

# 在宅避難のすすめ

避難所の生活ではストレスなどにより体調を崩すこともあります。また、避難所のスペースや物資には限りがあります。自宅が倒壊や火災などの被害がなく安全な場合は、自宅で避難生活を送る「在宅避難」をしましょう。

## 「災害後」を自宅で過ごすために事前の備えを心がけましょう!

### 自宅の安全対策をしましょう

自宅を安全な場所にすることが何よりの災害対策です。家屋の大きな損傷を防ぐため、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強をしましょう。家具の転倒防止装置を正しく設置するなど、室内の安全を確認しましょう。

世田谷区HPから検索  検索

### 備蓄をしましょう

在宅避難をするために3日以上、できれば1週間の家族の人数分を備蓄しましょう。  
(家族構成によってどのくらい備蓄が必要か確認できます) [インターネットで検索](#)

水	1人1日3ℓの飲料水を、家族の3日以上を確保 (生活用水や消火用として風呂の水をためておく)
食料	レトルト食品、缶詰など、常温で長期間保存できるもの (日持ちのする食品を多めに買い、期限前に使って買い足す、ローリングストック方式がおすすめ)
生活用品	食品包装用ラップ、アルミホイル、ごみ袋、作業用手袋、新聞紙、 トイレトーパー、ウエットティッシュなど
その他	カセットコンロ、カセットボンベ、ラジオ、懐中電灯、非常用トイレ



### 日頃から情報収集を心がけましょう

正確な被害情報や生活情報を手に入れる方法を考えておきましょう。

- ①ご近所との情報交換 ②地域の掲示板 ③区の防災無線や広報車
- ④テレビ (dボタン)、ラジオ (エフエム世田谷 83.4MHz)、  
世田谷区災害・防犯情報メール配信サービスに登録  検索
- 世田谷区防災ポータル  検索

災害時の  
連絡方法 **災害用伝言ダイヤル「171」** (電話)  
**災害用伝言板 (web171)** (インターネット)

### 非常用トイレの備えも忘れずに!

地震の後には、排水管の損傷がないことが確認できるまで、トイレの水は流さないようにしましょう。  
トイレの回数は1人1日約5回。  
4人家族だと1週間で約140回。  
自宅のトイレに非常用トイレを作りましょう。  
※ごみ袋2枚と細かく破いた新聞紙でも代用できます。

- ① 便器にポリ袋をかぶせた後、養生テープなどで固定し、その上からもう1枚かぶせる
- ② 用をたし、汚物を固める。  
凝固剤の代わりに細かく破いた新聞紙でも代用できます。(新聞紙の場合は先に入れる)
- ③ 中のポリ袋だけを取り出し、空気を抜いて口を強くしぼる。  
トイレトーパーも中に入れよう
- ④ 密閉できる容器で収集まで保管する。  
消臭剤

在宅避難中でも  
こんなときは避難所に足を運びましょう

- ・食料や水が不足したとき (避難生活が長期となる場合)
- ・ライフラインの復旧や生活情報が必要なとき
- ・心配事や相談があるとき



## 新代田地区 震災時の避難所一覧 (地図で場所を確認しておきましょう)

**時 一時集合所** 危険から逃れるために一時的に集合して様子を見るところ

一時集合所名	所在地	町会
代田小学校	代田4-2-3	代田4丁目町会
羽根木公園	代田4-38-52	代田4丁目町会 根津山会
北沢土木 管理事務所前	代田5-19-1	代田東町会
世田谷代田駅周辺	代田2-31	代田東町会
代田5丁目公園	代田5-32	代田東町会
下北沢小学校	大原1-4-6	代田南町会 守山町会 大原南町会
下北沢成徳 高等学校	代田6-12-39	守山町会
代田北広場	代田6-11	守山町会
まもりやまテラス (旧守山小学校)	代田6-21-5	代田北町会
大原南広場	大原1-12-7	大原南町会
大原さんかく公園	大原1-13	大原南町会
玉川上水緑道	大原1-57先	大原北町会
和田堀給水所	大原2-30	大原西町会
玉川上水緑道	大原2-20先	大原西町会
羽根木神社	羽根木2-17	羽根木町会
羽根木1丁目公園	羽根木1-17	羽根木町会
羽根木2丁目公園	羽根木2-9	羽根木町会

**広域避難場所** 火災の延焼などで自宅や一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所

避難場所名	割当地区
駒場東大一带	代田6丁目、大原1丁目、代沢2丁目(一部)、 北沢1丁目(一部)・2丁目(一部)・3~5丁目
駒場地区	北沢1丁目(一部)・2丁目(一部)、 代沢1・2丁目(一部)・3・5丁目
羽根木公園一带	代田1~5丁目、松原5丁目(一部)・6丁目、梅丘1丁目
明大和泉校舎一带	大原2丁目、羽根木1・2丁目、松原1・2・5丁目(一部)

**指定避難所** 自宅に住むことが困難な場合に一時的に受け入れるための施設

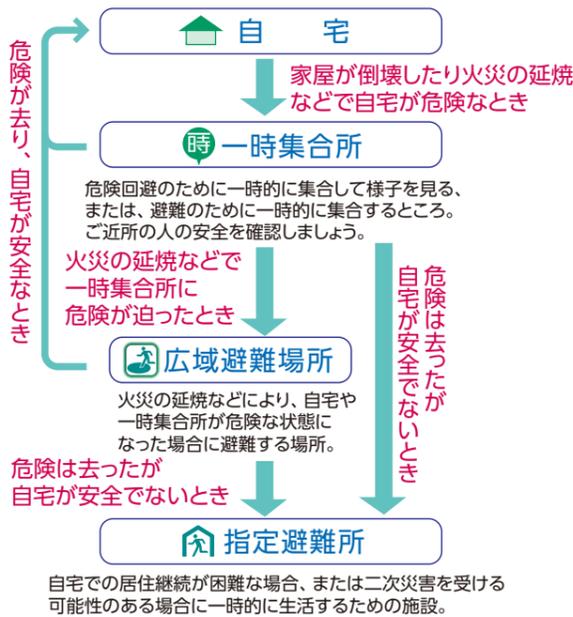
避難所名	避難所運営主体	対象区域
下北沢小学校 大原1-4-6	守山町会、大原南町会 代田南町会 北沢2丁目協和会 北沢3・4丁目西町会	代田6丁目1~16番、大原1丁目1~ 29番、北沢3丁目20~34番、北沢4 丁目8~16番、北沢2丁目22~40番
まもりやまテラス (旧守山小学校) 代田6-21-5	代田北町会 羽根木町会	代田6丁目17~34番、羽根木1丁目1~8・ 15~32番(9・14番の一部)、羽根木2丁 目全域、松原1丁目(18~20番の一部)
代田小学校 (医療救護所) 代田4-2-3	代田4丁目町会 根津山会 代田東町会	代田4丁目全域、代田2丁目12・18 ~36番、代田5丁目全域
北沢中学校 北沢5-12-3	大原北町会 大原西町会 北沢5丁目町会	大原1丁目30~63番、大原2丁目全 域(29番の一部を除く)、羽根木1丁 目10~13番、(9・14番の一部)、北沢 5丁目8~17・20~22・24~43番

**福祉避難所** 自宅や避難所での避難生活に配慮や支援が必要な高齢者や障害者等を受け入れる施設(区  
の要請により開設されます。)

避難所名	所在地
特別養護老人ホーム きたざわ苑	北沢5-24-18
アライブ世田谷代田	代田2-26-8
まもりやま工房	代田6-21-5

## 震災時の避難方法

震災時、避難指示が出た時や自主避難する時は、次の手順で避難します。



## 風水害(台風)の備え

自分の住んでいる地域について知りましょう

- ハザードマップで住んでいる地域を確認しましょう。(お持ちでない方はまちづくりセンターまでお問い合わせください)

家の点検をして対策をたてておきましょう

- 強風により飛ばされる物がないかなど、家の周りを点検しましょう。
- 側溝や雨水ますを日頃から掃除しておきましょう。
- 水が流れ込む可能性の高い(半)地下駐車場や地下室などがある場合は、止水板や土のうを用意しましょう。

区内各所に「土のうステーション」を設置しています。

新代田地区では、代田五丁目公園(代田5-32)、北沢五丁目児童遊園(北沢5-13)に設置されています。

避難所に行くことだけが避難ではありません

避難所を利用する以外にも様々な避難の方法があります。

- 自主避難** 自身で宿泊施設などを確保して避難する
- 縁故避難** 浸水のおそれのない家族や親せき、知人の家に避難する
- 在宅避難** 自宅に浸水のおそれがない場合は自宅で過ごす

北沢地域の水害時避難所  
(震災時の避難所とは違いますのでご注意ください)

災害対策本部が必要と判断した場合、各地域で水害時避難所が開設されます。開設状況はホームページや防災無線などでご確認ください。

避難所名	所在地
北沢タウンホール	北沢2-8-18
松沢区民集会所	赤堤5-31-5