

西新井 15 部町会 地区防災計画

令和4年1月

西新井 15 部町会

目次

1 地区防災計画とは	1
(1) 地区防災計画の目的と位置づけ.....	1
(2) 地区防災計画の対象、範囲等.....	1
(3) 地区防災計画の構成.....	2
(4) 実践と検証.....	3
2 地区特性	4
(1) 地区の成り立ちと現況.....	4
(2) 地震の被害想定.....	9
(3) 水害の被害想定.....	12
3 地震発生時の対応シナリオ	15
(1) 地震発生時の対応シナリオ.....	15
(2) 地区防災マップ.....	15
(3) 話し合いによる検討.....	20
4 水害時の対応シナリオ	25
(1) 水害が予想される場合の防災行動の概要.....	25
(2) 水害が予想される場合の対応シナリオ.....	25
(3) コミュニティタイムライン.....	30
5 西新井 15 部町会における平時の備え	32
(1) 事前対策リスト.....	32
(2) 体制づくり.....	34
※ 様式・資料編	37
資料 1 様式集	38
参考様式 1 緊急時連絡先一覧表.....	38
参考様式 2 備蓄品リスト.....	39
参考様式 3 町会年間スケジュール.....	40
参考様式 4 防災区民組織名簿.....	41
資料 2 スマートフォン用防災アプリ「足立区防災ナビ」	42
資料 3 A-メール（足立区メール配信サービス）	42
資料 4 あだち安心電話	43
資料 5 感震ブレーカーの設置助成	44
資料 6 防災無線のテレホン案内	45
資料 7 足立区 LINE 公式アカウント	45

1 地区防災計画とは

(1) 地区防災計画の目的と位置づけ

私たちの住む地域は、建物が密集し、古い建物や木造の建物が点在しており、震災時の倒壊や火災の延焼の危険性が高い地区です。また、震災時に利用できる道路が狭く、身近な広場や公園が不足するなど、東京都の地域危険度などの調査でも地震被害における危険度が高い地域です。

一方で、東日本大震災や熊本地震などの近年の災害においては、地域住民自らによる「自助」、地域コミュニティによる「共助」が、避難行動、避難誘導、避難所運営等において重要な役割を果たしています。

そこで、西新井 15 部町会では、自助・共助による地域防災力を向上させ、地区の被害を軽減することを目的に、「西新井 15 部町会地区防災計画」を策定しました。

地区防災計画は、災害が起きることを想定し、そのための準備と災害時の自発的な行動を検討し、私たち地区に居住する者が自らつくる計画です。
今後、必要に応じて改定していきます。

(2) 地区防災計画の対象、範囲等

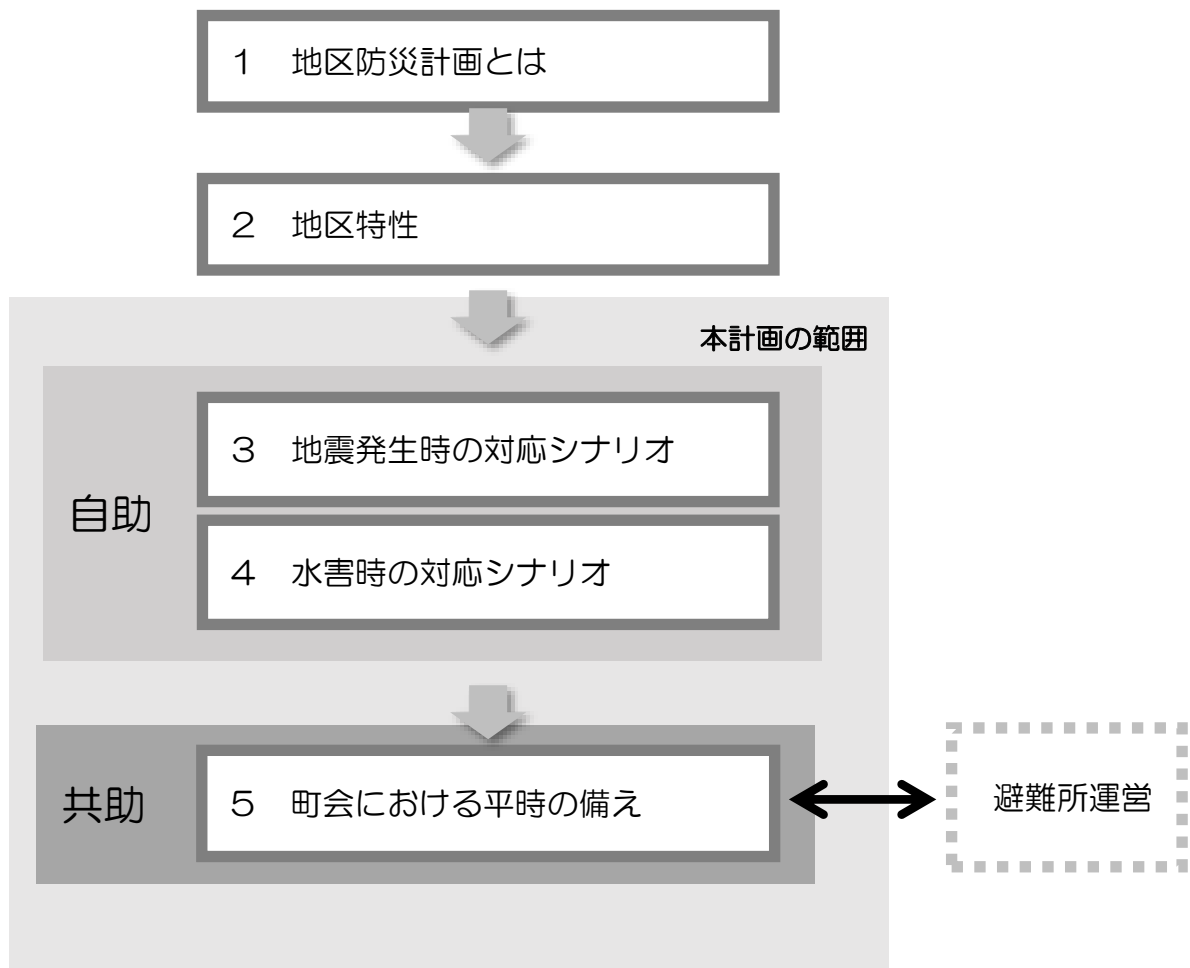
対象とする災害	地震・水害 〔 令和 2 年度は地震に重点をおいて検討 〕 〔 水害についても記述あり 〕
対象とする範囲	西新井 15 部町会 (第一次避難所、避難場所への避難経路も対象)
対象者	西新井 15 部町会の居住者、事業者など町会内にいるすべての人
対象時期	地震発生時～初動活動～避難行動

(3) 地区防災計画の構成

本計画では、「2 地区特性」で自分たちの地域について知るための資料を整理し、「3 地震発生時の対応シナリオ」、「4 水害時の対応シナリオ」で地域住民自らによる「自助」、すなわち、地震や水害が発生した場合にどこに、どのように避難するかを整理するとともに、当町会の地区防災マップを作成しました。

「5 町会における平時の備え」では、町会及び地区住民等において進めるべき「共助」の考え方、平常時において準備しておく事項等を記載しました。

最後に、資料として情報収集の手段について記載しています。



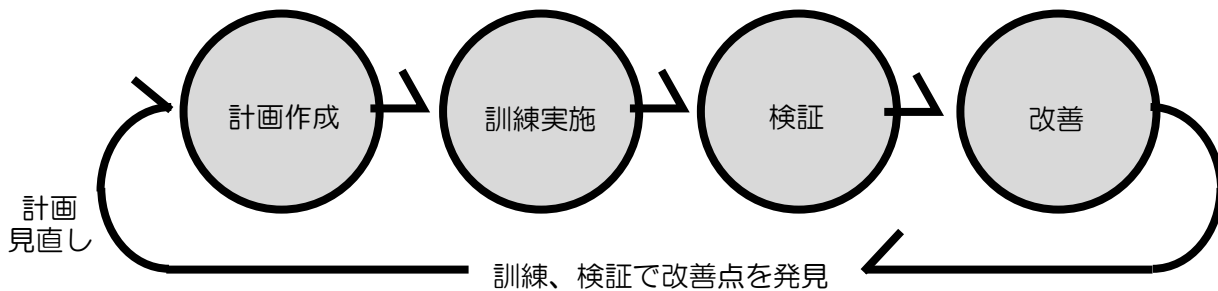
注) 本計画では、地震については、発生直後から、避難するまでの考え方や手順を整理し、避難所を設置したのちの避難所運営は、他の計画（避難所マニュアル等）に従うこととします。

本計画の構成

(4) 実践と検証

計画を形骸化させないための取り組みを以下のように行います。

実践と検証の流れ



実践

計画に基づいた防災訓練を行います。

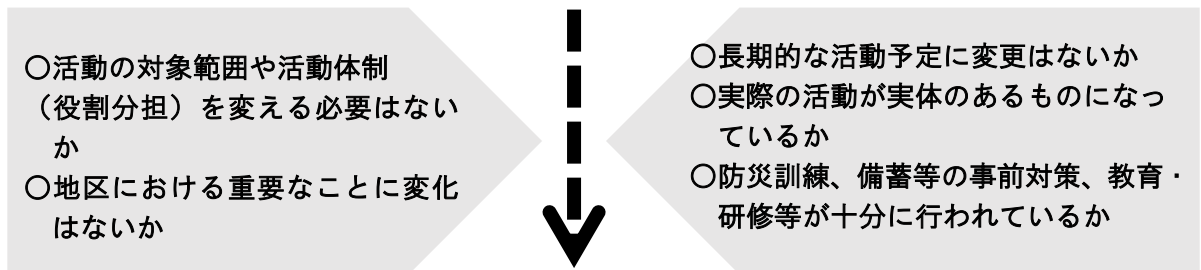
■防災訓練

避難時の訓練	応急訓練	避難後の訓練
<ul style="list-style-type: none"> ○避難訓練 ○避難所・避難路・避難場所等の確認 ○避難経路上の危険箇所の確認 ○要配慮者の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ○初期消火訓練 ○救急応急措置訓練 (心肺蘇生法・AED講習等) ○防災資機材取扱訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ○避難所開設訓練 ○避難所運営訓練 (給食・給水、情報の収集・共有・伝達、物資配給対応等)

※訓練は、区や消防署、消防団、各種団体や地元企業等と連携したものとすると、より実効性が高まります。

検証

防災訓練の結果について、区職員等を交えて検証を行い、課題を把握して活動を改善します。



実践と検証を通じて、計画の実効性を確保します。
必要に応じて、計画の見直し、追加等を行います。

見直した場合は、町会を通じて区に報告するとともに、説明会やチラシ等により地区住民等の皆さんに報告します。

2 地区特性

(1) 地区の成り立ちと現況

① 地形

まわりよりもわずかに高い自然堤防が形成されている土地が東側にありますが、地区内の大部分は盛土地・埋立地となっています。

盛土地・埋立地は、軟弱な粘土やシルト※が厚く分布しているため、地震時には揺れやすいとされています。

※シルト：砂より小さく、粘土より粗い破屑物（岩石が壊れてできた破片・粒子）をシルトと言います。

■土地条件図

盛土地・埋立地
(低地に土を盛って造成した平坦地や、水部を埋めた平坦地)

自然堤防
(洪水時に運ばれた砂等が、流路沿いに堆積してできた微高地)



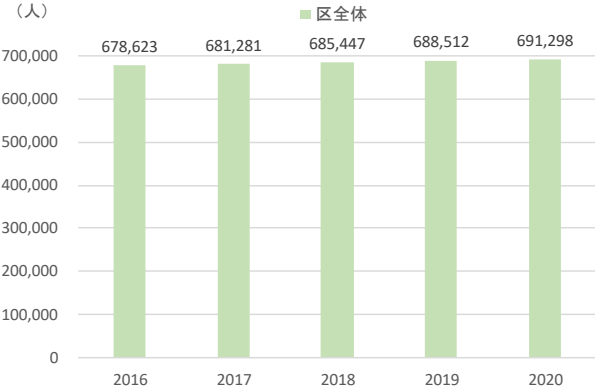
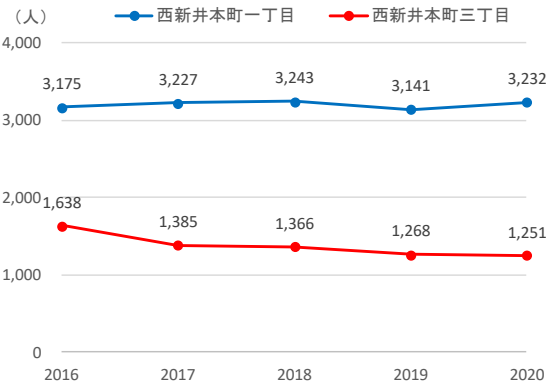
出典：国土地理院「数値地図 25000
(土地条件)」

② 人口・世帯数

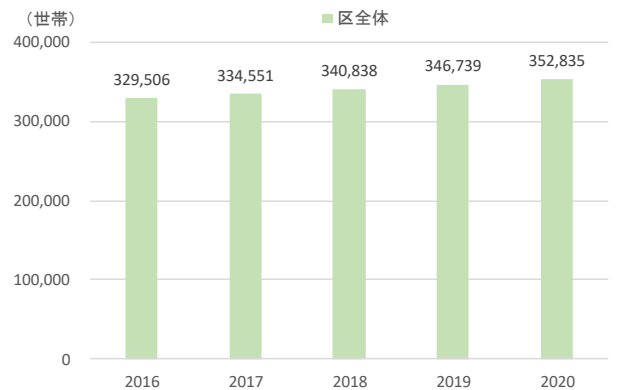
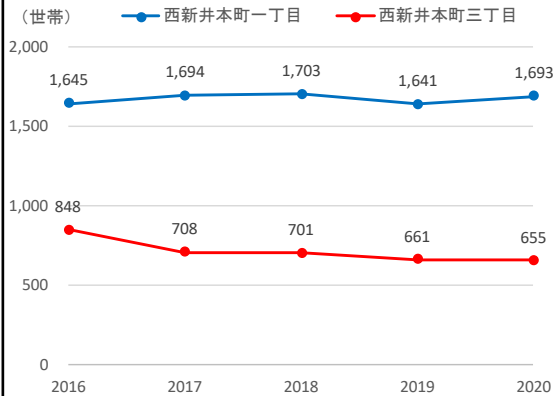
西新井本町一丁目の人口・世帯数は 3,232 人、1,693 世帯、西新井本町三丁目の人口・世帯数は 1,251 人、655 世帯となっています（住民基本台帳、令和 2 年 1 月 1 日現在）。

最近5年間の推移を見ると、人口・世帯数とも西新井本町一丁目はおおむね横ばい、西新井本町三丁目は減少傾向にあります。

<人口>



<世帯数>

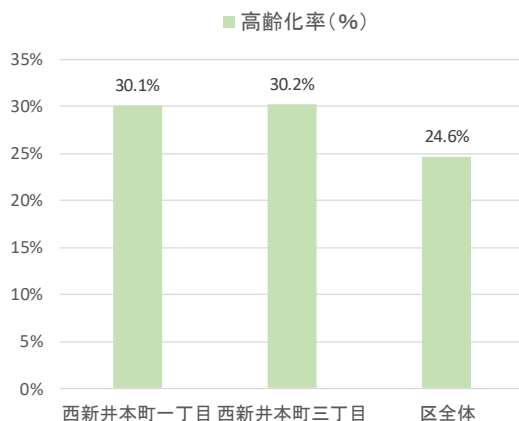


出典：住民基本台帳

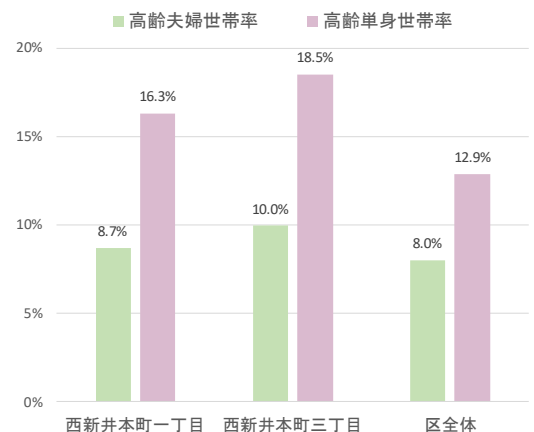
③ 高齢化（65歳以上の人口）の状況

西新井本町一丁目、三丁目とも高齢化率（平成 27 年）は 30% を超えており、区全体の値より高い水準にあります。また、高齢単身世帯の割合も区全体より高い状況にあります。

<高齢化率>



<高齢者世帯の状況>









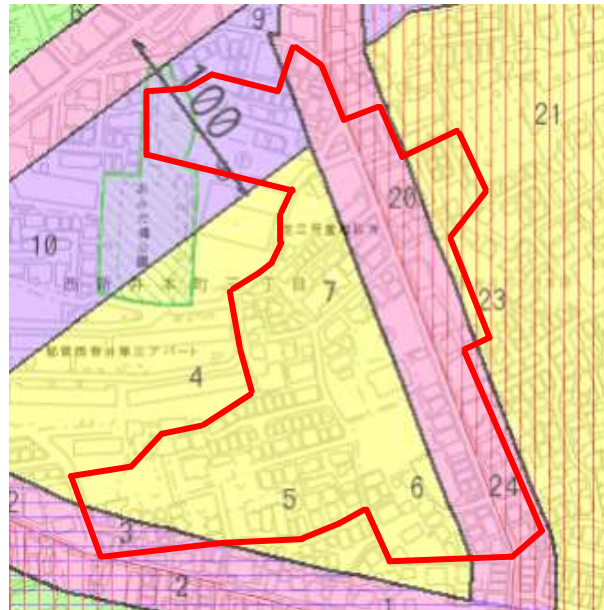
出典：平成 27 年国勢調査

④ 用途地域都市基盤

大部分が第一種住居地域となっており、一部が近隣商業地域、準工業地域と指定されています。

<凡例>

用途地域	
	第一種住居地域
	近隣商業地域
	準工業地域
区域区分・地域地区等	
	新防火指定
	日影規制
都市施設	
	都市計画公園・緑地



近隣商業地域：まわりの住民が日用品の買物などをするための地域。住宅や店舗のほかにも小規模の工場も建てられる。

第一種住居地域：住民の環境を保護する地域。3,000m²までの店舗事務所、ホテルなどが建築できる。

準工業地域：軽工業の工場等、環境悪化の恐れのない工場の利便を図る地域。住宅や商店も建てることができる。ただし、危険性・環境悪化のおそれ大きい花火工場や石油コンビナートなどは建設できない。

出典：「用途地域等指定図」

⑤ 用途別建物現況

建物用途は、大部分が独立住宅となっていますが、集合住宅もみられます。

<凡例>

	官公庁施設
	教育文化施設
	厚生医療施設
	供給処理施設
	事務所建築物
	専用商業施設
	住商併用建物
	宿泊・遊興施設
	スポーツ・興行施設
	独立住宅
	集合住宅
	専用工場
	住居併用工場
	倉庫運輸関係施設
	農林漁業施設
	屋外利用地等
	その他
	公園・運動場等
	未利用地等
	道路
	鉄道・港湾等
	田
	畑
	樹園地
	水園・河川・水路
	原野
	森林



出典：「平成 28 年土地利用現況調査」

⑥ 構造別建物現況

ほとんどの建物が防火造、耐火造、準耐火造になっていますが、木造建物も点在しています。

<凡例>

■ 耐火造

主要な構造部分（柱・梁・壁・屋根等）が鉄骨鉄筋コンクリート造、鉄筋コンクリート造、耐火被覆した鉄骨造、れんが造、石造等でできているもの

■ 準耐火造

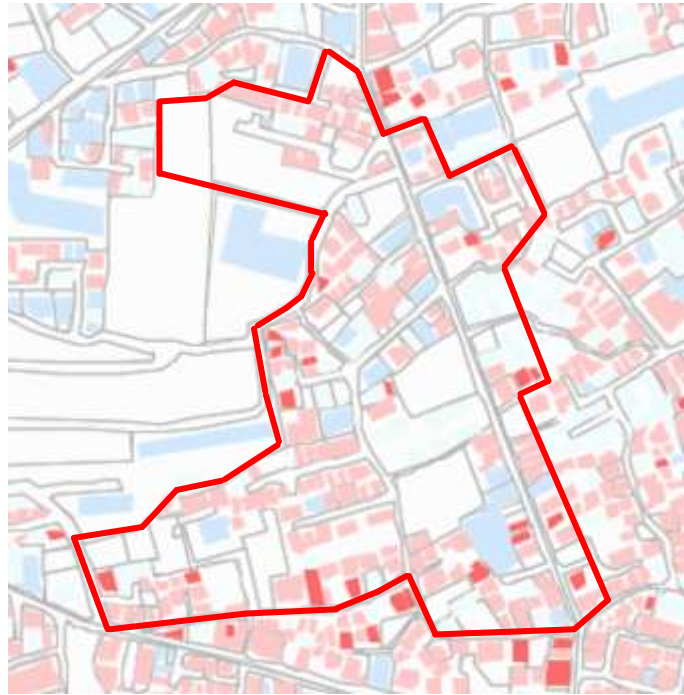
外壁が耐火造で屋根がコンクリート等の不燃材料でできている、または柱及び梁が不燃材料で外壁及び屋根等が防火造でできているもの、または木造以外で耐火造に属さないもの

■ 防火造

柱及び梁が木造で屋根及び外壁がモルタル、漆喰等の準不燃材料でできているもの

■ 木造

主要な構造部分が木造で上記のいずれの区分にも属さない防火性能の低いもの



出典：「平成 28 年土地利用現況調査」

⑦ 階数別建物現況

建物は、大部分が 2 階建てですが、防火造の建物では 3 階建ても多くなっています。

<凡例>

- 1階
- 2階
- 3階
- 中層階(4～7階)
- 高層階(8階以上)



出典：「平成 28 年土地利用現況調査」

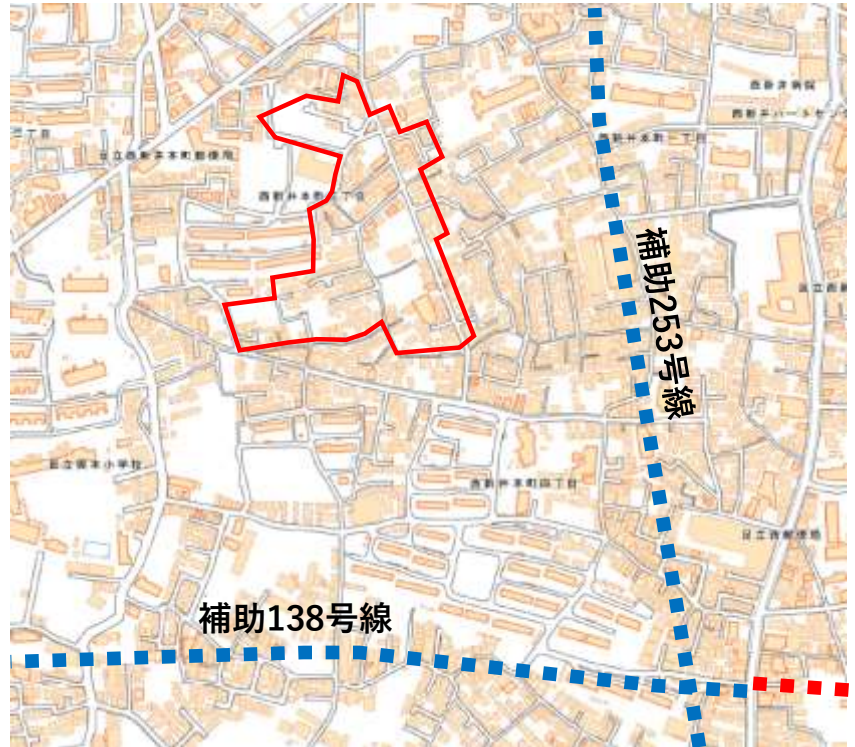
⑧ 都市計画道路の整備状況

都市計画道路は、補助 253 号が西新井 15 部町会の東側を南北に、補助 138 号が西新井 15 部町会の南側を東西に計画されています。

<凡例>

- 整備済
- 事業中
- 計画

出典：「足立区都市計画図」
(令和 2 年 4 月現在)
下地図は国土地理院
地図を使用



⑨ 細街路の状況

地区内及び地区の周囲には、4mに拡幅すべき細街路が多く残っています。

<凡例>

色	細街路の種類
■	幅員4m以上ある路線
■	幅員4mに拡幅すべき路線
■	幅員4mで築造すべき路線



出典：「細街路路線図」(あだち地図情報提供サービス)

(2) 地震の被害想定

① 首都直下地震の被害想定概要

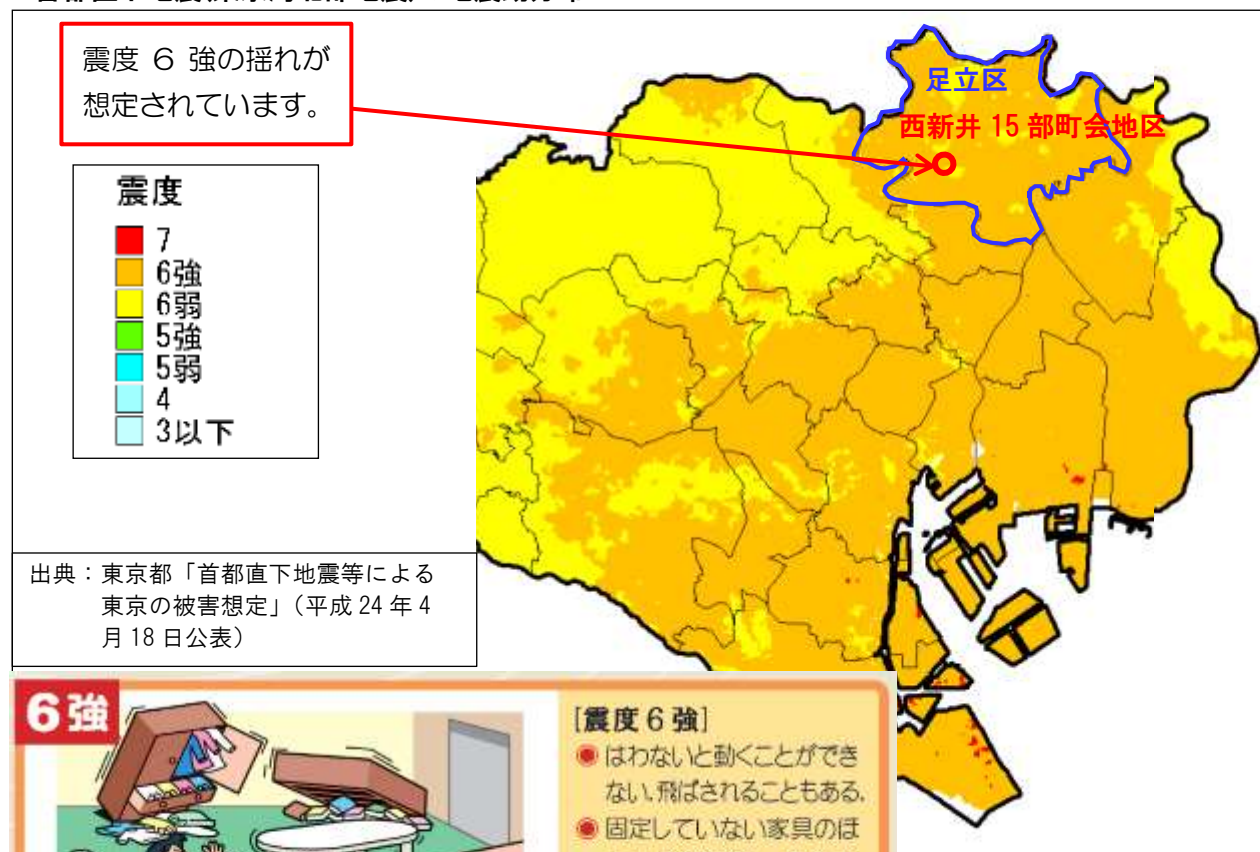
南関東地域における首都直下地震（マグニチュード 7.3 規模）の発生確率は、今後 30 年以内に 70%といわれています。

■首都直下地震(東京湾北部地震)における足立区の被害想定 (M7.3、冬の 18 時、風速 8m/秒)

被害区分	被害の規模	参考
死者	712 人	区の夜間人口の 0.10%
負傷者	9,033 人	〃 1.3%
建物全壊	10,082 棟	区的全建物棟数の 7.0%
建物焼失	16,124 棟	〃 11.2%
避難者	280,862 人	区の夜間人口の 41.1%
帰宅困難者	107,115 人	区の昼間人口の 19.9%

出典：東京都「首都直下地震等による東京の被害想定」（平成 24 年 4 月 18 日公表）

■首都直下地震(東京湾北部地震)の地震動分布



6強

【震度 6 強】

- はわないと動くことができない、飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたりすることがある。

耐震性が高い

耐震性が低い

出典：気象庁HP
「震度の階級」

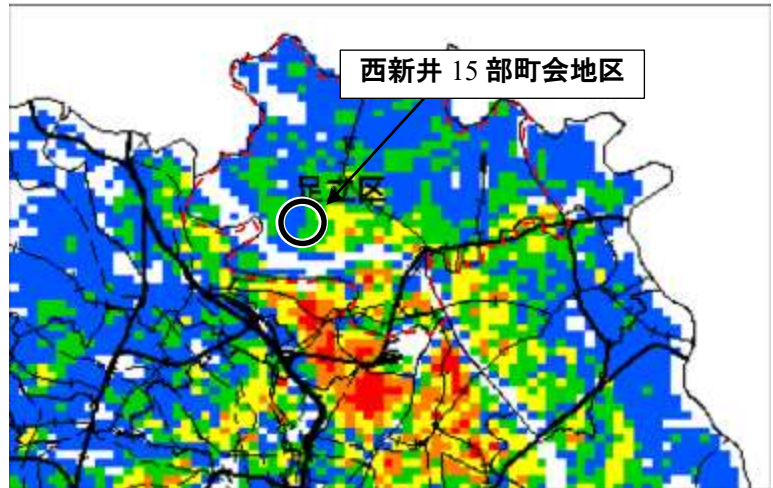
■建物全壊棟数

ほぼ全域で 2-50 棟の分布となっています。

<凡例>



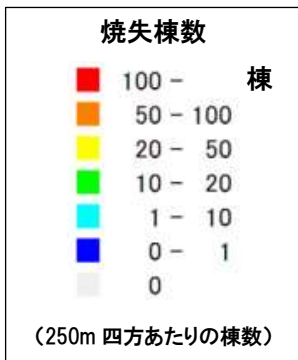
出典：首都直下地震等による東京の被害想定（平成 24 年 4 月 18 日公表）



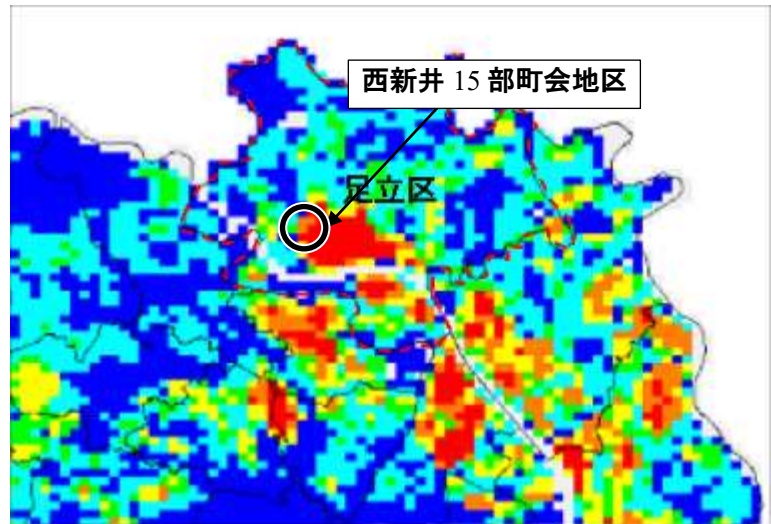
■建物焼失棟数

最も多い 100-棟の分布もあります。

<凡例>



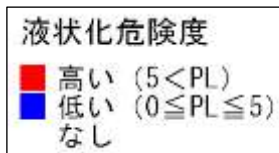
出典：首都直下地震等による東京の被害想定（平成 24 年 4 月 18 日公表）



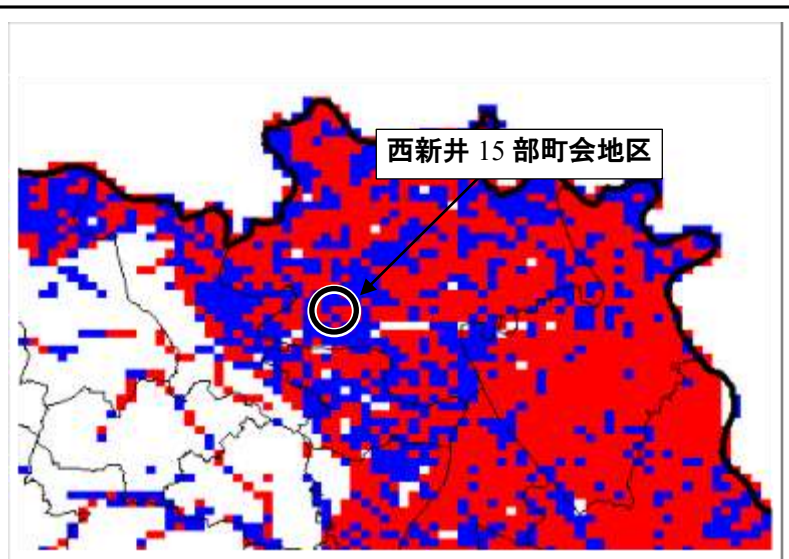
■液状化危険度

危険度が高い地域もみられます。

<凡例>

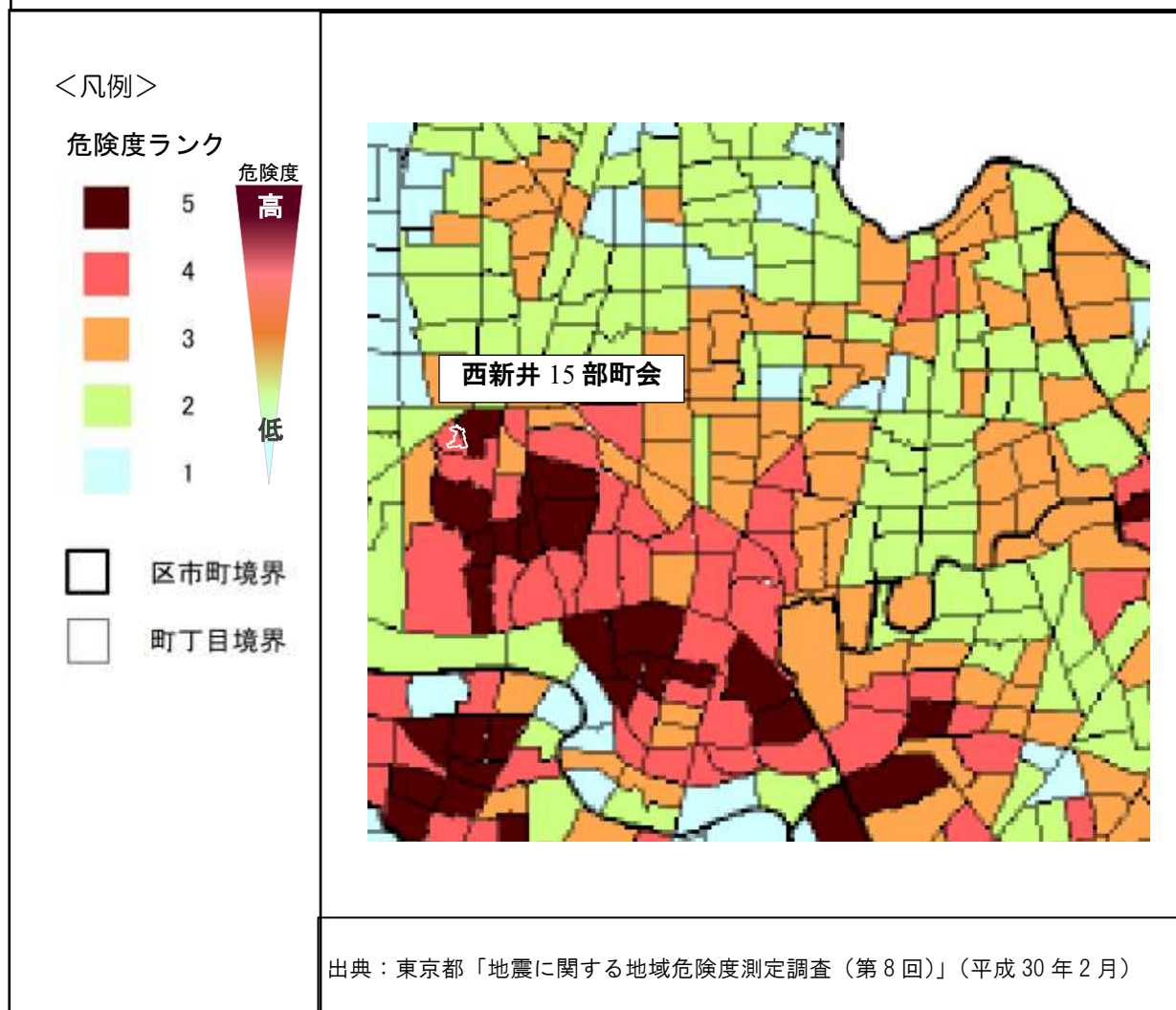


出典：首都直下地震等による東京の被害想定（平成 24 年 4 月 18 日公表）



② 地域危険度[※]

東京都「地震に関する地域危険度測定調査（第8回、平成30年2月公表）」によると、この地域は建物倒壊危険度、火災危険度、災害時活動困難度を考慮した総合危険度について危険度が4～5となっています（都内5,177町丁目の中で総合危険度が、西新井本町一丁目は34位、西新井本町三丁目は97位）。



※地域危険度は、都内の町丁目の地震に対する危険性を比較するため、特定の地震を想定するのではなく、全ての町丁目直下の地盤で同じ強さの揺れが生じた場合の危険性を測定しています。

(3) 水害の被害想定

当町会において、河川氾濫による水害が想定される河川として、荒川、利根川、芝川・新芝川があります。

① 荒川が氾濫した場合

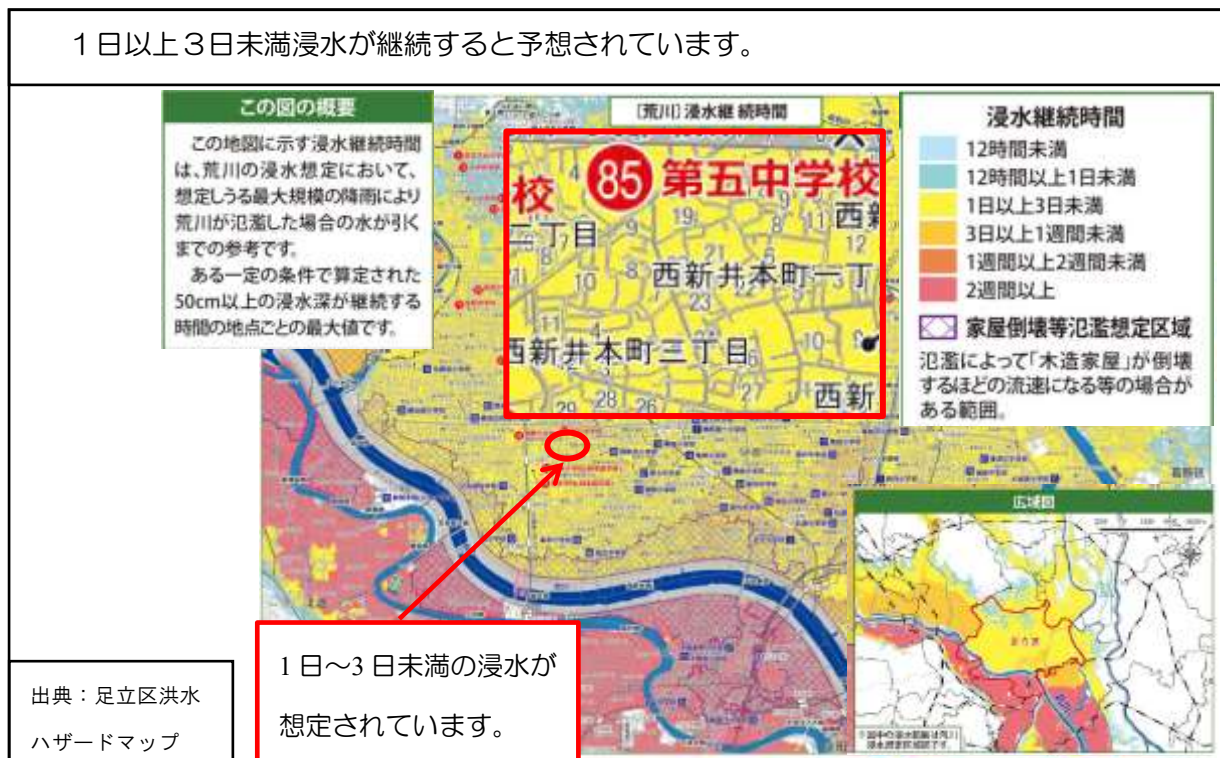
■最大浸水深

0.5～5m未満の浸水区域と予想されています。



■浸水継続時間

1日以上3日未満浸水が継続すると予想されています。



② 利根川が氾濫した場合

■最大浸水深

0.5m～5m未満の浸水区域と予想されています。



■浸水継続時間

3日以上1週間未満浸水が継続すると予想されています。



③ 芝川・新芝川が氾濫した場合

■最大浸水深

0.5～3.0m未満の浸水区域と予想されています。



3 地震発生時の対応シナリオ

(1) 地震発生時の対応シナリオ

地震が発生してから、まず自分の身を守り、その後状況に応じて一時集合場所へ避難、さらに避難場所へ避難するなどの対応シナリオとともに、その際の行動の目安を P16、17 に整理しています。

(2) 地区防災マップ

防災に関する地域の資源、要注意箇所等を「地区防災マップ」として P18、19 に整理しています。

地震発生時の対応シナリオ

地震の発生

一人ひとりが
任されるよう
準備しておく
ことが重要

【一時集合場所】

西新井第二児童遊園

一時集合場所は、町会・自治会単位で一時的に集合して様子を見る場所です。



一時集合場所には次の役割があります。

- 1) 二段階避難において
 - ① 情報伝達や各種連絡の場
 - ② 近隣相互の助け合いや安否確認
 - ③ 警察・消防等の指示のもとで避難場所へ避難
- 2) 延焼火災の危険がない場合において
 - ① 地域内における初期消火や救出救護活動などの拠点

【避難場所】

江北平成公園一帯

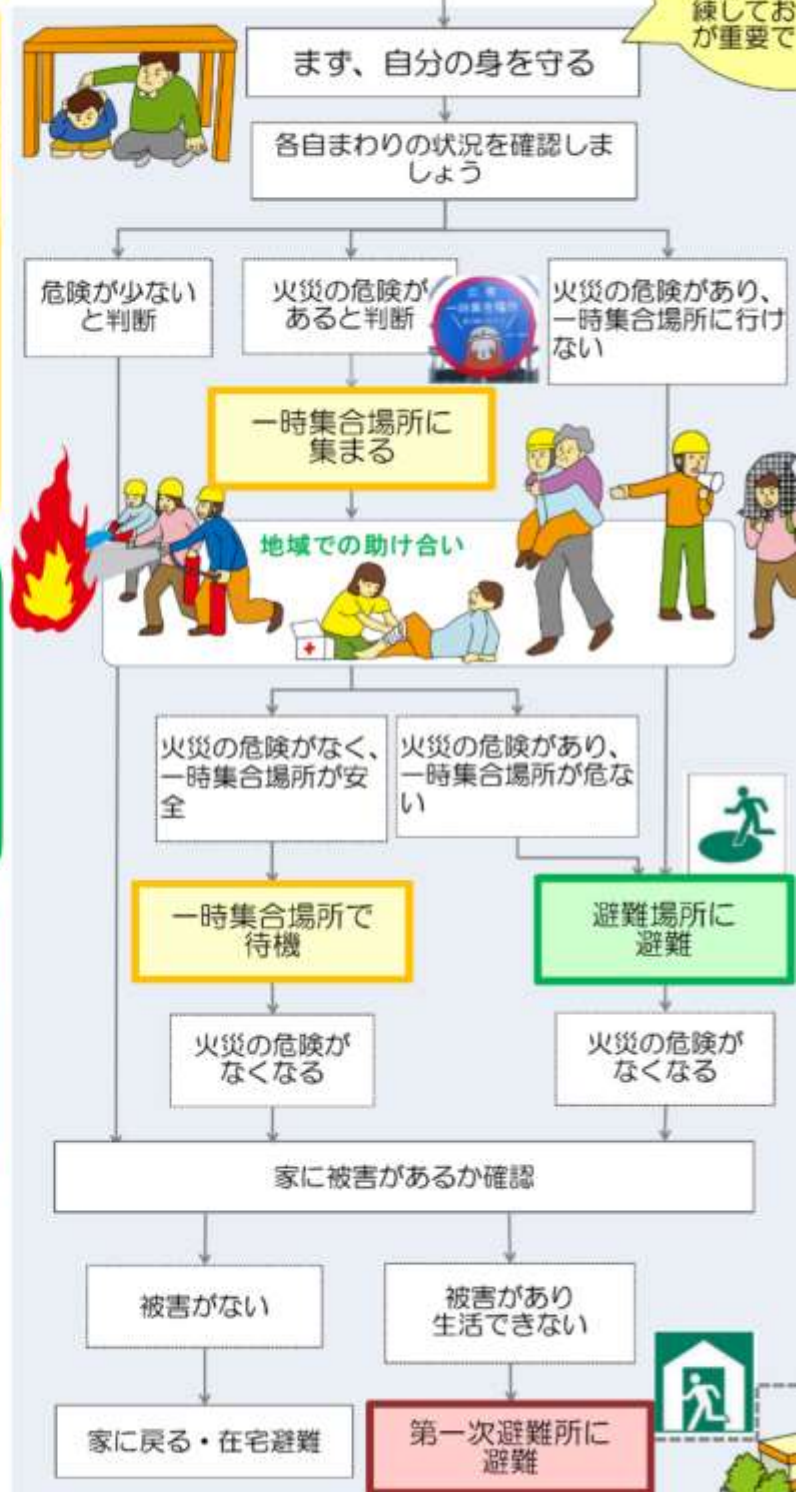
避難場所は、大地震時に発生する延焼火災やそのほかの危険から、身の安全を守るために必要な広さなどがある大規模な公園・広場等が指定されています。



【第一次避難所】

第五中学校

第一次避難所は、自宅に居住できなくなった被災者が一時的に生活する場所です。



りや行動がとくに、日準備や訓練しておくことです。

火災の発生に、細心の注意をはらいましょう

当地区は、家屋が密集し、一度火災が発生すると、町内一帯に延焼する危険性が高い地域です。火災には特に注意しましょう。

火が小さいうちに消火器やバケツ、毛布などで消火

「震度5強」以上で分電盤ブレーカーを強制遮断する「感震ブレーカー」を設置しましょう。足立区では設置助成を行っています。

東京ガスでは、震度5以上の場合にガスメータが自動的にガスを遮断しますが、元栓は閉めるようにしてください。

ブレーカーを落とす

ガスの元栓を閉める

日頃から、一時集合場所に至る複数の避難経路を確認しておく

当地区は、家屋が密集するとともに、狭い道路が多くなっています。ブロック塀や建物倒壊によって、通れなくなる場合があるため、複数の避難経路を確認し、平常時に歩いてみておくことが重要です。



落ち着いて行動しましょう

火災は一気に燃え広がることはありません。落ち着いて行動するようにしましょう。避難時の服装などに注意しましょう。
・ヘルメット、防災ずきん、帽子
・動きやすい服装、軍手
・履きなれた底の暑い靴
・夜間の懐中電灯



避難する時に、隣近所に声をかけましょう

避難するときには、近所の高齢者、妊婦の方、小さな子どもがいるお宅などに、ひと声かけましょう。ひと声かけた情報（返事がなかった、不在だった、下敷きになった人がいる可能性など）は大切な情報になります。一時集合場所にみんなで情報を持ち寄りましょう。



みんなで助け合って救出活動を行います。

ケガや危険を伴うので、救出活動は複数で行うようにします。柱や梁に挟まれた人を発見したら、皆で声をかけて助けます。意識があるかどうか確認し、励ますことも重要です。また、救出用資機材の保管場所も確認しておきましょう。

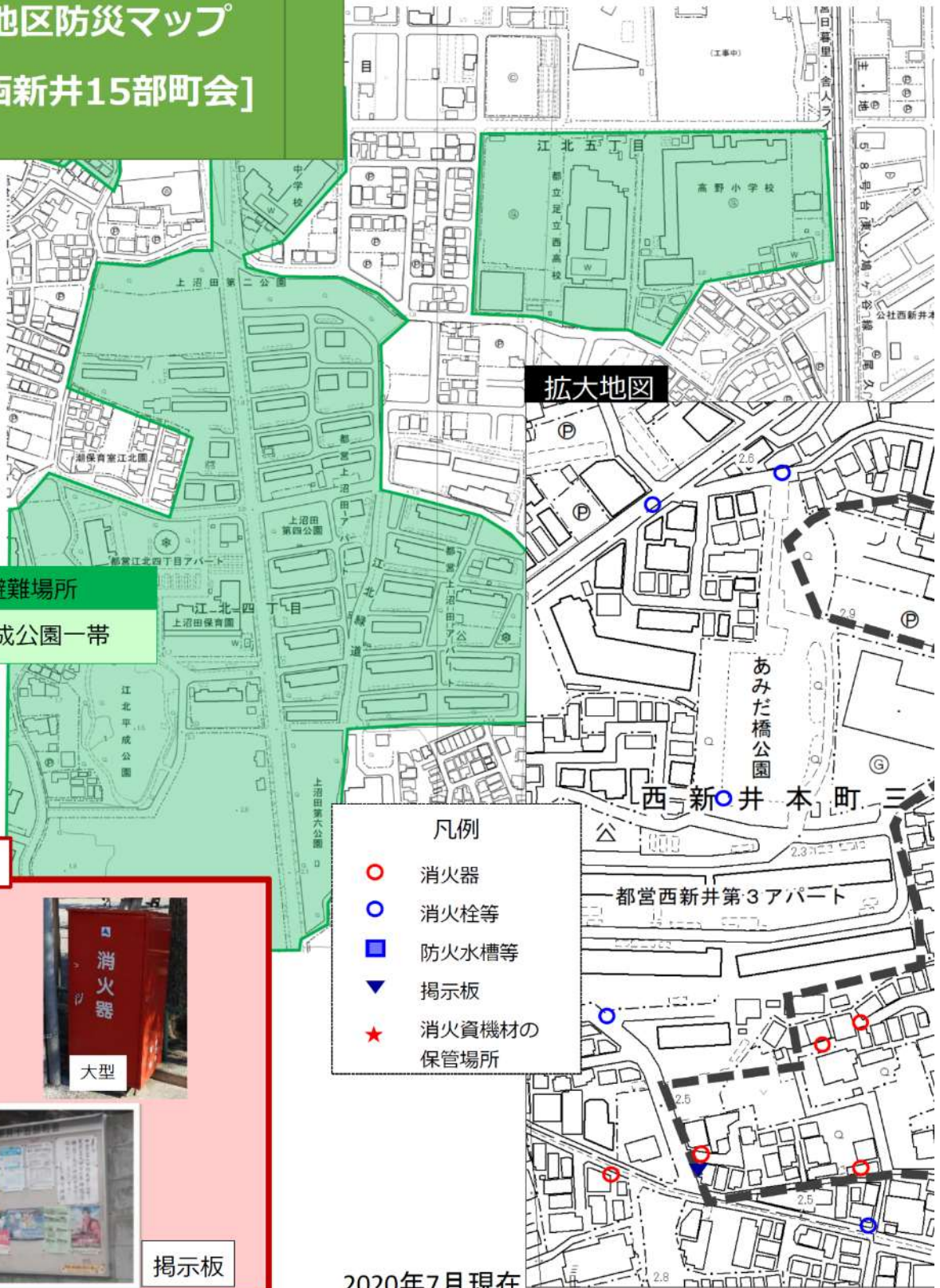



【第二次避難所(福祉避難所)】

第一次避難所での生活が難しい要配慮者の方々のため、必要に応じて介護サービスなどが確保される場所です。第二次避難所へは、必要に応じて足立区が移送します。



地区防災マップ [西新井15部町会]



 避難場所
江北平成公園一帯

設備

消火器



- 凡例
-  消火器
 -  消火栓等
 -  防火水槽等
 -  掲示板
 -  消火資機材の保管場所

2020年7月現在



第一次避難所
第五中学校

一時集合場所
西新井第二児童遊園

消火栓

	
外観	消火栓蓋を開けた状態

水道本管に直結する方法で、消防車両に消防用水を供給する施設。
西新井15部町会に配備されているスタンドパイプを結合し、放水できる。

防火水槽

	
--	---

防火のために地下等に貯水してある水槽(写真左)で、ポンプで吸い上げて消火に利用する。地震時、消火栓の配管が壊れ、使えなくなった際にも有効。
西新井15部町会に配備されているC級ポンプ(写真右)を使用し、揚水・放水できる。

※この地図は、東京都縮尺1/2,500地形図(平成27年度DVD版)を使用したものである。

(3) 話し合いによる検討

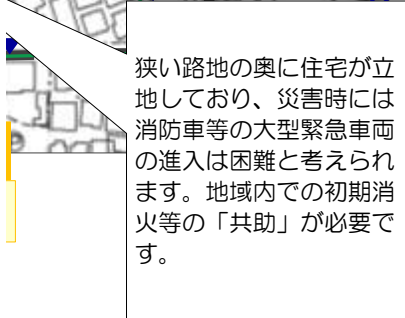
① 防災まち歩き

地震が起きた時のことを想定しながら、まちの中の危険なところや、災害時に役立つ広場や備蓄倉庫などの資源、要注意箇所等を探す「防災まち歩き」を2021年1月19日に実施し（コロナ禍のため委託事業者にて実施）、その結果をマップにまとめました。（矢印は、実際に歩いたルートを示します。）





消火器が個人宅の敷地内にあり、緊急時に使用が制限されるおそれがあります。設置箇所や設置状況の見直しが必要と考えられます。



狭い路地の奥に住宅が立地しており、災害時には消防車等の大型緊急車両の進入は困難と考えられます。地域内での初期消火等の「共助」が必要です。

② 地区の課題と対応策

本計画の作成にあたっては、町会役員会での議論を行った結果、次のような地区の課題や意見が出され、その対応策を本計画に盛り込むこととしました。

■地区の課題と対応策

課題（意見含む）	対応策
<p>○防災体制、訓練等について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体制としては防災部が設置されている。 ・西新井第二児童遊園にある消防資機材格納庫にエンジン付き消火ポンプがあり、その始動訓練を2ヶ月に一度行っているが、ポンプを繋げての消火訓練までは行っていない。 ・スタンドパイプについては、本木出張所に2年ほど前に訓練を行いに行っている。消防車が来た時に消火栓を譲る必要があり、使い勝手が良くないと考えている。 ・避難所訓練は年一回行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・消火訓練を含め、防災訓練は警察署や消防署と連携して行う。 ・日頃から防災意識を持つようにするため、役員だけでなく、町会全体が気軽に参加できる小さな規模感で、定期的に行える実践的な訓練方法を検討する。
<p>○資材、設備等について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・貯水槽は一つしかないため、ホースを繋いでも公園の周囲程度しか廻らない。消火栓の数が少ないので、依頼すれば増設してもらえるのか。 ・防災倉庫は西新井第二児童遊園の二箇所のみとなっており、所在について役員は承知しているが個別の各世帯まで周知されているかわからない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・消火栓の増設について、足立区を通して要望を出す。 ・現状で把握している防災資源を防災マップに記載し、周知を図る。
<p>○一時集合場所、避難場所について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・西新井第二児童遊園(橘公園と町会では呼称)は町会の中心で、町会のイベント活動の場となっているので、ここに集まるということは認知されている。五中に行きたく人は去年の台風のときでも限られていた。避難場所としては江北平成公園は遠すぎる。 ・江北平成公園については全く馴染みがない。橘公園から五中へという流れとなっており、江北平成公園は町会員に認知されていない。行政からの周知が必要ではないか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・江北平成公園が遠く馴染みがないことに関して地区防災計画中に課題として入れ、避難場所としての周知を図るとともに、西新井駅西口一帯等の他の避難場所への代替を足立区と相談する。

課題（意見含む）	対応策
<p>○避難経路について危険な箇所がないかについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・危険、というのはどれをもっていうのか？塀が倒壊するから危険なのか、古い家が倒壊するのが危険なのか、そこで火災が発生するから危険、なのか。危険の位置づけについて、我々と行政と合わせないと問題を解決できない。 ・塀については個人の所有物である。所有者が改修の費用負担ができないという場合に、行政の補助はあるのか。 ・危ないという箇所に関して、行政から指導ができるのか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロック塀は大阪の地震のときも問題化している。また、木造や古い家屋が倒壊して火災が発生することも避難に際しての危険事項となる。 ・塀の改修については補助制度がある。 ・足立区として指導を行う管轄箇所がある。 ・町会で危険な箇所を把握して防災計画に整理することにより、周知を図る。
<p>○要配慮者支援について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害時に高齢者を誰がどのように助けるかということについての役割は設定していない。 ・要配慮者について我々は把握をしているが、役員会等でどこそこの誰々がという詳細を知らしめてしまってよいのかということが、個人情報保護の観点から懸念される。 	<ul style="list-style-type: none"> ・要配慮者の所在・名簿等の情報は、足立区孤立ゼロプロジェクトにより把握されている可能性がある。 ・高齢者等の避難の支援、共助の方法について検討する。
<p>○安否確認について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安否確認のための町会員名簿については会長宅に名簿が保管されているが、運用にあたって個人情報保護が壁となっている。連絡先を玄関先に示すというのも一つの方法と考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認表示というのは、各家庭で黄色い旗を出すとか、無事というシールを貼り出すとか、いろいろ方法はあるので、検討する。

課題（意見含む）	対応策
<p>○避難所運営、避難等について</p> <ul style="list-style-type: none"> • 避難所運営は町会で担当している。救済物資を避難所だけに集中させるだけではなく、自宅に留まっている人にも配分する流れとなっているが、町会員でないと把握できない。 • 町会に配布された物資は、把握できている町会員に配布することに実質になってしまう。町会への加入率が6割ぐらい。会費を集めて運営・訓練をしている中で、未加盟者への対応は実際問題として困難である。 • 「自助」と「共助」が求められているが、未加入者に対して地域の共助へ協力するよう案内を区から出してほしい。 • 災害ボランティアセンター機能(運営)の役割を個人(ボランティア)の育成にとどまらず、町会組織にも反映させることで、「自助」＋「共助」の役割(運営)が確立される。 • 地震と水害では避難の仕方が異なる。水害時に高いところへ避難するという場所の設定はされているのか。また、水害と地震を分けてマニュアル化できていない。どう指導していいのが課題。 	<ul style="list-style-type: none"> • 町会加入の必要性や地域への共助への協力依頼について、足立区から告知してもらうよう要望を出す。 • 地震と水害時の避難の手順、対応等について、町会内で話し合い、マニュアル化する。

4 水害時の対応シナリオ

(1) 水害が予想される場合の防災行動の概要

台風等が発生し、水害が予想される場合の避難先の判断方法や避難所でのルールを P26、27 に整理しています。

(2) 水害が予想される場合の対応シナリオ

水害が予想される台風等が発生してから洪水に至るまでに発令される避難情報を P28、29 に整理しています。

水害が予想される場合の防災行動の概要

三密
対策

分散避難

避難所には多くの方が来ます。三密を避けるため、自宅の浸水リスクを把握し、避難所以外へ「分散避難」ができるか事前に検討をお願いします。

STEP 1 足立区洪水ハザードマップで、自宅の浸水リスクを確認



河川(荒川、利根川、江戸川、中川、綾瀬川、芝川・新芝川)ごとに水害を想定。避難方法を考えるために、まずは自宅や周辺の浸水する危険性を把握しましょう。お持ちでない方には企画調整課、区民事務所で配布しています。くわしくはお問い合わせください。 [問い合わせ先](#) 企画調整課 企画調整担当 ☎3880-5349



▲区のホームページでも閲覧可

避難方法の判断ポイント!

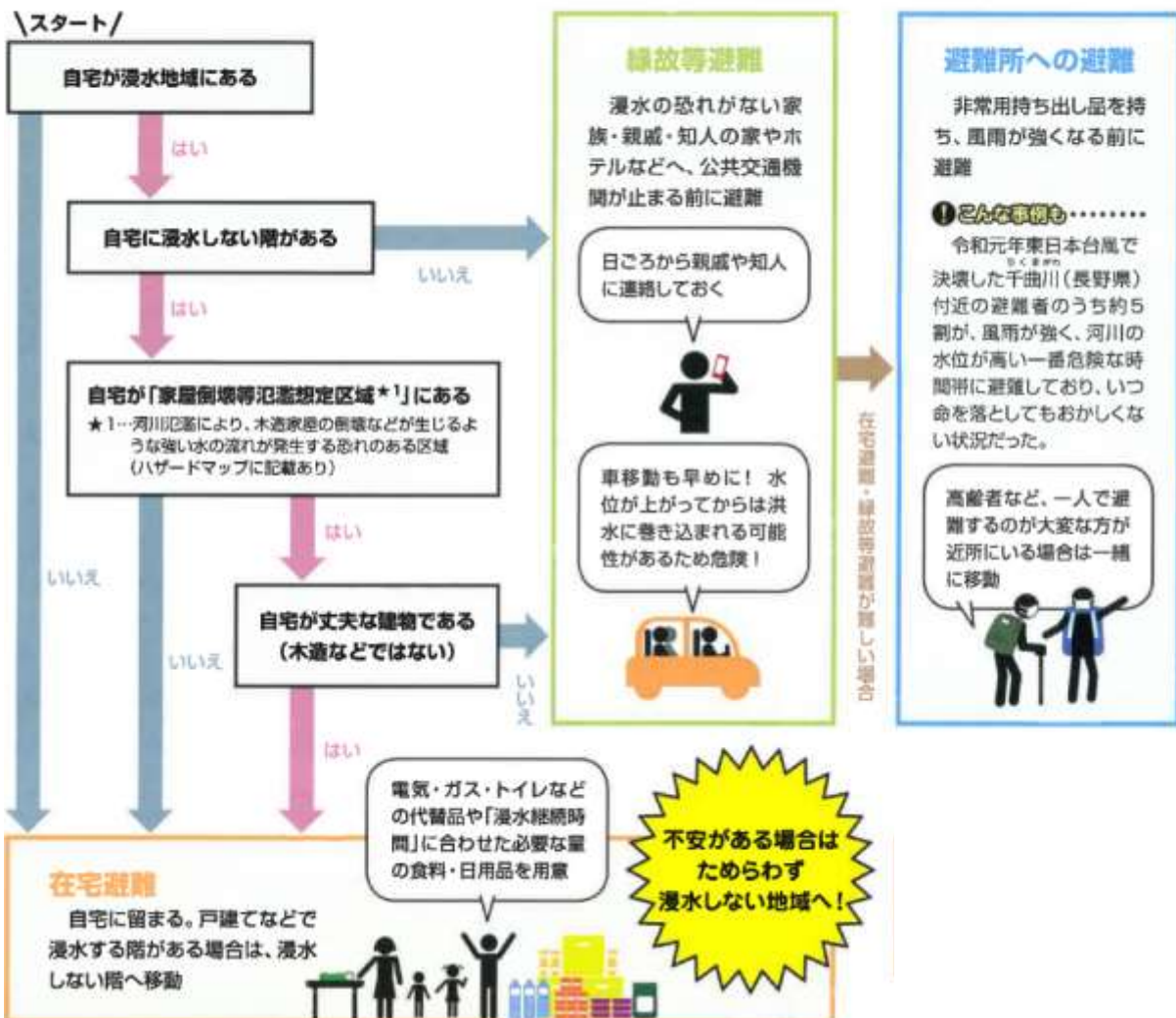
浸水深 浸水継続時間

河川ごとに確認して、ハザードマップの「避難行動メモ」に記入しておこう!

例えば、荒川(荒川)氾濫時、千住地域の最大浸水深は、5m以上(3・4階まで浸水)の所もあれば、3~5m(2階まで浸水)の所も、自宅の場所や住んでいる階などで、避難方法を考えることが重要です。

STEP 2 自宅の浸水リスクを踏まえ、避難方法を検討

自宅の「浸水深」「浸水継続時間」を把握したら、下記のフローチャートを参考に避難方法を考えましょう。



開設・受け付け

災害対策本部^{*2}が避難所開設を決定し、区職員を配備

荒川氾濫が予想される場合、避難所（区立小・中学校など）を一斉開設します。そのほかの河川の場合は、気象情報などをもとに判断します。

★2…台風・豪雨などの発生により、区内に被害が生じる恐れがある場合に区が設置



受け付け^{*3}で避難者カードに住所・氏名などを記入

そのほか、下記のことを行います。

- ・検温の実施 **感染症対策**
- ・運営ボランティアを募集 など
- ★3…家族で別々に避難して受け付けをした場合は同じ居室にならないことがあります。



ペット動物との同行避難

受け付け時にペット登録カードを記入し、ペット動物用居室へ。飼い主とは原則居室が異なります。

ケージ、リード、エサ、シートなどは必ず持参してください。



避難中

避難所の居室は浸水しない最上階から利用

浸水する階にある体育館は、受け付けなどで一時的に使用する場合を除き、使用しません。



37.5℃以上の方は居室を分ける **感染症対策**

受け付け時に検温し、37.5℃以上の熱がある方の居室分けを行います。



避難当日の食料・水の提供は行いません

区の備蓄品は河川が氾濫し、避難の長期化が見込まれる場合に使用します。2食分の食料（火やお湯を使わないもの^{*4}）や水、タオルなどは必ずご持参ください。

★4…乳幼児用のミルクなどを除く



物資受け取りは避難者自身で

毛布などの物資は、避難者が受け取りに来てください。



最新の情報を確認

校内放送や掲示板などで災害対策本部からの情報を周知します。



閉鎖

雨が止んでも危険は去らない

令和元年東日本台風では、台風通過後に河川の水位が上昇。避難情報の解除や避難所の閉鎖については、災害対策本部が判断します。それまでは、避難所に留まってください。

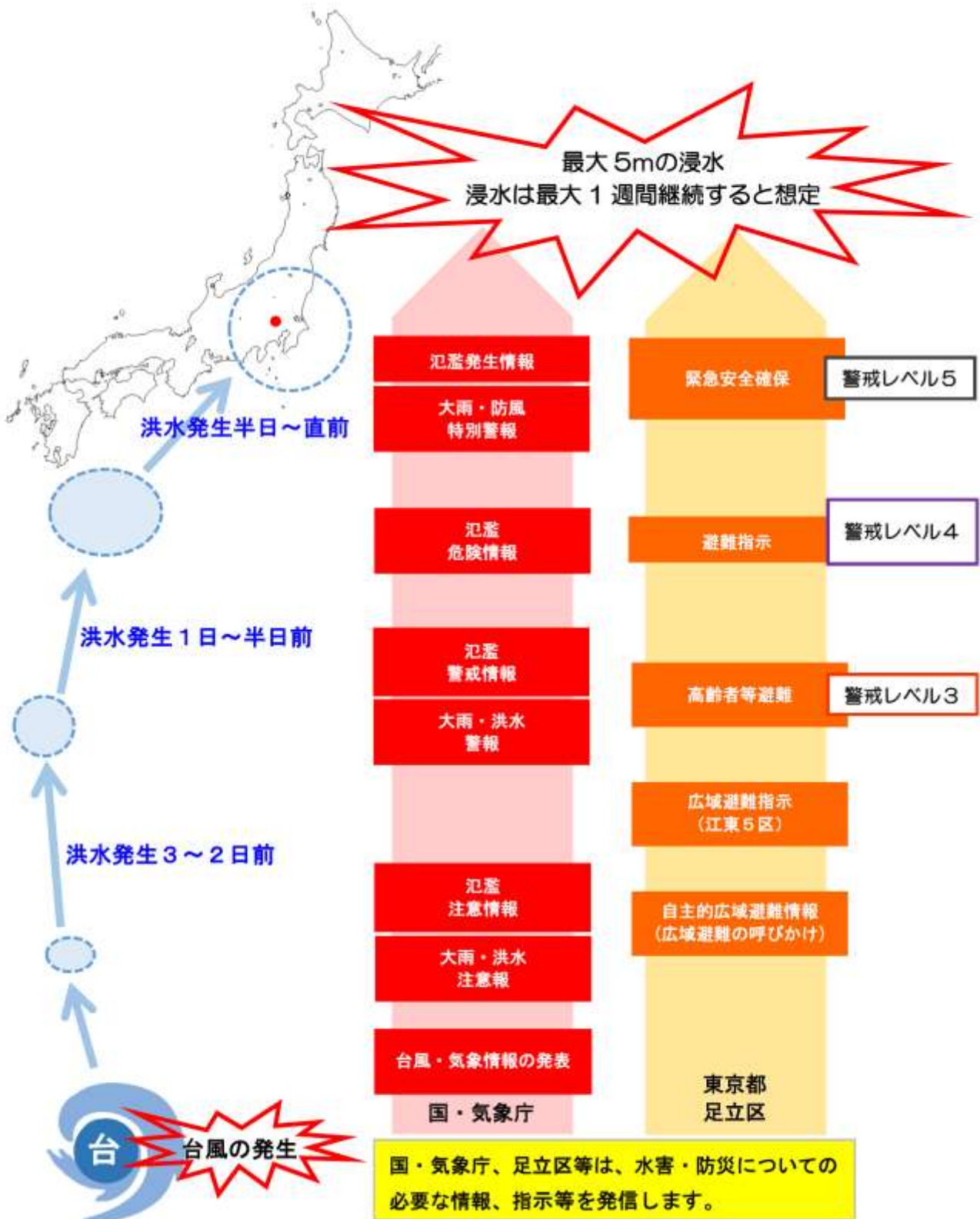


身の回りを清掃し、ごみは各自で持ち帰り

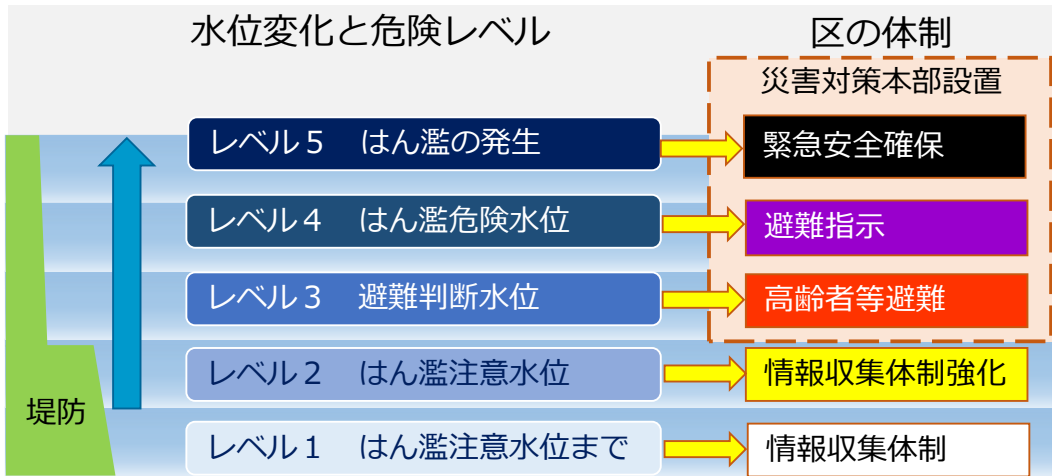
使用した部屋の清掃や毛布などの返却にご協力をお願いします。また、ごみは原則お持ち帰りください。



水害が予想される場合の対応シナリオ



■水位変化・危険レベルと足立区の体制



■避難情報について

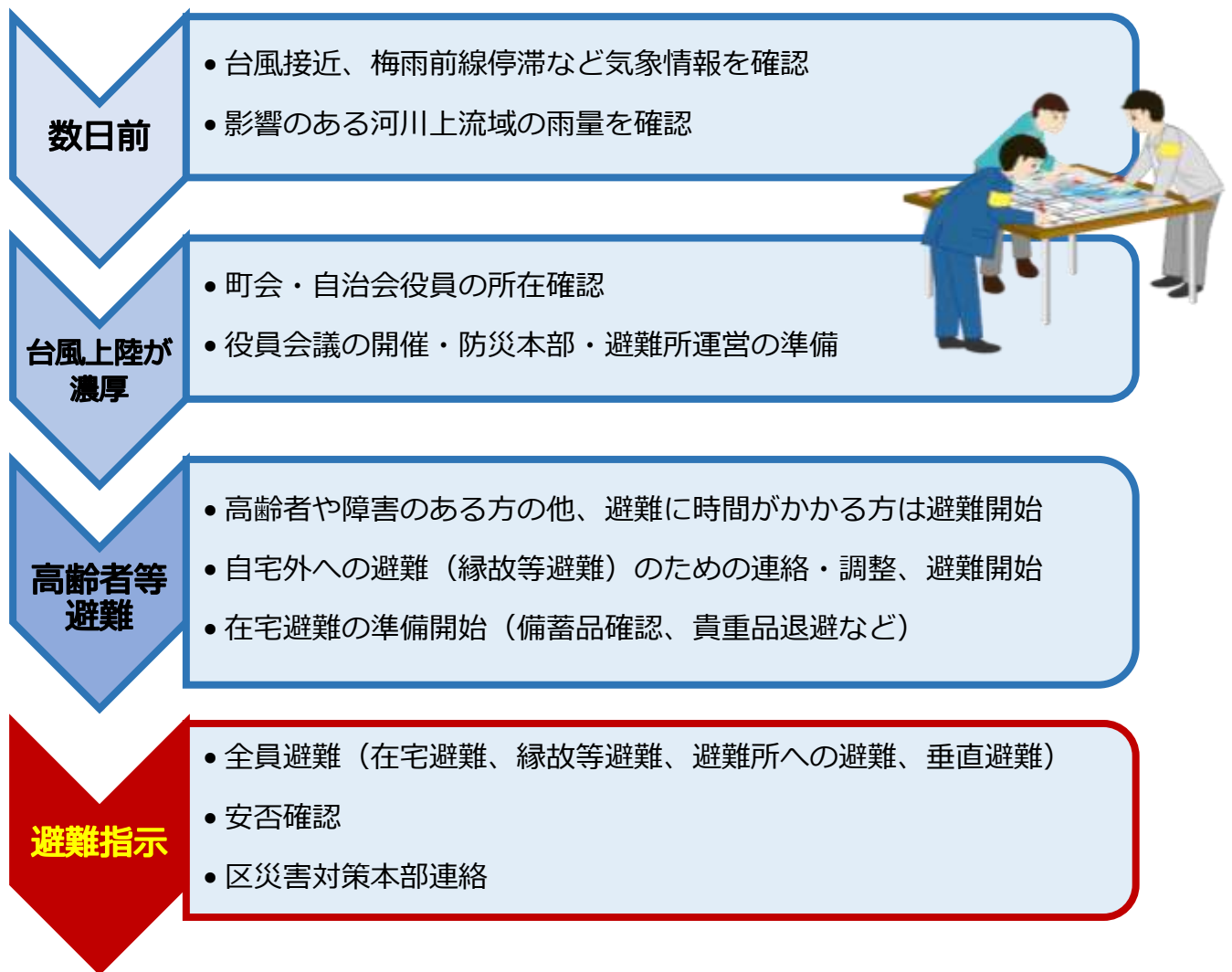


(3) コミュニティタイムライン

コミュニティタイムラインとは、風水害の予報や河川水位情報等をもとに避難のタイミングや取るべき防災行動について地区コミュニティで話し合い、「いつ・誰が・何をするか」を定めた行動計画のことです。

「足立区洪水ハザードマップ」に掲載された情報等を参考に、荒川に氾濫のおそれが生じた場合、地域や住宅の特性などに基づき、「どのような備えや行動を」「どのタイミングでとるべきか」の計画を検討します。

コミュニティタイムラインの例を次頁に示します。



町会でのコミュニティタイムラインの例

備えまでの時間	気象庁などからの情報	区からの情報	町会での備え (情報収集)	各家庭の備え (例)
3日～ 5日前	・台風予報 (進路・勢力等)	・注意の呼びかけ	・今後の台風の進路情報を調べる ・役員会開催の決定 ・避難準備の呼びかけ (備蓄品・貴重品・連絡手段など)	・今後の台風を調べ始める ・必要な常備薬を確保する ・家周りの安全を確保する ・備蓄品や非常持ち出し品を準備する
2日前	・大雨注意報 ・洪水注意報 ・台風の進路	・自主避難など注意の呼びかけ ・避難所開設準備 ・土のう貸出し	・避難準備の呼びかけ (縁故等避難、避難所避難の準備) ・避難の呼びかけ (早めの避難)	・携帯電話の予備電源の確保 ・避難方法や移動手段等の決定
1日前	・大雨警報 ・洪水警報 (荒)洪水予報 (はん濫注意情報発表)	・要配慮者利用施設への洪水予報(はん濫注意情報)伝達 ・高齢者等避難を発令	・携帯メールで高齢者等避難情報の受信 ・身の安全確保 ・避難所運営に協力	・携帯電話の充電 ・携帯メールで高齢者等避難情報の受信 ・身の安全確保
半日前	・場合によって大雨特別警報 (荒)洪水予報 (はん濫警戒情報発表) <避難判断水位>	・避難指示	・身の安全確保(垂直避難など) ・安否確認	・携帯メールで避難指示の受信 ・身の安全確保(垂直避難など) ・避難完了
5時間前	(荒)洪水予報 (はん濫危険情報発表) <はん濫危険水位>		・安否確認	・身の安全確保(垂直避難など)
3時間前			・安否確認	・身の安全確保(垂直避難など)
0時間前	氾濫発生情報	緊急安全確保	・安否確認	・直ちに安全確保(垂直避難など)

(荒) は荒川下流河川事務所からの情報

5 西新井 15 部町会における平時の備え

(1) 事前対策リスト

災害時の備えを事前にチェックできるよう、自助と共助に分けて事前対策をチェックリストにしました。

■自助のための事前対策リスト

<被害を抑えるために事前にしておくこと(家の中)>

家具の固定・配置など	<input type="checkbox"/> 家具が転倒しないように固定する
	<input type="checkbox"/> 寝室には家具を置かないか、寝床に向かって転倒しないようにする
	<input type="checkbox"/> 家具の扉が揺れて開かないようにする（耐震ラッチなど）
	<input type="checkbox"/> 家具のガラス扉などは飛散防止フィルムを貼る
	<input type="checkbox"/> 玄関などの出入り口までは物を置かずに避難できるようにする
	<input type="checkbox"/> ベランダの避難用の隔壁、避難ハッチ周りに物を置かない
	<input type="checkbox"/> フロアの汲み置き（災害時、生活用水として利用）
共有情報	<input type="checkbox"/> 消火器の設置場所と使い方の熟知
	<input type="checkbox"/> 災害伝言用ダイヤルなど家族との連絡方法を確認

<備蓄>

必ず備蓄するもの	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットルを最低3日分、できれば7日分を推奨）	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ（便袋）
	<input type="checkbox"/> 食糧（レトルト、缶詰、インスタント食品、栄養補助食品、チョコレート等の菓子、最低3日分、できれば7日分を推奨）	
避難・救護に役立つもの	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾
	<input type="checkbox"/> 応急医薬品（絆創膏、消毒薬、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、目薬等）	<input type="checkbox"/> ホイッスル（閉じ込め時に音を発するため）
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ランタン、マッチ、ライター	<input type="checkbox"/> 防災マップ
	<input type="checkbox"/> 工具類	<input type="checkbox"/> マスク
避難生活で役立つもの	<input type="checkbox"/> リュック（物資の持ち運び用）	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー
	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 除菌シート
	<input type="checkbox"/> 水用携行タンク（水の配給時に必要）	<input type="checkbox"/> 携帯用充電器（ソーラー又は手動）
	<input type="checkbox"/> ラップ（食器にかぶせて使用）	<input type="checkbox"/> ビニールシート（敷物、雨よけ）
	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> 電池
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー、ティッシュ	<input type="checkbox"/> 虫よけ用品
	<input type="checkbox"/> ガスカセットコンロ、ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 新聞紙（防寒、燃料）

<避難など自宅を離れる時に持ち出した方がよい貴重品>

非常用持出し	<input type="checkbox"/> 現金、クレジットカード	<input type="checkbox"/> 預金通帳、キャッシュカード
	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 免許証、健康保険証、お薬手帳
	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード、年金手帳	

避難所では、支給できる物資には限りがあります。特に、乳幼児や障がい者、持病やアレルギーをお持ちの方、ペットを飼われている方など、それぞれに合った備蓄・準備が必要になります。

■共助のための事前対策リスト

地域の共通課題である「避難対策」に絞って、基本的な事項をチェックリストにしました。

避難対策に必要な項目	チェックリスト	備考
一時集合場所へ向かう途中の初期消火	<input type="checkbox"/> 町内で消火器やバケツの備えはあるか <input type="checkbox"/> 備えた場所がわかるか	<ul style="list-style-type: none"> 出火したばかりの火災があったとき 隣近所で消火器での消火、バケツリレー
一時集合場所へ集合	<input type="checkbox"/> 一時集合場所とそこに集まるエリアを決めておく <input type="checkbox"/> 一時集合場所が使えない場合の代替場所はどこか	<ul style="list-style-type: none"> 一時集合場所ごとに班を形成するなど、身近な避難体制をつくっておく
集合人員の確認	<input type="checkbox"/> 一時集合場所ごとに集合者のリスト（可能な範囲で）等を作成しておく	<ul style="list-style-type: none"> 集合人員をリストで確認
避難場所と避難所	<input type="checkbox"/> 避難場所と避難所を確認しておく	<ul style="list-style-type: none"> 火災延焼時には避難場所に避難 家が無事ならば在宅避難 家に被害がある場合は避難所へ
避難経路	<input type="checkbox"/> 避難場所と避難所に行く経路を決めておく	<ul style="list-style-type: none"> 経路は通れなくなった場合を考慮して複数設定
避難に向けた情報収集	<input type="checkbox"/> 避難経路や避難先を決めるために必要な情報の収集方法を決めておく <input type="checkbox"/> テレビ（ワンセグ）や携帯ラジオなどで災害情報が得られるか	<ul style="list-style-type: none"> 一目で町内の被害状況を把握できるマンションに登るなど
避難先と避難経路を選択して避難開始	<input type="checkbox"/> 避難先までの経路を歩いて危険箇所をチェックしておく	<ul style="list-style-type: none"> 班長など、先導者が誘導
声をかけながら避難	<input type="checkbox"/> 声かけに便利なものを用意しておく <input type="checkbox"/> 担当者を決めて持ち出せるようにしておく	<ul style="list-style-type: none"> 拡声器、メガホン、要配慮者の名簿やマップなど
要配慮者への手助け・支援の要請	<input type="checkbox"/> 要配慮者の手助け方法や支援要請先を調べておく	<ul style="list-style-type: none"> 警察、消防団などへ連絡 民生・児童委員との連携
救出・救助の支援	<input type="checkbox"/> 防災倉庫等に、救出搬送資機材（バール、ジャッキ、のこぎり、担架、車いす、リヤカーなど）が調達できているか	<ul style="list-style-type: none"> 支援は可能な範囲で 区民レスキュー隊の結成についても検討していく
避難先で町会単位で安否の確認	<input type="checkbox"/> 避難先では、町会単位で集合し、安否確認することを決めておく	<ul style="list-style-type: none"> 避難先で班長が集まって町会全体の安否を確認 避難していない在宅避難者もできるだけ把握
行方不明者の救助・救援の要請	<input type="checkbox"/> 救助・救援の要請先を調べておく	<ul style="list-style-type: none"> 区、消防団、警察などへ連絡
応急対応一段落後※、町会の災害対策本部を設置	<input type="checkbox"/> 町会の災害対策本部の組織と役割分担を決めておく	<ul style="list-style-type: none"> 救命救助、緊急避難等の応急対応が優先
避難所の運営	<input type="checkbox"/> 避難所運営体制を決めておく	<ul style="list-style-type: none"> 町会を超える場合もあり
帰宅困難者への対応	<input type="checkbox"/> 帰宅困難者の一時滞在施設を把握しておく	<ul style="list-style-type: none"> 帰宅困難者には一時滞在施設の開設場所を伝える

※ 町会の災害対策本部の設置は応急対応一段落後を想定しましたが、災害の状況に応じて臨機応変に対処してください。

(2) 体制づくり

① 西新井 15 部町会の災害対策本部の役割分担

役割分担を明確にし、訓練を通じて地域の防災力を向上

【今後の取組み】

- ・当初は、西新井 15 部町会の実情（マンパワー等）に応じた最低限の編成とし、段階的に充実することも検討
- ・役割分担にあたっては、既に決まっている避難所運営の役割との整合性も考慮
- ・一定の震度以上で、災害対策本部メンバーは、一時集合場所に参集するなどルー ル化の検討

【災害時の役割分担のイメージ例：避難所運営の役割との関連性も考慮したケース】

最低限の体制	目指す体制	平常時の役割	災害時の役割	避難所運営の体制
本部長 (会長)	本部長	・各班の統括		本部長・ 副本部長
副本部長 (副会長)	副本部長	・本部長の補佐、代理		各部部長等
総務部	総務部	・防災資機材の備蓄、保守管理	・庶務全般 ・連絡調整 ・町内の秩序維持、防疫活動の協力	庶務部
情報部	情報部	・防災知識の普及、高揚	・災害防止広報実施 ・災害情報の収集 ・避難情報等の伝達	
防火部	消火部	・初期消火訓練 ・出火防止の徹底	・初期消火活動 ・出火防止、出火警戒	施設管理部
	安全・点検部	・巡回点検 ・危険箇所調査	・巡回点検 ・危険箇所調査	
避難誘導部	避難誘導部	・避難場所、第一次避難所、避難経路の確認 ・避難訓練	・避難誘導活動	
	要配慮者部	・要配慮者の把握	・要配慮者の安否確認、搬送の協力	
救護部	救出・救護部	・応急手当知識普及 ・応急救護訓練	・負傷者等の救出、救護活動	救護衛生部
給食部	給食部	・備蓄物資の調達・点検 ・個人備蓄積の啓発活動 ・炊き出し訓練	・救援物資の確保、搬送、配分 ・炊き出し、給食、給水活動	物資部

② 初動活動の体制

地震発生時には、西新井 15 部町会として下記の活動を想定

【地震発生時の対応】※想定事項

区分	町会として想定される事項
活動拠点の設置	<ul style="list-style-type: none"> 一定の震度以上（具体的な震度は今後検討）の地震が発生した場合、町会役員は、家族及び自宅の安全を確認したのち一時集合場所等に参集 地区（班）を単位とした初動活動の体制を検討
被害状況の把握	<ul style="list-style-type: none"> 役員は一時集合場所等に参集するまでの経路周辺の火災発生、道路閉塞、家屋倒壊等の被害状況を目視で確認し、参集後に各自報告 ラジオ、テレビ、消防署・区役所からの連絡等の正しい情報を集約し、町会員に情報を提供
安否確認	<ul style="list-style-type: none"> 一定の震度以上（具体的な震度は今後検討）の地震が発生した場合に、町会員が無事を知らせる仕組みづくりを検討
初期消火活動	<ul style="list-style-type: none"> 火災発生時には、消火器、可搬消防ポンプ（C 級）、スタンドパイプなどの資機材を活用した消火活動を実施 初期消火の限界を超えた場合（建物火災では、天井に炎が回っていない状態が初期消火の限界）は、直ちに避難に切り替え
救出・救護活動 ※西新井 15 部町会としてできることを今後検討	<ul style="list-style-type: none"> 住民等からの被害状況、安否情報に基づき、必要に応じて、地域の助け合いによる救出活動を展開 救出した負傷者を安全な場所に移動し、応急手当等を実施
避難誘導活動	<ul style="list-style-type: none"> 延焼火災の発生を確認した場合は、避難場所（江北平成公園一帯）への避難を開始 延焼火災の発生方向を考慮し、適切な避難路を選択 高齢者等の避難を支援 避難場所の集合場所は事前に選定
行政等関係機関との連絡・要請	<ul style="list-style-type: none"> 被害状況や危険箇所などを消防署、警察署、区役所に連絡

【今後の取組み】

- 新たな一時集合場所や、近隣住民が一時的に集合できる場所の検討
- 役員以外の町会員が携われるような町会内の体制、役割分担、情報伝達の方法を検討
- 高齢者等の避難の支援、共助の方法について検討

③ 資機材・備蓄品等の備え

- ・計画的な資機材・備蓄品の整備・購入等を検討する（例えば、毎年度の区の補助金を活用して購入計画等を検討）
- ・町会内の消火器の配備状況を確認し、消火器が少ないエリアへの増設を検討する
- ・救出救助用資機材の配備について検討する

【現在の資機材の状況】

資器材など	配置場所
スタンドパイプ	
可搬消防ポンプ（C級）	西新井第二児童遊園

④ 防災訓練

- ・年度当初に町会活動の年間スケジュールを作成する際に、防災訓練を計画し、町会員に周知
- ・現在、定期的実施している訓練を継続するとともに、より実践的な内容とすることを検討
- ・近隣の事業所等との連携強化を図るため、合同での防災訓練を検討
- ・年中行事となっているイベントの企画・準備の会合を行う際は、防災について学ぶ機会や防災サポーターの募集活動などを組み込むことを検討
- ・消火など防災技術の向上を図るため、消防団と連携した訓練等の実施を検討
- ・消火器やスタンドパイプ、可搬消防ポンプを使った定期的な訓練の実施を検討

【今までの活動】

訓練	内容
避難所運営訓練（第五中学校）	避難所運営会議
初期消火訓練	区民消火隊

⑤ 防災についての定期的な話し合い

町会の通常の集会等を利用して定期的に防災についての会議等を実施

【今後の取り組み】

- ・町会の年間スケジュールで、防災について話し合う機会を明記
- ・町会での話し合いを進める上では、防災に関する情報（行政の防災関連制度含む）も重要なことから、必要に応じ、区に出前講座等の職員派遣を依頼

（議題例：下記から意見交換しやすい内容を選択）

- ・地区防災計画における今後の取り組み内容について
- ・災害時の初動活動を地区単位で行う仕組みについて
- ・新たな防災訓練の企画について
- ・消防団と区民消火隊の連携について など

※ 様式・資料編

資料 1 様式集

参考様式 1 緊急時連絡先一覧表

区分	連絡先	連絡先担当部署	TEL
緊急連絡先	区役所		
	消防署		
	警察署		
	電気		
	ガス		
	上水道		
	下水道		
	電話局		
避難関係	第一次避難所 (第五中学校)		
	病院		

参考様式2 備蓄品リスト

区分	品名	規格	数量	保管場所	点検日
食糧					
水					
日用品					
消火用具					
救出救助 用資機材					
その他					

参考様式 3 町会年間スケジュール

- 年間スケジュールは任意様式とする。
- 従来、町会で運用してきた年間スケジュールに、防災関係の予定（防災訓練等）を盛り込むものとする。

年間スケジュール（年度）（例）

年	月	町会スケジュール	防災関係スケジュール
年	4月		
	5月		
	6月		
	7月		
	8月		
	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
年	1月		
	2月		
	3月		

防災区民組織役員名簿

役 職		氏 名	住 所	電 話
本部長（会長）				
副本部長 （副会長）				
総務部	部長			
	副部長			
情報部	部長			
	副部長			
防火部	部長			
	副部長			
救護部	部長			
	副部長			
避 難 誘導部	部長			
	副部長			
給食部	部長			
	副部長			

資料2 スマートフォン用防災アプリ「足立区防災アプリ」

足立区の防災アプリが令和4年4月に新しくなりました！従来の機能に加え、災害時には避難所の状況や、地域の被害状況をマップ上に見やすくリアルタイムで表示できるようになりました。公共交通機関情報や電気・ガス・水道などのライフラインの情報も確認できるほか、警報や避難指示をプッシュ通知でお知らせします。



防災アプリトップページ



防災マップ

(避難所の開設状況などが一目でわかる)

資料3 A-メール（足立区メール配信サービス）

区政情報や子どもの安心情報など、足立区についての様々な情報を、あらかじめ登録された携帯電話やパソコンのメールアドレス宛にお送りします。

足立区ホームページや下記のメールアドレスに空メール（本文に何も書かずに送るメール）を送信し、送られてきたメールに表示されたURLにアクセスし、登録することができます。

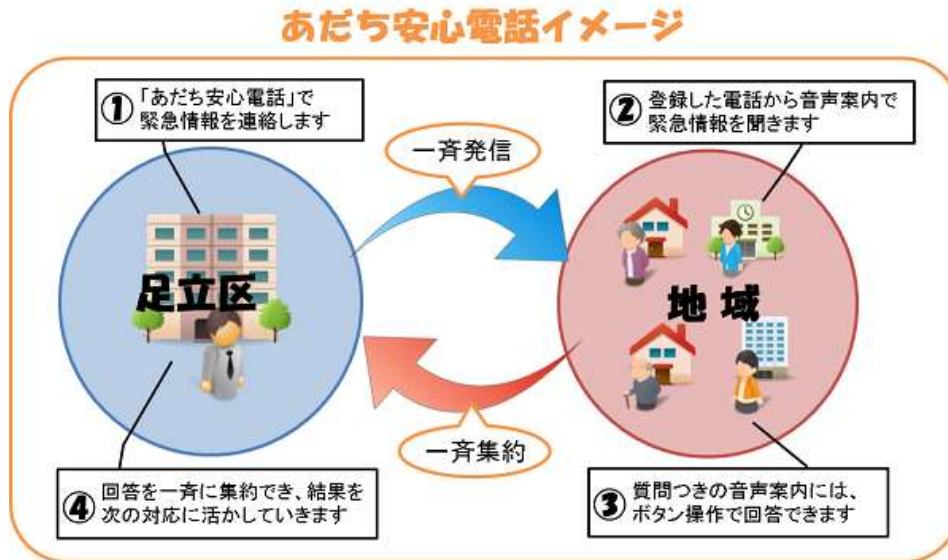
adachi@sg-m.jp



- ・「災害情報・気象警報」「大雨・洪水注意報」「雷注意報」で配信される警報・注意報は、気象庁の発表と連動させ、自動的に配信をしています。

資料4 あだち安心電話

河川の水位状況や避難所開設情報等を確実にお届けするため、電話を活用した情報伝達システム「あだち安心電話」を導入し、希望するすべての区民の方（事業者を含む）の登録を随時受け付けています。いざという時の準備として、ぜひご登録ください。



下記の方法で申込みことができます。

- ①ホームページ「登録申込みフォーム」でご登録



- ②報道広報課（足立区役所本庁舎南館9階）または、各区民事務所（中央本町区民事務所を除く）に直接「登録申込書」をご提出ください。

- ③「登録申込書」を報道広報課にご郵送ください。

【申込書郵送先】

足立区報道広報課 デジタル情報・広告係
〒120-8510 足立区中央本町 1-17-1
TEL：03-3880-5514

資料 5 感震ブレーカーの設置助成

足立区では、災害時に避難所等へ避難している間、電気が復旧した際に発生する「通電火災」対策に有効な手段として、設定値以上の震度の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断する「感震ブレーカー」を設置した場合に、費用の一部を助成する制度を設けています。

感震ブレーカーは、震度 5 強相当の地震をセンサーが感知したとき、警報を発し、約 3 分後にブレーカーを落として、電力供給を遮断する器具です。

設置助成をうける要件は次のとおりです。

(1) 特定地域（建物倒壊危険度ランクⅡにおいて、特に緊急的な安全対策が望まれる地域）であること → 西新井 15 部町会は対象となっています。

(2) 対象世帯

① 一般世帯

特定地域内にある住宅で居住する個人もしくは賃貸住宅所有者（法人を除く）

② 特例世帯

上記①一般世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯もしくは賃貸住宅所有者

- ・ 65 歳以上の方が含まれる
- ・ 要介護者が含まれる（要介護 3～5）
- ・ 障がい者が含まれる
（身体障害 1～4 級、精神障害 1～3 級、知的障害愛の手帳総合判定で 1～4 度）
- ・ 非課税者のみ

詳しくは、足立区ホームページ（感震ブレーカーの設置助成）をご覧ください。または下記の担当窓口にお問い合わせください。

【問合せ窓口】

足立区建築安全課 建築防災係 感震ブレーカー担当

（足立区役所本庁舎中央館 4 階 8 番窓口）

TEL 03-3880-5317（直通）

資料 6 防災無線のテレホン案内

足立区では、災害時等に速やかに情報を伝達する手段として、防災行政無線屋外拡声装置（スピーカー）を設置しています。「放送が聞き取れなかった」「もう一度聞きたい」ときに、放送内容を電話で確認することができるサービスが、「防災無線テレホン案内」です。

ご利用方法

(1) 下記の電話番号にお電話ください。

足立区防災無線テレホン案内：050-5527-2305

(2) 24 時間以内に放送された最新の放送が繰り返し流れます。

(3) 通話料は有料となります。

※ 防災無線の放送内容は、下記ホームページからも確認できます。

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/cgi-bin/bousai/list.cgi>



資料 7 足立区 LINE 公式アカウント

足立区では、令和 2 年 9 月 14 日に「足立区 LINE 公式アカウント」を開設しました。

「足立区 LINE 公式アカウント」では、災害に関する情報（避難指示や避難所開設情報等）や緊急情報などのお知らせをリアルタイムに発信します。情報を受け取るには、SNS アプリ「LINE（ライン）」での友だち登録（利用者登録）が必要です。いざという時に備えて、ぜひご登録ください。

ご利用方法

(1) ご利用には「LINE（ライン）」での「友だち登録」が必要です。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/hodo/line/index.html>

(2) 主な配信情報

- ・ 台風や地震などの災害に関する情報（避難指示や避難所開設情報等）
- ・ 緊急でお知らせしたい重要な情報
- ・ 「あだち広報」発行情報（月 2 回）
等々

順次、便利にお使いいただける新たなサービスを検討していきます。

(3) 災害情報など緊急でお知らせしたい重要な情報は、LINE、A-メールどちらにも配信します。



Memo