



防災、安全安心

地震発生時の対応

大地震が起きたら

問 区民防災課

☎5984-2601

緊急地震速報

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、テレビ・ラジオなどで伝えます。この情報を見聞きしたときは、あわてずに、まず身の安全を確保してください。

身の安全と火の始末

自分や家族がけがをしないことが第一です。揺れがおさまったら、火元の確認をしましょう。

※“地震だ、すぐ避難”ではありません。自宅が安全なら避難しません。

隣近所の助け合い

あわてずに、隣近所で助け合って次のことを行いましょう。

- ・救出、救護 ・初期消火
- ・安否確認

隣近所にも被害が発生している恐れがあります。近隣の方々の安否確認には、災害時安否確認ボードなどの活用が有効です。

火災が拡大・自宅が倒壊したら

最寄りの避難拠点へ避難しましょう。

避難拠点

問 区民防災課

☎5984-2601

区立の全小・中学校です。「わたしの便利帳」に挟み込んでいる地図「練馬区全図」裏面の「練馬区防災地図」で確認できます。地域の災害時の活動拠点となり、避難者の受入れや、災害情報の提供などを行います。

避難拠点では、子どもや妊婦、高齢者や障害者、外国人などさまざまな方が生活を共にします。一人ひとりがお互いに協力し、ゆずり合って生活していくことが大切です。

避難する場合

問 区民防災課

☎5984-2601

どんなときに避難するの？

- ・家屋倒壊や火災延焼など生命への危険を感じたとき
- ・区役所、警察署などの防災関係機関から避難指示があったとき

避難するときは

電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてください。その後、戸締まりをしましょう。

- ・近くの避難拠点(区立小・中学校)へ避難し、区や学校の職員、地域の避難拠点運営連絡会の指示に従ってください。居住地による避難先の指定はありません。
- ・避難拠点の施設自体が大きな被害を受けたり、避難拠点に火災が迫ったときは、避難拠点の職員などの指示に従い、他の避難拠点や東京都指定の避難場所(都立公園など)へ避難します。

避難するときのペットについて

問 生活衛生課

☎5984-2483

どうしても避難しなければならないときは、ペットを連れて避難してください(ペット同行避難)。避難先では、人とペットは別の場所で生活します。避難者の中には、動物の苦手な方やアレルギーの方もいるためです。避難拠点のルールに従い、責任を持って自分のペットの世話をしてください。大切なペットの命を救い、守るのは飼い主です。日頃からペットの防災対策をしておきましょう。

- ・**身元の表示、健康管理**⇒犬は鑑札またはマイクロチップ、狂犬病予防注射済票を、その他の動物はマイクロチップまたは飼い主の氏名と連絡先を書いた迷子札を装着しておきましょう。また、各種ワクチン、ノミ・ダニ予防などの健康管理をしておきましょう。
- ・**しつけ**⇒おすわり、待て、無駄吠えをしない、ケージに入ることを嫌がらないなど、飼い主の指示に従うようにしておきましょう。
- ・**生活用品**⇒避難拠点にはペット用品はありません。飼い主自身で用意してください。フードと水(5〜7日分)、ケージ、リード、トイレ用品、常備薬などをいつでも持ち出せるように備えておきましょう。

外出時の注意

問 危機管理課防災情報連携担当係 ☎5984-1327

外出中に大地震が発生したとき

屋外では、落下物から身を守り安全な場所に避難しましょう。駅や電車、大型店舗、ホール、競技場などでは、係員の指示や案内放送に従って、落ち着いて行動してください。また、現地の自治体の指示に従ってください。

いずれの場所でも、けが人の救護や、身体が不自由な人への支援などに、積極的に協力しましょう。

※海のそばにいたときは津波を警戒!! 地元の防災放送に注意してください。地震を感じたら、すぐに高い場所をめざして避難してください。できるだけ海から離れてください。

帰宅困難者の行動対策

大地震が起こると、通常の交通手段が使えなくなることが想定されます。すぐに移動を開始すると火災に巻き込まれたり、落下物などによりケガをする恐れがあります。また、多くの人歩いて帰ると道路に人が溢れ、救急車などの緊急通行車両の妨げになります。

災害時にはむやみに移動を開始せず、安全を確認した上で職場や外出先などに待機してください。次の10か条を参考に、日頃から対策を行っておきましょう。

帰宅困難者の行動心得10か条

- ☐ あわてず騒がず、状況確認
- ☐ 携帯ラジオをポケットに
- ☐ 作っておこう帰宅地図(東京都防災マップを見る)
- ☐ ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- ☐ 机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
- ☐ 事前に家族で話し合い(連絡手段・集合場所)
- ☐ 安否確認方法の練習を(災害用伝言ダイヤル171)
- ☐ 歩いて帰る訓練を(帰宅経路)
- ☐ 季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- ☐ 声を掛け合い、助け合おう

徒歩帰宅者への支援

区内7か所の区立施設(区民・産業プラザ、練馬文化センター、石神井公園区民交流センター、勤労福祉会館、光が丘区民ホール、関区民ホール、生涯学習センター分館)を練馬区帰宅支援ステーションに位置付け、水やトイレ、情報の提供を行います。また、区内の民間事業者と協定を結んでおり、帰宅困難者の受入れを行います。

東京都では、コンビニエンスストア、ファストフード店、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどとの協定により支援を行います。

家族などとの連絡手段

問 危機管理課庶務係 ☎5984-2762

大災害が発生した場合は、電話がつながりにくくなります。その際に家族などと連絡をとるには、次の手段があります。

災害用伝言ダイヤル171

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

171をダイヤルした後ガイダンスに従ってください。

web171

インターネットを利用して安否確認を行うものです。

<https://www.web171.jp>



災害用伝言板

携帯電話のインターネット接続サービスを利用して、安否確認を行うものです。NTTドコモ、au、ソフトバンク、ワイモバイル各社の端末で利用できます。詳しくは、各社へお問い合わせください。

正しい情報に基づく冷静な行動を

大地震が起きたときなど災害時は、うわさ話(デマ)が広まることがあります。受け取った内容をうのみにせず、自治体のホームページなど公共機関から正しい情報入手するようにしましょう。

区では、さまざまな方法で情報発信をしています

- ・ 防災無線放送塔(➡16p参照)
- ・ 区公式ホームページ、ねりま情報メール、区公式SNS(LINE、X(旧Twitter))、Yahoo!防災速報(➡92p参照)
- ・ 臨時災害放送局(➡16p参照)
- ・ 臨時区報

災害時には、状況に応じて臨時区報を発行し、避難拠点に掲示します。

無線放送の内容を確認できます

☎(フリーダイヤル)0120-707-111

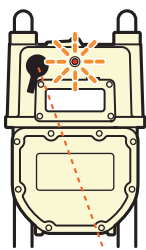
※放送内容を確認できるのは、放送後24時間以内です。

ガスの復帰方法

都市ガス・LPガスは震度5程度以上の地震を感知したときなどに、ガスを遮断する装置が作動します。その後、ガス臭くない場合は、以下の復帰方法で使うことができます。

都市ガス

ガスを遮断する装置(マイコンメーター)が作動しているときは、赤いランプが点滅しています。



- 1 すべてのガス器具を止める。
屋外の器具も忘れずに。
- 2 復帰ボタンのキャップを外す。
- 3 復帰ボタンを奥までしっかり押し、ゆっくり手を離す。
(ボタンは元に戻り、赤ランプは再び点滅)(キャップを元に戻す)
- 4 約3分待つ。(この間にマイコンが安全を確認) 赤ランプの点滅が消えるとガスが使えます。
消えないときは、もう一度①から。

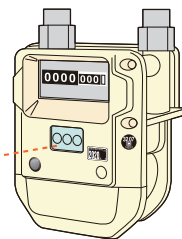
※ガス臭い時、正常に復帰しないときには、東京ガスネットワークへご連絡ください。

※出典元: <https://www.tokyo-gas.co.jp/network/meter/reset/>

LPガス

ガスが止まったときは、復帰の手順に従って操作してください。

ガス漏れなどの異常がない場合は、復帰してガスが使えます。



表示部に「ガス止」の文字が表れたとき!

※通常は文字表示はありません。

- 1 器具栓を全て閉めてください。
- 2 左側のボタンを押してください。
「ガス止」の文字が消えます。
- 3 液晶の文字と赤ランプが点滅します。
1分間お待ちください。
- 4 液晶の文字と赤ランプが消えます。
復帰完了です。
開栓してお使いください。

※参考資料: 日本ガスメーター工業会「マイコンメーターの復帰方法<LPガス>」

※出典元: https://www.jgia.gr.jp/lp/miconmeterlp_reset/

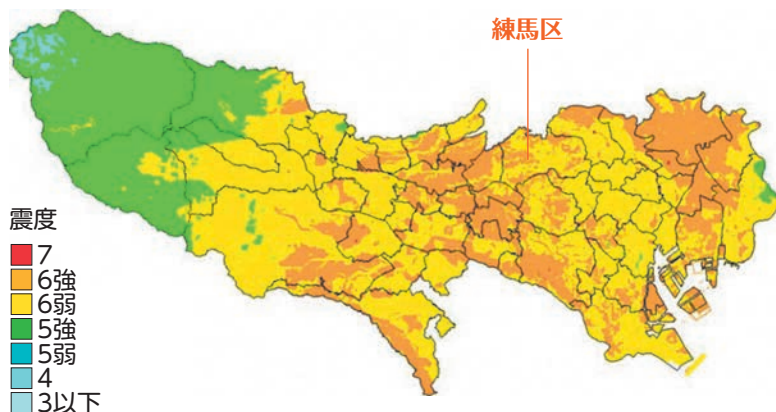
これから起こる地震の被害想定

地震への備えを行う上で大切なのは、実際の地震でどのような被害が発生するのかをイメージすることです。令和4年5月に、東京都防災会議が「首都直下地震等による東京の被害想定」を公表しました。この想定をもとに、自分にどのような被害が及ぶのかイメージし、日頃から対策を進めておきましょう。

「首都直下地震等による東京の被害想定」における練馬区の被害

【多摩東部直下地震(M7.3)】

練馬区の想定震度：震度6強～6弱



令和4年5月 東京都防災会議
「首都直下地震等による東京の被害想定」より

(冬・夕方 風速8m/sの場合)

主な被害	多摩東部直下地震(M7.3)
建物全壊棟数	2,493棟
出火件数	28件
焼失棟数	11,004棟
死者数	314人
負傷者数	3,564人
避難者数	129,837人
帰宅困難者数	43,191人
閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数	586台
電力(停電率)	10.9%
通信(不通率)	7.4%
上水道(断水率)	14.4%
下水道(管きよ被害率)	3.9%
ガス(供給停止率)	32.7%

日頃から準備しておくこと

家具類の転倒防止や建物の耐震化を行うなど、自宅の安全対策が大切です。
また、災害時に必要なものを備蓄し、持ち出すものを用意しておきましょう。

家の中の安全対策

問 区民防災課

☎5984-2601

タンスなどの家具、冷蔵庫、ピアノは、ベルトやL字金具などで転倒・移動防止対策をしておきましょう。食器棚や本棚はゴムバンドやひもをかけて本などの落下防止を、ガラスは飛散防止フィルムを貼りガラスが飛び散るのを防ぎましょう。

🍌 防災用品の購入(あっせん事業) ➡14p参照

防災対策の助成や制度

🍌 耐震診断・耐震改修工事などの費用助成

問 防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

耐震診断や耐震改修工事などの費用の一部を助成します。

対象

区内にあり、次の①または②に該当する住宅

- ①昭和56年5月31日までに新築の工事に着手した住宅
- ②平屋建てまたは2階建ての木造在来軸組工法(基礎はコンクリート造)で、昭和56年6月1日から平成12年5月31日までに新築または増築の工事に着手した住宅

助成内容

耐震診断から実施設計・耐震改修工事までの一連の工程が対象です。なお、住宅(戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅)は、専門家派遣を無料で行っています。

助成額

下表以外の建築物(一定規模以上の賃貸住宅・事務所・店舗など)についてはお問い合わせください。

区分		専門家派遣	耐震診断	実施設計	改修工事
住宅 ※1	木造	無料	区が 無料で実施	費用の 4分の3 (22万円)	費用の 4分の3 (130万円) ※2※3※4
	非木造		費用の 4分の3 (100万円)		
区分		簡易診断	耐震診断	実施設計	改修工事
分譲マンション (対象②を除く、3階以上)		費用の 10分の10 (74万5千円)	費用の 6分の5 (800万円) ※5	費用の 6分の5 (200万円)	費用の 3分の2 (3,000万円)

()内は限度額です。

※1:防災まちづくり事業実施地区は、助成率や限度額が異なります。

※2:総合支援(耐震改修工事と実施設計や工事監理費を助成対象とする制度)を利用する場合は限度額170万円

※3:所有者が居住し、所有者含む世帯全員が非課税世帯である場合などは、費用の4分の3で限度額150万円(総合支援:限度額190万円)

※4:障害者手帳をお持ちの方、または要介護・要支援認定を受けている方が居住する住宅の場合は費用の4分の3で限度額200万円(総合支援:限度額240万円)

※5:診断等費用180万円を超える場合は費用の4分の3+15万円

🍌 住宅修築資金の融資あっせん ➡81p参照

🍌 民間建築物アドバイザー派遣助成制度

問 防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

分譲マンションや賃貸住宅などの所有者、災害時医療機関および緊急輸送道路沿道建築物などの所有者がアドバイザー派遣をした場合、かかった費用に対して助成します。

対象

昭和56年5月31日までに新築の工事に着手した分譲マンションや賃貸住宅、災害時医療機関および緊急輸送道路沿道建築物など

助成額

1回の派遣につき、50,000円を限度(助成対象経費10/10)
(1つの建築物につき、最大10回まで助成可能)

🍌 耐震シェルター・防災ベッド設置費用の助成

問 防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

区が指定した耐震シェルター・防災ベッドを設置する方に、費用の9割(50万円が限度)を助成します。

対象

区内にあり、昭和56年5月31日までに建築された2階建て以下の木造住宅に居住していて、世帯全体が住民税非課税の方で次のいずれかに該当する場合

- ・世帯内に65歳以上の方がいる
- ・障害者手帳をお持ちの方、または要介護・要支援認定を受けている方がいる

🍌 ブロック塀等撤去費用助成

問 防災推進課防災事業推進係 ☎5984-2438

ブロック塀などの倒壊による事故を未然に防止するため、撤去費用の助成を行っています。

助成額

ブロック塀などの横の長さ1mあたりの助成限度額は、以下のとおりです。

①危険性が高い塀の場合

17,000円/mかつ撤去する部分の高さが1mを超える場合、1mを10cm超えるごとに1,000円/mを加算

②安全性に疑いのある塀の場合

8,000円/mかつ撤去する部分の高さが1mを超える場合、1mを10cm超えるごとに500円/mを加算

※所有する塀がどちらの助成額に該当するかは、お問い合わせください。
※実際にかかった費用が上記助成限度額未満の場合は、実際にかかった費用が助成額となります。

※助成には条件がありますので、希望する場合は、撤去に着手する前に必ずお問い合わせください。詳しくは助成のパンフレットや区ホームページをご覧ください。



さまざまな備え

問 防災学習センター

☎5997-6471

在宅避難の備え

大地震により電気・ガス・水道などが止まっても生活できるように、最低3日分、可能な限り1週間分程度は生活に欠かせない物を用意しておきましょう。食料品や飲料水などは、日常的に購入している品物を多めに購入し、消費しながら補充する方法（ローリングストック）も有効です。また、トイレの備えとして、災害用携帯トイレも用意しましょう。慢性病の方がいる家庭では日頃飲んでいる薬やお薬手帳、乳幼児がいる家庭では育児用ミルクやベビーフードなど、それぞれの家庭に応じた備えをしておくことが大切です。

防災用品の購入（あっせん事業）

区内在住・在勤の方に、防災用品（家具転倒防止器具・保存食・感震ブレーカーなど）を特別価格であっせんします。区民防災課（本庁舎7階）・防災学習センター・各区民事務所（練馬を除く）などでパンフレットを配布しています。通信販売方式のため、直接取扱業者へお申し込みください。



わが家の安全点検

非常持出品チェックリスト

いざというときにすぐ持ち出せる品をあらかじめ用意しておきましょう。

貴重品

- ☐ 現金（小銭）・印鑑 ☐ 権利証券・預金通帳
☐ 免許証・マイナ保険証 ☐ マイナンバーカード

非常食品

- ☐ 飲料水 ☐ 非常食（アルファ化米・缶詰など）
☐ 食物アレルギー対応食・介護食・治療食
☐ 液体ミルク・粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ
☐ 離乳食・子どものおやつ

応急医薬品など

- ☐ ガーゼ・包帯・ばんそうこう ☐ 傷薬・目薬・消毒液
☐ 風邪薬・胃腸薬 ☐ その他の常備薬 ☐ 三角巾
☐ マスク ☐ お薬手帳 ☐ 眼鏡・入れ歯・補聴器など

衣類など

- ☐ 下着類・替えの上着 ☐ タオル・手袋・雨具
☐ 運動靴・スリッパ

乳幼児用品

- ☐ 紙おむつ ☐ 乳幼児の衣類 ☐ おしりふき

小物道具

- ☐ 救助を呼ぶための笛 ☐ 懐中電灯
☐ 携帯ラジオ・予備の電池 ☐ 簡易食器セット
☐ 紐・ロープ ☐ 缶切り・ナイフ・ラップ・アルミホイル
☐ シーツ・携帯トイレ・ティッシュ
☐ 筆記用具・古新聞・ビニール袋
☐ カセットコンロ・固形燃料 ☐ 歯ブラシ・液体ハミガキ
☐ ウェットティッシュ ☐ 生理用品
☐ 携帯電話・スマートフォン・モバイルバッテリー

家庭の防災対策チェック

準備できているものにはチェックを付けてみてください。

☑が付かなかったものは対策が必要です。

けがの防止

- ☐ テレビを低い位置に置いている
☐ たんすや本棚の上に重い物を置いていない
☐ 家具類・大型家電製品などの転倒防止対策をしている
☐ 寝室には大きな家具を置いていない
☐ 食器棚や窓ガラスに飛散防止フィルムを貼り付けている
☐ ブロック塀や石垣を補強している

火災の防止

- ☐ 消火器などの消火器具を台所の近くに用意している
☐ ストブの耐震自動消火装置をときどき点検している
☐ ストブの上で洗濯物を乾かしていない
☐ 街頭消火器のある場所を知っている

災害時の対応

- ☐ 地震がおきたときの正しい行動を知っている
☐ 家族で災害時の対応について話し合っている
☐ 近所の人と協力し合える関係をつくっている
☐ 避難拠点（区立小・中学校）の場所を知っている



家庭で開く防災会議

災害時に備えて、日頃から次のことについて家族で話し合い、確認しておきましょう。

- ・わが家の危険箇所のチェック
- ・避難場所やルートの確認
- ・連絡方法の確認
- ・地域防災活動へ参加
- ・備蓄品や非常持出品のチェック

地域を守ろう

災害による被害を減らすためには、地域における助け合いが欠かせません。
日頃から隣近所や地域での協力態勢を整えておきましょう。

共助

地域の区民防災組織

問 区民防災課

☎5984-2601

「自分たちのまちは自分たちで守る」という考えのもとに、地域の防災活動を行う区民防災組織が結成されています。積極的に参加して地域を守りましょう。

防災会

町会や自治会を単位として、主に火災時の消火活動や地域での救出・救護・安否確認などを行うために結成されています。

市民消防隊

火災発生時に、避難拠点周辺や避難道路など地域での火災の消火や延焼防止活動を行います。

避難拠点運営連絡会

区立全小・中学校で、避難した方々の支援活動などに協力するため、地域の皆さまにより結成されています。

地域の防災訓練への参加を

問 区民防災課

☎5984-2601

区内ではさまざまな防災活動が行われています。区や消防機関などのほかにも、区民防災組織や町会・自治会などが各地域で防災訓練を実施しています。いざというときに、地域で連携して災害に対応できるように、防災訓練に積極的に参加しましょう。

消防団

問 各消防署 →121p参照

区内には、練馬、光が丘、石神井の3消防団があります。消防団は、地域の方々と組織され日頃から訓練に励み、火災や大地震などが発生したときは、消防署とともに消火活動や救助活動にあたります。また、平常時には、区民に対して初期消火などの防災訓練指導を行うなど、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています。消防団員には報酬・制服が支給され、公務災害補償制度もあります。区内在住・在勤の18歳以上の方であれば、どなたでも入団できます。入団を希望される方は、お近くの消防署にご相談ください。

消防署の管轄区域はこちらから



練馬区災害ボランティアの募集

問 区民防災課

☎5984-2601

震度5弱以上の地震発生時に、避難拠点となる区立小・中学校に参集いただき、避難行動要支援者の安否確認や、地域の避難拠点運営連絡会の方々とともに避難者に対する支援などを行うボランティアを募集しています。

練馬区災害時ペット管理ボランティアの募集

問 生活衛生課管理係

☎5984-2483

災害発生時に、避難拠点となる区立小・中学校などに参集いただき、避難してきたペットの管理を飼い主と一緒にを行うボランティアを募集しています。

避難行動要支援者名簿・個別避難計画のご案内

問 福祉部管理課福祉防災・システム係

☎5984-1337

区では、大地震などの災害が起きたときに、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方(避難行動要支援者)をあらかじめ登録する避難行動要支援者名簿を作成しています。また、避難行動要支援者名簿登録者の中で作成に同意いただいた方を対象に、「どこへ」「だれと」避難するかをあらかじめ定める個別避難計画も作成しています。

災害時には、名簿・計画を活用し、地域全体で安否確認・避難支援を行う体制を構築しています。外部提供に同意された方の名簿・計画情報は、平常時から、民生・児童委員、区民防災組織等、地域包括支援センター、消防機関、警察機関と情報を共有しています。

要支援者の方々は、特に地域の皆さまによるさまざまな手助けを必要としています。支援を行える方は、自分の身の安全を確保した後、要支援者の安否を確認し、必要な支援を行ってください。

また、要支援者の方は、普段から近隣の方との交流を持ち、いざというときに支援を受けられる関係づくりを心がけましょう。

区の災害対策

区では、「災害に強い安全・安心なまち」の実現に向け、これまでの震災における教訓や、被災地への支援活動などの経験を活かしながら防災対策の強化に取り組んでいます。

公助

防災の手引

災害が起こったときにとるべき行動や、日頃から備えておくことについてわかりやすく説明しています。

配布場所 危機管理課(本庁舎7階)、防災学習センター、各区民事務所など

※英語、中国語、韓国語版もあります。



練馬区防災センター

本庁舎7階に「練馬区防災センター」を設置しています。防災無線、高所カメラなどの設備や、災害対策本部室があります。

防災無線放送塔

区立施設や区立公園など区内207か所に防災無線放送塔を設置し、防災情報などを提供します。放送内容が聞こえにくかった場合に、放送された内容を電話で確認できるサービスを行っています。**☎0120-707-111**(通話料無料)

また、「ねりま情報メール」・区ホームページ・X(旧Twitter)でも放送内容を確認できます。

ねりま情報メール

→92p参照

区の防災・防犯などの情報をメールで配信するサービスです。

臨時災害放送局(FM放送)

大規模災害発生時に、臨時に開設することができるFM放送(77.1MHz)です。

被災者支援情報など必要な情報を発信します。開設する場合は区ホームページなどでお知らせします。

民間団体・他自治体との協定

災害時の被災者の救出・応急医療・道路障害物除去・食料の確保などのため、民間団体や他の自治体と協定を結んでいます。

物資の確保

飲料水・生活用水の確保

飲料水は、避難拠点である区立小・中学校の受水槽や、応急給水用資器材を使って給水を受けることができます。その他、都が設置した応急給水槽や給水所、それでも不足する場合には、区内に23か所ある防災井戸で給水を受けることもできます。

生活用水は、区内に約500か所あるミニ防災井戸や避難拠点の学校防災井戸により確保します。

物資の備蓄

区では、ペットボトル飲料水・クラッカー・アルファ化米・液体ミルクなどの食料、毛布・紙おむつなどの生活必需品、発電機・組立式トイレなどの資器材を備蓄しています。各家庭でも、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに買い置きしておく「日常備蓄」などにより、最低でも3日分、可能な限り1週間分の備蓄を心がけてください。

火災・水害

火災に備えて

消火器のあっせん

問 防災推進課防災事業推進係

☎5984-1686

安心して適正な価格で消火器の購入や薬剤の詰め替えなどを行えるよう、区が業者を紹介しています。

詳しくは、あっせんのパンフレットや区ホームページをご覧ください。



パンフレット配布場所

防災推進課(本庁舎7階)、防災学習センター、各区民事務所(練馬を除く)、各図書館、各地区区民館、各地域包括支援センター、区内各消防署

購入方法 業者へ直接注文

(消火器の使い方)



①安全栓を引き抜く ②ホースをはずし火元に向ける ③レバーを強くにぎる

住宅防火10の心得

- ☐ 調理中は、こんろから離れないようにしましょう。
- ☐ 寝たばこは、絶対にやめましょう。
- ☐ ストープの周りに、物を置かないようにしましょう。
- ☐ 家の周りを整理整頓しましょう。
- ☐ ライターやマッチを子供の手の届く場所に置かないようにしましょう。
- ☐ コンセントの掃除を心掛けましょう。
- ☐ 住宅用火災警報器を全ての居室・台所・階段に設置し、定期的な作動確認をしましょう。
- ☐ 寝具類やエプロン・カーテンなどは、防災品にしましょう。
- ☐ 万が一に備え、消火器を設置し使い方を覚えましょう。
- ☐ ご近所同士で声をかけあい、火の用心に心掛けましょう。

火災が起きたら

- ・「火事だ」と大声で周囲の人に知らせ、119番へ通報する（火事・救急の別、住所、目標物を知らせる）。
- ・天井の高さに達するなど、火が大きくなっていたら、すぐに避難する。

街頭消火器

問 防災推進課防災事業推進係

☎5984-1686

区では、火災や震災時の初期消火の際に誰でも使用できるよう、消火器を区内各所に設置しています。いざというときに備えて普段から近くの街頭消火器の位置を確認しておきましょう。火災で使ったときや、破損に気がついたときは、ご連絡ください。



防災、安全安心

風水害に備えて

問 危機管理課庶務係

☎5984-2762

気象情報に注意

台風・集中豪雨の場合は、気象情報にご注意ください。

ねりま情報メール(防災気象情報) →92p参照

練馬区防災気象情報

区ホームページで、水位や雨量がご覧になれます。



浸水の予防

地下室・地下車庫など浸水被害を受けやすい場所では、土のうや止水板を取り付けるなど、自衛手段を用意しましょう。

雨水ますの清掃

道路のL字溝などにある雨水ますの入り口が詰まり、水はけが悪くなると、思わぬ被害が生じることがあります。雨水ますの入り口には物を置かず、清掃にご協力ください。

危険な場所に近づかない

増水した河川や、浸水している場所は、大変危険です。近づかないでください。

危険な場合は高いところに避難

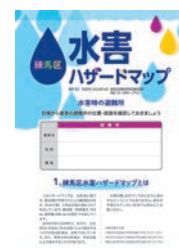
浸水により危険な状態になったときは、建物の2階など高いところへ移動し、安全を確保してください(垂直避難)。安全が確保できない場合は、早めに避難所や安全な親戚・知人家に避難してください。

練馬区水害ハザードマップ

自宅の浸水リスクや避難所を確認し、必要な備えをしましょう。

配布場所 危機管理課(本庁舎7階)、
区民情報ひろば、防災学習センター、各区民事務所

※英語、中国語、韓国語版もあります。



耳で聴くハザードマップ

視覚に障害のある方も、アプリ上でハザードマップの情報が音声で確認できます。



避難所について

降雨状況や地域ごとの危険性に応じ、優先度をつけて避難所を開設します。お近くの避難所は、「練馬区水害ハザードマップ」で確認してください。

※台風・集中豪雨と地震では、避難する場所が異なります。

	名称	場所
台風・集中豪雨	避難所	浸水のおそれがない地区区民館や地域集会所など
地震	避難拠点	全区立小・中学校

水災害時専用コールセンター

台風最接近の前日に、水災害時専用コールセンター(☎5984-2569)を開設します。開設している避難所や区事業・区立施設の休止状況などのお問合せにお答えします。

火災・水害にあったら

火災証明書・被災証明書などの発行

● 火災のとき 各消防署 →121p参照

風水害のとき

防災推進課防災事業推進係

☎5984-1686

災害見舞金

問 (火災のとき)防災推進課防災訓練支援係 ☎5984-1396

問 (水害のとき)防災推進課防災事業推進係 ☎5984-1686

区内在住の世帯または事業所が火災や水害(床上浸水)により被害を受けたとき、状況により8,000円～40,000円(死亡された場合は60,000円の弔慰金)を支給します。

火災・水害などによるごみの処理

問 管轄の清掃事務所→25・121p参照

ごみ処理手数料を減額または免除します(対象外となる場合があります)。

災害にともなう融資(小災害の場合)

● 応急小口資金、福祉資金 →73p参照

税などの減免の問合せ

● 住民税など →39p参照

国民健康保険料・医療費

国保年金課

☎3993-1111代

後期高齢者医療保険料・医療費

国保年金課

☎3993-1111代

国民年金保険料

練馬年金事務所

☎3904-5491代

介護保険料・サービス費用の自己負担額

介護保険課

☎3993-1111代

被災者(火災など)の都営住宅への受入れ案内

問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎3498-8894

諸要件がありますのでお問い合わせください。被災から2週間以内に東京都住宅供給公社へ申し込みが必要です。

安全安心なくらし

安全安心なくらしのために

問 危機管理課安全安心係

☎5984-1027

安全安心のための情報提供

● ねりま情報メール(安全・安心情報) →92p参照

防犯・防火ハンドブック

住居侵入や特殊詐欺などの犯罪の手口と防犯対策、火災を未然に防ぐための対策などを紹介しています。

配布場所

危機管理課(本庁舎7階)、防災学習センター、各区民事務所など

※英語、中国語、韓国語版もあります。



防犯ブザーの配布

● 小・中学生の児童・生徒への配布 →47p参照

● ひとり暮らし高齢者などへの配布 →58p参照

パトロール団体登録制度

区内で自主的に、防犯・防火に関わるパトロール活動を実施している団体を支援しています。登録要件や支援の内容などはお問い合わせください。

安全・安心パトロールカーの地域貸し出し

青色回転灯を搭載した安全・安心パトロールカーを貸し出します(運転は委託警備員が行います)。

貸し出し対象

- ・ 町会・自治会、商店会、PTAなどが行うパトロール活動
 - ・ パトロール団体や地域防犯防火連携組織として区に登録した団体が行うパトロール活動
- 貸し出し方法などはお問い合わせください。

特殊詐欺に注意

問 危機管理課安全安心係

☎5984-1027

問 各警察署 →121p参照



警察署の管轄区域はこちらから

特殊詐欺とは

電話やSNSなどで家族や公共機関の職員などを名乗って現金やキャッシュカードをだまし取ったり、ATMの操作で犯人の口座に送金させたりする犯罪の総称です。

不審に感じたら、すぐに警察に通報してください。

オレオレ詐欺・ニセ警察詐欺

子どもや孫などの親族、警察官、弁護士等になりすまし、「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった、今日中にお金があるんだけど何とかならない?」「交通事故を起こしてしまい、示談金が必要になった」と示談金等を名目に金銭等をだまし取ろうとします。

特に、「あなたも事件の容疑者になっている」などと不安をあおり、捜査名目で口座にお金を振り込ませる「ニセ警察詐欺」が急増しています。

たとえ、親族や警察を名乗っても、お金やカードに関わる電話はいったん切り、かけなおして確認してください。

SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺

SNSを悪用し、「今投資をすれば儲かる」と持ち掛けられたり、恋愛感情を抱かせたうえで「会いたいから旅費を送って」などと言われ、被害者を信用させてお金を振り込ませようとしています。

実際に会ったことがない人からお金の話をされた場合は詐欺を疑い、すぐに警察へご相談ください。

架空料金請求詐欺(サポート詐欺)

インターネットを利用中に突然「ウイルス感染した」などと偽の警告画面を表示して不安をあおり、警告画面上の番号に電話をかけさせます。その後、遠隔操作ソフトのインストールを指示したり、遠隔操作サポート費用の名目で金銭などをだまし取ります。

表示されている番号に電話をかけたり、犯人側が要求するソフトのダウンロードやインストールをしないでください。

警告画面を消せない場合は、強制終了するか、パソコンを再起動してください。

還付金詐欺

「●●様のお宅ですか?練馬区役所健康保険課の〇〇です」と言って電話を掛けてきます。

「医療費の累積還付金が2万3,220円あります。手続きの期限は先週まででした。今日中ならまだ間に合います」「お使いの銀行はどこですか?」「その銀行だと〇〇駅前のATMなら最新のATM機ですから、ATMの操作でお金がもどります」と言って、還付金の手続きを装い、ATMの操作を指示して犯人の口座に振込ませます。

ATMでお金は戻りません!

未然に防ぐための取組

区内における特殊詐欺被害が依然として多発していることから、区民の意識啓発に係る施策を実施しています。

自動通話録音機の無料貸与

自動通話録音機を設置すると、呼び出し音が鳴る前に、相手方に警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。詐欺の犯人は録音されることを嫌がり電話を切るため、電話に出ずに被害を防止することができます。

申し込みについて詳しくは、危機管理課安全安心係までお問い合わせください。

対象 区内在住で65歳以上の方がいる世帯

※申し込める台数は1世帯につき1台まで。

※過去に東京都や区、警察署から貸与を受けた世帯は除きます。

「高齢者対象セーフティ教室」の開催

敬老館・地区区民館・はつらつセンターなどの区立施設において、警察署の方を講師として迎え、高齢者対象の防犯教室を随時開催しています。

安全・安心パトロールカーによる広報

公園や通学路などの区内巡回パトロールを、24時間365日行っています。

昼間帯の区内巡回パトロール中に、安全・安心パトロールカーの放送設備を使って、特殊詐欺被害防止や子どもの見守りなどに関する放送を行っています。

消費生活相談員による出張講座

問 経済課消費生活係(石神井公園区民交流センター内)

☎5910-3089

消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話しします。

※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません。