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
じじょまる

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)

家族の名前	生年月日	血液型	既往症	会社・学校の連絡先

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 → **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で生活 → **避難所**　小中学校・コミュニティセンターなど
- なし → **在宅避難**　自宅で生活
  - 自宅とその周辺の安全が確認できたら帰宅
  - ＋ 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

少しずつ備える 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）
- ●カセットコンロ
- ●ガスボンベ
- ●懐中電灯
- ●充電式ラジオ
- ●簡易トイレ
- ●常備薬
- ●モバイルバッテリー
- ●乾電池　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 ●スキンケア用品 ●ドライシャンプー　など	●離乳食 ●粉・液体ミルク ●おむつ ●おしりふき　など	●おかゆなど柔らかい食品 ●常備薬（処方薬） ●補聴器用電池 ●入歯用洗浄剤　など	●ペットフード ●トイレ用品 ●ケージ　など

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った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せまっている場合など、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う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。あわせて食料や生活物資の配給など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・障がい者などの要配慮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。

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

地震直後の行動
- ●落ちついて 火の元確認 初期消火
- ●あわてた行動 けがのもと
- ●窓や戸を開け 出口を確保
- ●門や塀には 近寄らない

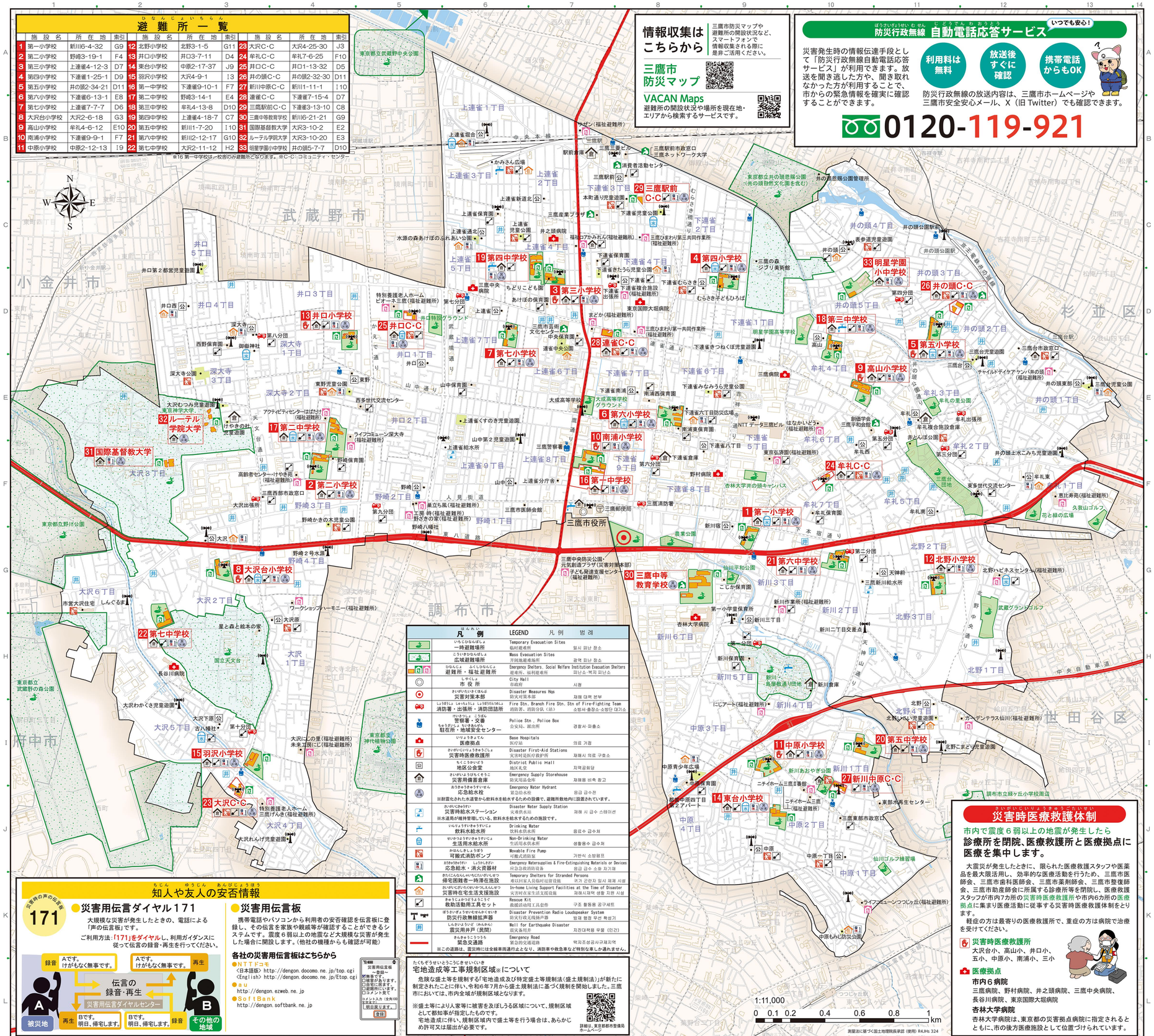
地震後の行動
- ●確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否
- ●協力し合って 消火・救出・応急救護
- ●正しい情報 確かな行動
- ●避難の前に 安全確認 電気・ガス
- ●火災や津波 確かな避難

出典：東京消防庁ホームページ

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	ルーテル学院大学	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	H2	33	明星学園小中学校	井の頭5-7-7	D10

※16 第一中学校は、一般避難所のみ開設します。※C・C：コミュニティ・センター



凡例 LEGEND 범례

いちじひなんばしょ 一時避難場所	Temporary Evacuation Sites 임시 피난 장소	臨時避难所
こういきひなんばしょ 広域避難場所	Mass Evacuation Sites 광역피난장소	广域避难场所
ひなんじょ・ふくしひなんじょ 避難所・福祉避難所	Emergency Shelters, Social Welfare Institution Evacuation Shelters 피난소·복지 피난소	避难所、福利避难所
しやくしょ 市役所	City Hall 시청	市政府
さいがいたいさくほんぶ 災害対策本部	Disaster Measures Hqs 재난대책본부	防灾对策本部
しょうぼうしょ・しょうぼうしょ・しょうぼうだいのほんぶ 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	消防署、消防分队（站）、消防队驻扎点
けいさつこう・こうばん 警察署・交番 ちゅうざいじょ・ちいきあんぜんセンター 駐在所・地域安全センター	Police Stn., Police Box 경찰서·파출소	警察署·派出所
いりょうきょてん 医療拠点	Base Hospitals 의료 거점	医疗基点
さいがいじのいりょうきゅうきゅうじょ 災害時医療救護所	Disaster First-Aid Stations 재난대응 의료 구호소	灾害时医疗救护所
ちくこうかいどう 地区公会堂	District Public Hall 지역공회당	地区礼堂
さいがいようびょうくそうこ 災害用備蓄倉庫	Emergency Supply Storehouse 재난용품 비축 창고	防灾用品仓库
おうきゅうきゅうすいせん 応急給水栓 ※耐震化された水道管から飲料水を給水するための設備で、避難所敷地内に設置されています。	Emergency Water Hydrant 응급급수전	应急给水栓
さいがいようきゅうすいステーション 災害時給水ステーション ※水道局が維持管理している、飲料水を給水するための施設です。	Disaster Water Supply Station 재난대응 급수 스테이션	灾害时供水站
いんりょうすいきゅうすいじょ 飲料水給水所	Drinking Water 음료수 급수처	饮用水供水所
せいかつようすいきゅうすいじょ 生活用水給水所	Non-Drinking Water 생활용수 급수처	生活用水供水所
かほうしきしょうぼうポンプ 可搬式消防ポンプ	Movable Fire Pump 가반식 소방펌프	可搬式消防泵
おうきゅうきゅうようぼうぐ・しょうかきぐ 応急救水・消火資器材	Emergency Waterssupplies & Fire-Extinguishing Materials or Devices 응급 급수·소방 자기재	应急救消防设备
きたくこんなんしゃいちじたいざいしせつ 帰宅困難者一時滞在施設	Temporary Shelters for Stranded Persons 귀가 곤란자 임시 체재 시설	难以回家人员临时逗留设施
さいがいじのいちじせいかつしえんしせつ 災害時在宅生活支援施設	In-home Living Support Facilities at the Time of Disaster 재난대응 주민 생활 지원 시설	灾害时在家生活支援设施
きゅうじょうとかつりょうこうぞう 救助活動用工具セット	Rescue Kit 구조 활동용 공구세트	救助活动用工具套件
ぼうさいぎょうせいむせんかくせいき 防災行政無線拡声器	Disaster Prevention Radio Loudspeaker System 재난대응 무선 확성기	防灾行政无线扬声器
しんさいいどうしゅ（みんかん） 震災用井戸（民間）	Well for Earthquake Disaster 재난대응용 우물 (민간)	震灾用井戸（民间）
きんきゅうこうつうろ 緊急交通路	Emergency Road 긴급차량 통행 지정 도로	紧急交通道路

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

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

知人や友人の安否情報

災害時の声の伝言板 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、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。

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が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が可能）

各社の災害用伝言板はこちらから
- ●NTTドコモ
  <日本語版> http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
  <English> http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi
- ●au
  http://dengon.ezweb.ne.jp
- ●SoftBank
  http://dengon.softbanks.ne.jp

宅地造成等工事規制区域※について

たくちぞうせいとうこうじきせいいいき

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。

大震災が発生したときに、限られた医療救護スタッフや医薬品を最大限活用し、効率的な医療活動を行うため、三鷹市医師会、三鷹市歯科医師会、三鷹市薬剤師会、三鷹市整復師会、三鷹市助産師会に所属する診療所等を閉院し、医療救護スタッフが市内7カ所の**災害時医療救護所**や市内6カ所の**医療拠点**に集まり医療活動に従事する災害時医療救護体制をとります。
軽症の方は最寄りの医療救護所で、重症の方は病院で治療を受けてください。

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

医療拠点
市内６病院
三鷹病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院、東京国際大堀病院
杏林大学病院
杏林大学病院は、東京都の災害拠点病院に指定されるとともに、市の後方医療施設として位置づけられています。