災害が起きる前に…確認しておきたい防災知識！

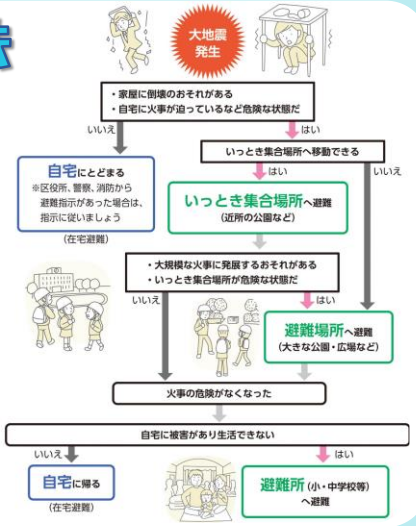
地震発生時の避難方法

災害の規模や状況によっては、避難の仕方を変えざるを得ない場合がありますが、**地震**が発生した際の避難に関する基本的な考え方は右図のとおりです。あわせて、本冊子の地図のページを参考に、避難先を確認しておきましょう。

いっとき集合場所
近隣居住者の安否確認、周辺の安全確認を行う一時的な集合場所

避難場所
自宅やいっとき集合場所にいることが危険な場合に避難する場所

避難所
自宅では生活できなくなった人が一定期間生活する場所



地震発生後、自宅が安全なら在宅避難

「地震が起きたら避難所で生活しなければならない」と思っていませんか？
自宅とその周辺の安全が確認できた場合は、**在宅避難**（自宅で避難生活を送ること）を考えてみましょう。また、在宅避難ができるよう、自宅で次のような事前対策を行っておくことが必要です。

安全な生活環境づくり

建物の耐震化や家具の転倒防止、避難経路の確保(家具の配置の変更)等を行いましょう。

生活用品の備蓄

最低３日分できれば１週間分の食料や生活必需品を備蓄しておきましょう。

地域の防災活動への協力

北区からのお願い！

各町会・自治会は、防災組織である自主防災組織を結成しており初期消火などの各種訓練を実施しています。
発災時に地域を守ることができるよう、自主防災組織が開催する**訓練に参加してみませんか？**
※訓練の実施予定は、北区公式ホームページに掲載しています。

避難所は、情報提供や飲食料の配給など、**地域の支援活動の拠点**にもなります。
円滑に開設・運営するためには、地域の皆さまのご協力が不可欠です。
発災時は、避難所で生活している、生活していないに関わらず
近隣の**避難所の運営等にご協力をお願いいたします。**

本件お問合わせ先：北区危機管理室（TEL：03-3908-8194）

令和７年３月策定

保存用

十条地区防災計画（概要版）

東京北区渋沢栄一プロジェクト
広報キャラクターしぶさわくん

地区防災計画とは？

平常時および発災時における地域の防災活動を定める計画です。

何のために作ったの？

十条地区防災計画は **地震** に焦点をあて、平常時から備えの充実を図るとともに災害時に十条地区で「共助（地域で協力して助け合うこと）」を確実に実行するために策定しました。

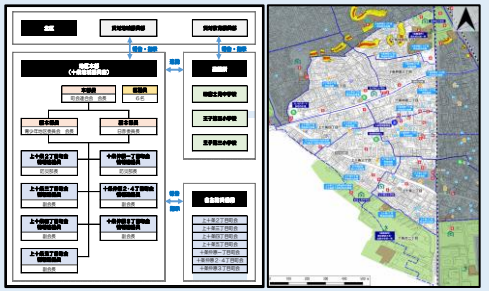
どうやって作ったの？

地区防災計画は行政ではなく **地域の皆さまが主体となって策定する計画** です。
十条地区防災計画は、十条地区防災会議（十条地区町会連合会）を中心とし地域の団体の皆さまが参加する全３回のワークショップを通じて、意見交換等を行い、策定しました。

計画の内容は？

防災に関わる地区の現状や防災関係施設発災時の活動体制、発災時および平常時に実施する防災活動等について検討し計画にまとめました。
今後、計画に基づいた防災活動を継続的に実施・検証するとともに、適宜、計画内容の見直しを図ることで、十条地区の防災力の向上を目指します。

計画抜粋（体制図及び地図）➡



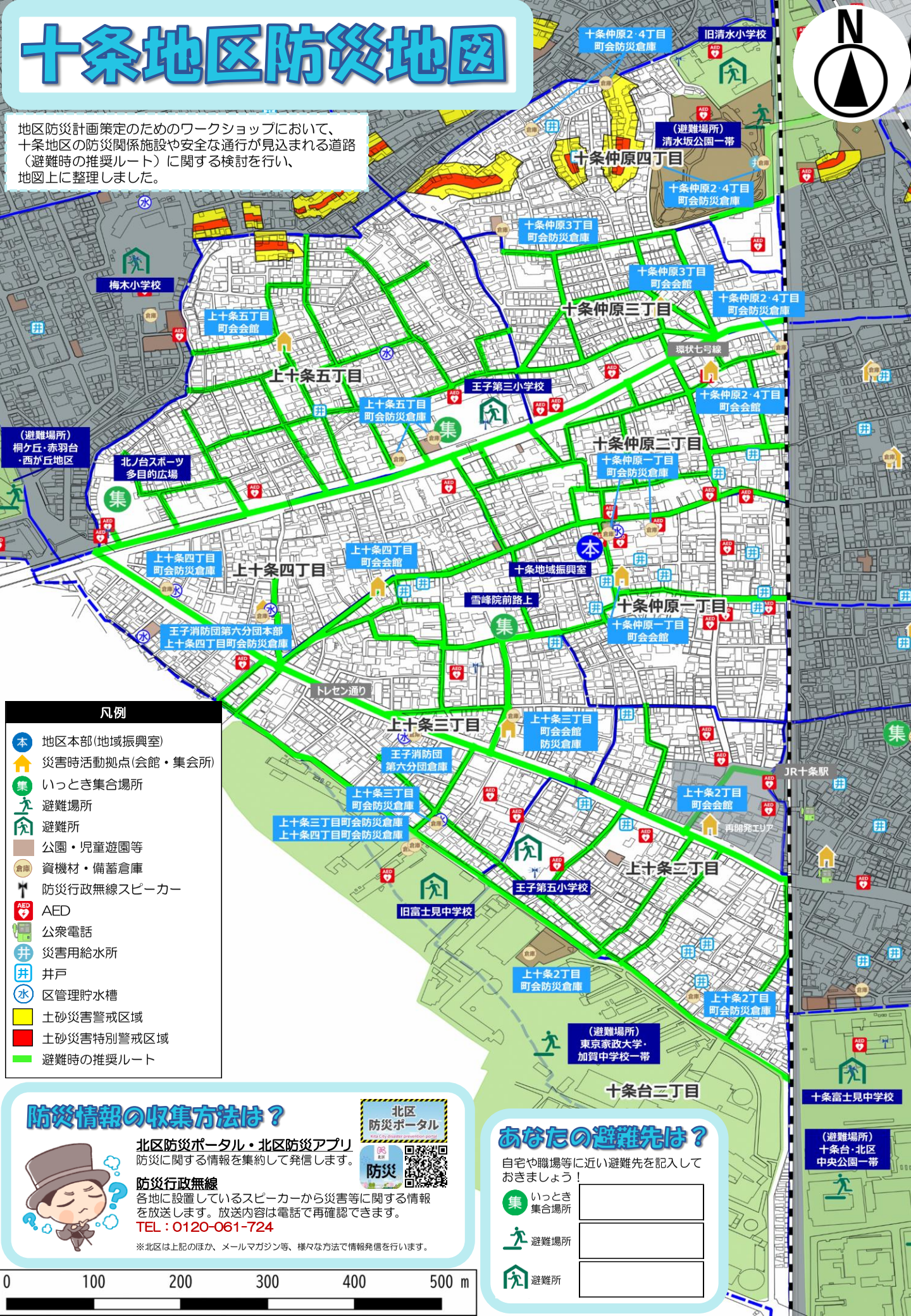
どこで読めるの？

計画は、北区公式ホームページに掲載しています。
また、以下の窓口に、冊子の計画を配架しています。
・十条地域振興室（十条仲原1-20-10）
・北区危機管理室（王子本町1-15-22 第一庁舎2階14番）

北区公式ホームページ

十条地区防災地図

地区防災計画策定のためのワークショップにおいて、
十条地区の防災関係施設や安全な通行が見込まれる道路（避難時の推奨ルート）に関する検討を行い、
地図上に整理しました。



凡例

- 地区本部(地域振興室)
- 災害時活動拠点(会館・集会所)
- いっとき集合場所
- 避難場所
- 避難所
- 公園・児童遊園等
- 資機材・備蓄倉庫
- 防災行政無線スピーカー
- AED
- 公衆電話
- 災害用給水所
- 井戸
- 区管理貯水槽
- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域
- 避難時の推奨ルート

防災情報の収集方法は？

北区防災ポータル・北区防災アプリ
防災に関する情報を集約して発信します。

防災行政無線
各地に設置しているスピーカーから災害等に関する情報を放送します。放送内容は電話で再確認できます。
TEL：0120-061-724

※北区は上記のほか、メールマガジン等、様々な方法で情報発信を行います。

あなたの避難先は？

自宅や職場等に近い避難先を記入しておきましょう！

- いっとき集合場所
- 避難場所
- 避難所

0 100 200 300 400 500 m