チョット待った！安全安心メール登録していますか？


三鷹市防災キャラクター
じじよまる

# 三鷹市 防災マップ

みたかし　ぼうさいまっぷ

**DISASTER PREVENTION MAP OF MITAKA CITY**

三鷹市防災地図　미타카시 방재 지도

（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。

| わが家の避難所 | | 家族の名前 | 生年月日 | 血液型 | 既往症 | 会社・学校の連絡先 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 家族の集合場所 | | | | | | |
| 災害時の緊急連絡先 | | | | | | |
| 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) | | | | | |

## 自宅が安全なら 在宅避難

「災害が起きたら避難所に行くしかない」そのように思っていませんか？ でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。 避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。
**住まいの防災対策**や**日常備蓄**を行うことで、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。
※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、安全な場所への避難が必要です。

**大地震発生時の基本的な流れ**

地震だ！まず身の安全

火災の危険・倒壊の危険

- あり → 自宅ごとの周辺の安全が確認できた場合に
  - **一時避難場所**：公園・小中学校の校庭など
    大規模火災等の危険がある場合には**広域避難場所**に移動
    → 自宅で生活ができなければ **避難所**：小中学校・コミュニティセンターなど で生活
- なし → **在宅避難**：自宅で生活
  - ＋ 在宅避難生活をサポート：**災害時 在宅生活支援施設**
    地域の共助の場として炊き出しの実施や仮設トイレの設置等を行います

## 少し多めに備える 日常備蓄




「日常備蓄」とは、**普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備える**ことで、大規模災害時等にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。

**災害時に必要なもの**（被災地で重宝した品目）

- ●携帯トイレ
- ●ウェットティッシュ
- ●懐中電灯、乾電池
- ●充電式ラジオ
- ●カセットコンロ、ボンベ
- ●モバイルバッテリー
- ●食品用ラップ
- ●飲料水

など

その他、家族構成に合わせて備蓄品を検討しましょう。

| 女性 | 乳幼児 | 高齢者 | ペット |
|---|---|---|---|
| ●生理用品<br>●スキンケア用品<br>●ドライシャンプー など | ●離乳食<br>●粉・液体ミルク<br>●おむつ<br>●おしりふき など | ●おかゆなど柔らかい食品<br>●常備薬（処方薬）<br>●補聴器用電池<br>●入歯用洗浄剤 など | ●ペットフード<br>●トイレ用品<br>●ケージ など |

## 忘れていませんか？ トイレの備蓄

災害時に必ず困るのがトイレです。
**１人１日５回分×家族の人数×最低３日分（推奨７日分）**
を備えましょう。

**非常用携帯トイレの使い方（一例）**




### 一時避難場所

災害発生直後、火災などの二次災害から逃れるため、一時的に避難をする場所です。避難した人の安全を確保できるスペースを持つ公園や学校の校庭などが指定されています。地域による避難先の指定はありませんので、近くの避難場所と安全な避難路を確認しておきましょう。

### 広域避難場所

大規模災害が発生し、一時避難場所にも火災による延焼が迫っている場合など、近くの避難場所では危険であると判断した場合に避難をする場所です。

### 避難所

災害により、自宅の倒壊などのため、自宅での生活が困難になってしまった場合、またはこれから被害にある危険性が大きい場合などに、一時的に避難生活を送るための屋内施設です。また、食料や生活物資の配給を行う拠点にもなります。市内各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。

### 福祉避難所

上記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・障がい者の方々を受け入れるための屋内施設です。

### 帰宅困難者一時滞在施設

大規模な震災が発生した場合、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応急的に収容する、避難所とは異なる一時滞在施設です。

### 災害時在宅生活支援施設

仮設トイレの設置や、炊き出しの実施、救援物資等の配給を行います。また、共助の拠点として、情報共有やコミュニティの場として活用されます。

## 避難所一覧

| | 施設名 | 所在地 | 索引 | | 施設名 | 所在地 | 索引 | | 施設名 | 所在地 | 索引 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 牟礼C・C | 牟礼7-6-25 | F10 |
| 3 | 第三小学校 | 上連雀4-12-3 | D7 | 14 | 東台小学校 | 中原2-17-37 | J9 | 25 | 井口C・C | 井口1-13-32 | D5 |
| 4 | 第四小学校 | 下連雀1-25-1 | D9 | 15 | 羽沢小学校 | 大沢4-9-1 | I3 | 26 | 井の頭C・C | 井の頭2-32-30 | D11 |
| 5 | 第五小学校 | 井の頭2-34-21 | D11 | 16 | 第一中学校 | 下連雀9-10-1 | F7 | 27 | 新川中原C・C | 新川1-11-1 | I10 |
| 6 | 第六小学校 | 下連雀6-13-1 | E8 | 17 | 第二中学校 | 野崎3-14-1 | E4 | 28 | 連雀C・C | 下連雀7-15-4 | D7 |
| 7 | 第七小学校 | 上連雀7-7-7 | D6 | 18 | 第三中学校 | 牟礼4-13-8 | D10 | 29 | 三鷹駅前C・C | 下連雀3-13-10 | C8 |
| 8 | 大沢台小学校 | 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 | 牟礼4-6-12 | E10 | 20 | 第五中学校 | 新川1-7-20 | I10 | 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 | G10 | 32 | 明星学園小中学校 | 牟礼4-15-22 | D9 |
| 11 | 中原小学校 | 中原2-12-13 | I9 | 22 | 第七中学校 | 大沢2-11-12 | H2 | 33 | 明星学園高等学校 | | |

※11 中原小学校は校舎建替え工事中で校庭の一部が一時避難場所として使用できなくなります。
※16 第一中学校は、校舎のみ避難所となります。
※避難所はペット同行避難が可能です。
※C・C：コミュニティ・センター

## 情報収集はこちらから

三鷹市防災マップや避難所の開設状況など、スマートフォンで情報収集される際に是非ご活用ください。

**三鷹市 防災マップ**

**VACAN Maps**
避難所の開設状況や場所を現在地・エリアから検索するサービスです。

## 防災行政無線 自動電話応答サービス

いつでも安心！

災害発生時の情報伝達手段として「防災行政無線自動電話応答サービス」が利用できます。放送を聞き逃した方や、聞き取れなかった方が利用することで、市からの緊急情報を確実に確認することができます。

- 利用料は無料
- 放送後すぐに確認
- 携帯電話からもOK



防災行政無線の放送内容は、三鷹市ホームページや三鷹市安全安心メール、X（旧 Twitter）でも確認できます。

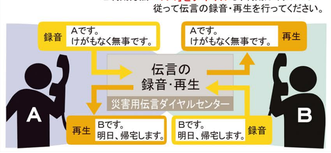
**0120-119-921**（フリーダイヤル）

## 家族や友人の安否情報

**災害用伝言ダイヤル１７１**

大規模な災害が発生したときの、電話による「声の伝言板」です。

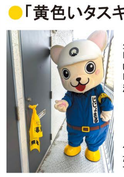
ご利用方法：「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。




**「黄色いタスキ」ご近所同士の安否確認**

市内で震度５強以上の地震が発生し、在宅者が無事な場合には、「黄色いタスキ」を外から見えやすい場所に掲げましょう。ご近所に「無事」を知らせ、安否確認や救助活動を迅速に行うことができます。

**黄色いものなら何でもOK！**
**「黄色は無事のしるし」です。**



市民を対象に、三鷹市防災キャラクター「じじよまる」のイラストが入った「黄色いタスキ」を無料で配布しています。

問い合わせ先
NPO 法人 Mitaka みんなの防災　0422-26-7020

## 凡例 LEGEND

| 凡例 | LEGEND | 凡例 | 범례 |
|---|---|---|---|
| | 一時避難場所 | Temporary Evacuation Sites | 임시 피난 장소 |
| | 広域避難場所 | Mass Evacuation Sites | 광역 피난 장소 |
| | 避難所・福祉避難所 | Emergency Shelters、Social Welfare Institution Evacuation Shelters | 피난소・복지 피난소 |
| | 市役所 | City Hall | 시청 |
| | 災害対策本部 | Disaster Measures Hqs | 재난 대책 본부 |
| | 消防署・出張所・消防団詰所 | Fire Stn.、Branch Fire Stn.、Stn of Fire-Fighting Team | 소방서·출장소·소방단 대기소 |
| | 駐在所・地域安全センター | Police Stn.、Police Box | 경찰서·파출소 |
| | 医療拠点 | Base Hospitals | 의료 거점 |
| | 災害時医療救護所 | Disaster First-Aid Stations | 재난 시 임시 구호소 |
| | 地区公会堂 | District Public Hall | 지역공회당 |
| | 災害用備蓄倉庫 | Emergency Supply Storehouse | 재해용 비축 창고 |
| | 応急給水栓 | Emergency Water Hydrant | 응급 급수전 |
| | 災害時給水ステーション | Disaster Water Supply Station | 재해 시 급수 스테이션 |
| | 飲料水給水所 | Drinking Water | 음료수 급수처 |
| | 生活用水給水所 | Non-Drinking Water | 생활용수 급수처 |
| | 可搬式消防ポンプ | Movable Fire Pump | 가반식 소방펌프 |
| | 応急給水・消火資器材 | Emergency Watersupplies & Fire-Extinguishing Materials or Devices | 응급 급수 소화 자기재 |
| | 帰宅困難者一時滞在施設 | Temporary Shelters for Stranded Persons | 귀가 곤란자 임시 체재 시설 |
| | 災害時在宅生活支援施設 | In-home Living Support Facilities at the Time of Disaster | 재해 시 재택 생활 지원 시설 |
| | 救助活動用工具セット | Rescue Kit | 구조 활동용 공구세트 |
| | 防災行政無線拡声器 | Disaster Prevention Radio Loudspeaker System | 방재 행정 무선 확성기 |
| | 震災用井戸（民間） | Well for Earthquake Disaster | 지진대책용 우물（민간） |
| | 緊急交通路 | Emergency Road | 緊急交通路 |

※この道路は、震災時には全緊急車両通行止めとなり、消防車や救急車など特別な車しか通れません。

## 宅地造成等工事規制区域※について

危険な盛土等を規制する「宅地造成及び特定盛土等規制法（盛土規制法）」が新たに制定されたことに伴い、令和６年７月から盛土規制法に基づく規制を開始しました。三鷹市においては、市内全域が規制区域となります。

※盛土等により人家等に被害を及ぼしうる区域について、規制区域として都知事が指定したものです。
宅地造成に伴い、規制区域内で盛土等を行う場合は、あらかじめ許可又は届出が必要です。

詳細は、東京都都市整備局ホームページ

## 災害時医療救護体制

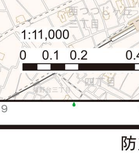
**市内で震度６弱以上の地震が発生したら**
**診療所を閉院、医療救護所と医療拠点に医療を集中します。**

大地震が発生したときは、限られた医療資源を最大限活用し効率的な医療活動を行うため、三鷹市の医師会、歯科医師会、薬剤師会、整復師会、助産師会に所属する医療スタッフは、自院を閉院し、市内の**災害時医療救護所**と**医療拠点**に集まって医療活動に従事します。

医療救護所・医療拠点では、傷病者を重症度と緊急度によって分別し、治療や搬送先の優先順位を決定するトリアージを行います。

**災害時医療救護所**
**大沢台小、高山小、井口小、五小、中原小、南浦小、三小**
主に軽症者に対する応急処置及び治療を行います。

**医療拠点**
**杏林大学医学部付属病院（災害拠点病院）**
主に重症者の治療を行います。
**三鷹中央病院、野村病院（災害拠点連携病院）**
主に中等症者の治療を行います。
**井之頭病院、長谷川病院、東京国際大堀病院（災害医療支援病院）**
主に専門医療、慢性疾患への対応等を行います。



1:11,000　0　0.1　0.2　0.4　0.6　0.8　1 km

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R4JHs 324