

## 2 マップの活用例 (防災マップシールを使ってマップをレベルアップ)

### 街の中を探検して、防災資源を確認してみよう!

- 1 災害時に役立つ物・場所
- 2
- 3

#### 「災害時に役立つ物・場所」シール

災害時に役立つ防災資源としてどんな物や場所が、どこにあるか確認しよう。  
(避難に活用できるオープンスペースや高い場所など)  
役立つ物・場所を記入し、その番号のシールを地図に貼ろう。

自分だけの防災マップの完成



#### 「危険な場所」シール

マップで避難経路を確認したら、実際にその道を歩いてみよう。  
地震で倒れる危険性のあるブロック塀や大雨で浸水がおきやすい場所など、危険だと思った場所にシールを貼ろう。避難経路の途中で危険な場所があったら、別の経路も考えてみよう。

#### 「警戒レベルごとのあなたの行動」シール

警戒レベルごとのあなたの行動	避難場所	避難経路	避難手段
警戒レベル1			
警戒レベル2			
警戒レベル3			

練馬区は、災害が発生する危険性が高まった場合には、気象庁等が発表する防災気象情報を参考に避難情報を発令し、危険度に応じた警戒レベルを設定します。それぞれの警戒レベルの時にどう行動するかをシールに記載しておきましょう。

詳細は「防災の手引」P.31をご覧ください。

## 3 マップの応用例 (マップの資源を使った共助活動)

### 大切な人がいる場所を確認!



「家族や友達がよくいる場所」シール  
シール右の空欄に、家族や友達の名前を記入して、よくいる場所がわかるようにしておこう。



「支援が必要な人」シール  
シール右の空欄に、支援が必要な方の名前を記入してわかるようにしておこう。

#### 「支援が必要な人」は、どこにいる?

ご近所で、一人での避難が難しそうな方、心配な方がいる場所にシールを貼ろう。  
いざという時には、声をかけて一緒に避難する準備をしておこう。

### 近所の皆さんと一緒に活動!

#### 初期消火活動

消火器の使い方を学んでおこう。



#### 安否確認活動

安否確認ボードを使って効率よく安否確認できるように、ご近所で話し合っておこう。



#### 救出・救護活動

AEDの使い方や担架での搬送法を確認しておこう。



## 区の防災情報

### ■ねりま情報メール

登録は [nerima@entry.mail-dpt.jp](mailto:nerima@entry.mail-dpt.jp)  
へ空メールを送るだけ。

避難所開設状況、緊急地震速報、避難指示などの災害関連情報をはじめ、安全・安心情報、区政情報をお知らせします。



### ■防災・安全安心情報

練馬区のホームページで安全・安心に関する情報を確認できます。

地震、水害や土砂災害に関する情報や防犯など安全・安心に関する情報を掲載しています。



### ■防災無線の放送内容を電話で確認できます。

電話: 0120-707-111 (通話無料)

放送後 24 時間まで確認できます。

また、区のホームページやねりま情報メールからも内容を確認できます。

### ■防災の手引

日頃からの備え、災害発生時の対応、練馬区のお取組みなどが整理されています。



## 桜台 四・五・六丁目 地区

～ もしものときに備えて 自分・家族・地域を守る! ～

# 防災マップガイド

練馬区

保存版

令和 5 年 3 月発行



### 自分用の防災マップをつくろう

この「防災マップガイド」には、「防災マップ(地震編、水害・土砂災害編)」「防災マップシール」が付属しています。2~4ページを参考に、自分と家族の命を守るための防災マップをつくりましょう。



### 桜台四・五・六丁目地区防災マップとは?

災害時に命を守るために必要な情報をまとめ、避難場所までの安全な経路や地域の防災資源などを各家庭で確認していただくことを目的として区が作成したものです。作成にあたっては、桜台四・五・六丁目地区にお住いの方々、お勤めの方々と意見交換や訓練などを通じて地域の情報を収集しながら、全3回のワークショップを行いました。ワークショップでは、桜台四・五・六丁目地区において地震と水害・土砂災害で避難する場所(地震:開進第二小学校、水害・土砂災害:桜台地区区民館)が異なることなどを共有しました。

近い将来発生するかもしれない首都直下地震、台風やゲリラ豪雨などによる被害を最小限に抑えるため、この「桜台四・五・六丁目地区防災マップ」を活用してください。

※日頃から、マップを見て街中を確認し、防災情報を集めておきましょう。

#### 対象区域



発行  
問合せ

練馬区危機管理室区民防災課

電話: 03-5984-2601 / FAX: 03-3993-1194

E-mail: [kuminbousai01@city.nerima.tokyo.jp](mailto:kuminbousai01@city.nerima.tokyo.jp)



# 1 防災マップの基本的な使い方

## 自宅からの避難経路を確認してみよう！



備えた分だけ  
憂いなしだね！



地震



どこに注意が必要なのか、  
実際に歩いて確認してみよう。

### 防災マップシールとペンを用意



#### STEP 1 自宅にシール

防災マップシールの「自宅」を地図に  
貼りましょう。



#### STEP 2 避難する場所にシール

防災マップシールの「避難する場所」  
を地図に貼りましょう。



#### STEP 3 避難経路を書く

「自宅」から「避難する場所」までの  
避難経路を地図に書き込みましょう。



水害  
土砂災害



浸水深0.5m未満でも注意  
が必要だよ。  
どこに注意が必要なのか、  
実際に歩いて確認してみよう。

#### 浸水深シールを活用しよう

浸水範囲にお住まいの方は、ど  
の高さまで浸水する危険性があ  
るかマップを見ながら、実際に  
部屋の壁や家具にシールを貼っ  
て確認してみよう！

ここまで水がくるねり！

土砂災害に気を付けないと  
いけない場所があるよ。  
大雨の時などは近寄らない  
ようにしましょう。



水害  
土砂災害

地震

## 災害に応じて避難場所が異なります！

### 近くの避難拠点（区立の小中学校）へ



区立の小中学校が避難拠点になっています。  
震度5弱以上の地震が発生した場合、施設の安全が確認されたのち、  
開設します。居住地による避難先の指定はありません。お近くの避難  
拠点へ避難してください。  
※地震が起こったとしても、自宅や周辺に火災の心配がなく、建物が倒壊する  
恐れもない場合には、自宅で生活を続けること（在宅避難）を勧めています。  
在宅避難の場合でも、不足した物資や災害情報を避難拠点で入手できます。

### 桜台地区区民館へ

台風接近に伴い、避難が必要と見込まれる時や土砂災害の危険性が高まっ  
た場合は、桜台地区区民館を避難所として開設します。  
降雨状況や地域の危険性に応じて、さらに河川氾濫、浸水被害の危険性が  
高まった場合には、開進第二小学校を開設することがあります。  
※全ての施設を開設するわけではありません。必ず区ホームページや、  
ねりま情報メール（4ページ参照）などで避難所の開設状況を確認しましょう。



地震

## 避難のポイント

### ブロック塀や家屋の倒壊に気を付けて

地震により、ブロック塀や家屋が倒壊する  
危険性があります。  
避難の際は、倒壊の危険性のあるブロック  
塀や家屋を避けて行動しましょう。



### 落下物に注意！

ビルの壁やガラス、看板などが  
落下してくる場合があります。  
避難の際は、ヘルメットやカバ  
ンなどで頭を守りましょう。

### 早めの情報収集・早めの避難

水害は、気象情報等により、被害があ  
る程度予測できます。早めに、情報  
を収集し、近隣で声を掛けあって、安全  
な場所へ避難しましょう。



### 避難が遅れたら、2階・3階へ

家の周りが浸水してしまい、避難  
所等へ行くのが危険な場合には、  
家の中の2階や3階など、少しで  
も高い所へ避難しましょう。



水害  
土砂災害