

2 マップの活用例 (防災マップシールを使ってマップをレベルアップ)

街の中を探検して、防災資源を確認！

① 災害時に役立つ物・場所

① ② ③

「注意すべき箇所」シール

マップで避難経路を確認したら、実際にその道を歩いてみましょう。地震で倒れる可能性があるブロック塀や大雨で浸水がしやすい箇所など、注意が必要だと思った箇所にシールを貼りましょう。避難経路の途中に注意すべき箇所があったら、別のルートも考えてみましょう。

「警戒レベルごとのあなたの行動」シール

警戒レベルごとのあなたの行動	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4
取るべき行動は...	取るべき行動は...	取るべき行動は...	取るべき行動は...

「災害時に役立つ物・場所」シール

災害時に役立つ防災資源としてどんな物や場所がどこにあるか確認しましょう。(避難に活用できるオープンスペースや高い場所など) 役立つ物・場所を記入し、その番号のシールを地図に貼りましょう。

自分だけの防災マップの完成

3 マップの応用例 (マップの資源を使った共助活動)

大切な人がいる場所を確認！

「家族や友達がよくいる場所」シール

シール右の空欄に、家族や友達の名前を記入して、よくいる場所がわかるようにしておきましょう。

「支援が必要な人」シール

シール右の空欄に、支援が必要な方の名前を記入してわかるようにしておきましょう。

「支援が必要な人」は、どこにいる？

ご近所で、一人での避難が難しそうな方、心配な方がいる場所にシールを貼りましょう。いざという時には、声をかけて一緒に避難する準備をしておきましょう。

近所の皆さんと一緒に活動！

初期消火活動

消火器の使い方を学んでおきましょう。

安否確認活動

安否確認ボードを使って効率よく安否の確認ができるように、ご近所で話し合っておきましょう。

救出・救護活動

AEDの使い方や担架での搬送法を確認しておきましょう。

区の防災情報

■ ねりま情報メール

登録はnerima@entry.mail-dpt.jp
へ空メールを送るだけ。

避難所開設状況、緊急地震速報、避難指示などの災害関連情報や安全・安心情報をお知らせします。

■ 防災無線の放送内容を電話で確認できます。

電話：0120-707-111 (通話無料)

放送後 24 時間まで確認できます。
また、区のホームページやねりま情報メールからも内容を確認できます。

■ 防災・安全安心情報

区のホームページで地震や水害、土砂災害、防犯などに関する情報を掲載しています。

■ 防災の手引

日頃からの備え、災害発生時の対応、区の取り組みなどが整理されています。

大泉学園町
三・五丁目
地区

～ もしものときに備えて 自分・家族・地域を守る！ ～

練馬区

保存版

令和 7 年 3 月発行

防災マップガイド

あれ！
何か入ってるぞ！
防災マップ？

地震
台風
大雨
土砂災害

そういえば
最近、災害が多いなあ...

日ごろから災害に備えることが重要じゃ！

防災マップには、何が書いてあるのかな？
防災に詳しいのは...
そうだ！ 練馬博士!!

知っているかな？
水害の時避難する場所と伝えよう？

うーん！ えーと、どこだろう？

答えは、避難所！

地震と水害では避難する場所が違うんじゃ！

このマップを見れば、全部わかるんだね！

なるほどね！

そのほかにも災害時に役立つ情報がわかるんじゃ！

おおー!!
シールを貼ったり、
ペンで書くと
オリジナルマップになるんだね。

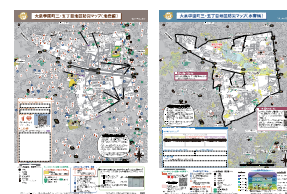
さらに、避難ルートや危険なところをチェックして、自分だけのマップを作るのじゃ！

自分用の防災マップをつくろう

この「防災マップガイド」には、「防災マップ（地震編、水害編）」「防災マップシール」が付属しています。
2～4 ページを参考に、自分と家族の命を守るための防災マップをつくりましょう。

防災マップ
地震編、水害編

防災マップ
シール



大泉学園町三・五丁目地区防災マップとは？

災害時に命を守るために必要な情報をまとめ、避難場所までの安全な経路や地域の防災資源などを各家庭で確認していただくことを目的として区が作成したものです。作成にあたっては、大泉第三小学校避難拠点運営連絡会の方や大泉学園町三・五丁目地区にお住まいの方々、お勤めの方々との意見交換やまちあるき・訓練などを通じて地域の情報を収集しながら、全3回のワークショップを行いました。近い将来発生するかもしれない首都直下地震、台風やゲリラ豪雨などによる被害を最小限に抑えるため、この「大泉学園町三・五丁目地区防災マップ」を活用してください。

※日頃から、マップを見て街中を確認し、防災情報を集めておきましょう。

対象区域



発行
・問合せ

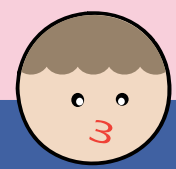
練馬区危機管理室区民防災課

電話：03-5984-2605 / FAX：03-3993-1194

E-mail：kuminbousai02@city.nerima.tokyo.jp



1 防災マップの基本的な使い方



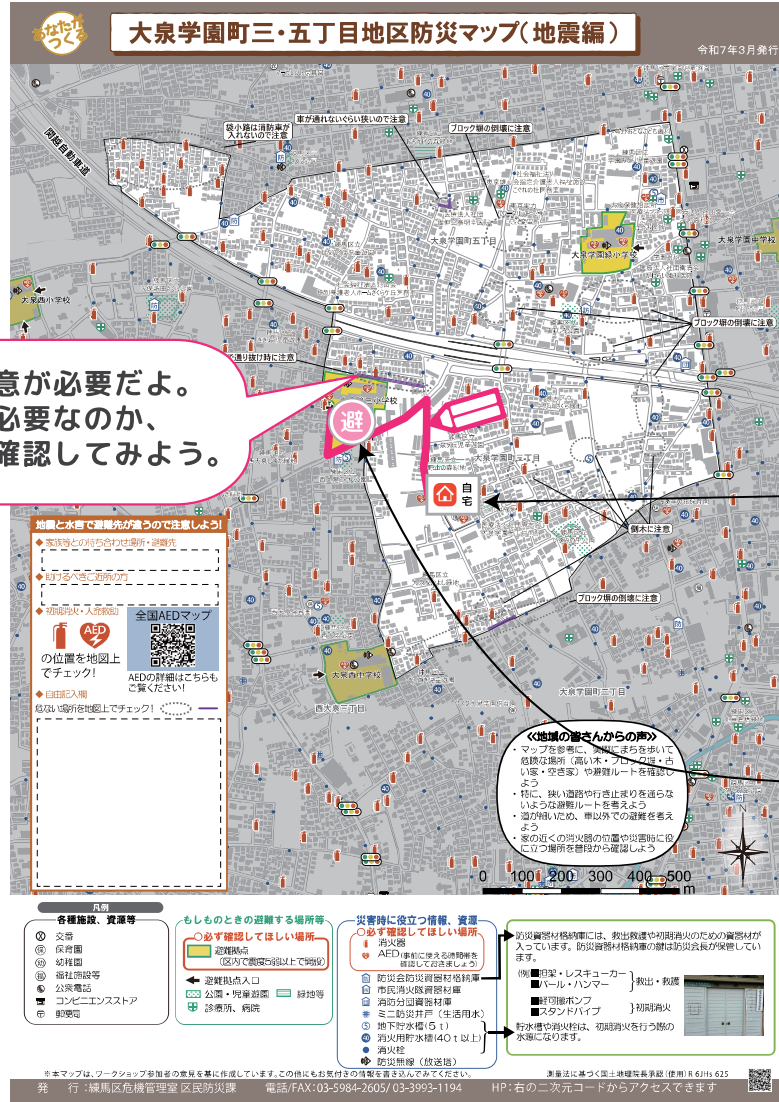
備えた分だけ
憂いなしだね！



自宅からの避難経路を確認してみよう！

地震

水害



防災マップシールとペンを用意



STEP 1 自宅にシール

防災マップシールの「自宅」を地図に貼りましょう。



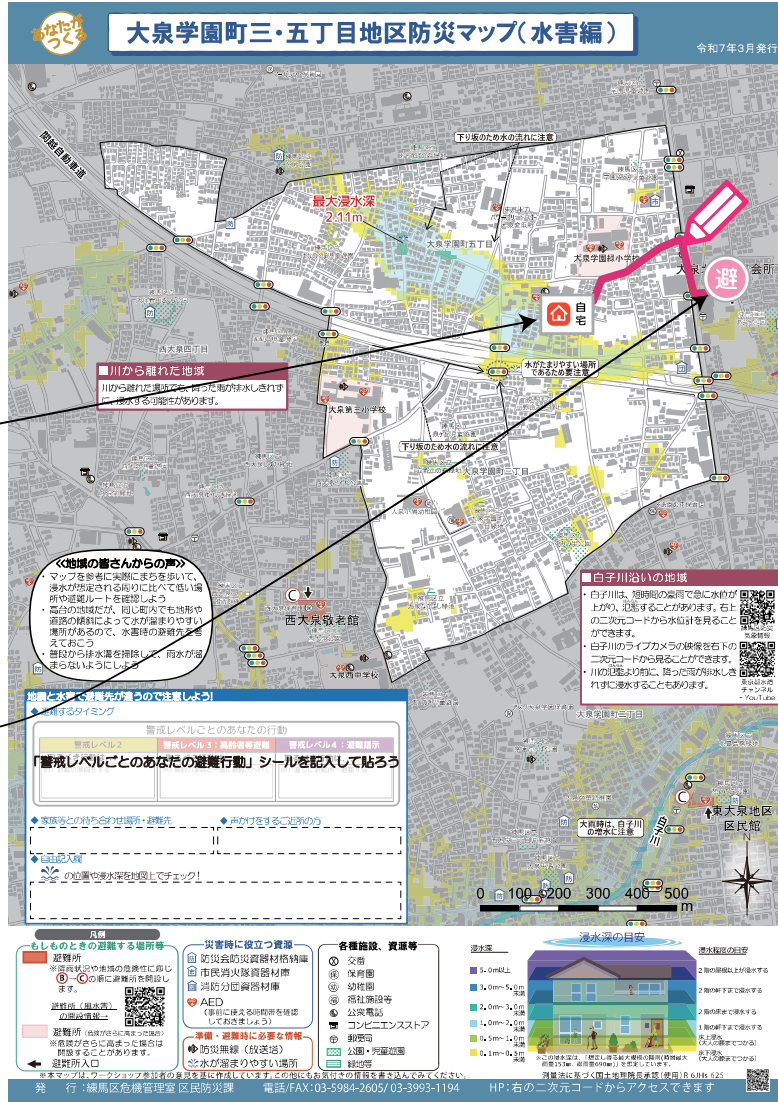
STEP 2 避難する場所にシール

防災マップシールの「避難する場所」を貼りましょう。



STEP 3 避難経路を書く

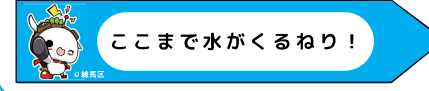
「自宅」から「避難する場所」までの避難経路を書き込みましょう。



浸水深0.5m未満でも注意が必要だよ。
どこに注意が必要なのか、実際に歩いて確認してみよう。

浸水深シールを活用しよう

どの高さまで浸水する危険があるかマップを見ながら、実際に部屋の壁や家具にシールを貼って確認してみよう！



ここまで水がくるねり！

地震

水害

近くの避難拠点（区立の小中学校）へ

区立の小中学校が避難拠点になっています。
区内で震度5弱以上の地震が発生した場合、施設の安全が確認されたのち、開設します。居住地による避難先の指定はありません。お近くの避難拠点へ避難してください。
※地震が起こったとしても、自宅や周辺に火災の心配がなく、建物が倒壊する恐れもない場合には、自宅で生活が続けること（在宅避難）を勧めています。在宅避難の場合でも、不足した物資や災害情報を避難拠点で入手できます。

大泉北地域集会所・西大泉敬老館へ

台風接近に伴い、避難が必要と見込まれる時は、大泉北地域集会所・西大泉敬老館を避難所として開設します。更に河川氾濫・浸水被害の危険性が高まった場合には大泉第三小学校、大泉学園緑小学校を開設することがあります。

※全ての施設を開設するわけではありません。必ず区ホームページや、ねりま情報メール（4ページ参照）などで避難所の開設状況を確認しましょう。

避難のポイント

地震

水害

ブロック塀や家屋の倒壊に気を付けて

地震により、ブロック塀や家屋が倒壊する危険性があります。避難の際は、倒壊の危険性のあるブロック塀や家屋を避けて行動しましょう。

落下物に注意！

ビルの壁やガラス、看板などが落下してくる場合があります。避難の際は、ヘルメットやカバンなどで頭部を守りましょう。

早めの情報収集・早めの避難

水害は、気象情報等により、被害がある程度予測できます。早めに情報を収集し、近隣で声を掛けあって、安全な場所へ避難しましょう。

避難が遅れたら、2階・3階へ

家の周りが浸水してしまい、避難所等へ行くのが危険な場合には、家の中の2階や3階など、少しでも高い所へ避難しましょう。