

# 三鷹市 防災マップ

## DISASTER PREVENTION MAP OF MITAKA CITY

三鷹市防災地図 ミタカシ 防災 地図  
(裏面は「三鷹市浸水ハザードマップ」となっています。)

### わが家の防災メモ

※各家庭で記入しましょう。

家族の名前	生年月日	血液型	既往症	会社・学校の連絡先

三鷹市役所 0422-45-1151(代)  
三鷹警察署 0422-49-0110(代)  
三鷹消防署 0422-47-0119(代)

## 地震に対する10の備え

### 家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- けがの防止や避難時の安全確保のために、家具の転倒・落下・移動を防止し、避難時の安全確保をしておく。
- 家具の転倒・落下・移動を防止するための対策をしておく。

### けがの防止対策 をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの破片などが飛び出すのを防ぐために、落下防止ネットなどを設置しておく。
- 床に敷いたマットやラグなどには、滑り止めの効果があるマットなどを敷き、滑り止めの効果があるマットなどを敷く。

### 家屋や塀の強度を 確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補修を行って強度を確保しておく。
- ブロックコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。

### 消火の備えをしておこう

- 火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き(濡れ防止のため)などだけで済ませないようにしておく。

### 火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気やガスに起因する火災発生防止のため感温ブレイカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。

### 非常用品を揃えておこう

- 非常用品は、備え場所を決めて準備しておく。
- 非常用品は、備え場所を決めて準備しておく。

### 家族で話し合っておこう

- 地震が発生した時の火災防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安全確認の方法や集合場所などを決めておく。

### 地域の危険性を把握しておこう

- 防災マップ等で、自分の住む地域の危険性を把握しておく。
- 自宅や学校、職場などを確認し、避難経路を確認しておく。

### 防災知識を身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 市役所、消防署などが実施する講座や防災訓練に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。

### 防災行動力を高めておこう

- 日頃から防災訓練に参加して、身体動員、火災防止、初期消火、救出・救助、避難経路の確認、避難場所の確認などを身につけておく。

出典: 東京消防庁ホームページ

## 地震 その時 10のポイント

### 地震時の行動

#### 地震だ! まず身の安全

- 揺れを感じた時、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を確保し行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで待てる(長時間の場合は、揺れが激しくなると危険です)。
- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きな揺れを感じた時は、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

#### 地震直後の行動

##### 火災や津波 確かな避難

- 地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じた時、一時避難場所や避難場所へ避難する。
- 沿道では、大きな揺れを感じた時、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

##### 正しい情報 確かな行動

- ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- わが家の安全を確認後、近隣の安全を確認する。
- 協力合せて 救出・救護
- 避難の前に 安全確認 電気・ガス

#### 地震後の行動

##### 落ちついて 火の元確認 初期消火

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火元を確認する。
- 出火した時は、落ちついて消火する。

##### あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 足元ガラス、破板などが落ちてくるのを外に飛び出さない。

##### 窓や戸を開け 出口を確認

- 揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確認する。

##### 門や塀には 近寄らない

- 屋外で揺れを感じたら、ブロック壁などには近寄らない。

出典: 東京消防庁ホームページ

### 緊急地震速報 震度5弱以上と予測された時

地震は、P波と呼ばれる小さな揺れと、S波と呼ばれる大きな揺れが来ます。緊急地震速報は、このP波をとらえ、地震の規模や震源地を予測し、大きな揺れのS波が来る数秒から数十秒前に関報を行います。気象庁は、震度5弱以上と予測された時、緊急地震速報を見知らせる際の行動は「周囲の状況に応じて、あわてず、自身の安全を確保することが基本です。」

発出時間: 気象庁ホームページ

## 大地震発生時の安全行動の基本的な流れ

地震発生 → 一時避難場所 (公園、小中学校の校庭など) → 避難所 (学校、C-Cなど) → 二次避難所 (三鷹市市民センターなど)

### 一時避難場所

大規模な地震が発生した場合、交通機関が運転を再開し帰宅が可能になるまでの間、帰宅困難者支援拠点としての役割を担う。三鷹市では、三鷹市市民センター、三鷹市消費者活動センター、三鷹市芸術文化センター、三鷹市生涯学習センターが指定されている。

### 避難所 (一次避難所)

災害により、自宅の生活が困難になった場合、またはこれらから被災した公団や学校の校庭などが指定されています。地域による避難のための屋内施設です。避難所には、食料や生活物資の配布などを行います。市内各小学校やコミュニティセンターなど、屋根のある施設が指定されています。

### 二次避難所

災害時に、一次避難所での避難生活が困難な医療や介護を要する高齢者、障がい者などの要配慮者の方を受け入れるための屋内施設です。二次避難所は、災害時に要配慮者を支援する施設であり、最初から避難所として利用することはできません。

### 避難所一覧

施設名	所在地	番	施設名	所在地	番			
1 第一小学校	新川6-4-32	G9	12 北野小学校	北野3-1-5	G11	23 大沢C-C	大沢4-25-30	J3
2 第二小学校	野崎3-19-1	F4	13 井口小学校	井口3-7-11	D4	24 年礼C-C	年礼7-6-25	F10
3 第三小学校	上連雀4-12-3	D7	14 東台小学校	中野2-17-37	J9	25 井口C-C	井口1-13-32	D5
4 第四小学校	上連雀1-25-1	D9	15 羽沢小学校	大沢4-9-1	I3	26 井の中C-C	井の中3-32-30	D11
5 第五小学校	井の中2-34-21	D11	16 第一中学校	下連雀9-10-1	F7	27 新川中C-C	新川1-11-1	I10
6 第六小学校	上連雀6-13-1	E8	17 第二中学校	野崎3-14-1	E8	28 連雀C-C	連雀7-15-4	D7
7 第七小学校	上連雀7-7-7	D6	18 第三中学校	年礼4-13-8	D10	29 三鷹駅前C-C	下連雀3-13-10	C8
8 大沢小学校	大沢2-6-18	G3	19 第四中学校	上連雀4-18-7	C7	30 三鷹中等教育学校	新川6-21-21	G9
9 高山小学校	年礼4-6-12	E10	20 第五中学校	新川1-7-20	I3	31 国際基督教大学	大沢3-10-2	E2
10 南浦小学校	下連雀9-9-1	F7	21 第六中学校	新川2-12-17	H2	32 ルール学院大学	大沢3-10-20	E3
11 中原小学校	中原2-12-13	I9	22 第七中学校	大沢2-11-12	G10	33 明星学園小中学校	井の中5-7-7	D10

### 凡例

凡例	LEGEND	凡例	凡例
一時避難場所	Temporary Evacuation Sites	消防署	消防署
避難所	Emergency Shelters	警察署	警察署
市役所	City Hall	災害対策本部	災害対策本部
災害対策本部	Disaster Measures Hqs	消防署・出張所	消防署・出張所
消防署	Fire Stn	警察署・出張所	警察署・出張所
警察署	Police Stn	消防署・出張所	消防署・出張所
警察署	Police Stn	警察署・出張所	警察署・出張所
警察署	Police Stn	警察署・出張所	警察署・出張所
警察署	Police Stn	警察署・出張所	警察署・出張所

### 食料・水の配給場所

- 各家庭で最低3日分の食料・水 (一人1日30) の備蓄をお願いします。
- 食料 (当初は乾パン・アルファ米など、準備ができてほしい炊き出しを開始) は避難所などで配給します。
- 飲料水は避難所及び飲料水給水所で配給します。
- 生活用水は、避難所・生活用水給水所で配給するとともに、震災用民間井戸からも供給できます。
- 原則として、広域避難場所及び一時避難場所では食料と水の配給は行いません。

### 知人や友人の安否情報

#### 171 災害用伝言ダイヤル171

大規模な災害が発生したときの、利用による「声の伝言板」です。ご利用方法は「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

#### 災害用伝言板

携帯電話やパソコンから利用者の安否確認を伝言板に登録し、その伝言を家族や親戚等に確認することができるシステムです。震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に開設します。(他社の機種からも確認可能)

#### 各社の災害用伝言板はこちらから

- NTTドコモ: <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au: <http://dengon.auweb.ne.jp>
- SoftBank: <http://dengon.softbank.ne.jp>