

# 高島平地区 防災対策マニュアル



平成26年3月

板橋区町会連合会 高島平支部  
板橋区 危機管理室

# 目次

はじめに	2
1. 高島平地区の特徴	3
(1) 地形	3
(2) 人口特性	4
(3) 災害特性（首都直下地震・風水害）	4
2. 災害が起きたときは	9
(1) 地震が起きたとき	9
(2) 風水害が起きたとき	9
(3) 落雷・竜巻が起きたとき	10
3. 普段の備え	11
(1) 個人や家庭での防災対策	11
(2) 地域の防災対策	12
(3) 団地やマンションでの防災対策	13
(4) 防災マップでまちの確認	13
①三園二丁目	14
②新河岸三丁目、高島平六・七丁目	15
③新河岸一・二丁目、高島平八・九丁目	17
④高島平三・四・五丁目	19
⑤高島平一・二丁目	21
4. お役立ち情報	23
(1) 災害情報・安否確認の方法	23
(2) 一時集合場所・避難所	24
(3) 非常用備蓄品	25
(4) 各種連絡先	26

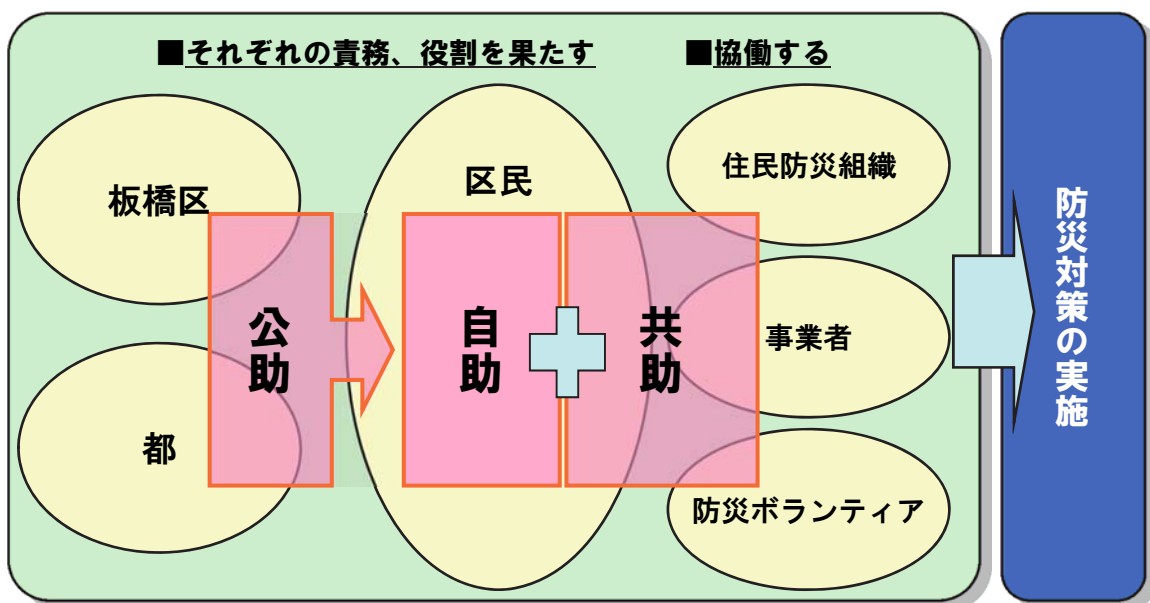
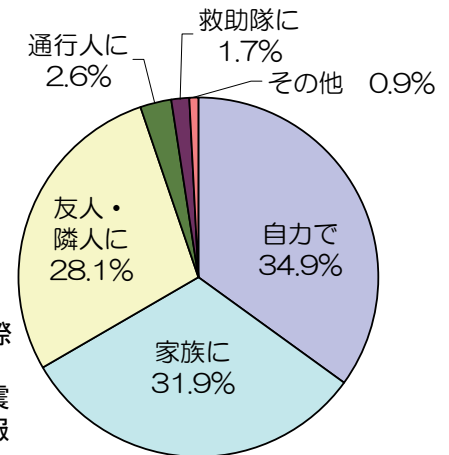
# はじめに

## 自助、共助の重要性

阪神・淡路大震災では、地震発生直後の住民同士による助け合いによって多くの命が救われており、「公助」とともに自分の身を守るために一人ひとりが取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」が重要です。

本マニュアルは、区民の皆様の自助・共助により、地域での防災対策を推進していく際にご活用いただくことを目的に作成しました。

生き埋めや閉じ込められた際の救助（阪神・淡路大震災）  
出典：1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書、日本火災学会



## 発災時の行動ポイント

災害が起きたときは、次のような行動がポイントになります。

### 1. 自身・家族の安全確保

まずは自身と家族の安全確保。揺れが収まったら火元の確認。家屋倒壊のおそれがあるときは、速やかに避難。

### 2. 家族の安否確認

家族の安否確認に、災害用伝言ダイヤル171（NTT）、災害用伝言板（各電話会社）を活用。

### 3. 隣近所で助け合い

隣近所で声をかけ合い、ケガ人や助けを求める人の救助。火災を発見したら初期消火。

### 4. 正確な情報収集

ラジオやテレビ、防災行政無線などで正しい情報を確認。

### 5. 適切な避難行動

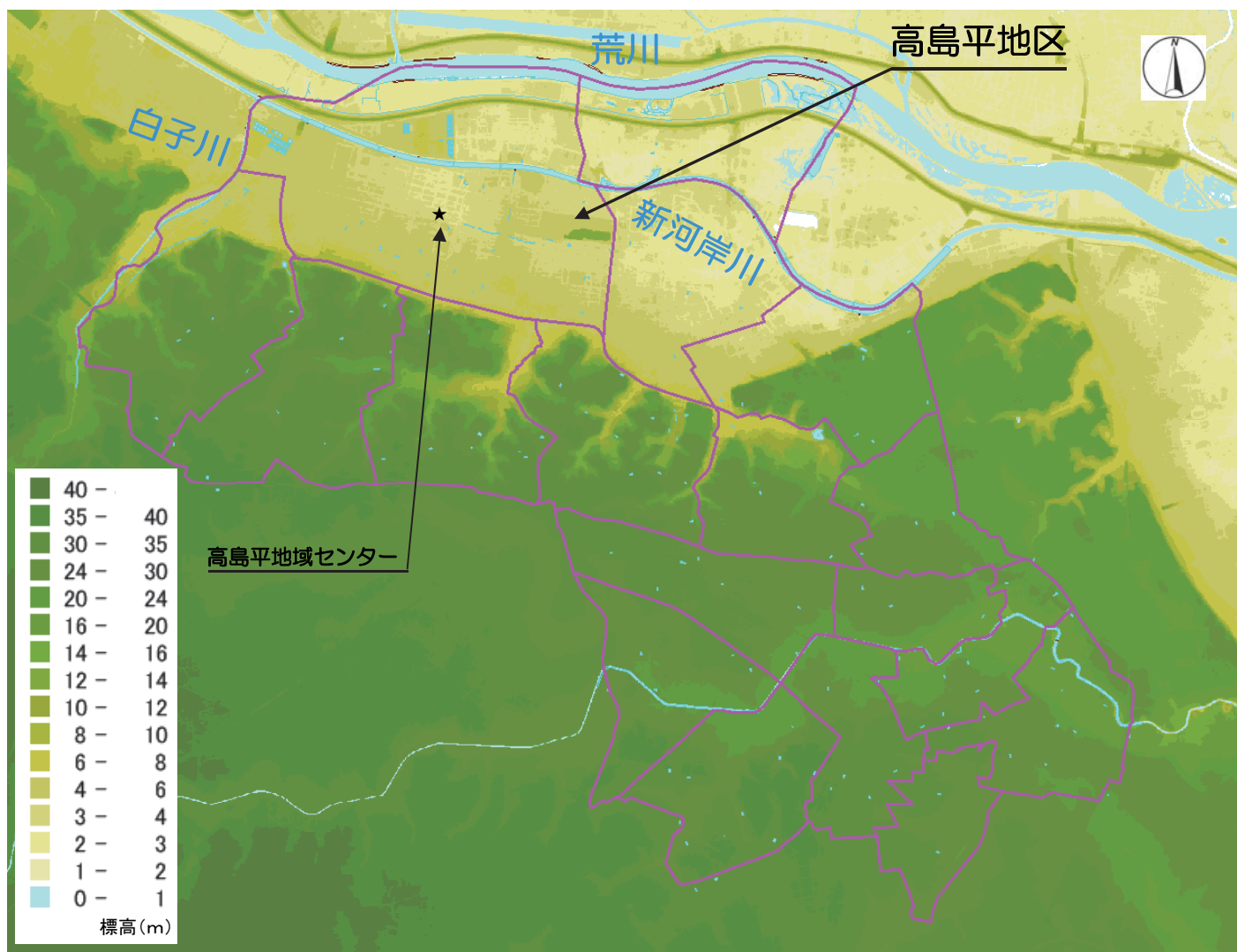
自宅が安全なら自宅で待機。家屋倒壊や延焼火災のおそれ、板橋区から避難勧告・避難指示があるときは、速やかに避難。

# 1. 高島平地区の特徴

住んでいる地域の特徴を理解することで、災害に対して特に気を付けることは何かを知ることができます。高島平地区の特徴はどのようなものか確認しましょう。

## (1) 地形

- 板橋区は平均海拔30m前後の武蔵野台地と荒川の沖積低地で形成されています。
- おおむね北東部が低地、南西部が高台となっています。最も高い地点は、徳丸変電所付近（35.5m）、最も低い地点は、新河岸川と荒川に挟まれた地点（2.0m）です。
- 高島平地区は、荒川右岸の低地であり、地区内には新河岸川と白子川が流れています。
- 高島平地区の背後には、武蔵野台地が広がっています。



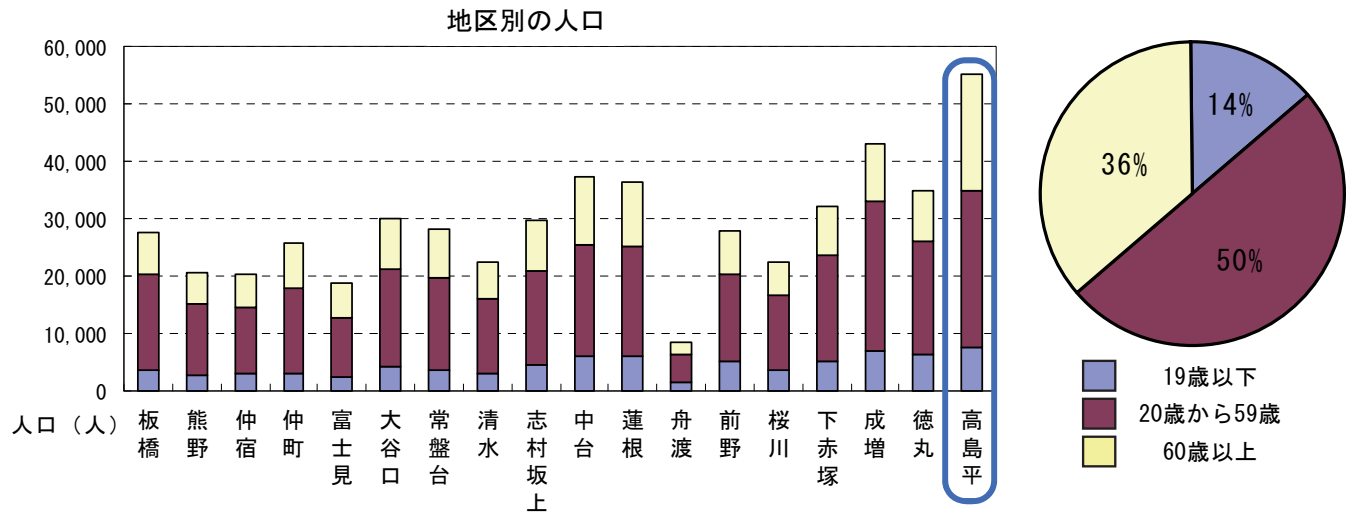
板橋区の地形

## (2) 人口特性 (平成25年4月1日現在)

○板橋区の人口は、521,141人。

○高島平地区の人口は、55,058人で板橋区内最多。

○高島平地区の60歳以上の方は20,073人で板橋区内最多。地区人口に占める割合も36%と板橋区内で最も多い。

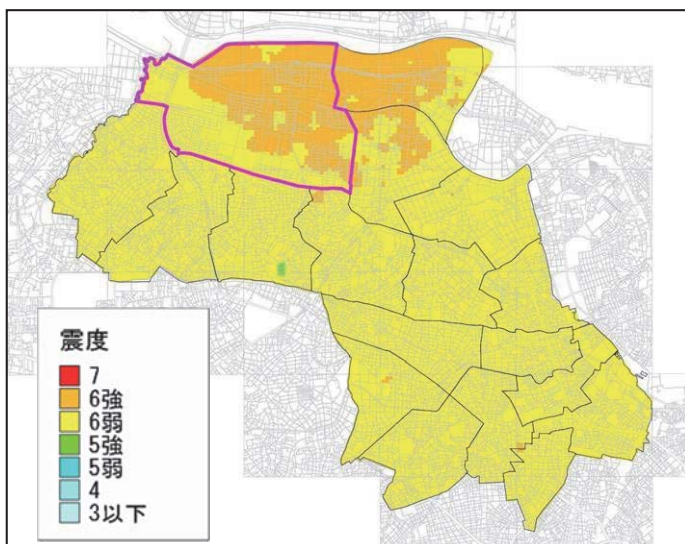


## (3) 災害特性

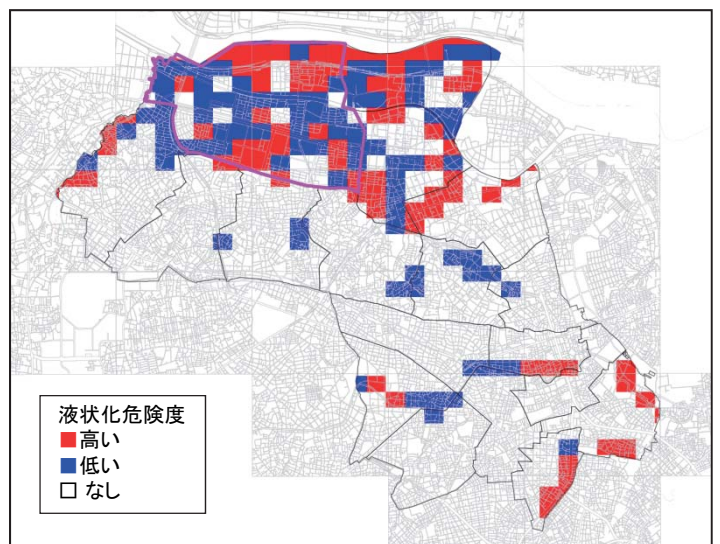
### ① 首都直下地震 (東京湾北部地震 M7.3)

○高島平地区では広範囲で震度6強と想定されています。

○高島平地区では液状化危険度の高い地域があり、注意が必要です。



想定震度分布



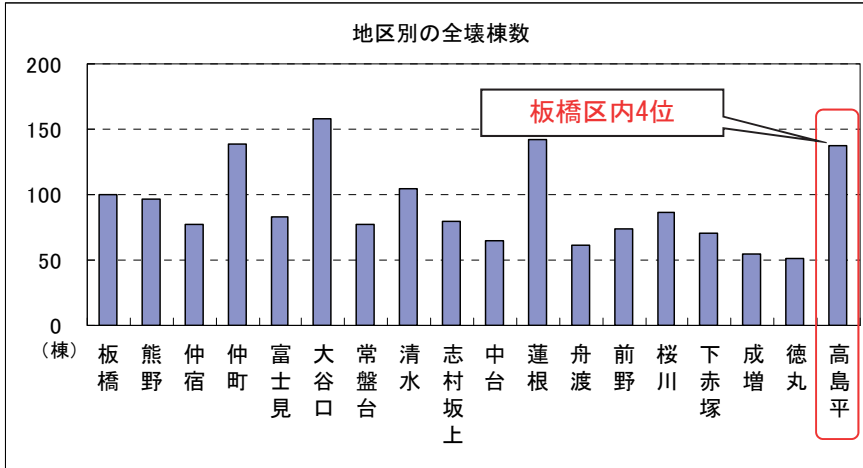
液状化危険度分布

(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、東京都)

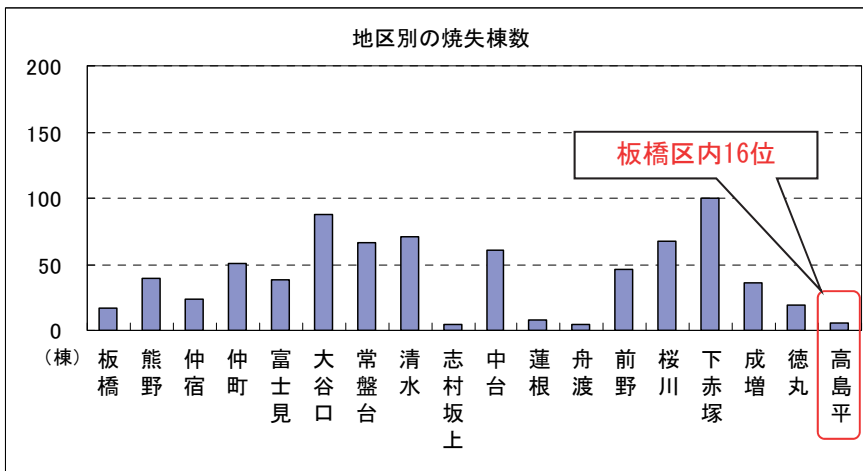
○被害想定

- 建物全壊棟数が多い。(138棟、板橋区内4位)
- 焼失棟数は少ない。(6棟、板橋区内16位)

建物全壊棟数および焼失棟数

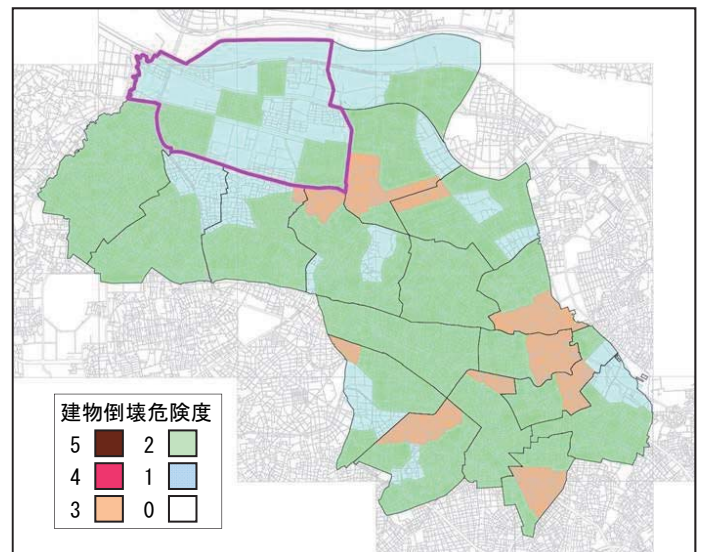
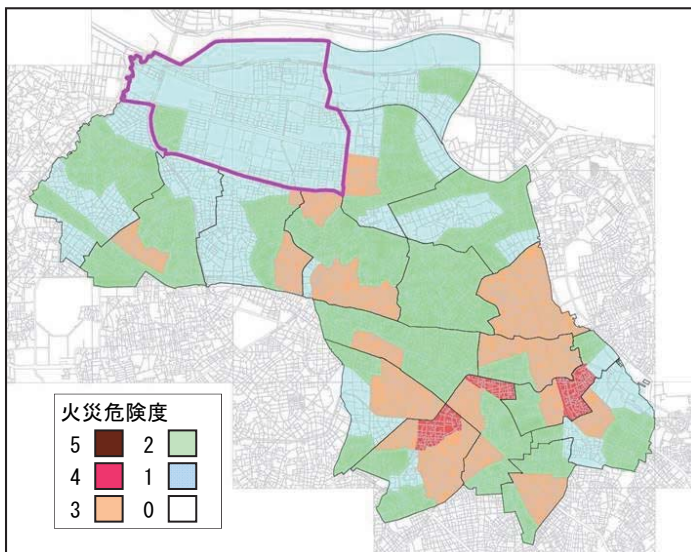


地区名	全壊棟数(順位)	焼失棟数(順位)
板橋	100 (6)	17 (14)
熊野	97 (7)	39 (9)
仲宿	77 (11)	24 (12)
仲町	139 (3)	51 (7)
富士見	83 (9)	38 (10)
大谷口	158 (1)	88 (2)
常盤台	77 (11)	66 (5)
清水	105 (5)	71 (3)
志村坂上	79 (10)	5 (18)
中台	65 (15)	61 (6)
蓮根	142 (2)	8 (15)
舟渡	61 (16)	5 (17)
前野	74 (13)	46 (8)
桜川	86 (8)	67 (4)
下赤塚	70 (14)	100 (1)
成増	54 (17)	36 (11)
徳丸	51 (18)	19 (13)
高島平	138 (4)	6 (16)



(「首都直下地震等による東京の被害想定、平成24年4月、東京都」をもとに、板橋区で作成。)

○「地震に関する地域危険度」では、火災危険度・建物倒壊危険度ともに、比較的低いと考えられています。



火災危険度

建物倒壊危険度

(出典：地震に関する地域危険度測定調査(第7回)、平成25年9月、東京都都市整備局)

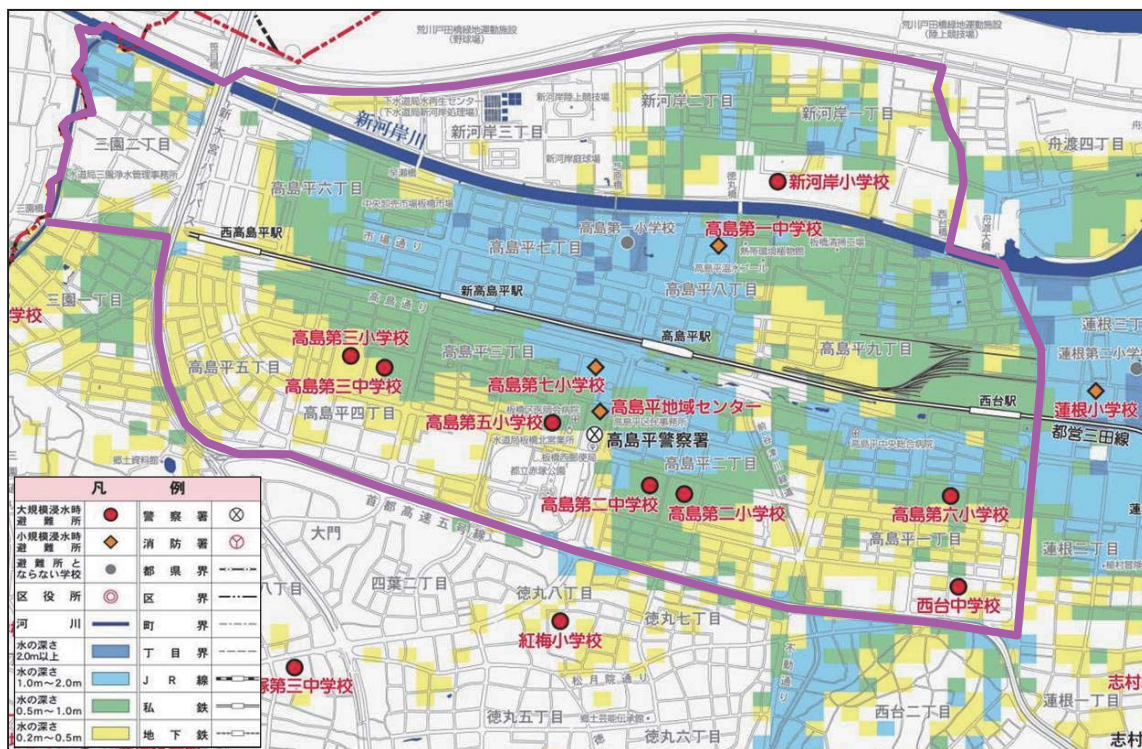
## ②風水害

○集中豪雨時（東海豪雨なみ）には、広範囲で浸水深0.5m以上と想定されています。

※東海豪雨…平成12年9月11日から9月12日にかけて、総雨量589mm、時間最大雨量114mmを記録した降雨のことです。

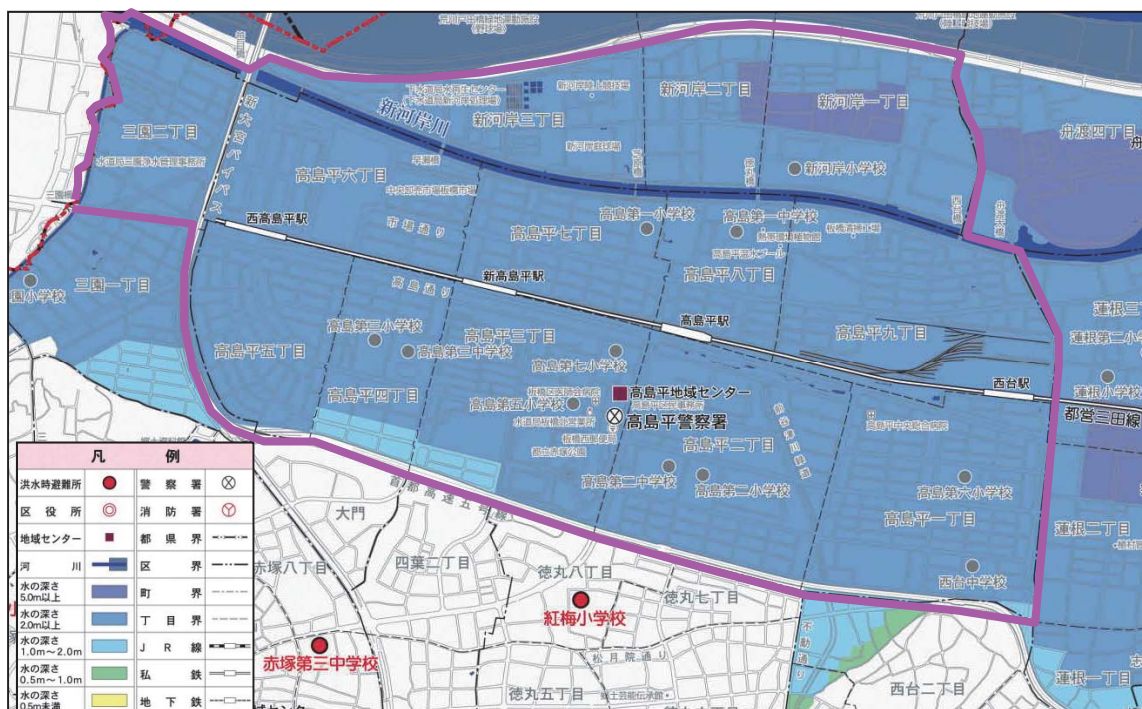
○近年は、ごく狭い範囲に短時間で強い雨が降るゲリラ豪雨が多発しています。

板橋区内でも、ゲリラ豪雨により多くの床上・床下の浸水被害が発生しています。



板橋区洪水ハザードマップ(新河岸川・石神井・白子川版)

○荒川決壊時（200年に1回程度発生する規模の洪水）には、ほぼ全域で浸水深2m以上と想定されています。



板橋区洪水ハザードマップ(荒川版)

## ◎防災の視点でまち歩きを行いました

防災対策マニュアル作成にあたり、地域の皆様で、防災まち歩きを実施しました。まち歩きを行った結果、災害時の心配事として次のことが挙げられました。また、災害時に役立つものを確認しました。

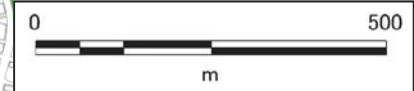
古いブロック塀・街路樹がある。	➡	地震発生時に倒壊する可能性がある。
排水溝がつまっている。	➡	水害発生時に排水ができないおそれがある。
消火栓・消火設備の不足しているところがある。	➡	火災発生時に初期消火ができないおそれがある。
団地内で自転車が乱雑に置かれている。	➡	住民防災組織格納庫の前に自転車が置かれていると、初期消火などの対応に手間取るほか、避難の際も危険となる。
避難所が遠い地域がある。	➡	避難が遅れると、大規模火災発生時に火災に巻き込まれるおそれがあるほか、浸水が起きると避難できなくなるおそれがある。
避難路に段差・大通りがある。	➡	車椅子の方など、避難できないおそれがある。
荒川・新河岸川が近くにある。	➡	荒川・新河岸川沿いは大雨時に浸水するおそれがある。また、河川から離れたところでも、低地では浸水するおそれがある。



高島平二・三丁目地区は東京都の避難場所として指定されています。団地などの場合は、地震発生時の火災・倒壊の危険は低いと想定されるため、自宅での生活を続ける準備が大切です。

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 避難所             | 土のうステーション    |
| 一時集合場所          | AED設置場所      |
| 避難場所            | 給水拠点         |
| 地区内残留地区         | 防災行政無線放送塔    |
| 消火栓             | 消防署          |
| 街頭消火器           | 警察署          |
| 防火水槽            | 区役所・支所・区民事務所 |
| 防災協力戸           | 地域センター       |
| 防災用深井戸          | ホール・区民集会所    |
| 住民防災組織・区民消防隊格納庫 | ふれあい館・いこいの家  |

・街頭消火器の位置は、板橋区所有のGISデータを用いていますが、データの精度の都合上、実際の位置と地図上の位置にずれがある可能性があります。  
 ・この防災マップの作成にあたっては、株式会社ミッドマップ東京の承認を得て、2,500分の1背景図を使用しています。また、地図の複写を禁じます。(利用許可番号:MMT利許第0285-16号)







東京都指定の避難場所  
(荒川河川敷緑地一帯)



戸田川公園  
一時集合場所

浸水対策として、板橋区では土のうステーションを設置しています。

土のうステーション設置箇所	
設置箇所	所在地
赤塚土木事務所脇	新河岸1-9
徳丸ヶ原公園	高島平8-24
三園公園	三園1-7
高島平一丁目第四公園	高島平1-66
区道上	三園2-17
溝下東公園	三園1-49
高島平七丁目第二公園	高島平7-33
高島平二丁目公園	高島平2-17
高島平一丁目第三公園	高島平1-51
高島平七丁目公園	高島平7-9



高島平一丁目第三公園  
土のうステーション



都立赤塚公園  
給水拠点となる公園

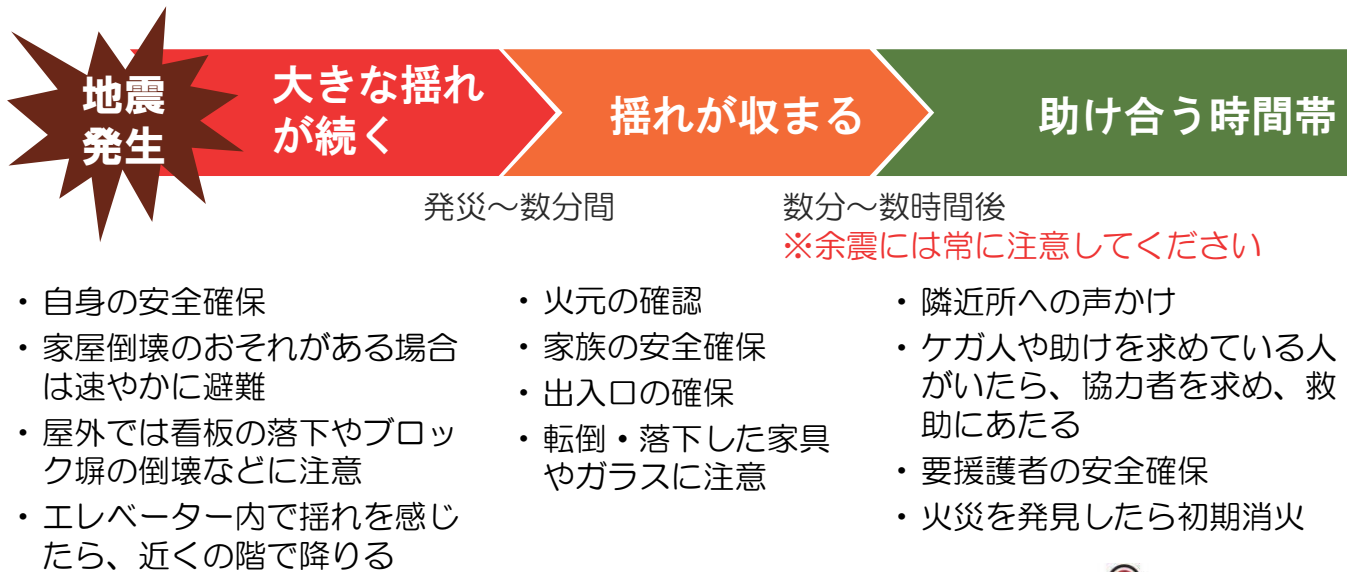


都営西台アパート  
住民防災組織格納庫

## 2. 災害が起きたときは

下図は、個人や家族、住民防災組織の必要な行動を時系列的に整理したものです。災害時にどんな行動が必要か考えてみましょう。

### (1) 地震が起きたとき



※自身や家族の安全確保ができていないときは、周りの人に助けを求めてください！



### (2) 風水害が起きたとき

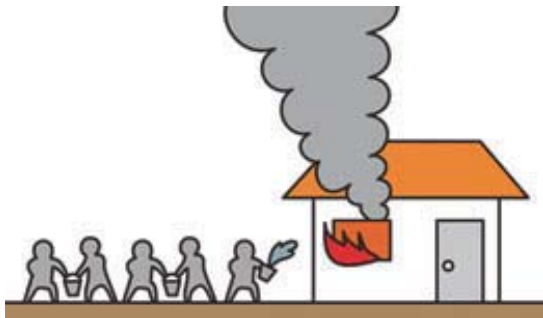


- ラジオやテレビなどの気象情報のほか、防災行政無線などから正しい情報を得る
- 少しでも下水道の水量を減らすために、大雨のときは洗たくや風呂など、排水を控える
- 家財道具で運べるものは、なるべく高いところに移す
- 雨水を流すために、マンホールや雨水ますを開けることは危険なので絶対に行わない
- 避難の際は、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーも切る
- 動きやすい格好で、軍手、ヘルメットをつけ、運動靴をはく
- 車での避難は、歩行者・緊急車両の妨げになるので避ける
- 浸水した場所では、長い棒を杖代わりにして、水面下の安全を確認しながら歩く
- 切れた電線、ふたが外れたマンホールのそばなど、危険な場所には近づかない

各地で火災  
が発生

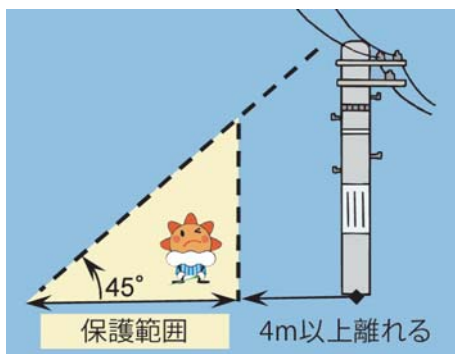
## 警戒にあたる時間帯

- まちの警戒を強め、引き続き救助・消火活動にあたる
- ラジオやテレビ、防災行政無線などから正しい情報を得る
- 負傷者の応急手当
- 避難の際は、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーも切る



## (3) 落雷・竜巻が起きたとき

- 落雷を受けた樹木等のそばに人がいると、その樹木等から人体へ雷が飛び移るおそれがあるので、木や電柱から4m以上離れる
- 右の図の三角の範囲内は比較的危険は小さいが、なるべく早く屋内の安全な場所に避難する
- 近くに避難する場所がない場合は、姿勢を低くする
- 竜巻から身を守る場所がないときは、低地やくぼみに身を伏せ、頭と首を両腕で守る
- 屋内では窓や壁から離れる



## コラム

### ◎どこに避難すればいいの？

大規模火災で危険なときは…

#### 【避難場所へ】

火災のふく射熱から身体を守るために、東京都指定の広場などで一時的に待機します。

例：高島平二・三丁目地区、  
浮間公園・荒川河川敷緑地一帯

地域の助け合い、家族の集合場所は…

#### 【一時集合場所へ】

町会・自治会が指定した公園や広場が、情報収集や地域の助け合い活動の拠点になります。

例：公園、緑地

自宅で生活できないときは…

#### 【避難所へ】

板橋区が指定した小・中学校などで、自宅で生活ができなくなった方が避難生活をします。

自宅が安全であれば、住み慣れた自宅で待機しましょう。

例：区立小・中学校

### ＜避難は最後の手段です＞

大地震のとき、家屋の倒壊や崖崩れ、火災の延焼などの危険が迫っていない限り、「それ避難しろ！」という行動は正しくありません。むしろ、浮足だった行動や無用の避難は、そこからデマが生じたり、多くの人がそれに巻き込まれたりする混乱を招きかねません。

まずは踏みとどまって、消火活動、救護活動にあたるのが大切です。

### 3. 普段の備え

普段の備えや心構えがなければ、災害が起きたときの安全の確保やライフラインが止まったときの生活ができません。日頃から各ご家庭で話し合い、災害に備えましょう。

#### (1) 個人や家庭での防災対策

##### 地震・風水害共通

- ・ 一時集合場所、避難所、避難ルートを確認しましょう。
- ・ 非常用備蓄品を準備しましょう。
- ・ 家族が離ればなれになったときや、電話が不通になったときの連絡方法、集合場所について話し合いましょう。

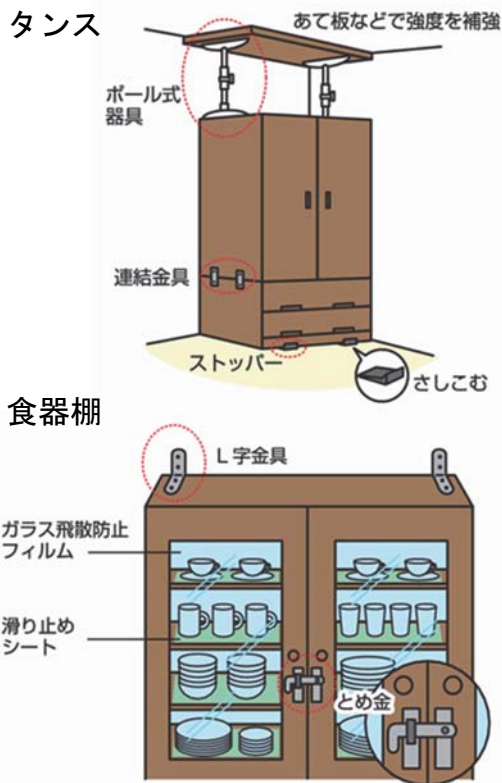
##### 地震対策

- ・ 家具の転倒・移動や、物の落下防止の対策をしましょう。
- ・ 消火器の常備と点検をしましょう。

##### 風水害対策

- ・ 地下室や半地下車庫などの排水設備の点検や土のうの準備をしましょう。
- ・ 板橋区では土のうの配布を行っているほか、土のうステーションを設置しています。
- ・ 雨水ますの上には物を置かず、落ち葉などのゴミで汚れていたら清掃しましょう。

＜家具の固定の例＞



#### コラム

##### ◎ガスの復帰方法

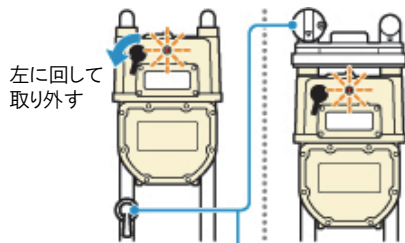
ガスメーターは、地震の強い揺れでガスの供給を自動的にストップします。ガスが止まったときは、次の手順で復帰しましょう。

① 全てのガス器具を止める。



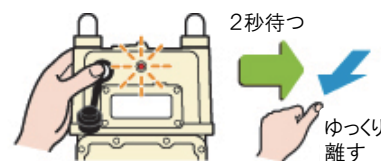
※屋外のガス器具も忘れずに

② 復帰ボタンのキャップを外す。



メーターガス栓は開けたまま

③ ボタンを奥までしっかり押してゆっくり手を離す。(ランプが点滅します)



④ ガスを使わないで3分待ちます。点滅が消えるとガスが使えます。

(出典：東京ガスホームページ)

## (2) 地域での防災対策

高島平地区で、町会・自治会を中心に災害に対する様々な対策を行っています。皆様も防災訓練に参加するなど、災害に対する備えを行いましょう。

### 地域の備え

#### 防災資器材・備蓄品の管理

街頭消火器や消火栓、備蓄品の食料・災害用トイレなどの点検を行っています。地域の防災資源に不備はないか確認しましょう。また、住民防災組織格納庫の鍵の所在についても確認しましょう。



地域の備え: 消火栓



地域の備え: 住民防災組織格納庫

#### まち歩きの実施

本マニュアル作成にあたり、「防災まち歩き」を実施し、地域の防災資源や避難ルートを確認しました。

ご家庭でも本マニュアルと防災マップを活用して、お住まいの地域の状況を確認し、災害に備えましょう。

#### 防災訓練の実施

日頃より災害に備えた訓練を行っています。積極的に参加し、初期消火・応急救護などの方法を確認しましょう。

#### 災害時要援護者への支援

一人暮らしのお年寄りや障がいのある方などは、災害に対して大きな不安を持っています。高島平地区は、板橋区でも特に高齢者の多い地区であり、災害時要援護者への支援が課題となっています。

日頃から声を掛け合って、災害時は避難のお手伝いができるようにしましょう。

#### <事例> 災害時要援護者避難支援訓練

高島平地区の取組みとして、高島第三中学校にて、要援護者のサポートを行いながら中学校へ避難する訓練が行われました。訓練では中学生やPTAの方々などがサポート要員となりました。

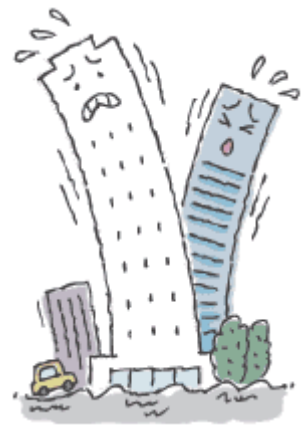


災害時要援護者避難支援訓練の様子

### (3) 団地やマンションでの防災対策

団地やマンションは、地震による倒壊の危険性が低い反面、高層階では揺れ幅が大きくなる性質があります。また、町会・自治会のような昔ながらの地域の繋がりが少ないところもあります。

団地やマンションで必要な防災対策を行いましょう。



高層階は、地震発生時、大きくゆっくり長く揺れる

#### 自宅避難のすすめ

団地やマンションは一般的に耐震性に優れ、地震災害に強いとされています。そのため、家具の転倒・移動や、物の落下防止の対策、非常用備蓄品の準備により、自宅での生活ができるよう普段から防災対策を行いましょう。

#### 安否確認ステッカー

板橋区内マンションの管理組合などで、居住者同士で安否確認をすばやく行うために、玄関ドアにマグネット式の安否確認ステッカーを作成している事例があります。

団地やマンションの居住者間でルールを設けて、負傷者の早期発見・救護に努めましよう。

**救助求む**

震度5以上の地震発生時、玄関ドアに張り出してください。

**無事です**

震度5以上の地震発生時、玄関ドアに張り出してください。

安否確認ステッカーのイメージ

#### エレベーター内への閉じ込め

地震や火災における避難の際には、階段の使用が原則です。エレベーターの乗車中に地震が発生した場合には、エレベーター内に閉じ込められてしまう可能性があります。

エレベーター内で揺れを感じたら → 行き先階のボタンを全て押し、停止した階で速やかに降りましよう。

エレベーター内に閉じ込められたら → 非常電話を利用して救助を求めましよう。扉をこじ開けようとする行為は大変危険です。落ち着いて救助を待ちましよう。



### (4) 防災マップでまちの確認

防災マップは、避難所や避難ルートの確認、地域の防災資源の場所を確認するのに役立つものです。また、災害時に危険な箇所などを書き込んで、各家庭の防災マップを作りましよう。

#### ① 家族の集合場所を考えましよう

家族で集合する一時集合場所、避難所をあらかじめ考えましよう。

#### ② 避難ルートを考えましよう

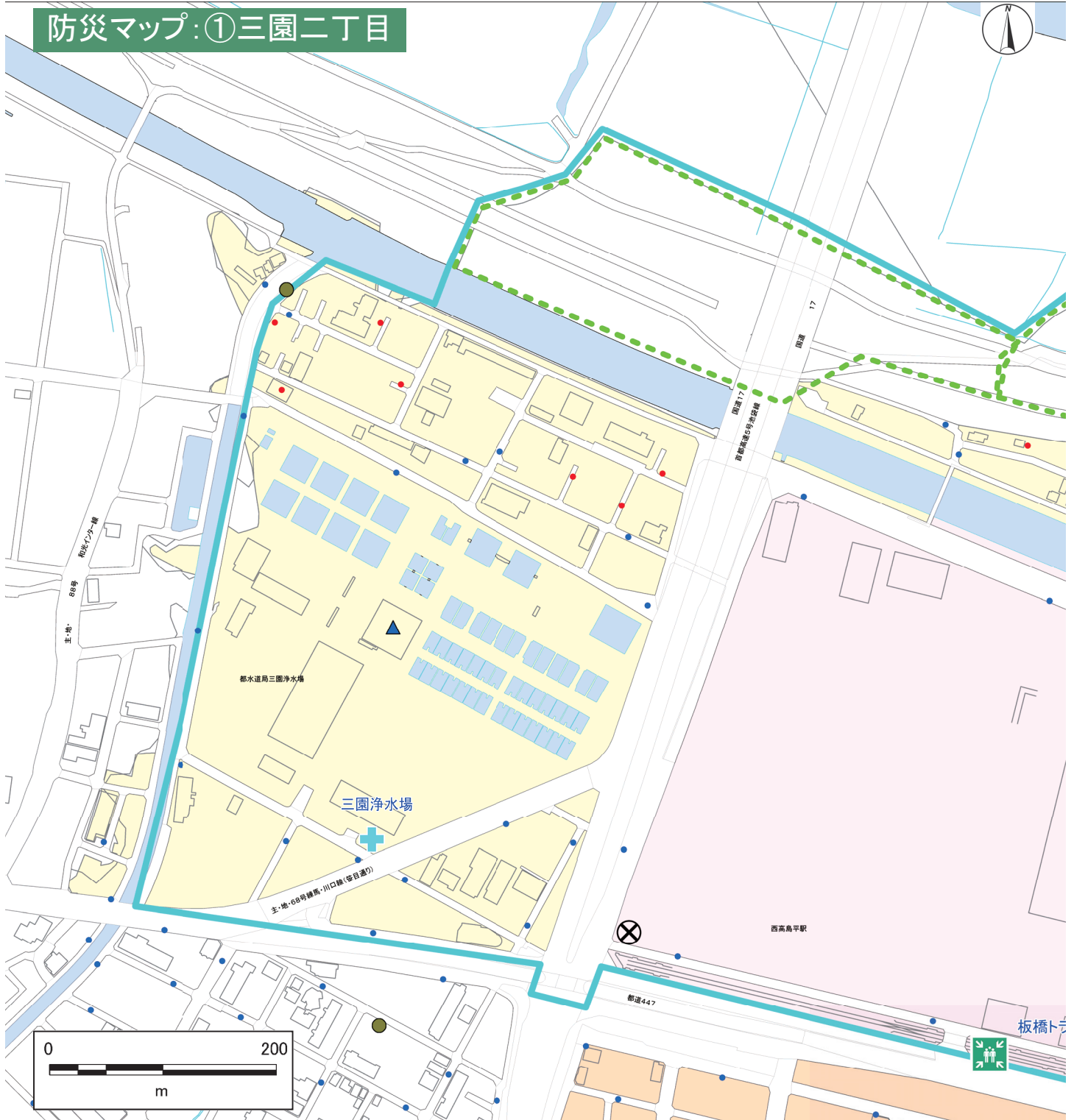
家族の集合場所を考えたら、避難ルートを考えましよう。避難ルートは、不測の事態に備え、何通りかの方法を考えておくことが大切です。

#### ③ 危険箇所がないか調べましよう

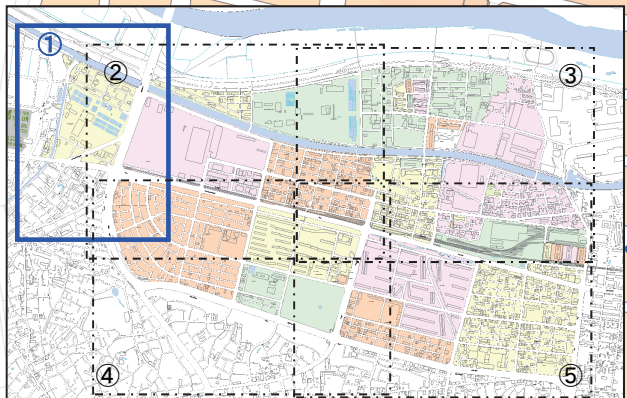
家族で考えた避難ルートを、実際に歩いてみて、防災マップに注意が必要なところを書き込んでおきましよう。

※要援護者への避難支援の際、障害になるものがないか確認することも大切です。

# 防災マップ: ①三園二丁目

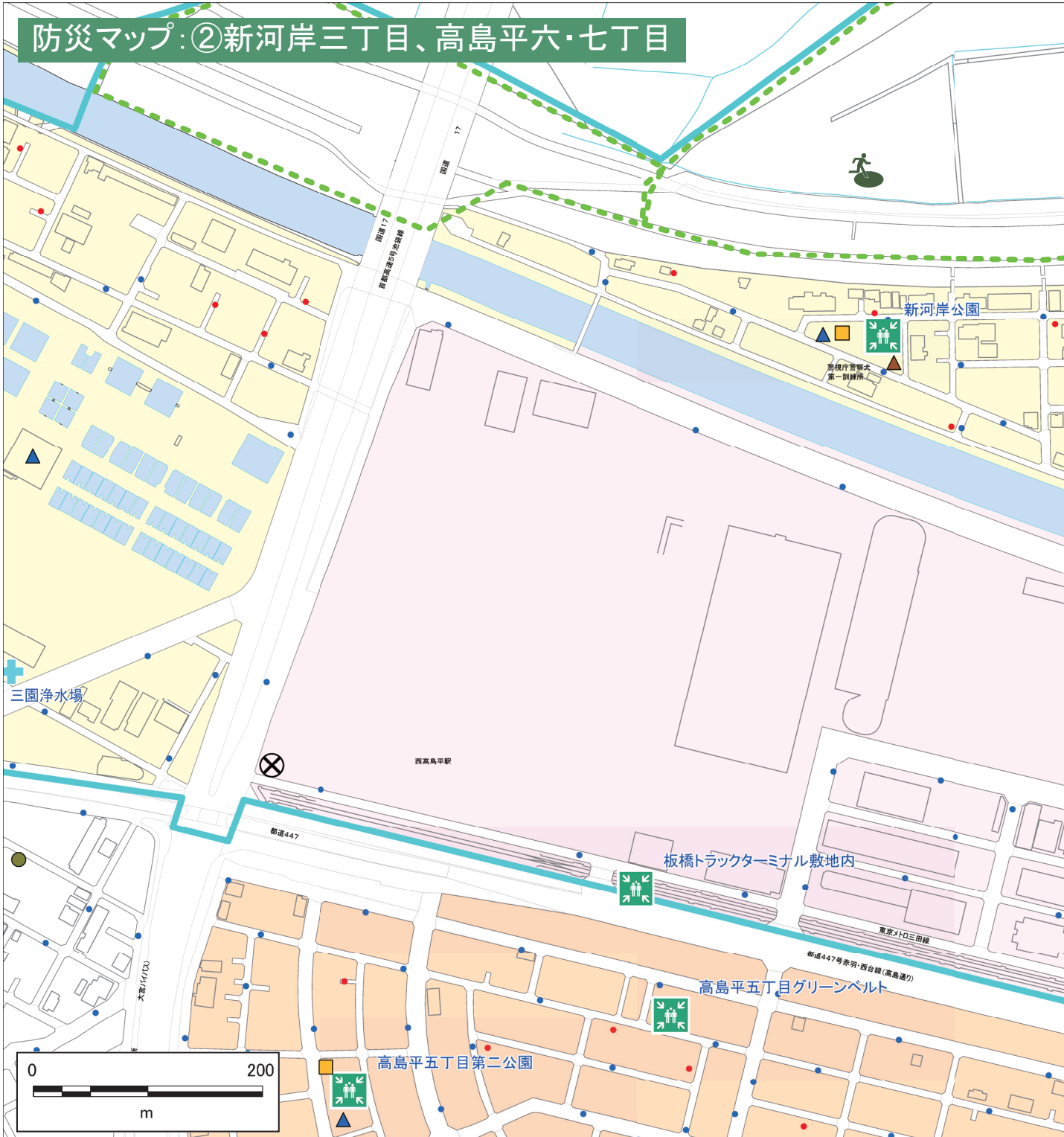


- |  |                 |  |              |
|--|-----------------|--|--------------|
|  | 避難所             |  | 土のうステーション    |
|  | 一時集合場所          |  | AED設置場所      |
|  | 避難場所            |  | 給水拠点         |
|  | 地区内残留地区         |  | 防災行政無線放送塔    |
|  | 消火栓             |  | 消防署          |
|  | 街頭消火器           |  | 警察署          |
|  | 防火水槽            |  | 区役所・支所・区民事務所 |
|  | 防災協力井戸          |  | 地域センター       |
|  | 防災用深井戸          |  | ホール・区民集会所    |
|  | 住民防災組織・区民消防隊格納庫 |  | ふれあい館・いこいの家  |

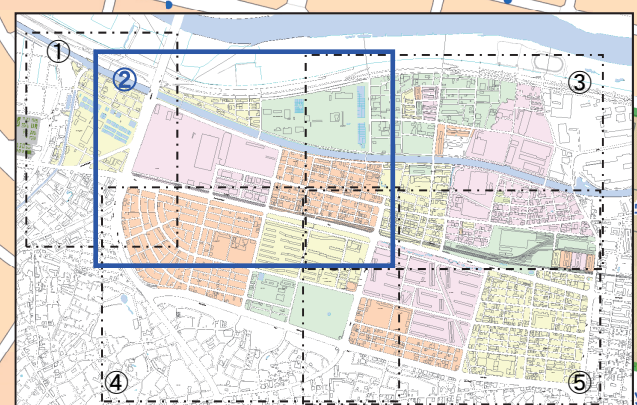


・街頭消火器の位置は、板橋区所有のGISデータを用いていますが、データの精度の都合上、実際の位置と地図上の位置にずれがある可能性があります。  
 ・この防災マップの作成にあたっては、株式会社ミッドマップ東京の承認を得て、2,500分の1背景図を使用しています。また、地図の複写を禁じます。(利用許可番号:MMT利許第0285-16号)

# 防災マップ: ②新河岸三丁目、高島平六・七丁目



	避難所		土のうステーション
	一時集合場所		AED設置場所
	避難場所		給水拠点
	地区内残留地区		防災行政無線放送塔
	消火栓		消防署
	街頭消火器		警察署
	防火水槽		区役所・支所・区民事務所
	防災協力井戸		地域センター
	防災用深井戸		ホール・区民集会所
	住民防災組織・区民消防隊格納庫		ふれあい館・いこいの家



・街頭消火器の位置は、板橋区所有のGISデータを用いていますが、データの精度の都合上、実際の位置と地図上の位置にずれがある可能性があります。  
 ・この防災マップの作成にあたっては、株式会社ミッドマップ東京の承認を得て、2,500分の1背景図を使用しています。また、地図の複写を禁じます。(利用許可番号: MMT利許第0285-16号)