

まつばら 防災マップ



松原地区キャラクター
マツちゃん&ハラボーファミリー



「在宅避難」のすすめ

～地震が起きてもふだんに近い生活を送るために～

地震により自宅での生活が困難になった場合は、区立小・中学校に開設される指定避難所で一時的に生活をしますが、避難所での一人あたりの居住スペースは畳約1畳分(1.65m²)です。

見知らぬ多くの人と共同生活を送るため、プライバシーや衛生面は万全ではありません。また、発災直後は様々な物資が不足し、生活環境も大きく変化するので、体調を崩す人も少なくありません。

住居に危険な損傷がなければ、住み慣れた自宅で避難生活を送る「在宅避難」は、地震という非常事態をふだんに近い生活で乗り切る有効な選択肢です。

次ページの「在宅避難とは？」を参考に、災害後の暮らしを具体的にイメージして、「在宅避難」の準備を始めてみませんか。

一時集合所		広域避難場所	
避難所		待合わせ場所	

在宅避難とは？

地震発生直後から自宅で避難生活を乗り切る「在宅避難」の流れ
 (上町地区町会連合会「在宅避難のすすめ」引用)

1 地震発生！自分の命をまず守る

大きな揺れを感じ報を受診したら、家ゾーン（倒れてくる割れる物がなく、確保できる場所）を確保できる場所を確保し、緊急地震速報の中のセーフティ物、落ちてくる物、室外に通じる経路に逃げ込む。

2 身体のダメージを確認する

地震直後はケガをしていても自分では気がつかないことがある。家族で互いに確認するとよい。



3 揺れがおさまったら、自宅の状況を確認

- ドアは開くか
 - 柱は傾いていないか
 - 柱や梁にひび割れはないか
 - 火災は発生していないか
- ※火災や爆発の危険があるので、火をつけたり、電気のスイッチには触れない！

4 行動の前に、正しい情報を

停電時でも聞くことができる乾電池式や充電式のラジオ、スマートフォンのラジオ、テレビ、世田谷区のウェブサイトなどから信頼できる情報を得る。



世田谷区防災・災害対策情報

こんなときは…

- 一人で家にいるのが不安
→ 一時集会所へ。
- 自宅や近所で火災が起きている
→ 広域避難場所へ。
- 家が壊れている、燃えてしまった
→ 指定避難所へ。

地震発生直後は、近隣の人と安否を確認し、助け合って救出・救護・初期消火などを行う。

5 家にも大丈夫そうだったら在宅避難スタート

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保する。作業時は、手袋や履物でケガを防ぐ。



6 トイレを準備

家のトイレを非常用トイレに変える。排水設備や下水道に損傷がないことを確認できるまでは、水を流してはいけない。
 ※排水管が壊れているのに気づかず水を流すと、汚水が室内に逆流する可能性あり！

7 こんな時こそ、エネルギー補給

チョコレートやビスケットなど調理のいらぬ食品で、エネルギーと水分を補給する。



8 家にある食材や備蓄品で作れる食事のメニューを考える

冷蔵品など傷みやすいものから順に使い、10日分程度の献立を考える。



9 温かい食事で、心と体を元気にする

余震の回数が減り、火気使用の危険がなくなったら、カセットコンロなどを用いて温かい食事を作る。



在宅避難のための事前の備え

建物と室内の安全確保

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施す。また家具の転倒防止装置を正しく設置するなど、室内の安全を確保する。

食料、水、燃料

- 10日間程度の食料品や水を備えておく。(首都圏は人口が多く、支援物資が行き渡りにくい)
- 日持ちする食品を多めに買い、使った分だけ補充する循環型備蓄を日頃から心がける。



1人あたりの水の必要量は1日3ℓ。
 4人家族の場合、
 3ℓ×4人×10日=120ℓ
 (2ℓボトル×60本)



- 調理に使うカセットコンロの動作を確認し、カセットボンベの在庫を蓄えておく。
- ペットのいる家庭はペット分を追加。

健康管理

持病や障害がある場合は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく。



救急箱



お薬手帳

ヘルプカード

情報

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く。

- ご近所との情報交換
- エフエム世田谷



- 区役所の防災無線塔と広報車
- 避難所の掲示板



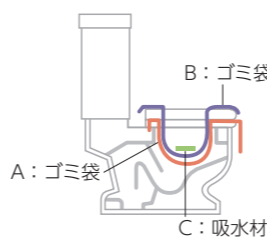
- 世田谷区災害・防犯情報メール配信サービスに登録 (bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jp に空メールを送信)

非常用トイレ

4人家族が10日間でトイレを使用する回数は、約200回。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方を、汚物の処理方法を含めて事前にマスターしておく。

非常用トイレの作り方

使用前



A: ゴミ袋 B: ゴミ袋 C: 吸水材

使用后



Bを取り出し、しっかり口をしぼる。消臭剤とともに密閉容器に入れる

12 適度な運動と規則正しい生活で、心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また「エコノミークラス症候群*」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。

* 同じ姿勢を長く続けることによって血栓が生じ、呼吸困難や心肺停止を含むさまざまな症状を引き起こすこと。



11 水を補給する

季節を問わず、しっかり水分をとることが大切。備蓄の水が乏しくなったら、給水車や給水場所に受け取りに行く。



10 生活に必要な情報を手に入れる

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧など暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やエフエム世田谷などから得ることができる。

※相談したり、支援物資や生活に必要な情報を得るため、避難所に入所していなくても避難者カードは提出しておく。

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるお店が再開するまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切る。

松原地区全図

- 凡例**
- 一時集合所
 - 避難所
 - 広域避難場所
 - 医療救護所
 - 一時滞在施設
 - 帰宅支援ステーション
 - 消防署出張所
 - 交番・警察署
 - 救急医療機関
 - 町会・自治会事務所
 - 子育て関連施設
 - 区界
 - 丁目界



関係機関一覧

名称	電話番号	名称	電話番号
世田谷区危機管理部災害対策課	5432-2262	世田谷保健所生活保健課	5432-2903
北沢総合支所 地域振興・防災	5478-8028	高齢者安心コールセンター(65歳以上)	5432-1010
松原まちづくりセンター	3321-4186	東京都水道局お客さまセンター	5326-1101
北沢警察署	3324-0110	南部下水道事務所	5734-5031
世田谷消防署	3412-0119	東京電力カスタマーセンター	0120-995-002
世田谷消防署松原出張所	3325-0119	東京ガスお客さまセンター	0570-002211
松原あんしんすこやかセンター	3323-2511	〃 (IP電話・海外からのご利用など)	03-3344-9100
北沢保健福祉センター	6804-7770	NTT(電話の加入・移転等)	116
世田谷清掃事務所	3425-3111	〃 (携帯・スマホ)	0120-444-113
北沢土木管理事務所	5486-7010		

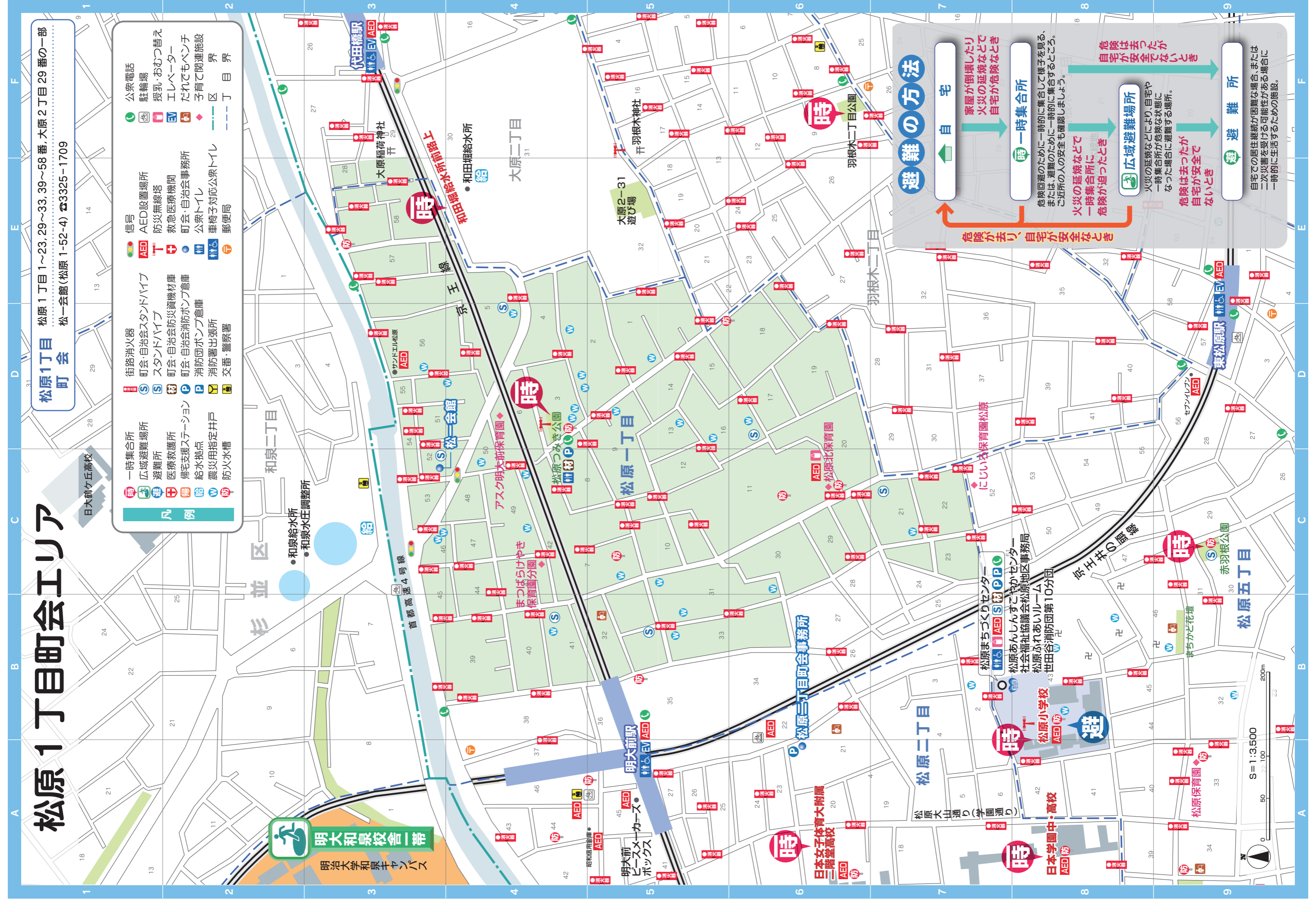
本誌に掲載した地図について「この地図の作成に当たっては、国土院院長の承認を得て、同院発行の1万分1地形図を使用した。(承認番号 平29情使、第1050号)」

松原1丁目町会エリア

松原1丁目1~23, 29~33, 39~58番, 大原2丁目29番の一部
 町会 松一会館(松原 1-52-4) ☎3325-1709

凡例

一時集合所	信号	公共電話
広域避難場所	AED設置場所	駐輪場
避難所	防災無線塔	授乳・おむつ替え
医療救護所	救急医療機関	エレベーター
帰宅支援ステーション	町会・自治会事務所	たれでもベンチ
給水拠点	公民館	子育て関連施設
震災用指定井戸	消防団ポンプ倉庫	界
防火水槽	消防署出張所	区
	交番・警察署	丁目
		目
		界



避難の方法

危険が去り、自宅が安全なとき

← 自宅

危険が倒壊したり 火災の延焼などで 自宅が危険なとき

→ 一時集合所

危険回避のために一時的に集合して様子を見る。または、避難のために一時的に集合するところ。ご近所の人の安全も確認しましょう。

火災の延焼などで 一時集合所に 危険が迫ったとき

→ 広域避難場所

火災の延焼などにより、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。

危険は去ったが 自宅が安全でないとき

→ 避難所

自宅での居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性がある場合に一時的に生活するための施設。

松原2丁目町会エリア

松原1丁目24~28, 34~38番, 松原2丁目全域,
松原5丁目18-19番の一部, 20, 34~39, 41~43, 48番
松原2丁目町会事務所(松原2-21-16) ☎3328-3803

- ### 凡例
- 一時集合所
 - 広域避難場所
 - 避難所
 - 医療救護所
 - 帰宅支援ステーション
 - 給水拠点
 - 震災用指定井戸
 - 防火水槽
 - 街路消火器
 - 町会・自治会スタンバイ
 - スタンバイ
 - 町会・自治会防災資機材庫
 - 町会・自治会消防ポンプ倉庫
 - 消防団ポンプ倉庫
 - 土のうステーション
 - 消防署出張所
 - 交番・警察署
 - 信号
 - AED設置場所
 - 防災無線塔
 - 救急医療機関
 - 町会・自治会事務所
 - 公衆トイレ
 - 車椅子対応公衆トイレ
 - 郵便局
 - 公衆電話
 - 駐輪場
 - 授乳・おむつ替え
 - エレベーター
 - だれでもベンチ
 - 子育て関連施設
 - 区界
 - 丁目界

明大和泉校舎一帯

避難の方法

自宅

危険が去り、自宅が安全なとき

→

一時集合所

家屋が倒壊したり
火災の延焼などで
自宅が危険なとき

危険回避のために一時的に集合して様子を見る、
または、避難のために一時的に集合するところ。
ご近所の人の安全も確認しましょう。

→

広域避難場所

火災の延焼などにより、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。

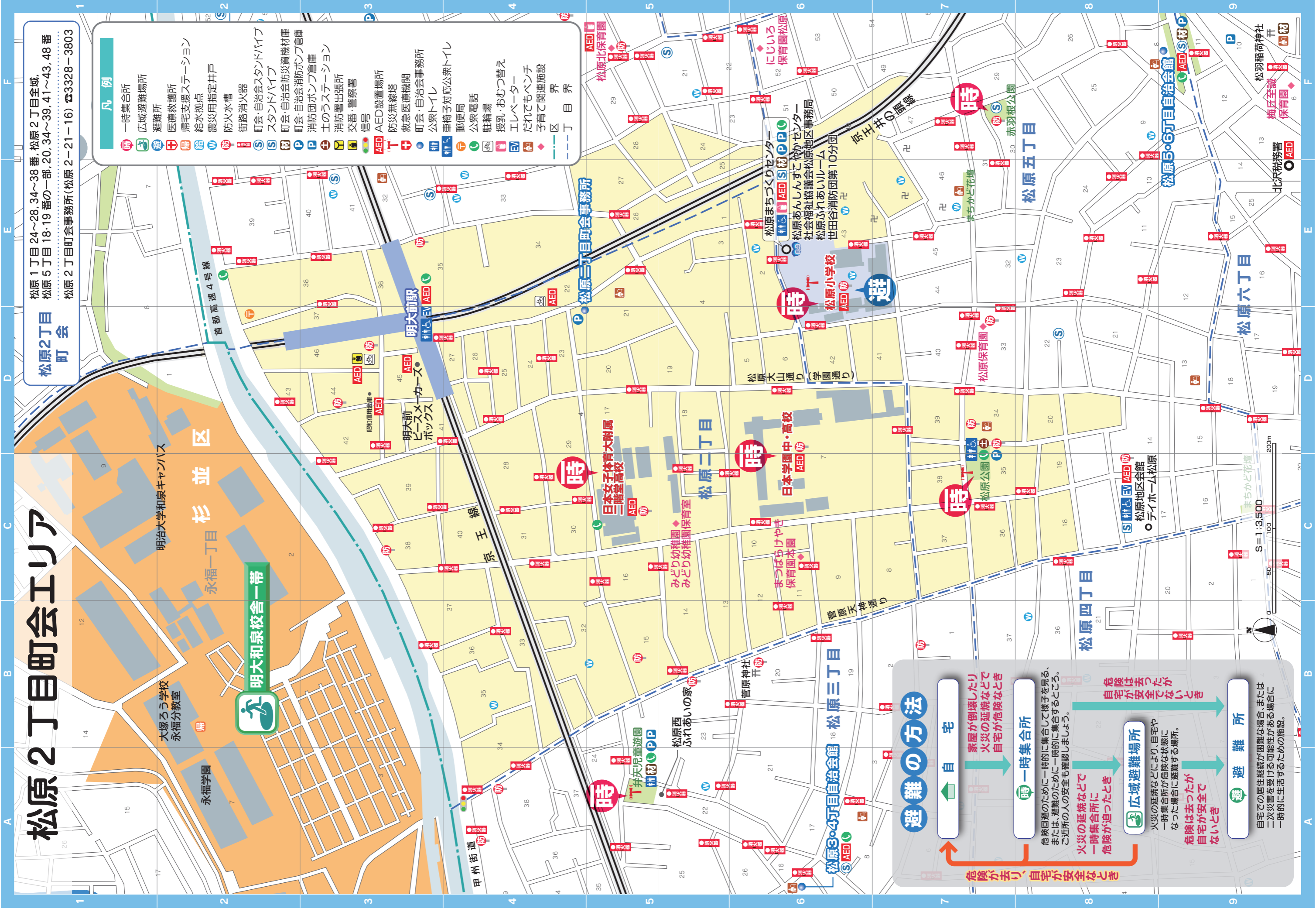
危険は去ったが
自宅が安全でないとき

→

避難所

自宅での居住継続が困難な場合、または
二次災害を受ける可能性がある場合に
一時的に生活するための施設。

危険は去ったが
自宅が安全でないとき



松原三・四丁目自治会エリア

松原三・四丁目全域
松原三・四丁目自治会館(松原3-15-18) ☎3325-8186

明大和泉校舎一帯

避難の方法



危険が去り、自宅が安全なとき

家屋が倒壊したり
火災の延焼などで
自宅が危険なとき



危険回避のために一時的に集合して様子を見る、
または、避難のために一時的に集合するところ。
ご近所の方の安全も確認しましょう。

火災の延焼などで
一時集合所に
危険が迫ったとき



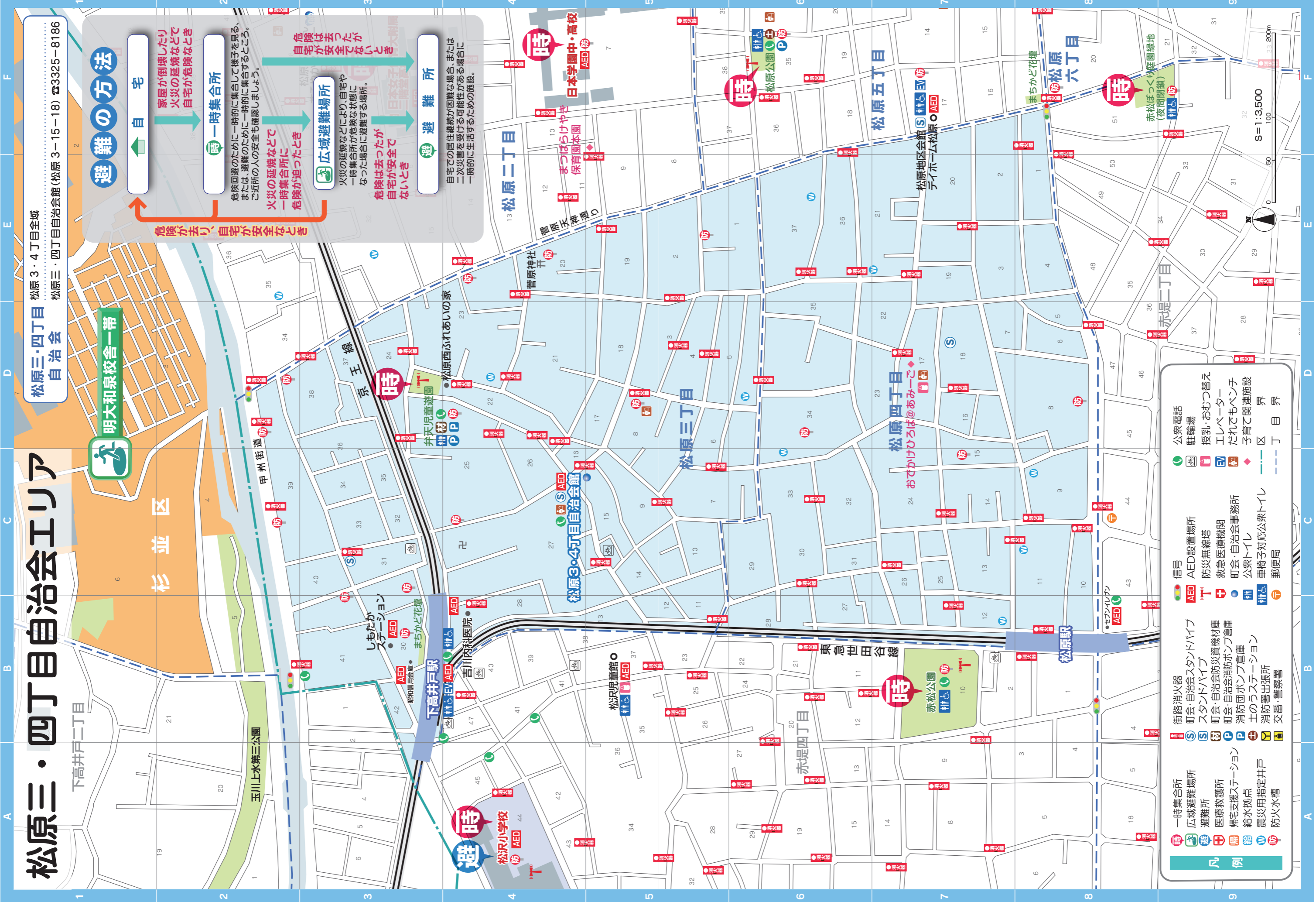
火災の延焼などにより、自宅や
一時集合所が危険な状態に
なった場合に避難する場所。

危険は去ったが
自宅が安全で
ないとき



自宅での居住継続が困難な場合、または
二次災害を受ける可能性がある場合に
一時的に生活するための施設。

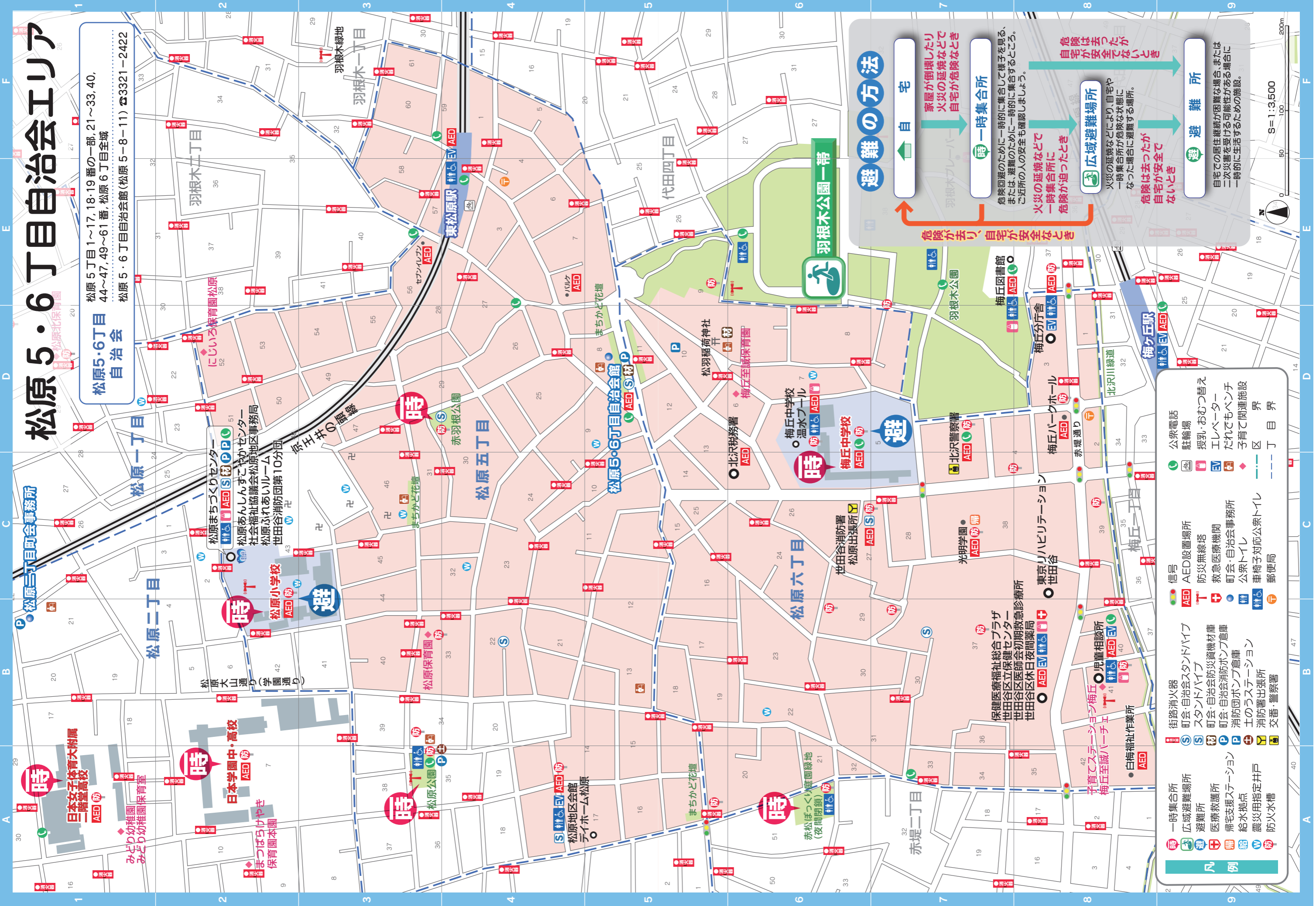
危険は去ったが
自宅が安全で
ないとき



	一時集合所		街路消火器
	広域避難場所		町会・自治会スタンドパイプ
	避難所		スタンドパイプ
	医療救護所		町会・自治会防災資機材庫
	帰宅支援ステーション		町会・自治会消防ポンプ倉庫
	給水拠点		町会・自治会消防ポンプ倉庫
	震災用指定井戸		消防団ポンプ倉庫
	防火水槽		土のうステーション
			消防署出張所
			交番・警察署
	公共電話		信号
	駐輪場		AED設置場所
	授乳・おむつ替え		防災無線塔
	エレベーター		救急医療機関
	だれでもベンチ		町会・自治会事務所
	子育て関連施設		公共トイレ
	区界		車椅子対応公共トイレ
	丁目界		郵便局

松原5・6丁目自治会エリア

松原5丁目1～17, 18・19番の一部, 21～33, 40, 44～47, 49～61番 松原6丁目全域
 松原5・6丁目自治会館(松原5-8-11) ☎3321-2422



避難の方法

危険が去り、自宅が安全なとき
 自宅

危険が去ったが、自宅が安全でないとき
 一時集会所

危険が去ったが、自宅が安全でないとき
 広域避難場所

危険が去ったが、自宅が安全でないとき
 避難所

危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところ。
 火災の延焼などで、自宅が危険なとき

火災の延焼などで、一時集会所に危険が迫ったとき

火災の延焼などで、一時集会所が危険な状態になった場合に避難する場所。

自宅での居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性がある場合に、一時的に生活するための施設。

- ### 例
- 一時集会所 (時)
 - 広域避難場所 (S)
 - 避難所 (S)
 - 医療救助所 (S)
 - 帰宅支援ステーション (S)
 - 給水拠点 (S)
 - 震災用指定井戸 (S)
 - 防火水槽 (S)
 - 信号 (S)
 - AED設置場所 (S)
 - 防災無線塔 (S)
 - 救急医療機関 (S)
 - 町会・自治会事務所 (S)
 - 公民館 (S)
 - 車椅子対応公衆トイレ (S)
 - 郵便局 (S)
 - 消防署 (S)
 - 町会・自治会ステーション (S)
 - スタンドバイ (S)
 - 町会・自治会防災資機材庫 (S)
 - 町会・自治会消防ポンプ倉庫 (S)
 - 消防団ポンプ倉庫 (S)
 - 土のうステーション (S)
 - 消防署出張所 (S)
 - 交番・警察署 (S)
 - 公共電話 (S)
 - 駐輪場 (S)
 - 授乳・おむつ替え (S)
 - エレベーター (S)
 - だれでもベンチ (S)
 - 子育て関連施設 (S)
 - 区界 (S)
 - 丁目界 (S)

S=1:3,500
 0 50 100 200m

地震が発生して避難する場合

区や消防署・警察署などから避難指示があったとき

避難の指示がなくても近所や自分が危険だと判断したとき

周辺で火災が発生し延焼の危険があるとき

地震が発生しても直ちに避難する必要はありませんが、自宅や周辺に危険が迫った場合に備え、避難できるよう準備しておきましょう。

避難の流れ



自宅

家屋の倒壊や火災など
自宅が危険になったとき

一時集合所（公園・学校など）

危険回避のために一時的に集合して様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところで、区内に約470か所指定されています。

火災延焼などで一時集合所に危険が迫ったとき

広域避難場所（大規模空地）

火災延焼などにより自宅、一時集合所が危険な状態になった場合に避難する場所です。区内外24か所を指定しています。

火災延焼の危険は去ったが
自宅が安全でないとき

避難所（区立小・中学校など）

自宅での居住継続が困難な場合、または二次災害を受ける可能性がある場合に一時的に生活をするための施設です。



避難するときは…

- 余震に備えてヘルメットや防災頭巾で頭を保護する。
- 貴重品は身につけておく
- 飲料水や非常食、生活用品を入れた非常持出袋を持参する。ペットを連れて避難する場合は、ペット用品（ケージ、ペットフード、水、トイレシートなど）も持参する。
- 隣近所で声を掛け合い協力し、集団で歩いて避難する。

家を出る際は…

- ガス漏れや爆発、通電火災等を防止するため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。

避難所での生活は…

- 避難所は地震で自宅での生活が困難になった人を一時的に受け入れる施設。多くの見知らぬ人と共同生活を送るため、プライバシーや衛生面、物資は万全ではない。
- 避難所での共同生活を円滑に送るため、避難所の生活ルールを守る。
- ペットは人間の居住スペースには持ち込めない。決められた専用スペースで飼育する。

火災などの危険は去ったが、自宅が安全でないとき



危険が去り、自宅が安全なとき

家族の安否確認

災害用伝言ダイヤル「171」

地震などの大災害発生時、個人の安否確認手段として、NTT東日本が運用する「災害用伝言ダイヤル」があります。被災地の方が録音した安否などに関する情報を他の地域の方が聞くことができるほか、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ることもできます。



伝言の録音

171にダイヤル

1をプッシュ

ガイダンスに従い

ガイダンスに従い

被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤル

XXXXXXXX-XXXX-XXXXXX

ガイダンスに従いプッシュ式は 1# など

30秒以内に録音

【問い合わせ先】 電話 ⇒ 局番なしの「116番」

ホームページ ⇒ <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

伝言の再生

171にダイヤル

2をプッシュ



再生

災害用伝言板「Web171」

インターネットを利用した伝言板です。被災地域の居住者が、電話番号などをもとにして伝言情報（テキスト・音声・画像）の登録が可能です。

<https://www.web171.jp/>へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録および閲覧を行ってください。



災害時の情報収集

区役所や消防、警察、テレビ、ラジオなど信頼できる情報源から正しい情報を収集しましょう！

● 世田谷区ホームページ	世田谷区ホームページで、災害情報などをお知らせします。 https://www.city.setagaya.lg.jp/	
● Twitter（ツイッター）	ツイッターに登録した上で@setagaya_kikiをフォローすると、災害情報などが配信されます。	
● ラジオ	区内の地震情報、開設避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をエフエム世田谷でお知らせします。 エフエム世田谷（周波数FM83.4MHz）	
● 防災無線電話応答サービス（※通話料有料）	専用電話番号0180-99-3151にかけると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。	
● 災害・防犯情報メール配信サービス	あらかじめメールアドレスを登録いただいた方に、災害・防犯情報が電子メールで送信されます。（パソコン・携帯電話などで受信可）登録は次のメールアドレスに空メールを送信してください。 メールアドレス：bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jp	
● Yahoo! 防災速報アプリ iPhoneアプリ Androidアプリ	「Yahoo! 防災速報」アプリをインストール・設定していただくことで、世田谷区からの防災情報等をスマートフォンで受信できます。 https://emg.yahoo.co.jp/	 Android版 iPhone版

在宅避難をするための備え

最低3日以上、できれば10日分を家族構成に合わせて準備しましょう！

<p>自宅の 安全対策</p>	<ul style="list-style-type: none">◆ 耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す。◆ 安全な場所の確保と家具類に転倒・落下・移動防止策を施す。	
<p>情報収集</p> 	<p>携帯ラジオ（電池式・手回し式）、電池、携帯電話・スマートフォン、充電器、モバイルバッテリー、公衆電話用10円硬貨、防災マップなど</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 家族の安否確認や災害時の情報入手方法を確認しておく。◆ 防災マップなどで広域避難場所や避難所を確認しておく。	
<p>非常用 トイレ</p> 	<p>非常用トイレ、トイレトーパー、新聞紙、45ℓゴミ袋、密閉容器（フタ付きバケツやゴミ箱）、消臭剤</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 排水設備や公共の下水道に損傷があると、汚水が逆流する場合がありますので、損傷がないことを確認できるまでは非常用トイレを使用し、水は流さない。集合住宅は配管を居住世帯で共有しているので注意する。◆ 非常用トイレを備蓄する目安：1日5回×10日×人数分◆ 非常用トイレがない場合は、ゴミ袋を便座に二重にかぶせ、その中にクシャクシャにした新聞紙2枚を十字に重ねて置き、さらに短冊状に切った新聞紙を敷き詰めて使用する。排泄後は中のゴミ袋1枚だけを取り出し、空気を抜き強く縛って密閉容器に入れて保管しておく。	
<p>食料・ 飲料水</p> 	<p>飲料水、レトルト食品（ごはん、おかゆ、おかず）、即席麺、缶詰、乾パン、菓子類（チョコレートやビスケット等）、野菜ジュース、必要に応じて粉ミルク・液体ミルク、離乳食、アレルギー対応食、介護食など</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 飲料水を備蓄する目安：1日3ℓ×10日×人数分◆ 首都圏は人口が多く物資が行き渡りにくいいため、10日分程度の食料品や飲料水を備蓄しておく。◆ 食料品や飲料水は普段から少し多めに購入し、消費した分を買い足すローリングストックで備蓄する。	
<p>食事用品</p>	<p>はし、スプーン、紙皿、紙コップ、食品包装用ラップ、缶切り、カセットコンロ、ガスボンベ、必要に応じて哺乳瓶など</p>	
<p>医薬品等</p>	<p>絆創膏、消毒薬、傷薬、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、常備薬、目薬、総合感冒薬、体温計、お薬手帳など</p>	 
<p>ペット</p>	<p>ケージ、ペットフード、水、トイレシート、リードなど</p>	
<p>生活用品 ・その他</p> 	<p>ヘルメット、頑丈で熱に強い靴、作業用手袋、雨具、毛布、防寒用アルミシート、使い捨てカイロ、タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ、ウェットタオル、マスク、消毒液、洗面用具、水のいらぬシャンプー、歯磨きシート、ゴミ袋、ビニール袋、ビニールシート、紐、懐中電灯、ランタン、電池、ポータブル電源（バッテリー内蔵のもの）、ナイフ、ライター、ホイッスル、生活用水、必要に応じて眼鏡、補聴器、杖、生理用品、紙おむつ、介護シート、抱っこ紐・おんぶ紐、おもちゃなど</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 消火や地震後の片づけ・清掃などで生活用水が必要になる。風呂に水を張っておくなど、生活用水も忘れずに備えておく。	