

令和8年度 防災士  
フォローアップ研修講座  
資料

～区の防災事業一覧～

# 東京都北区防災事業一覧の紹介

## 目次

01	地域や区の防災活動の紹介	P01~P02	①★	②★	③★	④	⑤★
02	地区防災計画	P03	①★	②★	③★	④★	⑤★
03	平時に実施している地域の防災活動紹介	P04	①★	②★	③★	④★	⑤★
04	避難所運営マニュアルの改訂	P05	①★	②★	③★	④★	⑤★

①区の実施 ②地域の実施 ③地域の防災上の特徴 ④地域の防災資源 ⑤地域との連携強化  
①～⑤に関連している事業に★付与しています。

# 東京都北区防災事業一覧の紹介

## 目次

05	防災普及啓発動画の紹介	P06	①★	②★	③★	④★	⑤★
06	防災アプリ・防災ポータルを紹介	P07	①★	②	③	④	⑤
07	防災士活動・活躍支援事業について	P08	①★	②★	③	④	⑤★
08	在宅避難を進めるための取組み	P09~P11	①★	②	③★	④	⑤

①区の実施 ②地域の実施 ③地域の防災上の特徴 ④地域の防災資源 ⑤地域との連携強化  
①～⑤に関連している事業に★付与しています。

# 東京都北区防災事業一覧の紹介

## 目次

09	マイタイムライン	P12	①★	②★	③★	④	⑤
10	水害ハザードマップについて	P13	①★	②	③★	④	⑤
11	コミュニティタイムラインの取組みについて	P14	①★	②★	③★	④	⑤

①区の取組み ②地域の取組み ③地域の防災上の特徴 ④地域の防災資源 ⑤地域との連携強化  
①～⑤に関連している事業に★付与しています。

# 01 地域や区の防災活動の紹介

①★ ②★ ③ ④ ⑤★

## 自主防災組織等による防災訓練

「自分たちのまちは自分たちで守る」という自助・共助の考え方にに基づき、町会・自治会を母体に「自主防災組織」が結成されています。この「自主防災組織」や自主防災組織の合議体である「地区防災会議」は、防災意識の向上と災害時の行動力強化を目的として、初期消火、避難、応急救護等の各種訓練を実施しています。



## 避難所開設訓練

地域の特性に応じた防災力向上と協力体制の確立を図るため、大規模災害時に地域住民が避難所に避難してきたことを想定した「避難所開設訓練」を実施しており、区が適切な支援を行いながら、訓練を地域に定着化させることを目指しています。





# 02 地区防災計画について

①★ ②★ ③★ ④★ ⑤★

## 地区防災計画について

令和6年度より、区内全19地区の地区防災会議（自主防災組織の合議体）を対象に、地区防災計画の策定支援に取り組んでいます。

※地区防災計画とは

災害対策基本法（第42条3項、第42条2）において、一定の地区内の居住者等が共同して行う自発的な防災活動に関する計画と規定されており、地域が主体となって策定するボトムアップ型の防災計画です。

### 令和6年度の作成地区（策定済）

十条台地区、十条地区、滝野川東地区、西ヶ原東地区、堀船地区 計5地区

### 令和7年度の作成地区（策定済）

神谷地区、赤羽地区、赤羽北地区、  
滝野川西地区、浮間地区、東十条地区、東田端地区 計7地区

### 令和8年度の作成地区（策定中）

王子地区、豊島地区、赤羽西地区、  
志茂地区、昭和町地区、桐ヶ丘地区、田端地区 計7地区



## 03 平時に実施している地域の防災活動の紹介

①★ ②★ ③★ ④★ ⑤★

## 平時に実施している地域の防災活動

- ・防災、防犯パトロール
- ・防災訓練 [スタンドパイプ、避難所HUG、携帯電話充電訓練、防災会議、かまどベンチ、炊き出し、AED訓練、簡易タンカ訓練、防災スリッパ訓練]
- ・スタンドパイプ放水訓練、消火器消火訓練
- ・防災資機材、倉庫、備蓄品点検
- ・避難所開設訓練
- ・避難所運営訓練
- ・複数地区合同訓練
- ・避難所への避難訓練
- ・防災アプリのコミュニティ機能にて活動報告訓練
- ・防災資材の設置場所確認訓練（消火器や消火栓等）

地区防災計画に防災活動予定表として、  
活動団体や活動時期をまとめて掲載しています。

4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
	・防災倉庫内の資機材の確認	・消火器を用いた初期消火訓練 ・AEDを用いた応急救護訓練 ・防災倉庫の資機材の確認	・防災倉庫の備品在庫の確認
・防犯・防火パトロール（毎月）			
・パトロール ・一時避難所・避難所の掲示板を活用した周知	・パトロール	・年末警戒パトロール	・パトロール ・炊き出し訓練
・パトロール ・防災倉庫の資機材の確認	・パトロール ・防災倉庫の資機材の確認	・年末年始パトロール ・防災センター体験	・AEDを用いた応急救護訓練 ・炊き出し訓練
・防災計画の更新見直し（5月） ・助成金申請の検討	・発電機の使用（8月盆踊り、子ども祭り9月）	・夜警 ・避難所訓練 [発電機・炊き出し]（12月）	・安否確認訓練（3月）
・資機材点検（3か月ごと）			
4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
	・夏季夜警（7月、8月）	・冬季夜警（12月）	・避難所開設訓練（2月） ・避難所運営訓練
・滝野川第四小学校校庭への合同避難訓練（春）		・滝野川第四小学校校庭への合同避難訓練（秋）	

地区防災計画  
防災活動予定表の抜粋

# 04 避難所運営マニュアルの改定

①★ ②★ ③★ ④★ ⑤★

## 避難所運営マニュアルの改定

北区における災害対応力の向上を目指し、地域の皆さまによる自主的な避難所運営の取組みを支援するためのマニュアルとなっています。

地域の実情や協議等を反映した避難所ごとの運営マニュアルを作成する際に、本マニュアルをご活用ください。

令和7年3月に東京都が「東京都避難所運営指針」を策定し、避難者への支援や避難所の運営の課題解決の方針が示されました。こうした流れを受け、今後、いつ発生するとも限らない首都直下地震をはじめとする災害への備えを強化するため、令和8年3月に本マニュアルを改定しました。



### 東京都北区避難所運営マニュアルの構成

東京都北区避難所運営マニュアルは、3部構成です。

編	概要	使い方
<第1部> 事前準備編	避難所の役割等に関すること	平常時からの準備、事前の知識を整理する時に読みます。
<第2部> 避難所開設・運営編	発災時の初動手順、避難所運営及び集約・閉鎖に関すること	発災時の開設や運営を即座に知りたい時に読みます。
<第3部> 資料・様式編	避難所開設・運営時に使用する資料や様式等について	運営時に使用する記録表、受付表を載せています。必要に応じて随時更新します。

※本概要版では、避難所運営の流れやポイントを紹介します。



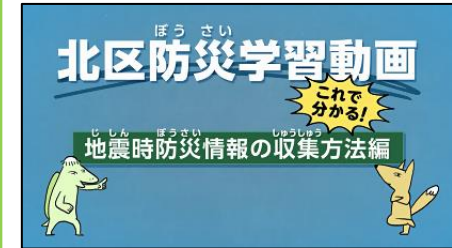
# 05 防災普及啓発動画の紹介

①★ ②★ ③★ ④★ ⑤★

## 防災普及啓発動画の公開

防災に関する知識や行動を広く知っていただく目的で、防災に関する動画を5本作成・公開しています。

1 起震車紹介編、2 地震後の避難行動編、3 地震時防災情報の収集方法編、  
4 応急給水資材編、5 発電機・投光器編



## オンライン防災イベント ザ・リモート

従来の防災訓練等に参加が難しかった若年層やファミリー世帯等に防災への興味・関心を持つきっかけを提供し、地域全体の防災力向上につなげていくことを目的としております。【令和7年度開催テーマ：在宅避難編】



## 地域の力で築く防災 (YouTube)

地域の力で進化する防災の取り組みを紹介する番組の紹介です。  
地域で特徴のある活動の紹介をしています。



# 06 防災ポータル・防災アプリの紹介

①★

②

③

④

⑤

## 北区防災ポータル

防災情報専門のポータルサイトを公開。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る。さらに、防災気象情報や防災無線等の内容も確認ができます。



## 北区防災アプリ

防災ポータルの内容を、スマートフォン等からもアプリを用いて確認することができます。防災ポータルの機能に加え、地図上に自己位置を表示させたり、アプリ利用者同士でのメッセージのやりとりが可能です。



# 07 防災士活動・活躍支援事業について

①★

②★

③

④

⑤★

## 防災士養成研修講座

8年で100名の、地域における防災の担い手を養成するため、防災士の資格取得に係る費用の助成事業の実施しています。「資格取得後において、地域の防災力向上に資する活動ができる方」を対象にしています。

### ①令和7年度の実施結果

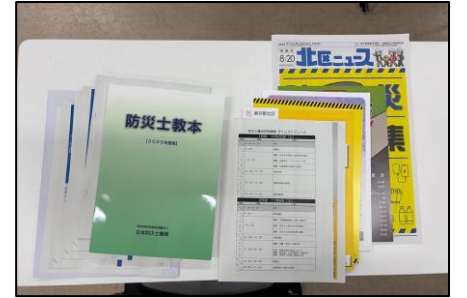
防災士資格取得者数 56名

(内訳 研修講座受講者 46名

取得特例該当者 10名)

### ②令和8年度の実施予定

・7月11日、25日に研修講座の開催予定しています。



防災士養成研修講座テキスト等



研修講義の様子

## 防災士フォローアップ研修

令年度より開始した、防災士資格取得後のフォローアップとして、区内防災士の知識及び技能の向上を図るとともに、地域との連携を促進し、地域防災力の向上につなげることを目的としています。

【北区防災士資格保有者数：706名（2026年5月末時点）】

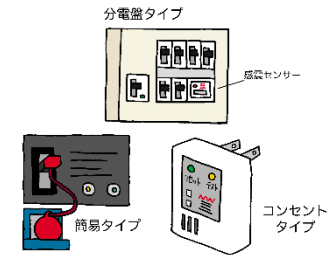


# 08 在宅避難を進めるための取組み

①★ ② ③★ ④ ⑤

## 簡易型感震ブレーカーの配布・設置促進

不燃化特区内の木造住宅にお住まいの方を対象に加え、避難行動要支援者名簿に記載されている方や65歳以上のみで構成される世帯を対象として、簡易型感震ブレーカーの配布を行っています。



## 家具転倒防止器具・感震ブレーカーの取付支援

「北区避難行動要支援者名簿」に登録されている方や65歳以上のみで構成される世帯（単身含む）の方を対象に、家具転倒防止器具や簡易型感震ブレーカーの取付け支援を実施しています。



## 北区ニュース防災特集号の発行・配布

区の防災施策に関する最新の情報を区民に広く周知するため、北区ニュース防災特集号を令和7年8月20日に発行し、区内全戸に配布しました。防災特集号は、毎年発行していきます。



# 08 在宅避難を進めるための取組み

①★

②

③★

④

⑤

## 北区臨時災害FM（実験試験局）の開局

臨時災害FM（実験試験局）の開局手続きを行い、無線局免許を取得して、機会をとらえた試験放送を、令和7年度は4回実施しました。



## 携帯トイレ3日分（15個/人）を全区民に配布（令和8年度実施事業）

大規模災害発生時でも、安全性が確保され、住み慣れた自宅で過ごす「在宅避難」を推奨するため、断水や下水道管の破損などが生じた場合に必須となる、携帯トイレ3日分（15個/人）を全区民に配布します。携帯トイレの使い方や災害時のトイレ確保の重要性や在宅避難のための備えを開設したリーフレットを配布します。

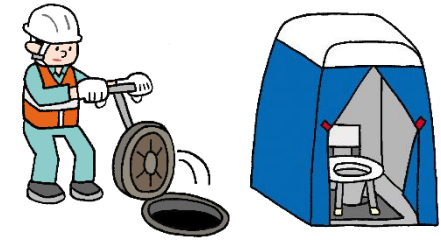


# 08 在宅避難を進めるための取組み

①★ ② ③★ ④ ⑤

## 集合住宅におけるマンホールトイレの設置促進

東京都の「東京とどまるマンション」の支援制度と連携し、集合住宅のトイレ対策としてマンホールトイレの整備に要した費用の補助します。マンホールトイレの設置に必要な地中の構造物の工事費や、マンホールトイレの製品購入費を補助対象経費とします。



## (参考) 東京とどまるマンション (東京都)

災害による停電時でも、自宅での生活を継続しやすいマンションを「東京とどまるマンション」として登録・公表し、普及を図っています。「東京とどまるマンション」に登録している分譲マンションの管理組合や賃貸マンションの所有者等を対象に、簡易トイレや、エレベーターに設置する防災キャビネットなどの防災備蓄資器材の購入への補助を実施しています。

分譲マンション管理組合、賃貸マンション所有者の皆様へ

マンションで災害時の備えを進めてみませんか？

事業名：東京とどまるマンション普及促進事業

災害時に、食糧物資が供給されるまでの間、マンションでの生活を継続するためには、自宅からの防災対策、準備等の取組が重要です。  
東京都では、停電時でも生活を継続しやすいマンションを「東京とどまるマンション」として登録・公表しており、登録マンションの防災備蓄資器材の購入に補助を行います。

マンション共有で準備  
防災備蓄資器材

簡易トイレ 防災キャビネット 非常出し機

補助 通常分 補助率 2/3  
限度額66万円

さらに 町会等と連携して  
合同防災訓練を  
実施すると 地域連携分 補助率 10/10  
限度額100万円

「東京とどまるマンション」への登録と  
補助を活用して災害に備えてください

予算がなくなり次第終了します。

東京都



# 09 マイタイムラインについて

①★

②★

③★

④

⑤

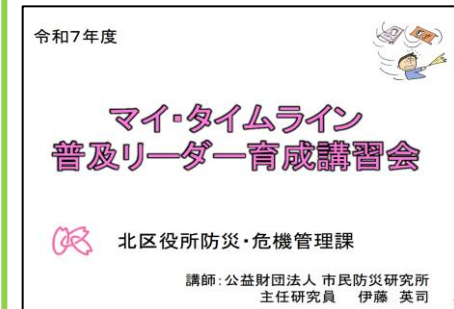
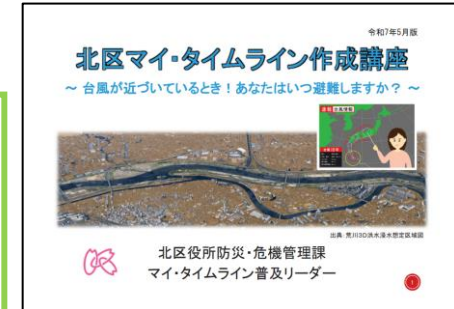
## マイ・タイムライン普及事業

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となります。

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。

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



## (参考) 東京マイ・タイムライン (東京都)

「東京マイ・タイムライン」とは、東京の地域特性を踏まえて風水害からの避難に必要な知識を習得しながら、災害が起こる前に、家族などで話し合っ一人ひとりの適切な行動を予め決めておく避難行動計画です。



# 10 水害ハザードマップについて

①★ ② ③★ ④ ⑤

## 水害ハザードマップ解説動画

令和4年4月の「東京都北区水害ハザードマップ」の改訂に伴い、北区では水害ハザードマップを解説する動画を作成しました。動画は基礎知識編、実践編の2編に分かれています。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。



## 水害リスク診断書の全戸配布

国や東京都の最新の動向を踏まえ、「東京都北区 大規模水害を想定した避難行動の基本方針」を令和7年4月に改定いたしました。改定後の基本方針を区民に広く周知するとともに、浸水想定区域の住民を対象に、大規模水害時の水害リスクや適切な避難行動に対する理解促進と、必要な備えに関する普及啓発を行うため、荒川の洪水による氾濫浸水想定区域に居住する約12万世帯に対し、「わが家の水害リスク診断書」を作成し、郵送しました。

1. 水害リスク診断結果

ご自宅の住所 〇〇区〇〇丁目〇〇番〇〇

水害リスク診断結果 **ご自宅の地域には水害リスクがあります。**

主な水害リスク <sup>※1</sup>	荒川の洪水	江戸川の洪水	高潮
①浸水の深さ <sup>※2</sup>	5.5 m	3.0 m	5.0 m
②浸水継続時間 <sup>※3</sup>	23 日間以上	6 日間	7 日間以上
③浸水の決壊等により 家屋倒壊・流出のおそれのある地域に所在	該当する	該当しない	

※1 主な水害リスクは、浸水深度により最も被害が大きい種別を記載しています。  
 ※2 ①の浸水の深さは、地盤から浸水までの高さです。  
 ※3 ②の浸水継続時間は、浸水の深さが 30cm を超えてからの浸水した場合、高さ 30cm 未満の高さでも浸水する期間です。

2. 水害リスク診断結果を踏まえた推奨されるあなたの行動

【①浸水の深さ】で、自宅に浸水せずに安全を確保できる状態が

【②浸水継続時間】の間、自宅で通常の生活(食料・トイレ・洗濯等)ができる

【③浸水の決壊等により家屋倒壊・流出のおそれのある地域に所在】

⇒ 避難しない

⇒ 避難する

⇒ 自宅避難(在宅避難)も可能  
 自宅から多くの水や食料等を十分な備蓄が必要です。  
 ⇒右側の「ポイント2」を参照

⇒ 自宅の外への避難が必要！  
 以下のご準備前に決めておきましょう。  
 ○避難先  
 ○避難のタイミング

大規模な水害発生のおそれがある場合、区内の避難所へ避難することが多いため、**避難経路・浸水しにくい場所への避難**等が必要になります。  
 ⇒右側の「ポイント1」を参照



# 11 コミュニティタイムラインの取組みについて

①★

②★

③★

④

⑤

## コミュニティタイムライン作成地区データ公開

コミュニティタイムラインとは、荒川氾濫を対象とした各地域の避難計画のことです。令和4年度より浸水が想定される地域を順番にまわり、町会・自治会の方々と共にコミュニティタイムライン作成のワークショップを行っています。作成済み地区のデータを公開しています。



## 高台移送訓練

コミュニティ・タイムラインを作成しており、これに基づいた訓練として、障害者や要介護者など避難行動に支援が必要な方々を、町会・自治会関係者等が中心となり支援するにあたっての課題を抽出する目的で実施しています。また、「災害時におけるタクシー・バス車両による緊急輸送協力に関する協定」を締結している区内の交通事業者と連携して実施し、専門的な知見に基づいた事前試走やルート確認も行っています。

