

特 集 号

8/20

令和8年(2026年)

北区ニュース



**防災
特集号**

スマート

いま、できる備えを。



在宅避難

わが家シェルター化プロジェクト

推進中!

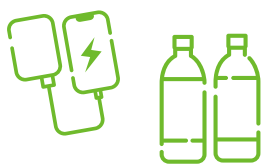
安心は
おうちから



2面

地震特集

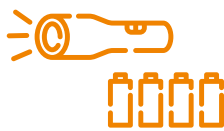
今すぐ準備しよう
在宅避難のススメ!



3面

風水害特集

台風接近中!
いつ、誰と、
どこへ避難する?



4面

**防災力は
情報収集から**

北区防災ポータル・
北区防災アプリ

地域みんなで
「共助」の取組み!





命を守ろう 在宅避難のススメ!

地震に
備えて

「地震が発生したら避難所へ!」と思っていませんか?避難所は、
自宅で過ごせない人が避難する場所です。自宅での生活が可能
であれば、ぜひ在宅避難をしましょう。

避難所へ行く?行かない? 在宅避難の判断基準

地震が発生したら、 まずは自宅の被害を確認しよう!

- ・生活できないほど自宅が被害を受けていないか
- ・自宅周辺の建物に倒壊・火災の危険がないか

在宅避難の メリット

- 住み慣れた環境でストレスが少ない
- プライバシーが確保できる
- 感染症のリスクが低下する
- ペットと一緒に生活できる
- 避難所の混雑を緩和できる



地震発生



自宅が…

安全

在宅避難

(親戚・知人宅含む)



危険

避難所

(小・中学校など)



避難する際には、各町会・自治会で事前に定めた**いっとき集合場所**(近所の公園など)に集合して、
集団避難することも有効です。

ただし、火災が発生した場合には…

まずは火災から逃げるために、火災とは反対方向にある**避難場所**(大きな公園
や広場など)に避難しましょう。



区Web

マンションの防災対策

マンションなどで在宅避難を継続するには、各家庭での備えはもちろん
のこと、マンション全体での取組や近隣住民との「共助」の取組が必要で
す。ぜひ、区Webで公開している「**北区マンション防災マニュアル**」を参考
に、防災対策に取り組みましょう。



区Web

集合住宅マンホールトイレの設置を応援します!

東京とどまるマンションの支援制度と連携して
マンションにおける災害時のトイレ環境整備を推進
するため、マンホールトイレの整備に要した費用を
補助します。



区Web▶



自宅の安全対策と備蓄をしよう!

家具を固定して ケガから身を守ろう!

地震によるケガの原因は、約3割から5割が家具類の
転倒や落下によるものと言われています。

安全な在宅避難を実現するには、地震の揺れで家具類
が倒れないようしっかり固定することが必要不可欠です。

区では、家具転倒防止器具などの取付が難しい方に、
無償で取付支援を行っています。

[対象者]

- ・北区避難行動要支援者名簿に記載されている方
- ・65歳以上のみで構成される世帯の方

[取付可能器具]

つっぱり棒、粘着型L字固定器具、転倒防止板
※ご自身で所有されている器具のみ取り付けます。器具
は配付しません。

[申請書配付窓口]

防災・危機管理課(区役所第一庁舎2階
13番)、高齢者あんしんセンター、地域振
興室、区民事務所、
※区Webからもダウンロードできます。



区Web



感震ブレーカーを設置して 火災から自宅を守ろう!

地震火災の半分以上は、「電気火災」が原因であ
ることをご存じですか。地震で倒れた電気ストーブ
に可燃物が接触したり、家具の下敷きになった配
線が損傷したりした状態で停電が復旧すると、発
火や着火により火災が発生し、誰も気づかないま
ま燃え広がる危険もあります。

感震ブレーカーは、強い揺れを感知すると自動
で電気を遮断し、こうした火災を防ぐ有効な対策
です。大切な命とお住まいを守るため、ぜひ設置を
ご検討ください。

木造住宅にお住まいの方に
感震ブレーカー無償配付中!!



区Web



申込フォーム

日ごろから備えよう!

自分や家族にとって必要なものを確認し、水道・ガスなどのライフラインが途絶えても生活
できるよう、**7日間(最低3日間)分の備蓄物資を用意しましょう!**

迷ったら、東京備蓄ナビ

(出典:東京都総務局総合防災部)

何を備蓄したらよいか迷った時は、東京備蓄ナビ
で確認しましょう!

3つの質問に答えるだけで、世帯で備蓄すべき品
目と必要量が分かります。



東京備蓄ナビ

ローリングストック(循環型備蓄)の習慣を!

ローリングストックとは、普段の
食料品や日用品を少し多めに買い
置きしておき、賞味期限を考えて古
いものから消費し、消費した分を
買い足すことで、家庭で常に一定の備
蓄量を保つ方法です。



防災用品あっせん事業

防災用品を割引価格で購入できます。

[対象者] 区内在住、在勤の方

※ただし、配送先は北区内に限ります。



区Web



断水時に水を配る場所 ~災害時給水ステーション~

東京都水道局Web・アプリ

東京都水道局では、災害時給水ステーション
(給水拠点)を設置しており、皆さんのお住まい
からおおむね半径2kmの距離内に開設されます。
発災時の開設状況は、東京都水道局アプリ
または都水道局Webでご確認いただけます。



区内の災害時給水ステーション

桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘1-8)
滝野川公園(西ヶ原2-1)
北運動公園(神谷2-47-6)



東京都水道局
Web



東京都水道局
アプリ
(iPhone)



東京都水道局
アプリ
(Android)

いざというときに備え、日ごろから、お住まいの近く
の災害時給水ステーションをご確認ください。



知る・学ぶ・体験する

北区防災センター (地震の科学館)

北区防災センターでは、地震や煙の体験だけでなく、消火訓練、応急救
護訓練などさまざまな防災メニューをご用意しています。

防災体験のご予約、ご相談は、電話でお申し込みくださ
い。

問場先 北区防災センター(西ヶ原2-1-6)

☎(3940) 1811



区Web



大型台風接近中！

そんなとき、あなたはいつ、誰と、どこへ避難しますか？

台風などによる大雨は、河川氾濫などの水害を引き起こします。荒川が氾濫した場合、区内には2週間以上も水が引かない地域もあります。地震とは違い、風水害は災害の発生を予想することができます。台風が多いこの時期、自宅の浸水リスクをしっかりと把握し、台風接近に備え、自分や家族の避難方法、避難先を整理して、事前の準備を万全にしましょう。

こんなとき、どう避難する？

荒川が氾濫しそう！

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ています。2週間以上浸水する地域が多いため、原則高台への立退き避難が必要です。

最も推奨：高台への避難(知人宅やホテルなど)
次に推奨：高台への避難(高台水害対応避難場所)



石神井川が氾濫しそう！マンホールから水が溢れそう！

荒川氾濫とは異なり、河川の水位が急激に上昇するのが特徴です。またマンホールから水が溢れるなどの内水氾濫も急に発生します。

推奨：浸水しない地域への避難または自宅などの上階に避難



土砂災害が起きそう！

区内には97カ所の土砂災害警戒区域、71カ所の土砂災害特別警戒区域があり、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。

最も推奨：土砂災害警戒区域外への避難



詳しくは…
「避難行動の基本方針」
をご確認ください。



区Web

	高台や浸水しない地域などへの避難		自宅などの上階に避難 (屋内安全確保)
	知人宅やホテルなど	区が開設する※1 水害対応避難場所	
荒川氾濫	◎	○	×※2
石神井川氾濫	○		
土砂災害	◎ (土砂災害警戒区域外)		×

※1…避難場所への避難時は、飲食物や必要な物資をご持参ください。
※2…条件を満たす場合のみ可能です。詳しくは左記コードをご確認ください。

◎…最も推奨 ○…推奨 ×…推奨しない

ハザードマップを確認しよう！

ハザードマップでは、国や東京都が指定した「洪水浸水想定区域図」や「土砂災害警戒区域」などに基づき、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。

お住まいの地域に危険がないか、避難場所や避難経路について確認しましょう。

水害

ハザードマップ

解説動画

区Web

土砂災害

ハザードマップ

区Web



気象の警報などが大きく変わりました！

国土交通省と気象庁は、令和8年5月29日から新たな防災気象情報の運用を開始しました。表中のレベル3～レベル5の情報はあくまでも警戒レベル「相当」の情報であり、**これらの情報などを参考に区が警戒レベルを決定し、避難指示などの避難情報を発令します。**
詳しくは気象庁Webの特設ページや区Webをご覧ください。

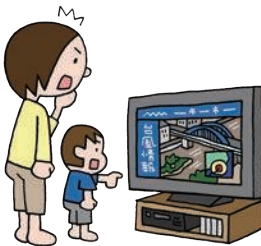
気象庁などの情報	
キキクル	河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮
災害切迫	レベル5特別警報 (警戒レベル5相当情報)
危険	レベル4危険警報 (警戒レベル4相当情報)
警戒	レベル3警報 (警戒レベル3相当情報)
注意	レベル2注意報 (警戒レベル2)
	早期注意情報 (警戒レベル1)



気象庁特設Web



区Web



いざというときに迷わないために

2018年(平成30年)の西日本豪雨や2019年(令和元年)の台風第19号では、多くの方が「いつ、誰と、どこへ避難するか」を決めていなかったため、避難が遅れてしまい、洪水や土砂災害の被害に見舞われました。

マイ・タイムラインとは、災害が起こる前に、家族であらかじめ避難行動を決めておく、いわば家庭内での避難計画です。

実際に過去の大規模水害では、
「避難のタイミングが分からなかった」
「家族と連絡が取れなかった」
「高齢の親を避難させるか迷った」
「どこへ避難するか決めていなかった」
といったケースが数多くありました。



台風が来る前にこうした心配事を整理、解決しておくことがとても重要です。台風が多いこの時期、家族で水害時の避難について考え、話し合ってみませんか？区では、3つの講座を開催しています。ぜひ、ご参加ください！

家族でつくろう、わが家のひなん計画

【日時】①8月30日(日) 午前10時～正午(9時30分開場)
②9月27日(日) 午前10時～正午(9時30分開場)
【会場】①赤羽文化センター第1学習室A
(赤羽西1-6-1-301)
②北とぴあ16階1601会議室
【内容】自宅の水害リスクを確認し、家族で話し合いながら避難計画を作成します。
小学生でも取り組めるやさしい内容です。

防災グッズ
プレゼント！



わが家のひなん計画

備えて安心、マイ・タイムライン

【日時】9月25日(金) 午後7時～9時(6時30分開場)
【会場】北とぴあ7階第一研修室
【内容】水害や土砂災害の基礎知識を学び、自分だけの避難計画を作成します。



マイ・タイムライン

マイ・タイムライン普及リーダーになろう！

【日時】10月16日(金) 午後7時～9時(6時30分開場)
【会場】北とぴあ7階第一研修室
【内容】マイ・タイムラインの普及に協力いただける北区公認の「普及リーダー」を募集します。



普及リーダー

【共通事項】 [対 象] 区内在住、在勤、在学の方
[定 員] 各40人(申込順)
[申 込] 上記各コードで申込
[問合せ] 防災・危機管理課 ☎(3908)8184

参加
無料

地震も 防災力は情報収集から! 風水害も

北区防災ポータル

北区の防災に関する情報は、このポータルに集約しています。

避難指示発令などの緊急情報のほか、避難所開設情報、防災気象・河川情報、公共機関(交通、電気、水道、ガスなど)の状況、防災無線の内容などを確認できます。

ぜひ、ブックマークにご登録ください。



北区防災ポータル

北区メールマガジン

避難指示発令などの緊急情報や防災気象情報、振り込め詐欺・不審者などの生活安全情報を発信しています。電子メールやLINEで受信可能です。

\\LINEで気軽に情報収集\\



北区メールマガジン



防災気象情報サイト

北区に特化した気象情報を提供しています。気象レーダー、キキル、荒川や石神井川の情報を確認できます。



北区防災気象情報サイト

北区防災アプリ

防災ポータルと同様の内容を、アプリから気軽に見ることができます。

また、緊急情報をプッシュ通知で受け取れたり、自分と避難所の位置を地図で確認できます。

ぜひ、ご活用ください!

..... ダウンロードはこちらから



iPhone はこちら

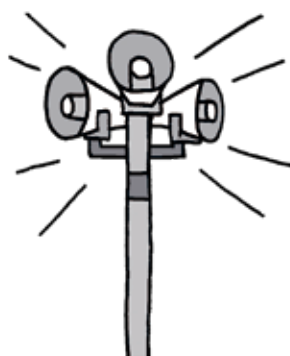


Android はこちら



他にはこんな方法も・・・

防災行政無線



防災無線の内容の聞き直しは

☎ 0120(061)724 (無料)

防災ポータル、アプリでも放送内容を確認できます。

テレビのdボタン

テレビのリモコンのdボタンを押すと、最新ニュースや気象情報を確認できます。



臨時災害FM放送

大規模災害が発生したらFMラジオで受信できます。

周波数 77.1MHz

地域のみんなで「共助」の取組み!

「地区防災計画」を確認しよう

お住まいの地域の地区防災計画をチェックして、防災に関わる地域の現状や、平常時及び発災時の防災活動を確認しましょう。近く of のいっとき集合場所、避難場所や避難所の位置を把握しておくで安心です。また、AEDや公衆電話の位置など、平常時にも役立つ情報を記載しています。

「地区防災計画」ってなに?

地区防災計画は、地域が主体となって策定する防災計画で、発災時だけでなく平常時の防災活動などを定めています。



区Web

計画策定の進捗は
こちらをチェック

地域の防災訓練に参加しよう

8月30日(日)~9月5日(土)は防災週間です。毎年、8月末から11月頃にかけて、多くの自主防災組織(町会・自治会)が、大地震を想定した防災訓練を実施しています。

いざというときに自分や家族の身の安全を守り、地域で助け合うためにも、ぜひお住まいの地域の防災訓練に参加してみましょう。

訓練内容

- ・初期消火訓練
- ・救出・救助訓練
- ・応急救護訓練
- ・炊き出し訓練 など



区Web

訓練スケジュールは
こちらをチェック



街路消火器を設置しませんか?

北区では、区民の皆さんによる消火活動を支援するため、火災が発生したときに、どなたでもご利用いただける消火器を設置しています。消火器の設置場所(玄関横など、公道などから視認・取り出しができる場所)を提供いただける方は、地域防災推進課(消火器担当)までご連絡ください。



区Web

防災の学習会「防災セミナー」を開催しませんか?

地域で行う防災の勉強会などに、専門知識を持つ講師を無料で派遣する「防災セミナー」を実施しています。

セミナーの内容は、地震対策やマンションの防災対策など、さまざまなテーマから選ぶことができます。

※会場は申込者をご用意ください。

☑区内で活動する団体(町会・自治会、事業所、PTA、集合住宅管理組合 など)

※20~60人程度の参加人数でお申し込みください。



区Web

お問い合わせは
地域防災推進課

☎ (3908) 8194 まで

見るだけで変わる、防災の第一歩。
防災学習動画 公開中!



区Web