

さい がい
災害に
そなえて

にほんごばん
やさしい日本語版

ほぞんよう
保存用

れいわ ねん がつかいていばん
令和5(2023)年12月改訂版
ねりまく
練馬区



もくじ

- 1 **ようい**
用意しておくこと 1 ページ
- (1) あると便利なものべんりの例れい 1 ページ
- (2) 食べ物・水た もの みずのこと 2 ページ
- (3) 家いえの中なかの安全対策あんぜんたいさく 3 ページ
- 2 **じしん**
地震じしんのとき 5 ページ
- (1) 家族かぞくや手助けてだすしてくれる人ひととの連絡手段れんらくしゅだんの確認かくにん 5 ページ
- 3 **ひなん**
避難ひなんするところ 6 ページ
- (1) 避難拠点ひなんきよてん (98 か所)しよ 6 ページ
- (2) 医療救護所いりようきゅうごしよ (10 か所)しよ 7 ページ
- (3) 福祉避難所ふくしひなんじよ (48 か所)しよ 10 ページ
- 4 **ちいき かつどう**
地域ちいきの活動かつどう 13 ページ
- (1) 避難行動要支援者名簿ひなんこうどうようしえんしやめいぼ 13 ページ
- (2) 個別避難計画こべつひなんけいかく 14 ページ
- (3) ヘルプカード 15 ページ
- (4) ヘルプマーク 15 ページ
- 5 **ただ じょうほう**
正しい情報ただ じょうほうをお知らせします 16 ページ
- (1) 防災無線ぼうさいむせん 16 ページ
- (2) 区公式ホームページくこうしき 16 ページ
- (3) 区公式 X (旧ツイッター)くこうしき えつくす きゅう・区公式 LINEくこうしき らいん 17 ページ
- (4) ねりま情報メールじょうほう 17 ページ
- (5) 緊急速報メールきんきゅうそくほう 17 ページ
- 6 **かぞく いしや そうだん**
家族かぞくやお医者さんいしやと相談そうだんしましょう 18 ページ
- (1) 災害さいがいがおきたときに連絡れんらくする人ひと 18 ページ
- (2) 避難ひなんするところ 18 ページ
- (3) くすりの用意ようい 20 ページ
- 7 **といあわ さきいちらん**
問合せ先といあわ一覧さきいちらん 21 ページ

1 ようい 用意しておくこと

地震などの災害があったときに困らないように、家族やあなたを手助けする人たちとどのような用意が必要か、話し合っておきましょう。

> た もの みず ようい 食べ物や水を用意する

しゅうかんぶん ようい
1週間分くらい用意しておきましょう。

> でんき つか 電気が使えなくなったときのために

かいちゅうでんとう けいたい けいたいでんわ
懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話やスマートフォンの
バッテリーを用意しましょう。

> かぐ たお 家具などが倒れないようにするために

かぐ たお きぐ
家具などが倒れないように器具でおさえておきましょう。

> ひ で 火が出たときのために

しょうかき ようい かんしん せっち
消火器を用意しましょう。感震ブレーカーを設置しましょう。

> ひなん 避難するときのために

いえ まわ きけん べい かくにん
家の周りの危険なところ（ブロック塀やプロパンガスなど）を確認しましょう。



(1) あると便利なものの例

【貴重品】

- お金 愛の手帳 ヘルプカード

【水と食べ物】

- 水 食べ物（普段から食べている物）

【くすり】

- いつも飲んでいるくすり マスク 手指消毒用アルコール
 体温計 ケガをしたときに使うもの（消毒薬、ガーゼ、包帯、ばんそうこうなど）

【衣類など】

- 着替え オムツ タオル スリッパ 生理用品

【その他】

- 懐中電灯 携帯ラジオ 携帯電話・スマートフォン
 携帯電話・スマートフォンのバッテリー
 お気に入りの本やぬいぐるみ
 コミュニケーションボード（文字や絵を指などで指すもの）

(2) 食べ物・水のこと

災害にそなえて、食べ物や水を用意しましょう。

食べ物や水を用意するときのポイント

➤ 普段から食べるもので用意しましょう

普段から食べていて、災害があったときにも食べられるものを用意することが大切です。普段から食べているものを買置きしておきましょう。買置きした食べ物は、古いものから食べて、新しいものと入れ替えておきましょう。

● ローリングストック

- ・ 普段から食べているものを少し多めに買い、古いものから食べて、食べた分を新しく買うことをローリングストックと言います。
- ・ ローリングストックをすると、いつも同じ量の食べ物を用意しておくことができます。



➤ 栄養バランスや好みを考えて用意しましょう

しゅしよく
主食
エネルギー源になるもの

ごはん・パン・めんなど

しゅさい
主菜
たんぱく質を多く含むもの

にく さかな かんづめ おお ふく しよくひん
肉や魚の缶詰など・レトルト食品

ふくさい
副菜
からだ ちょうし ととの
身体の調子を整えるもの

うめぼし ふりかけなど
梅干しやふりかけなど

災害用としてクラッカーやビスケット、レトルト食品、カップめんなどを用意してみましょう。

食べ物のアレルギーなどがある人は、必要な食べ物を用意しておくことも大切です。

そのほか、卓上カセットコンロ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、紙コップ、割りばしなども用意しておくといでしょう。

食べ物で伝えたいことは、メモなどを準備しておきましょう。

➤ みず ようい 水を用意しましょう

ペットボトルの水を用意できるとよいでしょう。

ひとりいちあ1日当たり3リットル必要です。ほん(500ミリリットルのペットボトル6本です。)



● すいどうすい 水道水のくみおき

- すいどうすい 水道水をくみおいておけばさいがいじ災害時に役立ちます。
- せいけつ清潔でふたのできるようき容器（ペットボトル、水筒など）に口元いっばいまですいどうすい水道水を入れます。
- ちやくしゃにつこう直射日光を避けて涼しいところで保存すれば3日程度、れいぞうこ冷蔵庫で保存すれば10日程度飲むことができます。

➤ た もの ほかん 食べ物を保管するときに注意すること

ていでん停電しているときは、れいぞうこ冷蔵庫の食品を腐らせないように、あドアを開けている時間をできるだけ少なくしましょう。

すぐに必要な食品を取り出せるように冷蔵庫の中を整理しておきましょう。

れいぞうこ冷蔵庫の中にある食べ物はできるだけ早く食べるようにしましょう。

ちようじかん長時間おかれた食べ物や異常を感じた食べ物は、食べずに捨てましょう。



(3) いえ なか あんぜんたいさく 家の中の安全対策

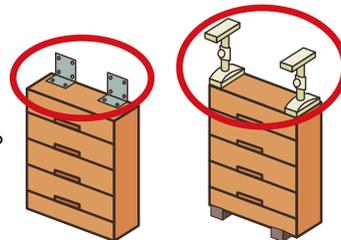
さいがい災害があったときに自宅での避難生活（在宅避難）ができるよう、用意が必要です。家の中の安全対策を進めましょう。

いえ こわ家が壊れたりしたときは、すぐに安全な場所に避難しましょう。

かぐ たお 家具が倒れないようにしましょう

➤ かなぐ 金具などによる固定

タンスなどの家具は、金具などで壁に固定できます。



➤ しききぐ ポール式器具（つっぱり棒）による固定

家具と天井の間にポール式器具（つっぱり棒）を入れて固定できます。家具の下に「転倒防止板」を使用すると家具が倒れにくくなります。



冷蔵庫が倒れないようにしましょう

ベルトで固定したり、滑り止めシートを敷いたり、冷蔵庫が倒れないようにしましょう。

食器や本が飛び出さないようにしましょう

大きく開く扉がついた棚には、扉をロックする器具を取り付けましょう。
本棚は、滑り止めテープを貼るなど、本が飛び出さないようにしておきましょう。

ガラスが飛び散らないようにしましょう

ガラスには、フィルムを貼り付けて、
ガラスが飛び散らないようにしましょう。



住まいの防火防災診断

練馬区の職員と消防署の署員が自宅の中を確認し、練馬区から家具転倒防止器具（家具が倒れないようにする道具）を渡します。

費用

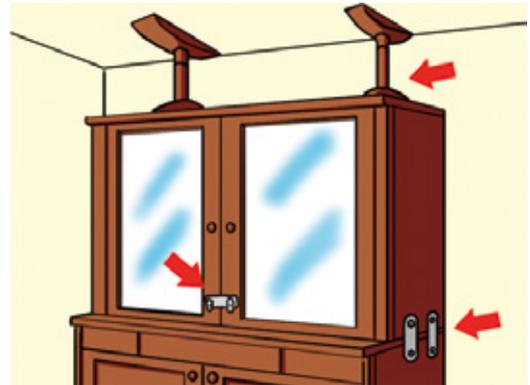
無料

注意事項

家具転倒防止器具のお渡しは1回限りです。

問合せ先

区民防災課 区民防災第一・第二・第三係 電話：5984-1654



2 じしん 地震のとき

- 家いえにいるときは、布団ふとんをかぶる・テーブルの下したに入るなどして、頭あたまや身体からだを守りましょう。
- 外そとに出ているときは、上うへから物が落ちてきたり、建物たてものが倒れたりするような危険きけんな場所ばしょからすぐに離れて、安全あんぜんな場所ばしょに避難ひなんしましょう。
- 揺れがおさまったら、どんな災害さいがいなのかを近くちかの人ひと、テレビけいたい、携帯ラジオなどから、聞ききましょう。
- 避難ひなんやどんな災害さいがいなのかを知るために手助けてだすが必要なときは、ヘルプカードひつようを近くちかの人ひとに見せて、手伝ってもらいましょう。
- 家が壊れたり、心配しんぱいになったときは、安全あんぜんな場所ばしょに避難ひなんしましょう。
- 避難ひなんするときには、ヘルプカードやいつも飲んでいるくすり、保険証ほけんしょう、愛の手帳あい てちょうやおくすり手帳てちょうを持ちましょう。
- 決めておいた人ひとに、すぐに連絡れんらくしましょう。(どこに避難ひなんしているか、ケガをしているかなど)



(1) かぞく てだす ひと れんらくしゅだん かくにん 家族や手助けしてくれる人との連絡手段の確認

あらかじめ決めておいた人ひとに、自分じぶんが安全あんぜんかどうかを連絡れんらくしましょう。

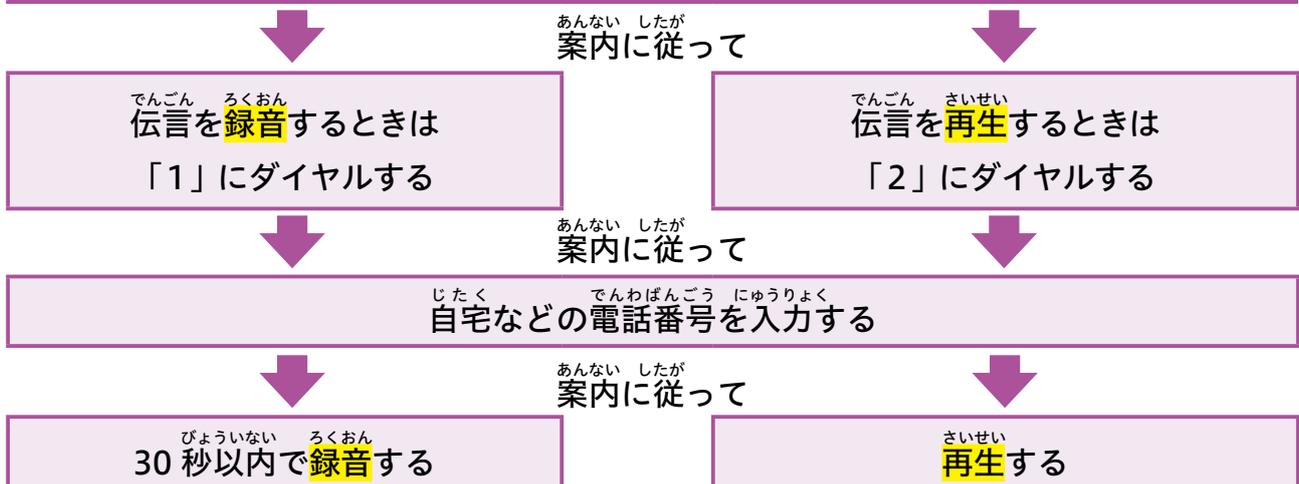
さいがいうでんごん 災害用伝言ダイヤル「171」

さいがい 災害さいがいがあったとき、さいがいうでんごん 災害用伝言ダイヤルさいがいうでんごんで、かぞく れんらく 家族と連絡れんらくをとることができます。さいがい 災害さいがいがあったときにテレビやラジオなどで利用りようをお知らせしすることになっています。いつもは利用りようできませんが、つぎの期間きかんは体験利用たいけんりようができます。



- まいつき 毎月1・15日
- がつ 1月1日～3日
- ぼうさいしゅうかん 防災週間 (8月30日～9月5日)
- ぼうさい 防災とボランティア週間 (1月15日～21日)

「171」にダイヤルする



けいたいかくしゃ さいがいようでんごんぼん 携帯各社の「災害用伝言板」

けいたいでんわ やスマートフォンで安全かどうかの確認ができます。被災地域の人(安全かどうかなど)を文字で登録すると、インターネットを通じて全国から伝言を確認できます。

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

3 ひなん 避難するところ

> ひなん 避難するとき

- 自宅が無事で、家の周りも安全なときは、家にいましょう。
家に水や食べ物がなときは、避難拠点でもらいましょう。
知りたいこと、わからないことがあるときは、避難拠点で聞きましょう。
- 自宅や近くで火事があったとき、家が壊れているときは避難しましょう。どこに避難するか、家族やあなたを手助けする人(施設の職員など)と決めておきましょう。
(決めたことを18ページに書いておきましょう)

(1) ひなんきよてん 避難拠点 (98か所)

- 練馬区でとても強い(震度5弱以上)地震がおきたら、練馬区の区立小学校・中学校が、全部避難拠点になります。いちばん近くの小学校か中学校に避難しましょう。
- 避難拠点ですること
 - ・避難した人を手助けします。
 - ・食べ物や水を配ります。
 - ・避難した人の相談を受けます。
- 避難するときには、ヘルプカードやいつも飲んでいるくすり、おくすり手帳のコピー、健康保険証、愛の手帳などを持ちましょう。



ひなんきよてん す かた 避難拠点での過ごし方

- 不安なことや困ったことは、避難拠点のスタッフに相談しましょう。
- ヘルプカードを示して手助けが必要なことを伝え、周りの人に協力してもらいましょう。
- いつも飲んでいるくすりを忘れずに飲みましょう。
- 自分の体の調子がいつもと同じか、違うところがあるか、注意しましょう。
- 体の調子が悪いときや悩み事があるときは、お医者さんやいつも相談している人に連絡をとりましょう。
- 避難拠点では知らない人ばかりで不安になるかもしれません。仲間や知り合いがいたら、一緒に過ごすのもよいでしょう。



(2) 医療救護所 (10か所)

軽いケガをした人の応急処置をするところです。
もっと重いケガをした人は、災害時医療機関（病院）などに行きます。



ひなんきよてん いりようきゆうごしよいちらん
避難拠点・医療救護所一覧

しょうがっこう
小学校

※ (医) の印がある所は、避難拠点と医療救護所があります。

No.	がっこうめい 学校名	しよざいち 所在地
1	あさひがおかしょうがっこう 旭丘小学校	あさひがおか 旭丘2-21-1
2	こたけしょうがっこう 小竹小学校	こたけちよう 小竹町2-6-7
3	とよたましょうがっこう 豊玉小学校	とよたまなか 豊玉中4-2-20
4	とよたまだいにしょうがっこう 豊玉第二小学校	とよたまかみ 豊玉上2-16-1
5	とよたまひがししょうがっこう 豊玉東小学校	とよたまきた 豊玉北1-16-1
6	とよたまみなみしょうがっこう 豊玉南小学校	とよたまみなみ 豊玉南2-14-1
7	なかむらしょうがっこう 中村小学校	なかむら 中村2-8-1
8	なかむらにししょうがっこう 中村西小学校	なかむらきた 中村北4-17-1
9	はやみやしょうがっこう 早宮小学校	はやみや 早宮4-10-17
10	かいしんだいいちしょうがっこう 開進第一小学校	はやみや 早宮2-1-31
11	かいしんだいにしょうがっこう 開進第二小学校	さくらだい 桜台5-10-5
12	かいしんだいさんしょうがっこう 開進第三小学校	さくらだい 桜台2-18-1
13	かいしんだいよんしょうがっこう 開進第四小学校	はざわ 羽沢2-33-1
14	なかまちしょうがっこう 仲町小学校	ひかわだい 氷川台2-18-24
15	みなみまちしょうがっこう 南町小学校	ねりま 練馬2-7-5
16	きたまちしょうがっこう 北町小学校	きたまち 北町1-14-11
17	きたまにししょうがっこう 北町西小学校	きたまち 北町7-3-8
18	ねりましょうがっこう 練馬小学校	かすがちよう 春日町6-11-36
19	ねりまだいにしょうがっこう 練馬第二小学校	ぬくい 貫井2-31-13
20	ねりまだいさんしょうがっこう 練馬第三小学校	ぬくい 貫井1-36-15
21	ねりまひがししょうがっこう 練馬東小学校	かすがちよう 春日町1-30-11
22	たがらしょうがっこう 田柄小学校	たがら 田柄2-19-19
23	たがらだいにしょうがっこう 田柄第二小学校	たがら 田柄1-5-27
24	こうやましょうがっこう 向山小学校	こうやま 向山2-14-11

No.	がっこうめい 学校名	しよざいち 所在地
25	ほうけいしょうがっこう 豊溪小学校	どしだ 土支田2-26-28
26	あさひちようしょうがっこう 旭町小学校	あさひちよう 旭町2-29-1
27	たかまつしょうがっこう 高松小学校	たかまつ 高松3-16-1
28	かすがしょうがっこう 春日小学校	かすがちよう 春日町5-12-1
29	ひかり おか しき かおりしょうがっこう 光が丘四季の香小学校	たかまつ 高松5-24-1
30	ひかり おかはる かぜしょうがっこう 光が丘春の風小学校	ひかり おか 光が丘7-2-1
31	ひかり おかなつ くもしょうがっこう 光が丘夏の雲小学校	ひかり おか 光が丘3-6-1
32	ひかり おかあき ひしょうがっこう (医) 光が丘秋の陽小学校	ひかり おか 光が丘2-1-1
33	ひかり おかだいほちしょうがっこう 光が丘第八小学校	ひかり おか 光が丘1-4-1
34	しゃくじいしょうがっこう 石神井小学校	しゃくじいだい 石神井台1-1-25
35	しゃくじいひがししょうがっこう 石神井東小学校	みなみたなか 南田中3-9-1
36	しゃくじいにししょうがっこう 石神井西小学校	せきまちきた 関町北1-1-5
37	しゃくじいだいしょうがっこう 石神井台小学校	しゃくじいだい 石神井台8-6-33
38	かみしゃくじいしょうがっこう 上石神井小学校	かみしゃくじい 上石神井4-10-9
39	かみしゃくじいきたしょうがっこう 上石神井北小学校	しゃくじいだい 石神井台5-1-32
40	しもしゃくじいしょうがっこう 下石神井小学校	しもしゃくじい 下石神井2-20-18
41	こうわしょうがっこう 光和小学校	しゃくじいまち 石神井町2-16-34
42	やわらしょうがっこう 谷原小学校	やほら 谷原2-9-26
43	きたほらしょうがっこう 北原小学校	やほら 谷原4-9-1
44	たてのしょうがっこう 立野小学校	たてのちよう 立野町17-13
45	せきまちしょうがっこう 関町小学校	せきまちきた 関町北3-23-34
46	せきまちきたしょうがっこう 関町北小学校	せきまちきた 関町北5-13-40
47	おおいずみしょうがっこう 大泉小学校	ひがしおおいずみ 東大泉4-25-1
48	おおいずみだいいちしょうがっこう 大泉第一小学校	おおいずみまち 大泉町3-16-23
49	おおいずみだいにしょうがっこう 大泉第二小学校	みなみおおいずみ 南大泉4-29-11
50	おおいずみだいさんしょうがっこう 大泉第三小学校	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町3-22-1
51	おおいずみだいよんしょうがっこう 大泉第四小学校	にしおおいずみ 西大泉1-24-1



No.	がっこうめい 学校名	しよざいち 所在地
52	おおいずみだいろくしょうがっこう 大泉第六小学校	みなみおおいずみ 南大泉5-25-29
53	おおいずみひがししょうがっこう 大泉東小学校	ひがしおおいずみ 東大泉1-22-1
54	おおいずみにししょうがっこう 大泉西小学校	にしおおいずみ 西大泉4-25-1
55	おおいずみみなみしょうがっこう い 大泉南小学校 (医)	ひがしおおいずみ 東大泉6-28-1
56	おおいずみきたしょうがっこう 大泉北小学校	おおいずみまち 大泉町4-28-22
57	おおいずみがくえんしょうがっこう 大泉学園小学校	おおいずみがくえんちょう 大泉学園町4-7-1
58	おおいずみがくえんどりししょうがっこう 大泉学園緑小学校	おおいずみがくえんちょう 大泉学園町5-11-47

No.	がっこうめい 学校名	しよざいち 所在地
59	おおいずみさくらがくえんしょうがっこう 大泉桜学園 (小学校)	おおいずみがくえんちょう 大泉学園町9-2-1
60	せんしんしょうがっこう 泉新小学校	みほらだい 三原台3-18-30
61	はしどしょうがっこう 橋戸小学校	おおいずみまち 大泉町2-11-25
62	みなみたなかしょうがっこう 南田中小学校	みなみたなか 南田中5-15-37
63	みなみ おかしょうがっこう 南が丘小学校	みなみたなか 南田中2-13-1
64	ふじみだいししょうがっこう 富士見台小学校	ふじみだい 富士見台4-16-10
65	やさかしょうがっこう 八坂小学校	どしだ 土支田4-48-1

➤ ちゅうがっこう 中学校

※ (医) の印がある所は、避難拠点と医療救護所があります。

No.	がっこうめい 学校名	しよざいち 所在地
1	あさひがおかちゅうがっこう い 旭丘中学校 (医)	あさひがおか 旭丘2-40-1
2	とよたまちゅうがっこう 豊玉中学校	とよたまみなみ 豊玉南2-1-20
3	とよまだいにちゅうがっこう 豊玉第二中学校	とよままた 豊玉北2-24-5
4	なかむらちゅうがっこう 中村中学校	なかむらみなみ 中村南1-32-21
5	かいしんだいいちちゅうがっこう 開進第一中学校	はやみや 早宮1-16-50
6	かいしんだいにちゅうがっこう 開進第二中学校	ねりま 練馬2-27-28
7	かいしんだいさんちゅうがっこう い 開進第三中学校 (医)	さくらだい 桜台3-28-1
8	かいしんだいよんちゅうがっこう 開進第四中学校	はざわ 羽沢3-24-1
9	きたまちちゅうがっこう 北町中学校	きたまち 北町3-1-34
10	ねりまちちゅうがっこう 練馬中学校	たかまつ 高松1-24-1
11	ねりまひがしちゅうがっこう い 練馬東中学校 (医)	春日町 春日町2-14-22
12	ぬくいちゅうがっこう い 貫井中学校 (医)	ぬくい 貫井2-14-13
13	たがらちゅうがっこう 田柄中学校	たがら 田柄3-3-1
14	ほうけいちゅうがっこう 豊溪中学校	あさひちょう 旭町3-5-10
15	ひかり おかだいいちちゅうがっこう 光が丘第一中学校	ひかり おか 光が丘6-5-1
16	ひかり おかだいにちゅうがっこう 光が丘第二中学校	ひかり おか 光が丘7-1-1
17	ひかり おかだいさんちゅうがっこう 光が丘第三中学校	ひかり おか 光が丘3-2-1
18	しゃくじいちゅうがっこう 石神井中学校	しゃくじいだい 石神井台1-32-1
19	しゃくじいひがしちゅうがっこう い 石神井東中学校 (医)	たかのだい 高野台1-8-34

No.	がっこうめい 学校名	しよざいち 所在地
20	しゃくじいにしちゅうがっこう い 石神井西中学校 (医)	せきまちなみ 関町南3-10-3
21	しゃくじいみなみちゅうがっこう 石神井南中学校	しもしゃくじい 下石神井2-7-23
22	かみしゃくじいちゅうがっこう 上石神井中学校	かみしゃくじい 上石神井4-15-27
23	みなみ おかちゅうがっこう 南が丘中学校	みなみたなか 南田中4-8-23
24	やわらちゅうがっこう い 谷原中学校 (医)	やはら 谷原4-10-5
25	みほらだいちゅうがっこう 三原台中学校	みほらだい 三原台3-13-41
26	おおいずみちゅうがっこう 大泉中学校	ひがしおおいずみ 東大泉4-27-35
27	おおいずみだいにちゅうがっこう 大泉第二中学校	ひがしおおいずみ 東大泉6-21-1
28	おおいずみにしちゅうがっこう い 大泉西中学校 (医)	にしおおいずみ 西大泉3-19-27
29	おおいずみきたちゅうがっこう 大泉北中学校	おおいずみまち 大泉町5-4-32
30	おおいずみがくえんちゅうがっこう 大泉学園中学校	おおいずみがくえんちょう 大泉学園町4-17-32
31	おおいずみさくらがくえんちゅうがっこう 大泉桜学園 (中学校)	おおいずみがくえんちょう 大泉学園町9-2-1
32	せきちゅうがっこう 関中学校	せきまきた 関町北4-34-23
33	やさかちゅうがっこう 八坂中学校	どしだ 土支田4-47-21



(3) 福祉避難所 (48か所)

高齢者や障害のある人などが避難するところです。
避難拠点で避難生活を送ることが難しい人のために福祉避難所があります。



対象となる人

- ① 車いすの人、視覚障害の人や介護が必要な人
- ② 自閉症、精神障害者、認知症の人などで、避難拠点での生活が難しい人

福祉避難所へ避難するには

① 避難拠点へ避難する

災害で家に住めないときは、近くの避難拠点（区立小・中学校）に避難してください。

② 福祉避難所ができる時

練馬区がどの施設を福祉避難所にするか決めます。

③ 福祉避難所へ移動するとき

福祉避難所へ移動するときは、家族や地域の手助けしてくれる人が連れて行ってくれます。



福祉避難所へ避難するときのきまり

避難する人1名につき、手助けする人（家族など）1名と一緒に避難できます。
一緒に避難する人がいないときや、手助けする人に小さな子どもがいて離れられないときなどは、避難拠点のスタッフに相談してください。



ふくしひなんじょいちらん
福祉避難所一覧

ねりまちいき
練馬地域

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
1	だい いくしゅうえん 第2育秀苑	はざわ 羽沢2-8-16
2	とよたまみなみ さと 豊玉南しあわせの里 デイサービスセンター	とよたまみなみ 豊玉南2-26-6
3	とよたま 豊玉デイサービス センター	とよたまみなみ 豊玉南3-9-13
4	いくしゅうえん 育秀苑	さくらだい 桜台2-2-8

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
5	ねりま おか 練馬の丘キングス・ガーデン デイサービスセンター	ねりま 練馬2-27-7
6	ねりま 練馬デイサービス センター	ねりま 練馬2-24-3
7	しんしんしょうがいしゃふくし 心身障害者福祉 センター	ぬくい 貫井1-9-1
8	ぬくいふくしえん 貫井福祉園	ぬくい 貫井2-16-12

ひかり おかちいき
光が丘地域

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
9	にしき 錦デイサービスセンター	にしき 錦2-6-14
10	ライフサポートひなた	ひかわだい 氷川台2-14-3
11	ひかわだいふくしえん 氷川台福祉園	ひかわだい 氷川台2-16-2
12	ねりま 練馬キングス・ガーデン デイサービスセンター	はやみや 早宮2-10-22
13	ねりまたかまつえん 練馬高松園デイサービス センター	たかまつ 高松2-9-3
14	だい ねりまたかまつえん 第3練馬高松園	たかまつ 高松2-30-8
15	たかまつ 高松デイサービス センター	たかまつ 高松6-3-24
16	ねりまとくべつしえんがっこう 練馬特別支援学校	たかまつ 高松6-17-1

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
17	デイサービスセンター さくらの苑	きたまち 北町8-21-19
18	たがらふくしえん 田柄福祉園	たがら 田柄3-14-9
19	たがら 田柄デイサービスセンター	たがら 田柄4-12-10
20	ひかり おかふくしえん 光が丘福祉園	ひかり おか 光が丘2-4-10
21	ひかり おか 光が丘デイサービス センター	ひかり おか 光が丘2-9-6
22	だい いくしゅうえん 第3育秀苑デイサービス センター	どしだ 土支田1-31-5
23	どしだ 土支田デイサービス センター	どしだ 土支田2-40-18
24	ろうじん 老人デイサービスセンター どしだそうせいえん 土支田創生苑	どしだ 土支田3-4-20

しゃくじいちいき
石神井地域

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
25	ふじみだい 富士見台デイサービス センター	ふじみだい 富士見台1-22-4
26	りーぞねりまたかのだい Leaves練馬高野台	たかのだい 高野台3-8-5
27	たかのだい 高野台デイサービス センター	たかのだい 高野台5-24-1
28	しゃくじいとくべつしえんがっこう 石神井特別支援学校	しゃくじいだい 石神井台8-20-35
29	かみしゃくじいこうほうえん 上石神井幸朋苑	かみしゃくじい 上石神井3-2-18

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
30	デイサービスセンター しやくじいこうえん フローラ石神井公園	しもしゃくじい 下石神井3-6-13
31	もり やすらぎの杜	せきまきちた 関町北5-7-10
32	だいにこうようえん 第二光陽苑 デイサービスセンター	せきまきちた 関町北5-7-22
33	せきまちふくしえん 関町福祉園	せきまちなみ 関町南3-15-35
34	せきまち 関町デイサービスセンター	せきまちなみ 関町南4-9-28

おおいずみちいき
大泉地域

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
35	おおいずみ 大泉デイサービス センター	ひがしおおいずみ 東大泉2-11-21
36	ひがしおおいずみ 東大泉デイサービス センター	ひがしおおいずみ 東大泉5-15-2
37	あさひでせいさんふくしえん 旭出生産福祉園	ひがしおおいずみ 東大泉7-21-32
38	おおいずみ サンライズ大泉	にしおおいずみ 西大泉4-20-17
39	こうようえん 光陽苑デイサービス センター	にしおおいずみ 西大泉5-21-2
40	おおいずみまちふくしえん 大泉町福祉園	おおいずみまち 大泉町3-29-20
41	さと おおいずみの里	おおいずみまち 大泉町4-20-7

No.	しせつめい 施設名	しょざいち 所在地
42	やすらぎミラージュ デイサービスセンター	おおいずみまち 大泉町4-24-7
43	おおいずみがくえん 大泉学園デイサービス センター	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町2-20-21
44	おおいずみがくえん さと 大泉学園ふれあいの里	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町2-30-42
45	おおいずみがくえんちようふくしえん 大泉学園町福祉園	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町3-9-20
46	しゃ やすらぎ舎デイサービス センター	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町7-12-32
47	おおいずみとくべつしえんがっこう 大泉特別支援学校	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町9-3-1
48	ねりまふくしえん 練馬福祉園	おおいずみがくえんちよう 大泉学園町9-4-1



4 ちいき かつどう 地域の活動

(1) ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ 避難行動要支援者名簿

ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ おお じしん てだす ひつよう ひと
「避難行動要支援者名簿」とは、大きな地震があったときに、手助けを必要とする人を
とうろく めいぼ ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ とうろく おお じしん
登録しておく名簿です。避難行動要支援者名簿に登録すると、大きな地震があったときに、
みんせい じどういん ぼうさいかい ちいき ひと ぶじ かくにん
民生・児童委員や防災会などの地域の人々が、無事かどうか確認します。

たいしょう ひと 対象となる人

ねりまく じどう めいぼ とうろく ひと 〈練馬区が自動で名簿に登録する人〉

- あい てちょう も ひと
① 愛の手帳をお持ちの人
かいごほけん ようかいご いじょう にんてい う ひと
② 介護保険の要介護3以上の認定を受けている人
しんたいしやうがいしやてちょう きゅう きゅう も ひと
③ 身体障害者手帳（1級～2級）をお持ちの人
せいしんしやうがいしやほけんふくしてちょう きゅう も ひと
④ 精神障害者保健福祉手帳（1級）をお持ちの人

めいぼ とうろく きぼう ひと 〈名簿に登録を希望する人〉

- れい じんこうこきゅうき しやう ひと
(例) 人工呼吸器を使用されている人
なんびやういりやうひじよせい う ひと
難病医療費助成を受けている人
ほか じりきひなん こんなん ひと
その他、自力避難が困難な人



とうろくほうほう 登録方法

ねりまく じどう とうろく ひと とうろくようし く おく とうろくようし か
練馬区が自動で登録する人に、登録用紙を区からお送りします。その登録用紙を書いて、
ねりまく おく
練馬区に送ってください。

そのほか登録を希望する人は、福祉部管理課福祉防災・システム係までお問合せください。

といあわ さき 問合せ先

ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ
避難行動要支援者名簿について → ふくしぶ かんりか ふくしぼうさい かり
福祉部 管理課 福祉防災・システム係
でんわ
電話：5984-1337

ぼうさいたいさく
防災対策について → くみんぼうさいか くみんぼうさいだいいち だいに だいさんかり
区民防災課 区民防災第一・第二・第三係
でんわ
電話：5984-2601

(2) 個別避難計画

「個別避難計画」とは、大きな地震があったときに、「どこへ（避難する場所）」、「だれと（避難を手助けする人）」避難するか決めておく計画です。個別避難計画を作成し、避難を手助けする人と避難できるよう、用意しておきます。

対象となる人

避難行動要支援者名簿に登録している人

作成方法

対象となる人に、登録用紙を練馬区からお送りします。

本人（家族など）が作成する場合

登録用紙を書いて、練馬区に送ってください。

相談支援専門員などの作成の手助けが必要な場合

自分（家族など）で作成することが難しいときは、相談支援専門員が手助けします。作成の手助けを希望する場合は、登録用紙に「作成の手助けを希望する」と書いて、練馬区に送ってください。後日、相談支援専門員などから連絡します。



作成を希望するとき

作成を希望するときは、福祉部管理課福祉防災・システム係までお問合せください。避難行動要支援者名簿の登録状況などを確認して、必要な手続きをお知らせします。

問合せ先

個別避難計画について → 福祉部 管理課 福祉防災・システム係 電話：5984-1337
防災対策について → 区民防災課 区民防災第一・第二・第三係 電話：5984-2601

(3) ヘルプカード

▶ あなたの手助けありがとう「ヘルプカード」

しょうがい ひと さいがい こと
障害のある人が災害にあったときや、困ったことがあつたときに、周りの人に手助けが必要であることを伝えるものです。東京都全域で利用できます。



▶ 障害のある人で希望する人に配付しています

はいふばしょ そうごうふくじむしょ ほけんそうだんしょ しょうがいしゃちいきせいかつしえん
【配付場所】 総合福祉事務所、保健相談所、障害者地域生活支援センターなど

▶ 問合せ先

ねりまく ふくしぶ しょうがいしゃしきすすいんか でんわ ふあつくす
練馬区 福祉部 障害者施策推進課 電話：5984-4598 FAX：5984-1215

(4) ヘルプマーク

▶ 手助けを必要としている人が身に着けるマークです

み だけで は 手助けが必要かわからない人も、身に着けることで周りの人に知らせることが出来るマークです。

▶ 希望する人に配付しています

はいふばしょ とえいちかてつかくえき いちぶ えき はいふ
【配付場所】 都営地下鉄各駅（一部の駅では配付していません）
えきむしつ とえい かくえいぎようしょ そうごうふくじむしょ
駅務室、都営バス各営業所、総合福祉事務所、
ほけんそうだんしょ くしょうがいしゃしきすすいんか
保健相談所、区障害者施策推進課 など



▶ 問合せ先

とうきやうと ふくしぎよく しょうがいしゃしきすすいんぶ きかくか でんわ ふあつくす
東京都 福祉局 障害者施策推進部 企画課 電話：5320-4147 FAX：5388-1413
ねりまく ふくしぶ しょうがいしゃしきすすいんか でんわ ふあつくす
練馬区 福祉部 障害者施策推進課 電話：5984-4598 FAX：5984-1215

5 正しい情報をお知らせします

緊急情報を練馬区の皆さんに提供します。

(1) 防災無線

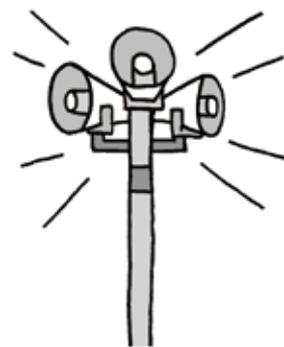
練馬区の小・中学校や公園などに防災無線放送塔があります。地震のお知らせや避難について放送があります。

地震情報

練馬区内で震度5弱以上の地震があった場合、地震の発生を知らせます。

避難情報

地震や台風などで避難が必要な場合、避難指示などを知らせます。



(2) 区公式ホームページ

災害のときは、災害用ホームページに切り替わり、被害状況や交通状況、ライフライン関係情報などが見られます。

二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、見ることができます。



区公式ホームページ

(3) 区公式 X (旧ツイッター) ・区公式LINE

災害のときに、X (旧ツイッター) や LINE で情報を見ることができます。登録が必要です。

《登録のやりかた》

二次元バーコードを携帯電話・スマートフォンで読み取って、登録します。

区公式 X (旧ツイッター)



区公式 LINE



(4) ねりま情報メール

携帯電話やスマートフォンなどで避難情報、防災無線情報、防災気象情報を見ることができます。登録が必要です。

《登録のやりかた》

二次元バーコードを読み取ると、nerima@entry.mail-dpt.jp が送り先となっているメールの画面が開きます。そのままメールを送信して、返信メールに入力して登録します。



(5) 緊急速報メール

練馬区内にいる人の携帯電話・スマートフォンに、緊急地震速報や気象などの特別警報、災害・避難情報などを知らせます。

緊急速報メールが届く携帯電話・スマートフォン

電話会社の緊急速報サービスに対応している機種にお知らせが届きます。

その場合、メールアドレスの登録はいりません。



6 家族やお医者さんと相談しましょう

- 災害のときは、いつもと同じ生活ができないことがあります。家族やお医者さん、いつも利用している事業者の人や仲間など(1)～(3)のことを話し合っておきましょう。
- ヘルプカードに手助けしてほしいことを書いておきます。いつも持ち歩くようにしましょう。



(1) 災害がおきたときに連絡する人

- 災害がおきたときに連絡する人を決めておきましょう。

名前 (いつも利用している事業者名など)	電話番号・FAX番号

(2) 避難するところ

- 避難する場所を決めておきましょう。避難する場所までの道を確認しておきましょう。

避難拠点 (区立小・中学校)	住所
親戚・知り合いの家	住所・電話番号・FAX番号
その他避難する場所	住所・電話番号・FAX番号

- 避難するときに手助けしてくれる人を決めておきましょう。

ひなん 避難するときに手助けしてくれる人	でんわばんごう ふあつくすばんごう 電話番号・FAX番号
	

- 家族と離ればなれになったときに集まる場所を決めておきましょう。

あつ ばしよ 集まる場所	じゅうしょ 住所
	

- 医療救護所や病院を確認しておきましょう。

いりようきゆうごしょ びょういん 医療救護所・病院	じゅうしょ 住所
	

メモ

アレルギーや心配なこと、伝えたいことを書いておきましょう。

(3) くすりの用意ようい

- 病院に行けないことがあります。くすりがなくなってしまったときにどうしたらよいか、お医者さんと決めておきましょう。（いつもより少し多めにくすりを持ち歩くようにしましょう。）
- おくすり手帳には、いつも飲んでいくすりの名前や量が書かれています。おくすり手帳のコピーを非常時持ち出し袋に入れておきましょう。
- くすりを飲んで眠っていると、災害に気付かないことがあります。起こしてもらいたいことを家族や知り合いにたのんでおきましょう。

<small>かよ</small> <small>びょういんめい</small> 通っている病院名	<small>いしゃ</small> <small>なまえ</small> お医者さんの名前	<small>でんわばんごう</small> <small>ふあつくすばんごう</small> 電話番号・FAX番号

おくすり手帳のコピーを貼るところ



ふくしひなんじょ ひなんこうどうようしえんしゃめいぼ こべつひなんけいかく
 > **福祉避難所・避難行動要支援者名簿・個別避難計画について**

ふくしぶ かんりか ふくしぼうさい かり
福祉部 管理課 福祉防災・システム係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-1337 FAX：5984-1214
 メール：TIKIFUKUSHI16@city.nerima.tokyo.jp



> **ヘルプカード・ヘルプマークについて**

しょうがいしやしきくすいしんか かんりかかり
障害者施策推進課 管理係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-4598 FAX：5984-1215
 メール：SHOGAISISAKU01@city.nerima.tokyo.jp

ひなんぎよてん いりようきゆうごしょ
 > **避難拠点（医療救護所）について**

ねりまちいき
(練馬地域)
 くみんぼうさいか くみんぼうさいだいいちかり
区民防災課 区民防災第一係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-2601 FAX：3993-1194
 メール：KUMINBOUSAI01@city.nerima.tokyo.jp

しゃくじい おおいずみちいき
(石神井・大泉地域)
 くみんぼうさいか くみんぼうさいだいにかり
区民防災課 区民防災第二係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-2605 FAX：3993-1194
 メール：KUMINBOUSAI02@city.nerima.tokyo.jp

ひかり おかちいき
(光が丘地域)
 くみんぼうさいか くみんぼうさいだいさんかり
区民防災課 区民防災第三係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-4504 FAX：3993-1194
 メール：KUMINBOUSAI03@city.nerima.tokyo.jp

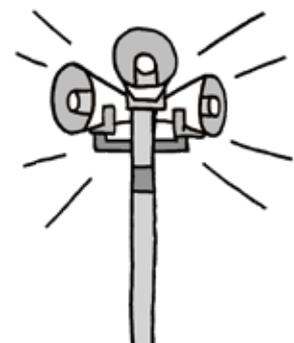


じょうほう
 > **ねりま情報メールについて**

ききかんりか しよむかり
危機管理課 庶務係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-2762 FAX：3993-1194
 メール：KIKIKANRI01@city.nerima.tokyo.jp

ぼうさいむせん
 > **防災無線について**

ぼうさいけいかくか ぼうさいせつかり
防災計画課 防災施設係
 でん わ ふあつくす
 電話：5984-2602 FAX：3993-1194
 メール：BOUSAIKEIKAKU01@city.nerima.tokyo.jp



さいがい お まえ ようい
災害が起きる前に用意しておくグッズなどについて

ぼうさいがくしゅう
防災学習センター

でん わ ふあつくす
電話：5997-6471 FAX：5997-6472

メール：KUMINBOUSAI04@city.nerima.tokyo.jp

た もの ようい
食べ物の用意について

けんこうすいしんか えいようしょくいくかかり
健康推進課 栄養食育係

でん わ ふあつくす
電話：5984-4679 FAX：5984-1211

メール：KENKOUSUISIN07@city.nerima.tokyo.jp

せいかつえいせいかわ しよくひんえいせいたんとうかかり
生活衛生課 食品衛生担当係

でん わ ふあつくす
電話：5984-4675 FAX：5984-1211

メール：SEIKATUEISEI02@city.nerima.tokyo.jp



すいどうすい お
水道水のくみ置きについて

せいかつえいせいかわ かんぎょうえいせいかんしたんとうかかり
生活衛生課 環境衛生監視担当係

でん わ ふあつくす
電話：5984-2485 FAX：5984-1211

メール：SEIKATUEISEI03@city.nerima.tokyo.jp



メモ

