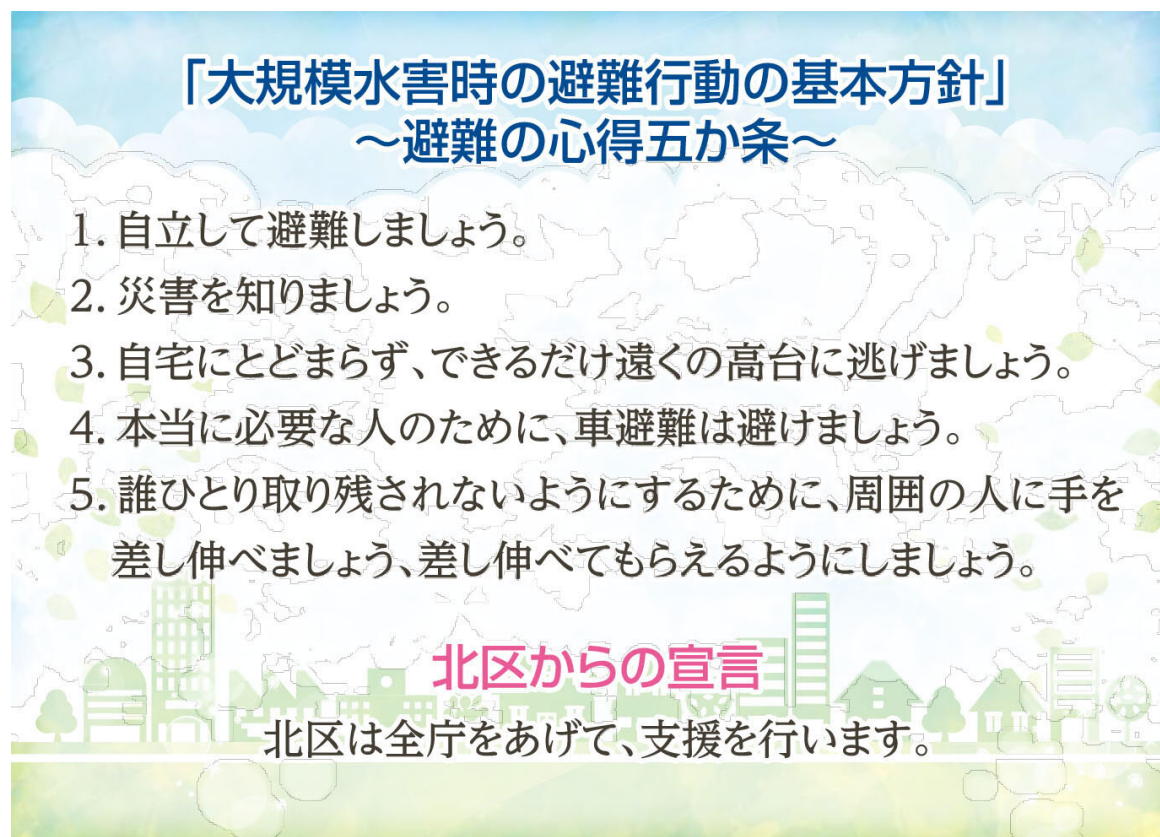
# 東京都北区洪水ハザードマップ神谷地区拡大版 ～荒川が氾濫した場合～

令和6年(2024年)3月版を一部改変





# 大規模水害時の避難行動の基本方針



出典：東京都北区ニュース水害特集号（令和2年7月20日号）

基本方針の詳細については、北区ホームページで閲覧することができます。

<https://www.city.kita.lg.jp/safety/disaster/1018237/1018239/1002615.html>

普及リーダーのみなさまへ

北区の基本方針に基づいて、マイ・タイムライン作成講座を実施してください。

# 北区が最も推奨する避難行動とは...

## 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。

荒川が氾濫すると、約20万人もの人々が暮らす地域が浸水することが想定されます。

浸水のおそれのある低地にいる場合は、親族宅や知人宅など避難先を探し、できるだけ遠くの高台へと避難してください。

マンションなどの上階への避難は危険です。大規模水害時は2週間以上も水が引かず、救助がすぐに来られない場合もあります。ライフラインが停止し、食料等がないといった中で長期間の生活を強いられる可能性があります。高台へと移動する時間的な余裕がないとき以外は、上階への避難は行わないようにしましょう。

避難情報は、高齢者や要配慮者など避難に時間がかかる区民を考慮して、早めに発令します。

### 最も推奨する避難先

雨や風が強くなる前に、できるだけ遠くの高台(北区の外)へと避難する。



### 次に推奨する避難先

北区内の高台にある避難場所に避難する。



### やむを得ない場合のみ実施

高台へ移動する時間的な余裕がない場合に限り、堅牢で高い建物(コンクリート、重量鉄骨造など)の上階に避難する。

出典: 東京都北区ニュース水害特集号(令和2年7月20日号)

※堅牢でない建物の上階への避難は絶対にやめてください。

令和7年4月、基本方針の一部が改定され、浸水継続時間が3日未満の地域など一定条件を満たす場合には、「屋内安全確保」(垂直避難)も選択できるようになりました。

しかし、浸水しない安全な地域へ避難することが原則であることに変わりはありません。

# 屋内安全確保（垂直避難）が可能な条件

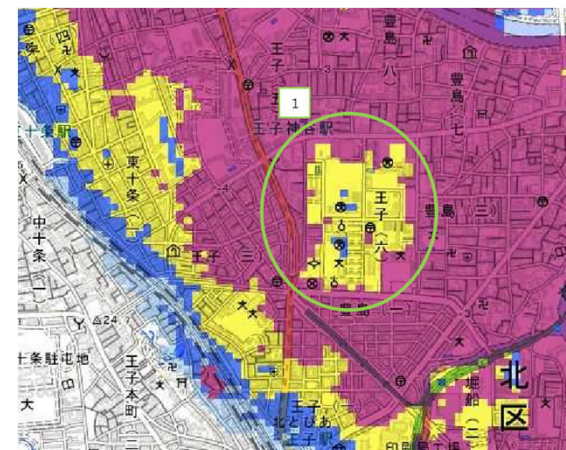
ハザードマップ等で自宅等の浸水想定等を確認し、**少なくとも以下①～③の条件をすべて満たしており、住民自らの判断で自宅等の上階等、安全な場所に留まること（待避）等により、計画的に身の安全を確保できることです。**

- ① 自宅等が家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないこと
- ② 自宅等に浸水しない居室があること  
→ 想定される浸水の深さよりも、高い場所に居室があること
- ③ 浸水継続時間が3日未満の地域で、自宅等周辺が一定期間浸水している間、十分な備蓄や資機材の準備をしており、在宅での避難生活ができること。



## ※ 屋内安全確保除外地域

ただし、自宅等が浸水継続時間3日未満の地域であっても、周囲を浸水継続時間3日以上の地域に囲まれている場合を除きます。



屋内安全確保除外地域の例



# 浸水継続時間が長い地域では…

浸水しない居室など垂直避難した場合、水害からのちを守ることができても、  
**浸水継続時間が長い地域では、“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

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・電気などが無い環境で、長い期間滞在する場合があります。

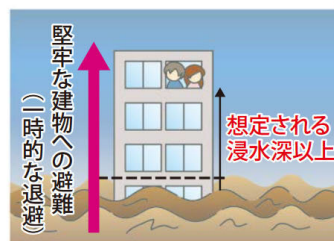
また、荒川が氾濫した場合は、北区だけでなく多くの自治体も同時に被害が発生するため、救助がすぐに来られない場合があります。そのため、避難する時間的な余裕がない場合以外は、実施しないでください。



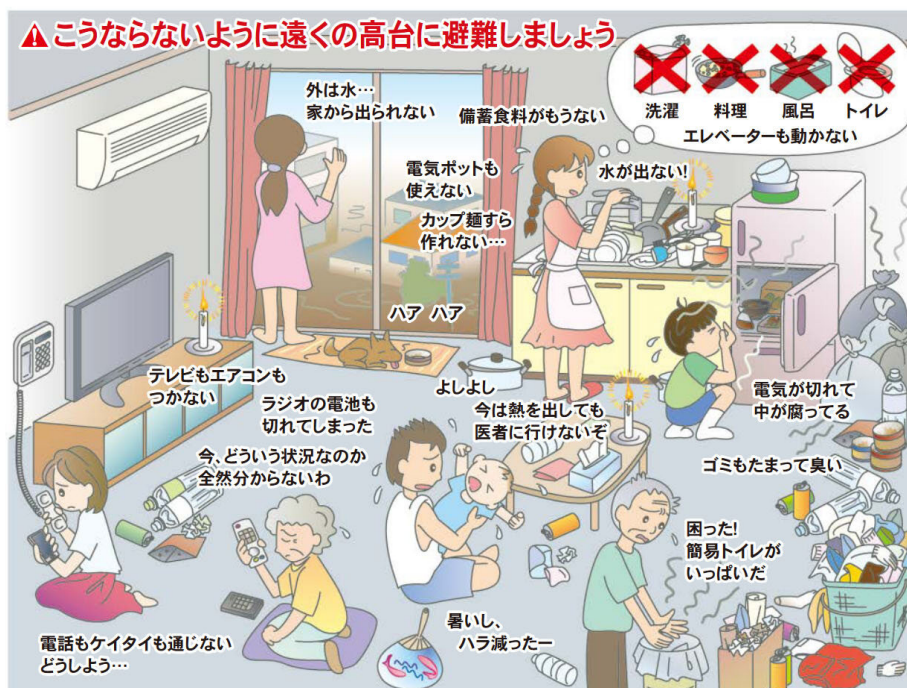
写真：常総市鬼怒川堤防決壊

### 緊急安全確保

高台へ移動する時間的な余裕がない場合に限り、堅牢で高い建物（コンクリート、重量鉄骨造など）の上階に避難する。



※ 堅牢でない建物の上階への避難は絶対にやめてください。



# 避難場所の再確認！

## 【高台水害対応避難場所】

| 番号 | 施設名          | 所在地        |
|----|--------------|------------|
| 1  | 桐ヶ丘中学校       | 桐ヶ丘2-6-11  |
| 2  | 桐ヶ丘郷小学校      | 桐ヶ丘1-10-23 |
| 3  | 赤羽台西小学校      | 赤羽台2-1-34  |
| 4  | 西が丘小学校       | 西が丘1-12-14 |
| 5  | 梅木小学校        | 西が丘2-21-15 |
| 6  | 旧清水小学校       | 十条仲原4-5-17 |
| 7  | 王子第三小学校      | 上十条5-2-3   |
| 8  | 王子第五小学校      | 上十条2-18-17 |
| 9  | 旧富士見中学校      | 上十条3-1-25  |
| 10 | 滝野川もみじ小学校    | 滝野川3-72-1  |
| 11 | 東京国際フランス学園別館 | 滝野川5-44-15 |
| 12 | 谷端小学校        | 滝野川7-12-17 |
| 13 | 滝野川第二小学校     | 滝野川6-19-4  |
| 14 | 北区役所滝野川分庁舎   | 滝野川2-52-10 |
| 15 | 滝野川第三小学校     | 滝野川1-12-27 |
| 16 | 西ヶ原小学校       | 西ヶ原4-19-21 |
| 17 | 飛鳥中学校        | 西ヶ原3-5-12  |
| 18 | 滝野川小学校       | 西ヶ原1-18-10 |
| 19 | 旧田端中学校       | 田端6-9-1    |
| 20 | 田端小学校        | 田端5-4-1    |

## 【準補完型福祉避難所】

| 番号 | 施設名      | 所在地       |
|----|----------|-----------|
| 1  | 稲付中学校    | 赤羽西6-1-4  |
| 2  | 十条富士見中学校 | 十条台1-9-33 |
| 3  | 滝野川紅葉中学校 | 滝野川5-55-8 |
| 4  | 田端中学校    | 田端4-17-1  |

※ 準補完型福祉避難所では、要配慮者利用施設並びに避難行動要支援者の受入を優先します。

## 荒川の氾濫が想定される場合



※



# 準補完型福祉避難所の指定

北区大規模水害避難行動支援計画に基づき、避難行動要支援者の避難先を確保するため、高台にある比較的新しい学校を「準補完型福祉避難所」に指定しました。

区ホームページ上の最新の洪水ハザードマップでも、反映されていません！

## 準補完型福祉避難所

- ① 田端中学校
- ② 稲付中学校（避難場所番号：4）
- ③ 十条富士見中学校（避難場所番号：10）
- ③ 滝野川紅葉中学校（避難場所番号：12）

※ 高齢者・障害者等の福祉施設の入所者と要支援者の方を優先的に受け入れます。

普及リーダーのみなさまへ

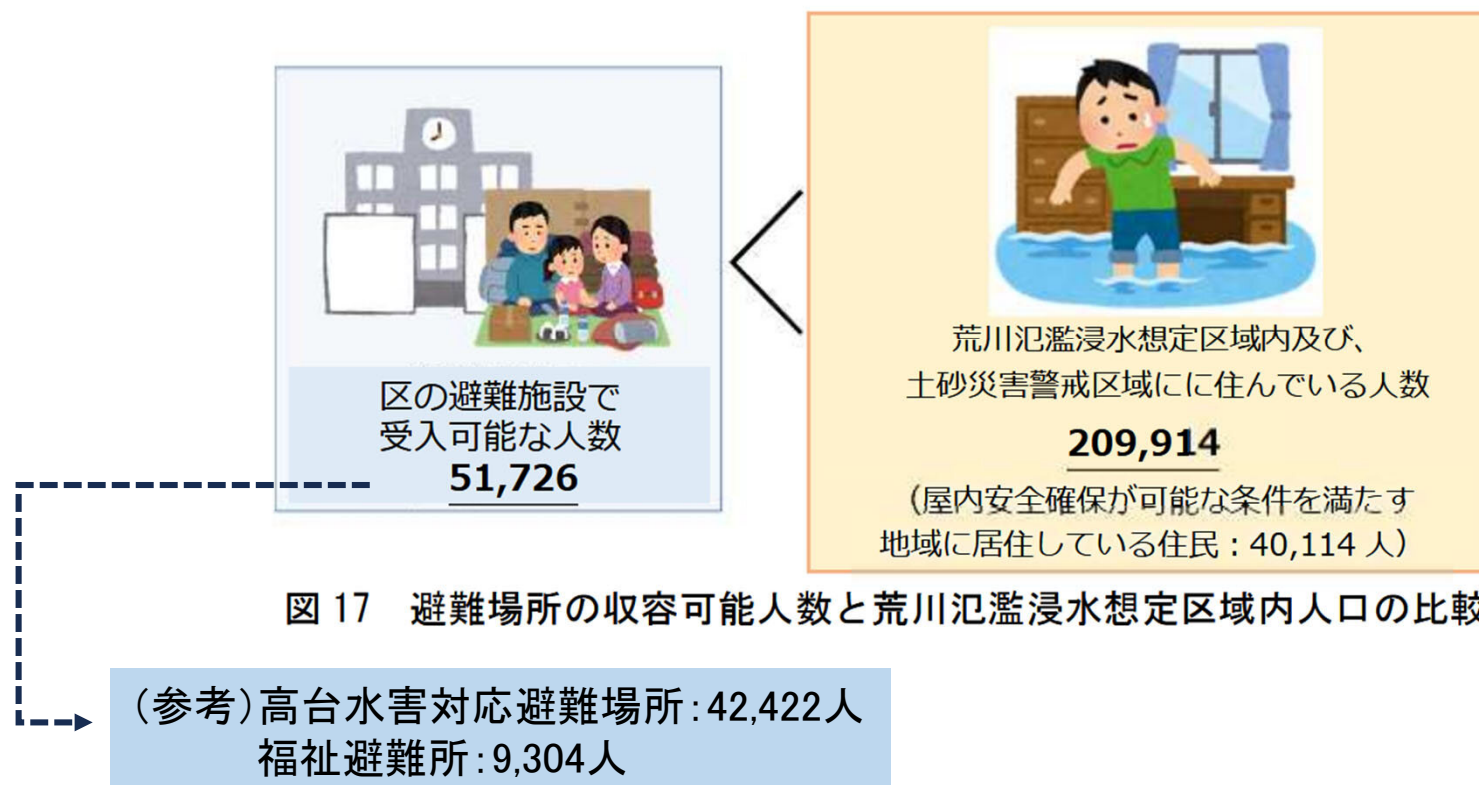
令和7年6月時点の最新の洪水ハザードマップには、準補完型福祉避難所の指定が反映されず、高台水害対応避難場所のままです。高台水害対応避難場所を選択する場合、準補完型福祉避難所以外の避難場所から選択するように促してください。



# 避難場所での受け入れ可能人数

## (3) 避難者数と避難場所での受け入れ可能人数との比較

避難する可能性のある住民数と水害時に使える避難場所の受け入れ可能人数を比較すると、避難する可能性のある住民の数の方が多い。そのため、多くの人が区外に避難する必要がある。（知人・親族を頼っての自主避難）



# 避難場所の再確認！

## 石神井川の氾濫・土砂災害が想定される場合

### ② 水害対応避難場所

石神井川洪水浸水想定区域

土砂災害警戒区域

土砂災害警戒区域の詳細は、  
20～21 ページ参照。



実際の運用では、状況に応じて  
「自主避難場所」を開設する場合も



北区メールマガジン

宛先: >

2024/08/30

### 土砂災害のおそれ（自主 避難場所開設のお知らせ）

台風10号の影響による降り続く大雨により、土砂災害が発生するおそれが高まったため、環状七号線以北の土砂災害警戒区域にお住まいの方を対象とした、自主避難場所を開設しました。開設した自主避難場所は、「桐ヶ丘中学校」です。ハザードマップを確認し、該当地域の土砂災害のおそれがある区域にいる方は、自主避難場所や安全な親戚・知人宅等に速やかに避難してください。

北区土砂災害ハザードマップはこちら

<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai/documents/documents/dosya-zisyu.html>

### 普及リーダーのみなさまへ

状況に応じて、開設する避難場所が異なります。どこの避難場所が開設されるかという情報を収集し、行動することが重要です。防災アプリ、北区メールマガジンに登録し、情報が届くようにしておきましょう。

# 水害リスク診断書の配布

## 浸水継続時間3日以上のケース

管理番号 ①浸水継続時間 3 日以上のケース **資料 5**

〒 000-0000  
北区〇〇一丁目2番3号  
東京 太郎 様

我が家の  
水害リスク診断書  
(荒川の洪水)

1. 水害リスク診断結果

|           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| ご自宅の住所    | 北区〇〇一丁目2番3号                            |
| 水害リスク診断結果 | <b>水害リスクがあるため、自宅にとどまらず高台への避難が必要です。</b> |

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| 主な水害リスク※1                         | 荒川の洪水        |
| ①浸水の深さ※2                          | <b>5.5 m</b> |
| ②浸水継続期間※3※4                       | <b>5日間</b>   |
| ③堤防の決壊等により<br>家屋倒壊・流出のおそれのある地域に該当 | <b>該当する</b>  |

※2 目安(①浸水の深さ)

※1 主な水害リスクは、堤防決壊等により最も被害が大きい場合を記載しています。  
 ※2 ①の浸水の深さは、地面から水面までの高さです。  
 ※3 ②の浸水継続期間は、浸水の深さが50cmを超えて①の深さに達した場合、再度50cmを下回るまでにかかる日数です。  
 ※4 お住まいの場所が浸水継続時間2週間以上の地域に囲まれている場合、周囲の浸水が引くまで孤立する可能性が高いため、浸水継続時間が3日未満でも2週間以上として判定しています。

2. 水害リスク診断結果を踏まえた推奨されるあなたの避難行動

**速くの高台への避難が必要！**

荒川の洪水による大規模水害時には、あなたのお住まいの地域は浸水リスクが高く、自宅にとどまることは命の危険があります。できるだけ速く高台等へ早めの避難を行ってください。

また、浸水継続時間が長く、救出が困難なため、**自宅の上階等への避難(垂直避難)は危険です。**

以下のことを事前に決めておきましょう。

○避難先

○避難のタイミング

避難先: 親戚・知人宅、宿泊施設 など

避難のタイミング: 広域避難の開始

浸水継続時間(推定)の目安

- 1時間未満の区域
- 1時間以上1日未満の区域
- 1日以上2週間未満の区域
- 2週間以上2週間未満の区域
- 2週間以上の区域
- 2週間以上の区域
- 2週間以上の区域

## 屋内安全確保の条件を満たしているケース

管理番号 ③屋内安全確保の条件を満たしているケース

〒 000-0000  
北区〇〇一丁目2番3号  
東京 太郎 様

我が家の  
水害リスク診断書  
(荒川の洪水)

1. 水害リスク診断結果

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| ご自宅の住所    | 北区〇〇一丁目2番3号                          |
| 水害リスク診断結果 | <b>水害リスクがあるため、適切な避難行動をとる必要があります。</b> |

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| 主な水害リスク※1                         | 荒川の洪水        |
| ①浸水の深さ※2                          | <b>2.0m</b>  |
| ②浸水継続期間※3※4                       | <b>2日間</b>   |
| ③堤防の決壊等により<br>家屋倒壊・流出のおそれのある地域に該当 | <b>該当しない</b> |

※2 目安(①浸水の深さ)

※1 主な水害リスクは、堤防決壊等により最も被害が大きい場合を記載しています。  
 ※2 ①の浸水の深さは、地面から水面までの高さです。  
 ※3 ②の浸水継続期間は、浸水の深さが50cmを超えて①の深さに達した場合、再度50cmを下回るまでにかかる日数です。  
 ※4 お住まいの場所が浸水継続時間2週間以上の地域に囲まれている場合、周囲の浸水が引くまで孤立する可能性が高いため、浸水継続時間が3日未満でも2週間以上として判定しています。

2. 水害リスク診断結果を踏まえた推奨されるあなたの避難行動

**高台避難が最推奨ですが、一定条件を満たす場合は屋内安全確保も選択可能です**

荒川の洪水による大規模水害時には、あなたのお住まいの地域は浸水リスクがあり、浸水リスクのない高台等へ早めに避難することが最も推奨される行動です。ただし、以下①～③の条件をすべて満たす場合に、**屋内安全確保**(住民自らの判断で自宅等の上階等、安全な場所に留まること等により、計画的に身の安全を確保すること)を行うことも選択肢のひとつです。

①自宅等が家屋倒壊等危険想定区域に入っていないこと  
 ②自宅等に浸水しない居室があること  
 ③浸水継続時間が3日未満の地域で、自宅等周辺が一定期間浸水している間、十分な備蓄や資機材の準備をしており、在宅での避難生活ができること。

自宅等の低層階が浸水すると、電気やガス、上下水道などライフラインが停止するおそれがあり、数日間、過酷な環境で生活を送ることになる可能性があります。ご家族の状況も含め、**自宅等での避難生活が難しいと判断した場合は、自宅に留まらず、早めに高台等への避難を行ってください。**

また、屋内安全確保を選択する場合は、停電等に備えて、食料や水、簡易トイレ袋、常備薬、蓄電池、ラジオなど、日頃から十分な備蓄等の準備を行ってください。

診断書は令和6年11月1日時点で北区にお住まいで、令和7年4月1日時点で同住所にお住まいの方で、かつ水害リスクがある低地部地域にお住まいの約12万世帯を対象に送付しています。



# 水害リスク診断書の配布

## 避難に関する基本的な考え方

### ■北区 大規模水害を想定した避難行動の基本方針～避難の心得 5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、できるだけ速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。

### ■垂直避難の危険性

高台地域沿いの一部地域を除き、荒川氾濫時の**浸水継続時間は2週間以上**におよびます。食べ物など物資の不足や、電気・ガス・上下水道などのライフラインが停止する可能性が高く、マンションの上層階への垂直避難は孤立する可能性があります。

緊急時ややむを得ない場合を除き、垂直避難ではなく**速くの高台へ避難してください。**



避難生活が長期化した時の問題点

### ■石神井川の氾濫及び土砂災害の危険（水害対応避難場所）

前線による長雨や線状降水帯などにより、一時的に石神井川の水位上昇や土砂災害の危険性が高まった際には、水害対応避難場所（12か所）を開設します。水害対応避難場所は、前もっての予測が困難なこと、範囲や時間が限定的であることから、被害の発生が懸念される地域の付近に開設されます。**荒川氾濫想定時の避難場所（右ページ）とは異なります。**

避難場所の開設状況は、北区防災ポータルや北区防災アプリでご確認ください。



北区公式HP  
水害対応避難場所

## 避難先の考え方

### ■最も推奨する避難先（解放避難、広域避難）

巨大台風や大雨による大規模な水害発生のおそれがある場合、約3日前より段階的に避難の情報を発令します。避難の情報に合わせて、**たとえ天気が良くても、速くの高台（北区外）へ早めの避難をお願いします。**避難先は、親戚・知人宅、宿泊施設を推奨しております。

台風が通過しても、上流からの水で水位が上昇していき、時間差で氾濫の危険性が高まる場合があります。周囲が晴れていても、北区から避難指示の解除が出るまで、避難を継続してください。



### ■北区高台水害対応避難場所

親戚・知人宅、宿泊施設への避難が難しい場合は、区内の高台地域に開設される避難場所へ避難してください。自力での歩行が困難など、本当に必要な人のために車避難は控えて、**公共交通機関が動いているうちに避難を開始してください。**区では20か所の高台水害対応避難場所と、4か所の災害時要配慮者を優先して受け入れる半補完型福祉避難所を開設し、その他、区と協定を結んでいる協定締結施設を順次開設します。避難場所の開設状況は、北区防災ポータルや北区防災アプリでご確認ください。

#### 【高台水害対応避難場所】

| 番号 | 施設名           | 所在地        |
|----|---------------|------------|
| 1  | 桐ヶ丘中学校        | 桐ヶ丘2-6-11  |
| 2  | 桐ヶ丘小学校        | 桐ヶ丘1-10-23 |
| 3  | 赤羽台西小学校       | 赤羽台2-1-34  |
| 4  | 西が丘小学校        | 西が丘1-12-14 |
| 5  | 梅ヶ丘小学校        | 梅ヶ丘2-21-15 |
| 6  | 旧滝本小学校        | 1条和泉4-5-17 |
| 7  | 王子第三小学校       | 上十条5-2-3   |
| 8  | 王子第五小学校       | 上十条2-18-17 |
| 9  | 旧富士見中学校       | 上十条3-1-25  |
| 10 | 滝野川もみじ小学校     | 滝野川3-72-1  |
| 11 | 東京国際フランス学園図書館 | 滝野川5-44-15 |
| 12 | 谷崎小学校         | 滝野川7-12-17 |
| 13 | 滝野川第二小学校      | 滝野川6-19-4  |
| 14 | 旧区役所滝野川分庁舎    | 滝野川2-52-10 |
| 15 | 滝野川第三小学校      | 滝野川1-12-27 |
| 16 | 西ヶ原小学校        | 西ヶ原4-19-21 |
| 17 | 浪鳥中学校         | 西ヶ原3-5-12  |
| 18 | 滝野川小学校        | 西ヶ原1-18-10 |
| 19 | 旧田端中学校        | 田端6-9-1    |
| 20 | 田端小学校         | 田端5-4-1    |

#### 【半補完型福祉避難所】

| 番号 | 施設名      | 所在地       |
|----|----------|-----------|
| 1  | 稲付中学校    | 高野西6-1-4  |
| 2  | 十条富士見中学校 | 十条台1-9-33 |
| 3  | 滝野川紅葉中学校 | 滝野川5-55-8 |
| 4  | 田端中学校    | 田端4-17-1  |

!!! 震災（地震）の避難（場）所は異なります!!!

荒川氾濫のおそれがある時は、**区内低地部の学校や施設は避難（場）所として開設しません。**平時から、大規模水害時の避難場所・避難経路の確認をしてください。

# マイ・タイムライン作成シートの改訂

## □令和7年版の主な改訂内容

### ● 大規模水害時の避難行動の基本方針の改定に伴う修正

保存版

東京都北区\_令和6年9月版

マイ・タイムラインを作成しよう！

北区内には、荒川や石神井川などの河川が流れています。また、がけ崩れが起きるおそれがある区域もあります。

台風が近づき大雨が降ると、区内を流れる河川の水位が上昇して氾濫したり、がけ崩れが起きるおそれがあります。台風が近づいているとき、水害・土砂災害から“いのちを守る”ためにあわせて適切な避難行動がとれるように、マイ・タイムラインを作成しましょう。

■ ご自宅の災害リスクを確認しましょう

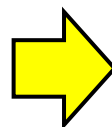
ハザードマップで、河川ごとに水害リスクと土砂災害リスクを確認して該当するところにチェックしましょう。

| 河川名称                             | 荒川                                | 石神井川                                | 隅田川・新河岸川・神田川                        | 土砂災害<br>(がけ崩れ)       |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 水害の種類                            | ■ 外水                              | □ 外水 □ 内水                           | □ 外水 □ 内水                           |                      |
| 想定される<br>浸水深                     | (目安)<br>3階<br>□ 10m以上<br>□ 5m~10m | □ 5m以上                              | □ 5m以上                              | □ 特別警戒区域<br>(レッドゾーン) |
|                                  | 2階<br>□ 3m~5m                     | □ 3m~5m                             | □ 3m~5m                             | □ 警戒区域<br>(イエローゾーン)  |
|                                  | 1階<br>□ 0.5m~3m<br>□ 0.5m未満       | □ 1m~3m<br>□ 0.5m~1m<br>□ 0.1m~0.5m | □ 1m~3m<br>□ 0.5m~1m<br>□ 0.1m~0.5m | □ 非該当                |
|                                  | □ 非該当                             | □ 非該当                               | □ 非該当                               |                      |
| 浸水継続時間<br>(水深0.5m以上の<br>状態が続く時間) | □ 2週間以上<br>□ 1週間~2週間<br>□ 3日~1週間  |                                     |                                     |                      |
|                                  | □ 1日~3日<br>□ 12時間~1日<br>□ 12時間未満  | □ 1日~3日<br>□ 12時間~1日<br>□ 12時間未満    | □ 1日~3日<br>□ 12時間~1日<br>□ 12時間未満    |                      |
|                                  | □ 該当                              | □ 該当                                | □ 該当                                |                      |
|                                  | □ 非該当                             | □ 非該当                               | □ 非該当                               |                      |

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、自宅で安全を確保することもできます。



保存版

東京都北区\_令和7年5月版

マイ・タイムラインを作成しよう！

北区内には、荒川や石神井川などの河川が流れています。また、がけ崩れが起きるおそれがある区域もあります。

台風が近づき大雨が降ると、区内を流れる川の水位が上昇して氾濫したり、がけ崩れが起きるおそれがあります。台風が近づいているとき、水害・土砂災害から自分や家族の“いのちを守る”ためにあわせて適切な避難行動がとれるよう、マイ・タイムラインを作成します。

■ 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<br>(がけ崩れ)       |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 水害の種類                            | ■ 外水                                 | □ 外水 □ 内水                            | □ 外水 □ 内水                            |                      |
| 想定される<br>浸水深                     | (目安)<br>3階<br>□ 10m以上<br>□ 5m~10m    | □ 5m以上                               | □ 5m以上                               | □ 特別警戒区域<br>(レッドゾーン) |
|                                  | 2階<br>□ 3m~5m                        | □ 3m~5m                              | □ 3m~5m                              | □ 警戒区域<br>(イエローゾーン)  |
|                                  | 1階<br>□ 0.5m~3m<br>□ 0.5m未満          | □ 1m~3m<br>□ 0.5m~1m<br>□ 0.1m~0.5m  | □ 1m~3m<br>□ 0.5m~1m<br>□ 0.1m~0.5m  | □ 土砂災害の<br>危険はない     |
|                                  | □ 浸水しない                              | □ 浸水しない                              | □ 浸水しない                              |                      |
| 浸水継続時間<br>(水深0.5m以上の<br>状態が続く時間) | □ 2週間以上<br>□ 1週間~2週間未満<br>□ 3日~1週間未満 | □ 2週間以上                              |                                      |                      |
|                                  | □ 1日~3日未満<br>□ 12時間~1日未満<br>□ 12時間未満 | □ 1日~3日未満<br>□ 12時間~1日未満<br>□ 12時間未満 | □ 1日~3日未満<br>□ 12時間~1日未満<br>□ 12時間未満 |                      |
|                                  | □ 該当                                 | □ 該当                                 | □ 該当                                 |                      |
|                                  | □ 非該当                                | □ 非該当                                | □ 非該当                                |                      |

赤字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」します。

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。

■ 荒川氾濫時の避難の基本方針 (令和7年4月改定)

原則、立退き避難が推奨されますが、緑字にチェックが入っている浸水継続時間が3日未満の地域では、想定される浸水の深さよりも高い場所に浸水しない居室があり、かつ、十分な備蓄等の準備をしている場合に限り、「屋内安全確保」(垂直避難)をすることもできます。

ただし、周囲が浸水継続時間3日以上地域に囲まれている場合には、「立退き避難」をしてください。

緑字にチェックが入った場合は、屋内安全確保も選択可能とわかるように修正しました。 24

# マイ・タイムライン作成シートの改訂

## □令和7年版の主な改訂内容

### ● 大規模水害時の避難行動の基本方針の改定に伴う修正

| マイ・タイムライン<br>(事前防災行動計画)                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 台風が近づいているとき！                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              | 作成日<br>令和 年 月 日 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
| ■ 避難をはじめるタイミングとなる避難情報と防災気象情報                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |
| 荒川に警戒する目安時間                                                                         | 約5日前：約120時間前程度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 約2日前：約48時間前程度                                                                                                                                                                                    | 約1日前：約24時間前程度                                                                                                            | 約4時間前程度                                                                                                                 | 災害発生                         |                 |
| 警戒レベル                                                                               | 警戒レベル1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 警戒レベル2                                                                                                                                                                                           | 警戒レベル3                                                                                                                   | 警戒レベル4                                                                                                                  | 警戒レベル5                       |                 |
| 北區が発令する避難情報                                                                         | □ 早めの避難の呼びかけ（緑の避難など）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  | □ 高齢者等避難                                                                                                                 | □ 避難指示                                                                                                                  | □ 緊急安全確保                     |                 |
| 防災気象情報<br>(警戒レベル相当情報)                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>大雨に関する気象情報</li> <li>□ 早期注意情報（警戒レベルの可能性）</li> <li>● 荒川氾濫に関する情報</li> <li>● 石神井川氾濫に関する情報</li> <li>● 高潮に関する情報</li> <li>● 土砂災害に関する情報</li> <li>● 風に関する気象情報</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 大雨・洪水注意報</li> <li>□ 荒川氾濫注意情報</li> <li>※北區メールマガジンでは、区が独自に設定した氾濫注意水位、氾濫危険水位に到達すると情報が配信されます。</li> <li>□ 高潮注意報</li> <li>□ 大雨注意報</li> <li>□ 強風注意報</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 大雨・洪水警戒報</li> <li>□ 荒川氾濫警戒情報</li> <li>□ 大雨警戒報（土砂災害）</li> <li>□ 暴風警戒報</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 荒川氾濫危険情報</li> <li>□ 石神井川氾濫危険情報</li> <li>□ 高潮警戒報</li> <li>□ 土砂災害警戒情報</li> </ul> | 災害発生<br>又は<br>切迫<br>(特別警戒など) |                 |
| ※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりで発表されるとは限らず、あくまでも目安です。                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |
| ■ 台風が近づいているときの避難行動！あなたが行う防災行動に、□ チェック又は ■ 塗りつぶしましょう。 ※すでに塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |
| どこに避難する？<br>(避難先の候補)                                                                | <input type="checkbox"/> 親戚・知人宅（ ） ※区外の場合、避難先の災害リスクを確認！ <input type="checkbox"/> 自宅に留まる（在宅避難又は屋内安全確保） ※いざという時の避難先も決めておこう。<br><input type="checkbox"/> A：高台水害対応避難場所（ ） ※荒川の氾濫を想定 <input type="checkbox"/> B：水害対応避難場所（ ） ※石神井川の氾濫・土砂災害（がけ崩れ）を想定 <input type="checkbox"/> その他（ ） ※ホテル・旅館等の宿泊施設の利用など                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |
| 警戒レベル                                                                               | 警戒レベル1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 警戒レベル2                                                                                                                                                                                           | 警戒レベル3                                                                                                                   | 警戒レベル4                                                                                                                  | 警戒レベル5                       |                 |
| いつ避難をはじめる？<br>(避難開始のタイミング)                                                          | <input type="checkbox"/> 避難開始（遠くの親族・知人宅に避難するなど避難に長時間かかる場合） <input type="checkbox"/> 避難開始（避難に時間がかかる場合） <input type="checkbox"/> 避難開始（全員避難開始） <input type="checkbox"/> 避難開始（全員避難開始）<br>※警戒レベル5を待つことなく避難開始！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |
| 台風接近！なにをする？<br>(私と家族の避難行動)                                                          | <input type="checkbox"/> 避難の準備開始<br><input type="checkbox"/> 台風情報をこまめに確認<br><input type="checkbox"/> 作成したタイムラインの確認<br><input type="checkbox"/> ハザードマップで避難経路の確認<br><input type="checkbox"/> 携帯電話・バッテリーの充電<br><input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものは固定するか又は室内へ<br><input type="checkbox"/> （ ）の常用薬の確認<br><input type="checkbox"/> 避難先（ ）へ連絡<br><input type="checkbox"/> 持ち出し品又は在宅避難の準備<br><input type="checkbox"/> 自主防災組織の役割分担を再確認<br><input type="checkbox"/> 台風への警戒の呼びかけ                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |
| 台風接近！なにをする？<br>(地域の防災行動)                                                            | <input type="checkbox"/> 避難の準備開始<br><input type="checkbox"/> 台風情報をこまめに確認<br><input type="checkbox"/> 開設された避難場所を確認<br><input type="checkbox"/> ※荒川の氾濫が予想されるときは「高台水害対応避難場所」のみ開設されます。<br><input type="checkbox"/> 暗くなる前に早めの避難を決断！<br><input type="checkbox"/> 河川の水位情報を確認<br><input type="checkbox"/> 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。<br><input type="checkbox"/> 近所の人に避難の呼びかけ<br><input type="checkbox"/> 要配慮者の避難支援<br><input type="checkbox"/> 避難場所運営のお手伝い<br><input type="checkbox"/> 近所の人に避難の呼びかけ<br><input type="checkbox"/> 要配慮者の避難支援<br><input type="checkbox"/> 避難場所運営のお手伝い<br><input type="checkbox"/> 自分の命を守ること<br><input type="checkbox"/> を最優先に行動！ |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                              |                 |

- 避難先の選択肢に、「屋内安全確保」を追加しました。
- 高台水害対応避難場所に避難する際、水・食料の持参について明記しました。
- 警戒レベルごとの行動がよりわかりやすいように、下段の防災行動欄に警戒レベルを追加しました。



# マイ・タイムライン関係資料について



現在の位置： トップページ > 防災・安全 > 防災・災害対策 > 水害・土砂災害・雪害対策 > タイムライン（防災行動計画） > マイ・タイムラインを作成しよう

## マイ・タイムラインを作成しよう

ページ番号1002622 更新日：2025年6月20日

印刷 大きな文字で印刷

### 目次

- ・ マイ・タイムラインとは
- ・ マイ・タイムライン作成講座の開催
- ・ マイ・タイムライン普及リーダーの募集と育成
- ・ 申込方法
- ・ 東京マイ・タイムライン

### マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは、避難先・経路、避難のタイミング等、あらかじめ風水害時の防災行動を決めた計画のことです。風水害からの「逃げ遅れゼロ」を実現するために、区民一人ひとりがマイ・タイムラインの作成・活用をすることが大切です。

北区は、マイ・タイムラインの作成を促進するために、次の事業を行っています。

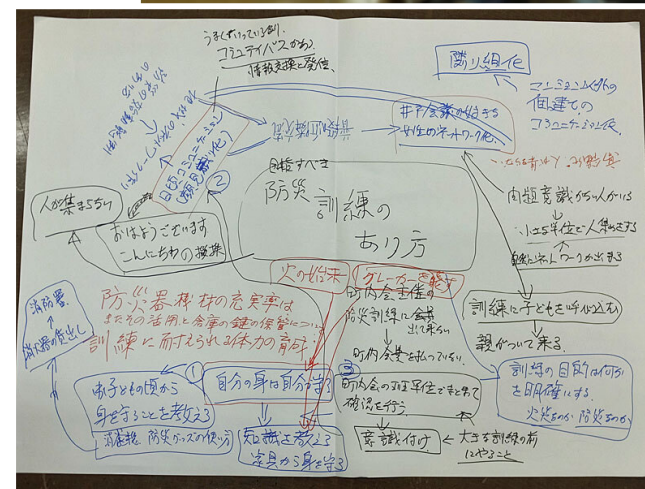
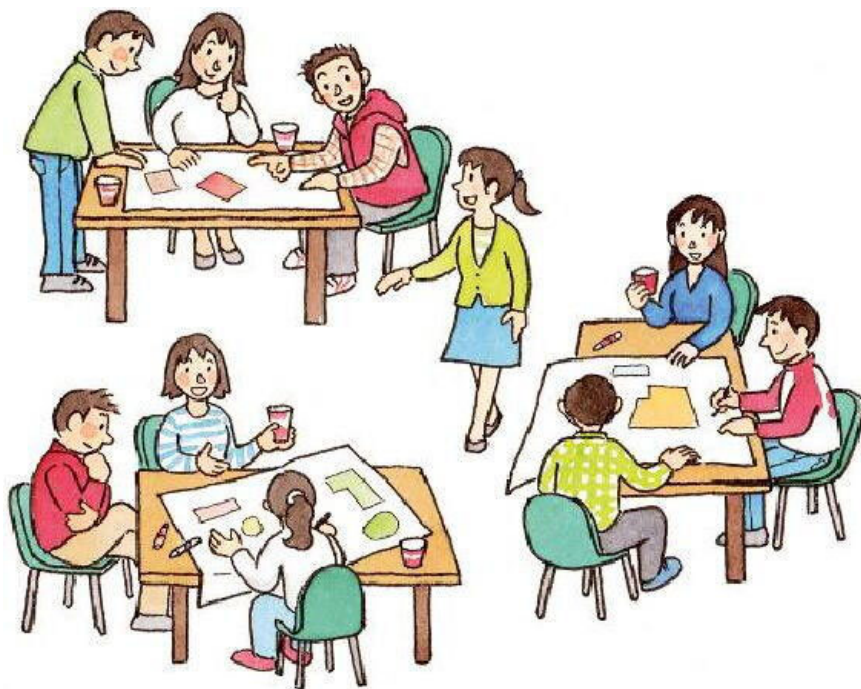
1. マイ・タイムライン作成講座の開催
2. マイ・タイムライン普及リーダーの募集と育成

最新のマイ・タイムライン作成シートや講座に関する資料のダウンロード先

<https://www.city.kita.lg.jp/safety/disaster/1018237/1002621/1002622.html>

# ワールド・カフェで交流を深めよう

「荒川氾濫“逃げ遅れゼロ”を目指して、普及リーダーとしてできること」



# ワールド・カフェとは…

会議室で日々繰り返される機能的な会議

よりも、

「カフェ」で行なうような、オープンで自由な会話

を通してこそ、生き生きとした意見の交換や、

新たな発想の誕生が期待できる

という考え方に基づいた話し合いの手法

(出典:ワールド・カフェ・ネット)

## ■「雑談」「対話」「議論」の違い

「雑談」＝＜自由なムード＞の中での、＜たわむれのおしゃべり＞

「対話」＝＜自由なムード＞の中での、＜真剣な話し合い＞

「議論」＝＜緊迫したムード＞の中での、＜真剣な話し合い＞



# 大切な要素「他花受粉（たかじゅふん）」

## ■ ミツバチによる「他花受粉」とは

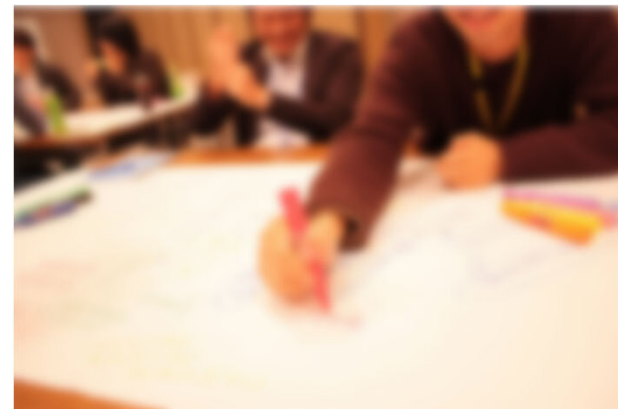
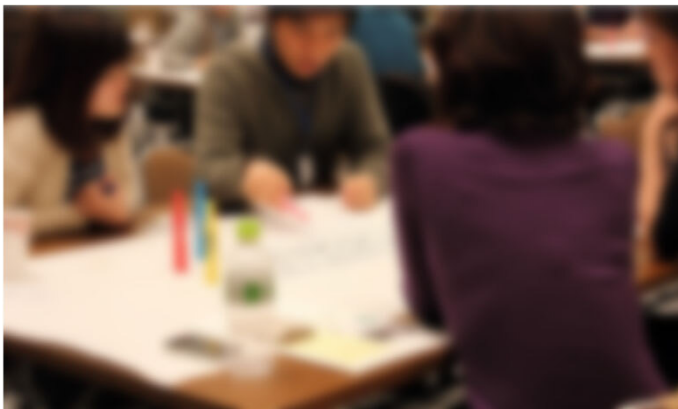
- 花から花へ、花粉を体につけて飛び回る
- 花粉は、どんどん拡がっていく
- 異なる遺伝子が出会い、新たな種が生まれる

## ■ ワールド・カフェでは…

自分が最初に話したテーブルでのアイデアが、この「他花受粉」のように、どんどん他のテーブルへと拡がり、交わり、新たな発想が生み出される仕組みになっています。

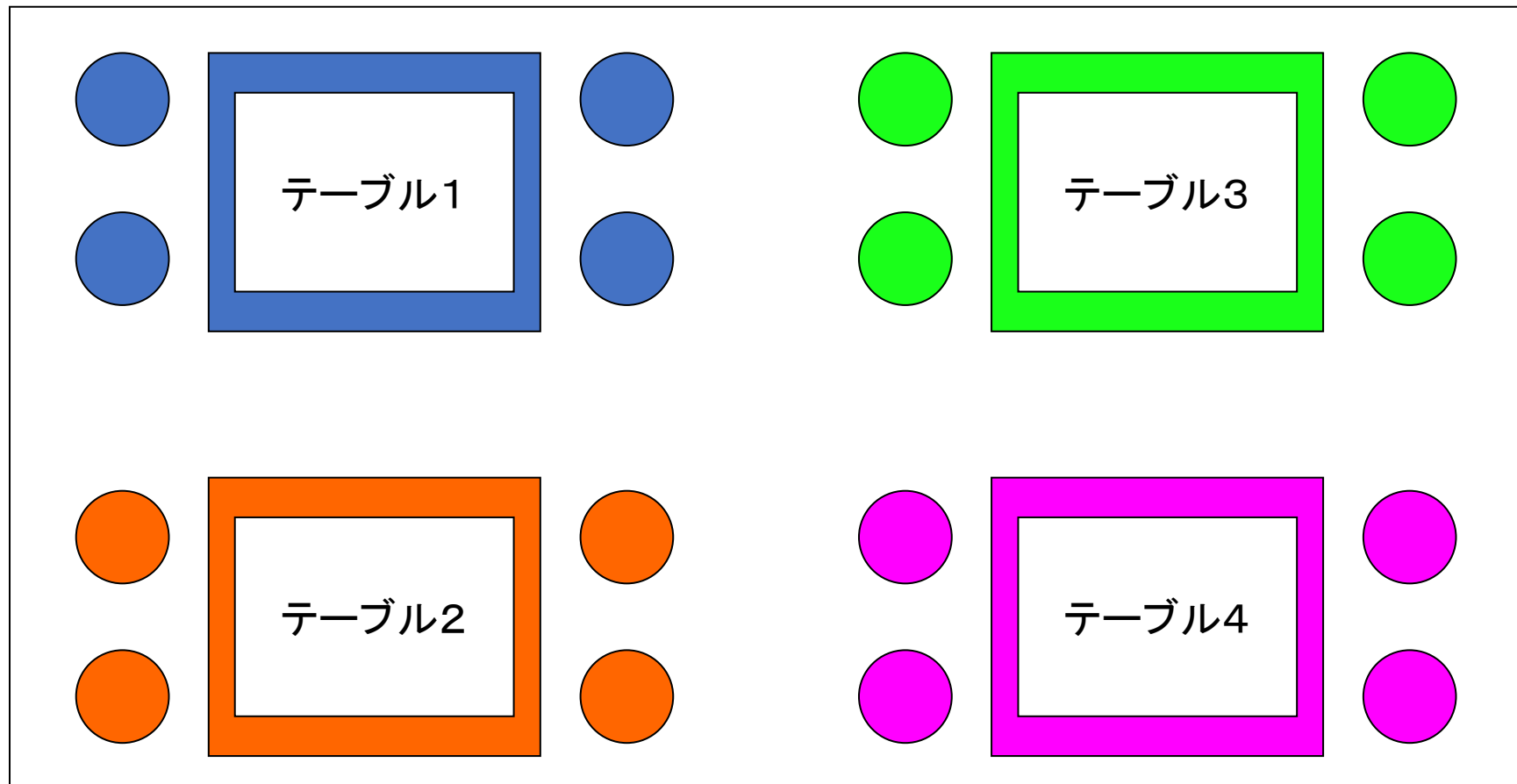
# 「ワールド・カフェ」の進め方」

- カフェスタイルのテーブルに4人又は5人で座ります。
- \_\_\_\_分の会話を4ラウンド行い、各ラウンドでメンバーを入れ替えます。(他花受粉)
- テーブルの上に広げるある模造紙に、自由に書き込みをします。



# ラウンド1「テーマの探求をする」

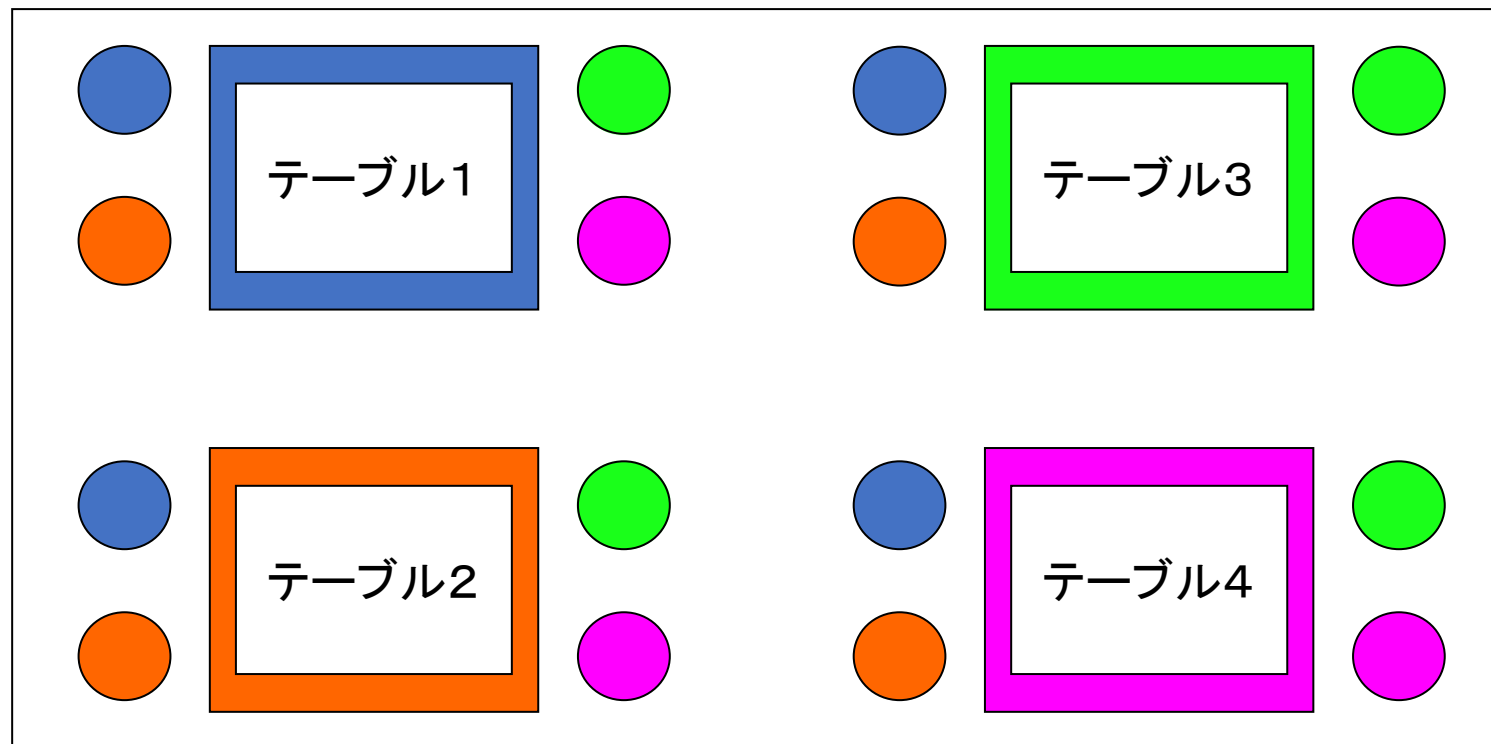
- 各テーブルの中で、テーマについて自由に話し合いを行い、探求をします。
- 気づいたこと、発見したことなどを、模造紙に自由に落書き。





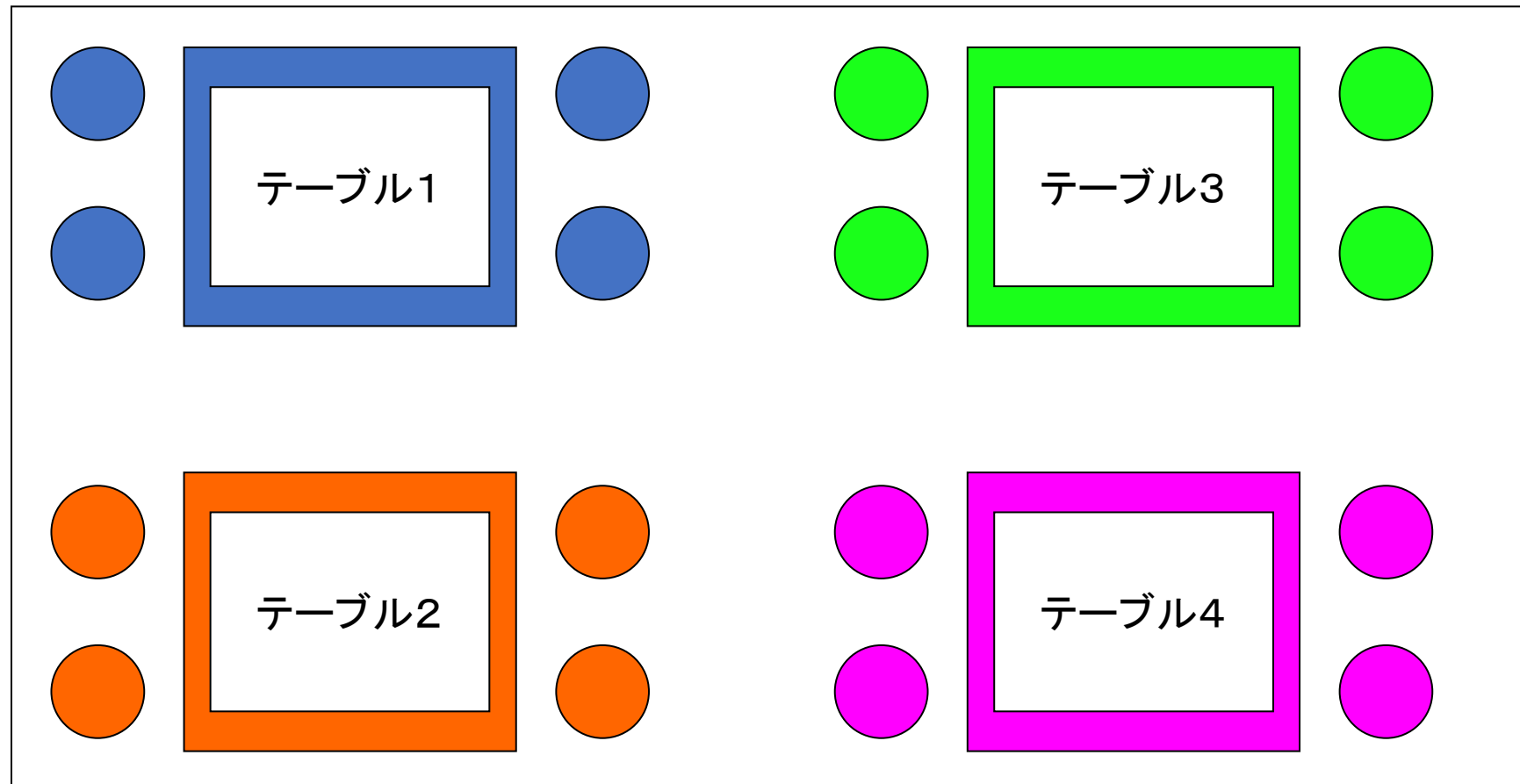
## ラウンド2, 3 「アイデアを他花受粉する」

- 「ホスト」をテーブルに残して、他の人は、自分が興味のある他のテーブルに移動します。
- 「ホスト」は、ラウンド1又は2でどんな話があったかを、そのテーブルに来てくれた人と共有し、それを聞いた方も意見を述べて、探求を深めます。



## ラウンド4 「持ち帰って統合する」

- 最初のテーブルに戻り、ラウンド1～3で得られた発見や気づきを共有し、話し合いを深めます



## ラウンド4

荒川氾濫“逃げ遅れゼロ”を目指して、  
普及リーダーとしてできること

1. . . .

2. . . .

3. . . .



# 本日のテーマ

荒川氾濫“逃げ遅れゼロ”を目指して、  
普及リーダーとしてできること

- ① 自己紹介
- ② ホストを決める
- ③ (合図で)対話スタート