

## 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!

- 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ましょう。(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りましょう。

#### 「注意すべき箇所」シール

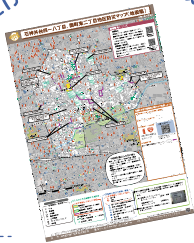
マップで避難経路を確認したら、実際にその道を歩いてみましょう。地震で倒れる可能性があるブロック塀や大雨で浸水が起きやすい箇所など、注意が必要だと思った箇所にシールを貼りましょう。避難経路の途中に注意すべき箇所があったら、別のルートも考えてみましょう。

#### 「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 | 警戒レベル2     | 警戒レベル3     | 警戒レベル4     | 警戒レベル5     |
|----------------|------------|------------|------------|------------|
| 警戒レベル2         | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 |
| 警戒レベル3         | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 |
| 警戒レベル4         | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 |
| 警戒レベル5         | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 | 避難しなくても大丈夫 |

警戒レベルとは、災害発生の危険性に応じて5段階に分類した「とるべき行動」と、区が発令する避難情報や気象庁等が発表する防災気象情報を関連付けるものです。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、マップに貼っておきましょう。

自分だけの防災マップの完成



## 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きましょう。



#### 「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きましょう。

#### 「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の方、心配な方がいる場所にシールを貼りましょう。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きましょう。

### 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きましょう。



#### 安否確認活動

安否確認ボードを使って効率よく安否の確認ができるように、ご近所で話し合っておきましょう。



#### 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きましょう。



## 区の防災情報

### ■ ねりま情報メール

登録は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や安全・安心情報をお知らせします。

### ■ 防災・安全安心情報

区のホームページで地震や水害、土砂災害、防犯など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、区のお取組みなどが整理されています。



石神井台四～八丁目、関町東二丁目地区

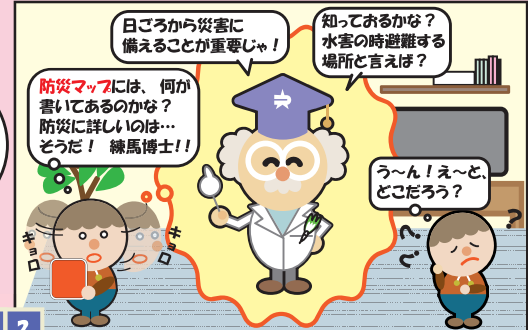
～ もしものときに備えて 自分・家族・地域を守る! ～

# 防災マップガイド

練馬区

保存版

令和 8 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。



### 石神井台四～八丁目、関町東二丁目地区防災マップとは? 対象区域

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、石神井台小学校避難拠点運営連絡会の方や石神井台四～八丁目、関町東二丁目地区にお住いの方々、お勤めの方々との意見交換やまちあるき・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。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「石神井台四～八丁目、関町東二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。



発行  
問合せ

練馬区危機管理室区民防災課

電話：03-5984-2605 FAX：03-3993-1194

E-mail：KUMINBOUSAI02@city.nerima.tokyo.jp



# 1 防災マップの基本的な使い方

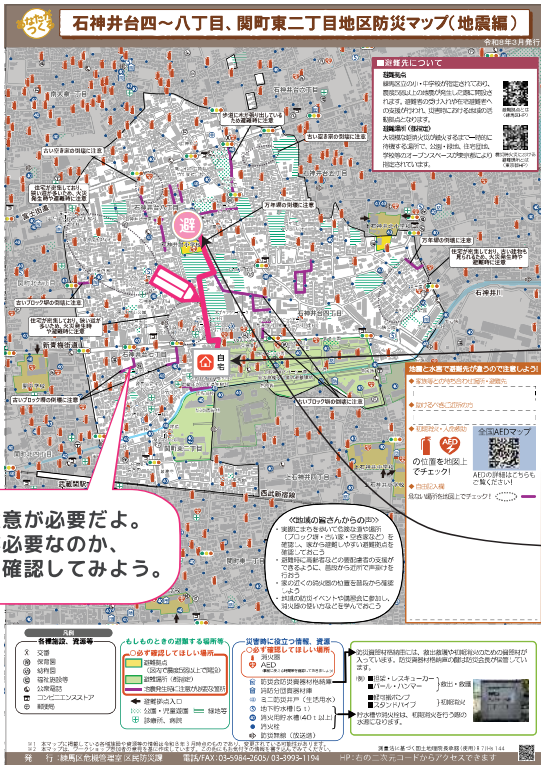


備えた分だけ  
憂いなしだね！



## 自宅からの避難経路を確認してみよう！

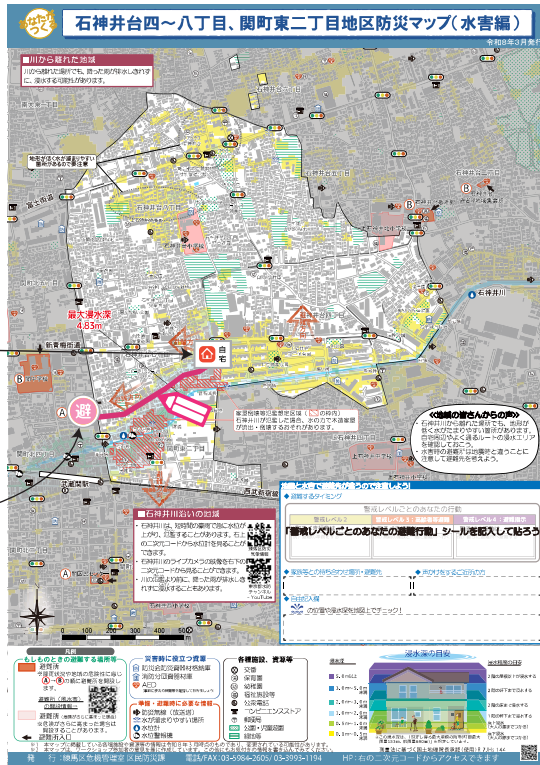
地震



紫色の道は注意が必要だよ。  
どこに注意が必要なのか、  
実際に歩いて確認してみよう。

この道は注意が必要だよ。  
どこに注意が必要なのか、  
実際に歩いて確認してみよう。

水害



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  
どの高さまで浸水する危険があるか  
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！

## 防災マップシールとペンを用意



### STEP1 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。



### STEP2 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」を貼りましょう。



### STEP3 避難経路を書く

「自宅」から「避難する場所」までの避難経路を書き込みましょう。



地震

## 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。区内で震度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。



水害

## 関町北地区区民館、関区民センターへ

台風接近に伴い、避難が必要と見込まれる場合は、関町北地区区民館、関区民センター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、関中学校、石神井台敬老館、石神井台みどり地域集会所、更に河川氾濫・浸水被害の危険性が高まった場合には、石神井台小学校、上石神井北小学校、上石神井中学校、上石神井小学校、石神井西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

## 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古いブロック塀や古い木造家屋などを避けて行動しましょう。



## 避難のポイント

### 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部を守りましょう。



### 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。



水害

### 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。

