

特 集 号

8/20

令和7年(2025年)

北区ニュース



防

災

特

集



東京北区渋沢栄一プロジェクト
広報キャラクター しぶざわくん

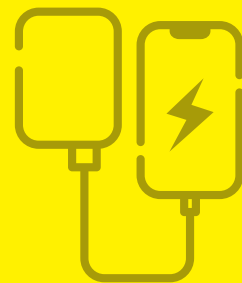
2面

地震特集

在宅避難と日ごろの備え

知る・学ぶ・体験する

北区防災センター(地震の科学館)



3面

風水害特集

リスクを正しく知り、正しく恐れ、正しく対策



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

「共助」の取組みを進めよう!



地震編

在宅避難と日ごろの備え

在宅避難とは？

災害が起きたときに、今いる場所に火災や建物の倒壊等の危険がなく、自身の身の安全が確保され、引き続き住める場合に、自宅で避難生活を送ることです。

避難とは「難」を「避ける」ことであり、避難所へ行くことだけが避難ではありません。避難所のスペースや設備には限りがありますので、自宅での避難が継続できれば、在宅避難を検討しましょう。在宅避難が難しい場合は、安全な親戚宅や知人宅への縁故避難を検討しましょう。

避難所避難と在宅避難のちがい

	避難所 (小・中学校等)	在宅避難 (親戚・知人宅含む)
生活空間	限られた空間で、ルールやマナーを守りながら生活	安心して過ごせる部屋や空間を確保可能
プライバシー	共同生活のため、お互いに配慮が必要	普段と同様に確保可能
備蓄	応急的に必要な食料、飲料水、その他生活用品が中心 ※救援物資により徐々に充実	各家庭の状況に合わせた備蓄が必要 ※避難所で物資や情報の取得が可能
トイレ ※断水・排水管の 損傷時の対応	仮設トイレ・マンホールトイレなど	携帯トイレ・簡易トイレなど
ペット	避難は可能だが、ペットが過ごす場所は 避難所ごとのルールに従うことが必要	一緒に生活することが可能

日ごろの備え

災害時でもなるべく普段と変わらずに過ごせるよう、日ごろから在宅避難ができる環境を整えておくことが大切です。また、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。**



●用意する備蓄品の例

分類	品目	分類	品目
食品等	飲料水	生活用品	カセットコンロ
	レトルト食品・缶詰		カセットボンベ
	栄養補助食品		ポリ袋
	お菓子		懐中電灯
衛生用品	常備薬・マスク		携帯ラジオ
	アルコールスプレー		乾電池
	救急箱		モバイルバッテリー
	携帯トイレ・簡易トイレ		ヘルメット・軍手

●家族構成に合わせた備蓄品の例

女性	乳幼児
・生理用品 ・基礎化粧品 など	・粉ミルク ・離乳食 ・おむつ など
高齢者	ペット
・おかゆなど ・軟らかい食品 ・常備薬 など	・ペットフード ・トイレ用品 ・ケージ など

在宅避難のメリット

在宅避難は、自宅の住み慣れた環境で避難生活を送る避難方法のため、避難所での慣れない集団生活・環境の変化によるストレスがなく、プライバシーの確保や感染症リスクの低減といったメリットがあります。

その時、区内のライフラインは…

東京都「首都直下地震等による東京の被害想定(令和4年5月25日公表)」より

電力 停電率 13.6% 復旧まで 約4日	水道 断水率 31.5% 復旧まで 約1カ月	トイレ 下水道管の被害率 4.7% 復旧まで 約1カ月
ガス 供給停止率 0%	固定電話 不通率 1.4% 復旧まで 約4日	鉄道 復旧まで 約1週間
道路 復旧まで 約1カ月	被害状況によっては、復旧までに想定以上の日数が必要になる場合も予想され、しばらくの間、物資の供給が断たれる可能性もあります。 そのような状況を乗り切るためには、「 日ごろの備え 」が大切です。	

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。



迷ったら、東京備蓄ナビ

簡単入力で、自分にあった備蓄品リストを作成できます。



東京備蓄ナビ

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。



区HP

家具転倒防止器具等の取付けを支援します！

【配布対象者】

- ①北区避難行動要支援者名簿に登録されている方
- ②65歳以上のみで構成される(単身を含む)世帯の方

【申請書配布窓口】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HP等

■申請書に記入し、窓口持参または郵送で、令和8年2月27日(金)(必着)まで

問先 ☎114-8508(住所不要) 防災・危機管理課

☎(3908) 8184



区HP

感震ブレーカー配布事業 対象者拡大！

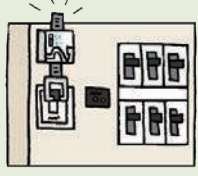
【配布対象者】

- ①不燃化特区内の木造住宅にお住まいの方
- ②北区避難行動要支援者名簿に登録されている方で木造住宅にお住まいの方 **NEW**
- ③65歳以上のみで構成される(単身を含む)世帯で木造住宅にお住まいの方 **NEW**

■窓口にて申請。住所がわかるもの(運転免許証、健康保険証等)を直接持参 ※在庫がなくなり次第、配布終了

問先 防災・危機管理課(区役所第一庁舎2階13番)

☎(3908) 8184



区HP

近くの避難場所・避難所はどこ

発災時に、迅速に避難するため、近くの避難場所・避難所がどこにあるかを事前に調べておきましょう。

避難場所・避難所は、「**北区防災地図**」や「**北区防災ポータル**」、「**北区防災アプリ**」で調べることができます。

また、区HPでは、避難所一覧を公開しています。

※「北区防災ポータル」と「北区防災アプリ」については、4面をご覧ください。



区HP
(避難所一覧)



区HP
(防災地図)

避難場所と避難所って何が違うの？

避難場所	災害時に拡大する火災から、身を守るための場所	公園や河川敷、広場など、大きく開けた場所
避難所	火災や家屋倒壊などにより、他に住める場所がない方が一定の期間、生活する場所	小・中学校等



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HP

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から都水道局HP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HP・アプリ



東京都水道局
HP



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。

風水害編

風水害に備えて

台風などの大雨が引き起こす大規模水害。ひとたび被災すると2週間以上も濁水が引かないことも。地震とは違い、風水害は発生を予想することができます。この機会に、日ごろからできる備えをしましょう。

リスクを正しく知り、正しく恐れ、正しく対策

備え1

自宅の水害リスクを知る

地区によっては、5m以上の高さまで浸水し、2週間以上ものあいだ水が引きません。あなたの生活をとるまく場所の水害リスクを知っていますか。



水害解説動画
(基礎知識編)

水害解説動画
(実践編)

備え1 NEW!

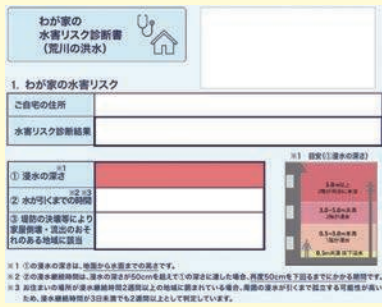
水害リスクが一目でわかる

令和7年5月に浸水想定区域の約12万世帯に水害リスク診断書を郵送しました。

①浸水の深さ
②水が引くまでの時間
③荒川氾濫時に家屋が倒壊する地域かどうかなどが一目でわかります。



区HP



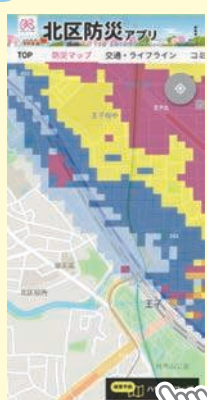
備え2

周囲の水害リスクを知る

北区防災アプリでは、防災マップで浸水深や浸水継続時間が確認できます。



次ページでダウンロード案内



備え2 NEW!

マップ更新

水害ハザードマップ
令和7年秋に最新版リリース予定

アプリと連携した音声読み上げ機能や多言語版を新装し、より多くの方が情報を受け取れます。



水害ハザードマップ



土砂災害ハザードマップ
令和7年3月に最新版リリース

土砂災害警戒区域等を更新し避難場所への避難経路の変更を反映しました。



土砂災害ハザードマップ



備え3

避難計画を立てる

避難情報や防災気象情報等の防災情報を5段階の「警戒レベル」でお伝えしています。



災害発生
高
災害の切迫度
低



区HP



気象庁HP

備え3 NEW!

「いつ・どこに・どうやって?」マイ・タイムライン作成講座で解決

水害の際、慌てずに行動するためにも、事前に自分のとるべき避難行動計画であるマイ・タイムラインを作成しましょう。

対 区内在住、在勤、在学いずれかの方(小学生以上) ※グループ申込可

目 場 9月12日(金) 午後2時~4時 赤羽会館4階小ホール
10月27日(月) 午後7時~9時 北とぴあ16階1601会議室

定 30人(申込順)

申 各開催日の3日前までに、右記コード、電話または案内チラシ裏の申込書に記入で申込

問 先 〒114-8508(住所不要) 防災・危機管理課
(区役所第一庁舎2階13番) ☎(3908)8184



講座申込について



申込フォーム

地域でつくるタイムライン

コミュニティタイムライン

地域のつながりで「逃げ遅れゼロ」を目指す活動(共助)について整理するコミュニティタイムラインの作成を支援しています。作成したタイムラインは冊子にして対象地区の全戸に配布します。



区HP

実施スケジュール

堀船	豊島	神谷	志茂	4地区
浮間	浮間	赤羽北	昭和町	順次実施
令和4年	5年	6年	7年	8年~

バス・タクシーを利用した高台移送訓練

コミュニティタイムラインを作成した地域では、協定を結んだ交通事業者と連携して、高台避難訓練を実施します。バスを配車するための連絡訓練も行います。



水害クイズ

Q1

北区の大規模水害を想定した避難行動の基本方針では、避難の心得の一つとして「自宅にとどまらず、できるだけ〇〇〇〇〇〇に逃げましょう」としています。どこに逃げれば良いと書いてあるでしょうか。

①遠くの高台 ②自宅の高階 ③自家用車内

Q2

避難に時間のかかる方はどのタイミングで避難行動を開始するのがよいでしょうか?

①警戒レベル3「高齢者等避難」
②警戒レベル4「避難指示」
③警戒レベル5「緊急安全確保」

マイ・タイムライン普及リーダー体験談

地域でのマイ・タイムラインの普及のために、普及リーダーを募集しています。区から認定を受けた普及リーダーは令和7年8月時点で106名!今日は普及リーダーが行っている普及活動をインタビューしてみました。



防災・危機管理課

どんな普及活動をしているのでしょうか。

地域の方とコミュニケーションをとる仕事をしています。その中で防災に関する講習を主催していて、水害に関する話題を取り扱うようにしています。



普及リーダー



防災・危機管理課

普及リーダーになって何かメリットはありましたか。

毎年最新の情報をアップデートできるので、自身の備えの面でも安心です。家族や友人など周りの人にも最新の情報を案内できます。あと区から認定を受けているということも、自分にとっては自信の一つです。



普及リーダー



防災・危機管理課

何かわからないことが出てきたら、区に質問してくださいね。

はい。地域の方からの質問にうまく答えられなくて、区の方に助けてもらったことがあります。普及リーダーへのフォローアップ講座に参加することで、新しい知識が身につくので助かっています。



普及リーダー



防災・危機管理課

最後に区民のみなさんにメッセージをお願いします。

水害へのぼんやりとした不安を具体化できるのが、マイ・タイムラインを作るメリットです。マイ・タイムラインを作るだけでなく、一歩踏み込んで普及活動をしている私の周りには、マイ・タイムラインを作った方が少しずつ増えてきました。大切な人の防災力を高める普及リーダーと一緒にやってみませんか。



普及リーダー

防災力は情報収集から！

パソコン、スマホから

北区防災ポータル

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、ガス等）の状況、防災無線の内容などを確認できます。

北区の防災にかかわる情報を集約しているので、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。

ぜひ、ご登録ください。



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、キキクル、河川情報もこちらから確認できます。



北区防災気象情報サイト



スマホから

北区防災アプリ

北区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、自分の位置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

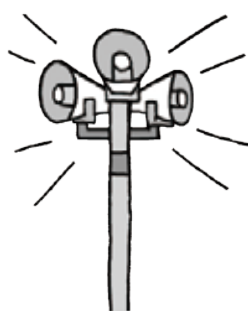


Android はこちら



その他の手段

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

「共助」の取組みを進めよう！

「地区防災計画」の策定を支援しています

「地区防災計画」は、地域が主体となって策定する計画であり、平常時及び防災時における地域の防災活動を定めるものです。

北区では、令和6年度から令和8年度までの3カ年で、区内全19地区での計画策定を目標とし、令和6年度は5地区（十条台、十条、滝野川東、西ヶ原東、堀船地区）において、地域の皆さんと「地区防災計画」を策定しました。

令和7年度は、7地区（神谷、赤羽、赤羽北、滝野川西、浮間、東十条、東田端地区）で計画策定を支援します。策定した計画や、策定作業の進行状況については、区HPをご覧ください。



区HP



地域の防災訓練に参加しましょう

8月30日（土）～9月5日（金）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行います。いざというときに自分自身や家族の身の安全を守り、地域で助け合うことができるよう、お住まいの地域の訓練に参加してみましょう。

【日場】各自主防災組織が発行するお知らせや区HPをご覧ください。

【内容】主に、初期消火訓練、救出・救助訓練、応急救護訓練、炊き出し訓練等を行います。 ※訓練中の熱中症にご注意ください。



区HP

街路消火器の設置場所募集

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、公道等から視認・取り出しができる場所）をご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。

【問】地域防災推進課

☎（3908）8194



区HP



マンションの防災対策に取り組みましょう

北区では、多くの方がマンション等の共同住宅にお住まいです。マンション等で在宅避難を継続するためには、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みや、周辺にお住まいの方との「共助」の取組みが必要です。

区HP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、マンションの防災対策に取り組んでみましょう。



区HP



防災の勉強会「防災セミナー」を開催しませんか？

地域で実施する防災の勉強会等に、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（会場は申込者にご用意いただきます）。

「防災セミナー」の内容は、地震対策やマンションの防災対策等、さまざまなテーマからお選びいただけます。詳しくは、区HPをご覧ください。

【対】区内町会・自治会、事業所、PTA、集合住宅管理組合など

【問】地域防災推進課

☎（3908）8194



区HP

