

防災関係機関一覧

# 災害に備えて

大切な命を守る  
ために

機関名称	電話	
新宿区役所	3209-1111	
東京都庁	5321-1111	
警察署	四谷警察署	3357-0110
	牛込警察署	3269-0110
	戸塚警察署	3207-0110
	新宿警察署	3346-0110
消防署	四谷消防署	3357-0119
	牛込消防署	3267-0119
	新宿消防署	3371-0119
電気	東京電力ホールディングス株式会社 東京カスタマーセンター	0120-995-006
ガス	東京ガスお客様センター	0570-002-211
	一般社団法人 東京都LPガス協会	5362-3881
上水道	東京都水道局新宿営業所	5368-3055
下水道	東京都下水道局西部第一下水道事務所 新宿出張所	3363-9931
通信	NTT東日本お客さま相談センター	0120-019-000
	NTT docomo インフォメーションセンター	0120-800-000
	KDDI au 総合案内	0077-7-111
	SoftBank 総合案内	0800-919-0157
JR	JR東日本お問い合わせセンター (列車時刻、運賃・料金、空席情報)	050-2016-1600
道路	(国道)国土交通省東京国道事務所 代々木出張所	3374-9451
	(都道)東京都第三建設事務所	3387-5132



新宿区防災ハンドブック 災害に備えて～大切な命を守るために～

令和6年2月発行

編集・発行 新宿区危機管理担当部危機管理課

〒160-8484 東京都新宿区歌舞伎町1-4-1 TEL03-5273-3874 FAX03-3209-4069

(ホームページ) <http://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/index.html>

古紙再生紙を使用しています。

印刷物作成番号  
2023-13-2401

## 防災ハンドブックの発行にあたり

近年は、自然災害による甚大な被害が、全国各地で数多く発生しています。

頻発する自然災害の中でも、集中豪雨、猛暑、降雪などは、気象情報に基づく適切な行動をとることにより、被害を軽減できる一方、地震の発生を正確に予測することは困難です。

今、この東京については、首都直下地震がいつ発生してもおかしくない状況にあると言われています。

新宿区では、災害発生時に、区民の皆さまの生命、財産を守るため、「災害に強い、逃げないですむ安全なまちづくり」に向けて、建築物等の耐震化や防災意識の普及啓発など様々な防災対策に取り組んでいます。

しかし、大地震が発生した場合、区や消防、警察などの防災関係機関の活動には限界があります。

いざと言うとき、大切な命を守り、地域の被害を最小限に抑えるためには、自助・共助による取組みが重要です。

まず、一人ひとりが地震に対する正しい知識を習得し、住宅の耐震化や、家具類の転倒防止など、個人や家庭でできる対策を行きましょう(自助)。

そして、発災時の初期消火や応急活動などを、隣近所や地域で声をかけ合い、助け合いながら行いましょう(共助)。

この冊子では、発災時に、「すぐに避難所へ逃げる。」のではなく、自宅での生活を続けていくために、各ご家庭でできる備えをはじめ、地域でできる備え、発災時の行動などについて分かりやすく説明していますので、ぜひご活用ください。

令和6年(2024年)2月 新宿区

### 1 はじめに

- 地震のメカニズム..... 1
- 過去の震災を踏まえて～活かすべき教訓～..... 2
- 首都直下地震の被害想定..... 3
- 自助・共助・公助..... 5

### 2 地震が起こる前に

- 耐震化と家具類転倒防止の重要性..... 6
- 日頃の備え～暮らしを守るために～..... 7
- 非常持ち出し袋を用意しましょう..... 8
- 大切なペットを守るために..... 8
- オープンスペースや避難経路の確認を行いましょう..... 9

### 3 地震が起こったとき

- 発災時の行動～揺れ始めたら～..... 11
- ライフラインが停止した場合..... 12
- 発災時の行動～揺れがおさまったら～..... 13
- みんなでまちを守ろう..... 15
- 避難所の設備や機能..... 17

### 4 新宿区の防災・減災対策

- 建築物・道路などの対策..... 19
- 各家庭や地域の対策..... 21

### 5 大雨に備えて

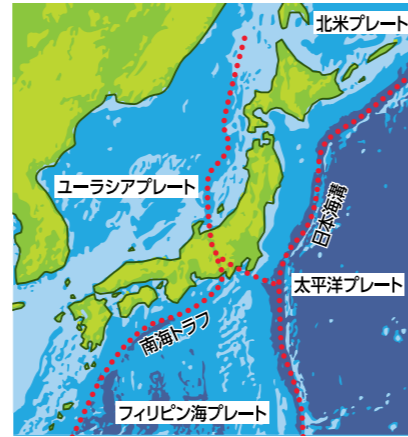
- 各家庭での浸水対策..... 23

### 6 資料集

- 新宿区避難場所(広域)地図..... 25
- 総合危険度図..... 27
- 応急給水施設一覧..... 27
- 避難所一覧..... 28
- 帰宅困難者一時滞在施設一覧(都・区有施設)..... 29
- 災害拠点病院等一覧..... 29
- 緊急輸送道路図..... 30
- 災害対応施設のある区立公園一覧..... 30
- ガスのマイコンメーター復帰方法..... 31
- 感震ブレーカーの設置..... 31
- わが家の防災メモ..... 32
- 区立防災センターについて..... 32

日本は、世界有数の地震国であり、世界で発生するマグニチュード6以上の地震の約2割が日本周辺で発生しています。現在、発生が危惧される首都直下地震に備えていくために、まず地震の発生メカニズムを知りましょう。

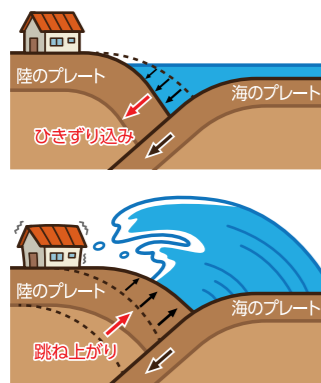
- 日本列島の周辺は4つのプレートがひしめき合っています。
- プレートの接合部では陸のプレートの下に海のプレートがもぐりこんでいます。
- 地震には、プレートがもぐりこんでいる場所（海溝）で起こる海溝型地震とプレートの上層部で起きる直下型地震の2種類があります。



## 海溝型地震

陸のプレートの先端が、下にもぐりこもうとする海のプレートにひきずり込まれ、やがてその歪みに限界がきて元に戻ろうと跳ね上がる際に発生する地震です。

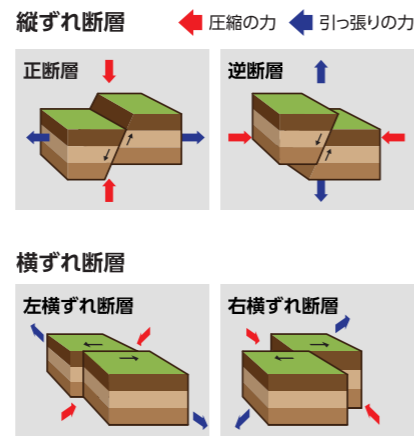
過去、この型の地震には、**関東大震災**〈大正12(1923)年〉や**十勝沖地震**〈平成15(2003)年〉、**東日本大震災**〈平成23(2011)年〉などがあります。



## 直下型地震

陸のプレートと海のプレートがぶつかりあって、陸プレートの内部に大きな力がかかり、陸プレート内部の岩石が破壊されることによって発生する地震です。

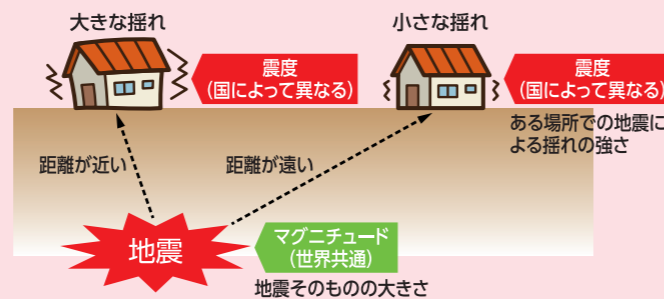
過去、この型の地震には、**阪神淡路大震災**〈平成7(1995)年〉、**新潟県中越沖地震**〈平成19(2007)年〉、**熊本地震**〈平成28(2016)年〉などがあります。



## コラム 震度とマグニチュードの違いは？

震度は、地震が起こった時の、ある場所での揺れの大きさを表す気象庁が定めた階級のことです。また、マグニチュードは、発生した地震そのものの規模の大きさを表しています。

従って、マグニチュードの大きい地震でも、震源地から離れていれば、震度は低くなります。一方、マグニチュードが小さい地震でも、震源地に近ければ、震度は大きくなります。



## 令和6年能登半島地震

令和6(2024)年1月1日16時10分に石川県能登半島地方を震源地とするマグニチュード7.6、最大震度7の地震が発生しました。

能登半島では、2020年から地震活動が活発になっており、地下に流体が流れ込んだことが原因の一つだと指摘されています。

この震災により、死者236人、重軽傷者1,287人、建築物の全壊・半壊を合わせて2,022棟、一部破損が17,239棟と甚大な被害を受けました(令和6(2024)年1月29日時点)。また下水道や通信機器が切断され、避難生活に大きな影響を与えました。

## 熊本地震

平成28(2016)年4月14日、21時26分に熊本県熊本地方を震源地とするマグニチュード6.5、最大震度7の地震が発生しました。また、その28時間後、16日の1時25分に再びマグニチュード7.3、最大震度7の地震が発生しました。

この地震により、死者249名(震災関連死を含む)、重軽傷者2,790名、建物の全壊・半壊を合わせて43,237棟、一部損壊が162,312棟と、熊本は甚大な被害を受けました。(非常災害対策本部『熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について(平成29年10月16日12:00現在)』より) また、震度6以上の地震が多発したことは、住民の不安と恐怖を招き、多くの車中泊者が発生しました。このことが遠因となり、エコノミークラス症候群を発症したことによる死者も出ています。

●震災直後の様子(熊本県益城町、南阿蘇村)



東京消防庁撮影

## 東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)

平成23(2011)年3月11日14時46分に三陸沖の宮城県牡鹿半島東南東130km付近を震源とするマグニチュード9.0、最大震度7の地震が発生しました。この震災では、岩手、宮城、福島県を中心とした太平洋沿岸部を巨大な津波が襲い、気象庁による、国内の津波観測点で記録された津波の高さの最高値は福島県相馬市で9.3m以上にも達しました。

この震災により、死者19,533名(震災関連死を含む)、行方不明者2,585名、負傷者6,230名、建築物の全壊・半壊を合わせて401,928棟、一部損壊が744,396棟と、未曾有の被害をもたらした災害となりました。(平成29年3月8日付、緊急災害対策本部『平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)について』より)

首都直下地震が発生したとき、新宿区はどのような被害を受けるのでしょうか。

日頃からの備えと十分な対策を行うためには、想定される災害の規模を知り、どのような被害が発生するのか、具体的なイメージを持つことが大切です。以下をご覧ください、どのような人的・物的な被害が起こるのかをイメージしたうえで、地震への備えを行っていきましょう。

## 被害想定

東京都防災会議が令和4(2022)年5月に発表した『首都直下地震等による東京の被害想定』から新宿区における被害想定を抜粋したのになります。

算出条件:多摩東部直下地震 M7.3 冬の日の18時(風速8m/秒)

### 人的被害

- 死者 38人
- 負傷者 2,077人  
(うち、重症者213人)



#### 主な原因別死者

- 建物被害 30人
- 急傾斜地崩壊 0人
- 地震火災 3人
- ブロック塀等 4人

#### 主な原因別負傷者

- 建物被害 1,899人
- 急傾斜地崩壊 0人
- 地震火災 15人
- ブロック塀等 154人
- 落下物 9人



平成23年3月11日東日本大震災発生後の新宿駅の様子。多くの帰宅困難者で溢れている。

### 建物被害

- 地震火災 103棟
- ゆれ・液状化などによる建物全壊 627棟



### ライフライン被害

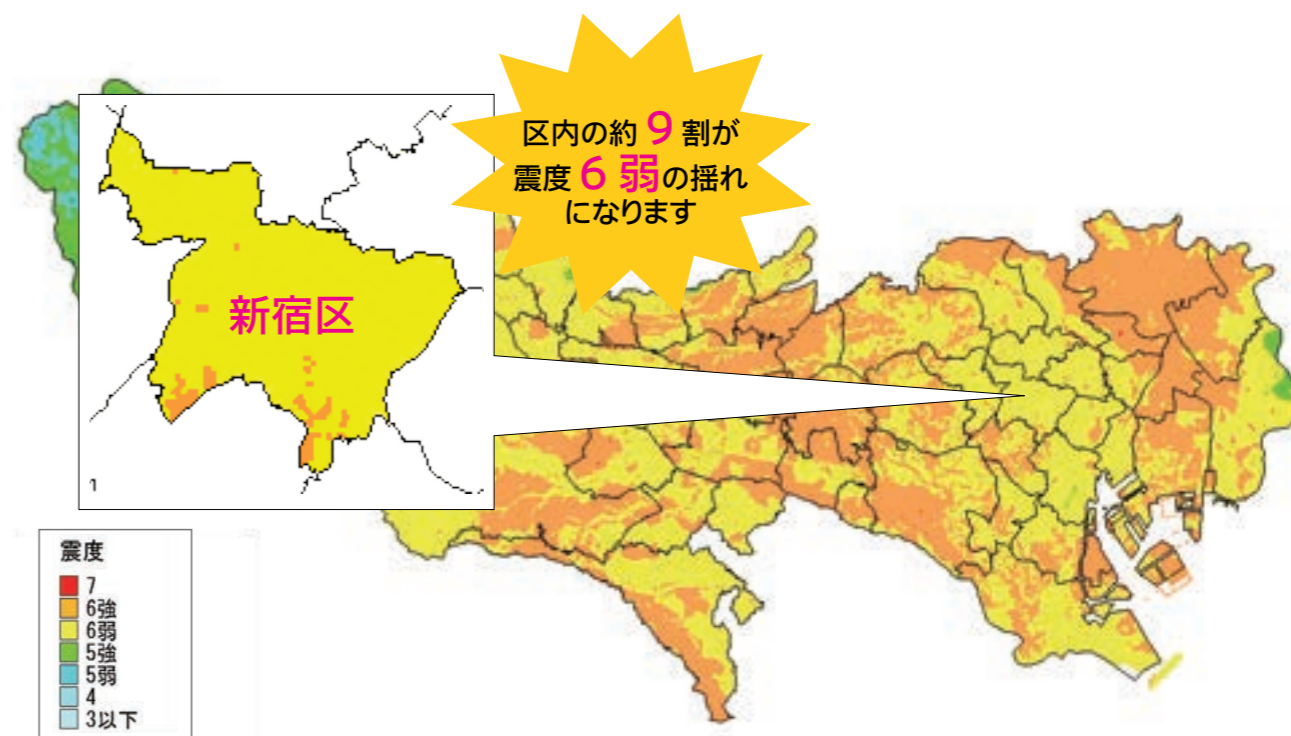
- 電力(停電率) 3.7%
- 通信(不通率) 0.4%
- ガス(供給停止率) 0%
- 上水道(断水率) 18.1%
- 下水道(管きよ被害率) 3.1%

### その他の被害

- 避難者(ピーク時) 44,708人
- 帰宅困難者 359,365人
- 自力脱出困難者 561人
- エレベーター停止台数 927台
- 災害廃棄物 60万t



## 首都直下地震による震度分布図(多摩東部直下地震M7.3)



### 震度と体感

震度階級	人の体感・揺れなどの状況
震度0	● 人は揺れを感じない。
震度1	● 屋内で静かにしている人の中には揺れをわずかに感じる人がいる。
震度2	● 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。
震度3	● 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ● 歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。
震度4	● ほとんどの人が驚く。 ● 電灯などのつりさげ物は大きく揺れる。
震度5弱	● 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ● 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ● 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
震度5強	● 物につかまらなると歩くことが難しい。 ● 固定していない家具が倒れることがある。 ● 補強されていないブロック塀が崩れることがある。
震度6弱	● 立っていることが困難になる。 ● 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ● 耐震性の低い木造住宅は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
震度6強	● はわなないと動くことができない。飛ばされることもある。 ● 耐震性の低い木造住宅は、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、大規模な地滑りや山体の崩壊が発生することがある。
震度7	● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。 ● 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ● 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。



気象庁「気象庁震度階級関連解説表」より

# 自助・共助・公助

大地震による被害を最小限に抑えるためには「自助」・「共助」・「公助」を連携させていくことが大切です。

**自助** 自分の生命・財産・家族は自ら守ること

**共助** 近隣で協力しあい、地域を守ること

**公助** 区や消防・警察などの行政機関とライフライン各社による応急対策活動のこと

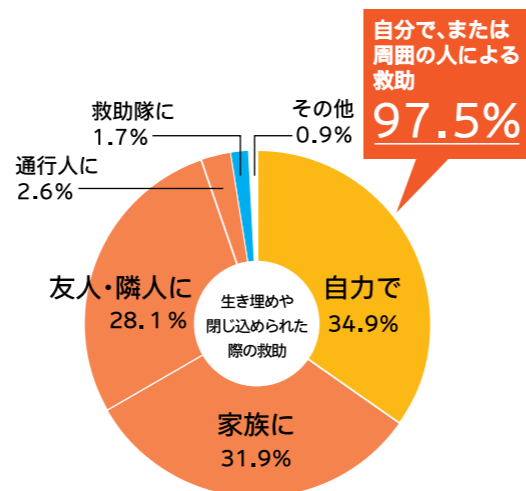
大地震などの大規模災害が起こった時は、公的機関も被災するため、皆さまのもとへ、「公助」による支援はすぐには届きません。

平成7(1995)年1月17日に発生した阪神淡路大震災では、地震によって倒壊した建物などから救出され、生き延びることができた人の9割以上が「自力で脱出した」(自助)、または、「家族や友人など周囲の人に助けられた」(共助)と報告されています(右グラフ参照)。

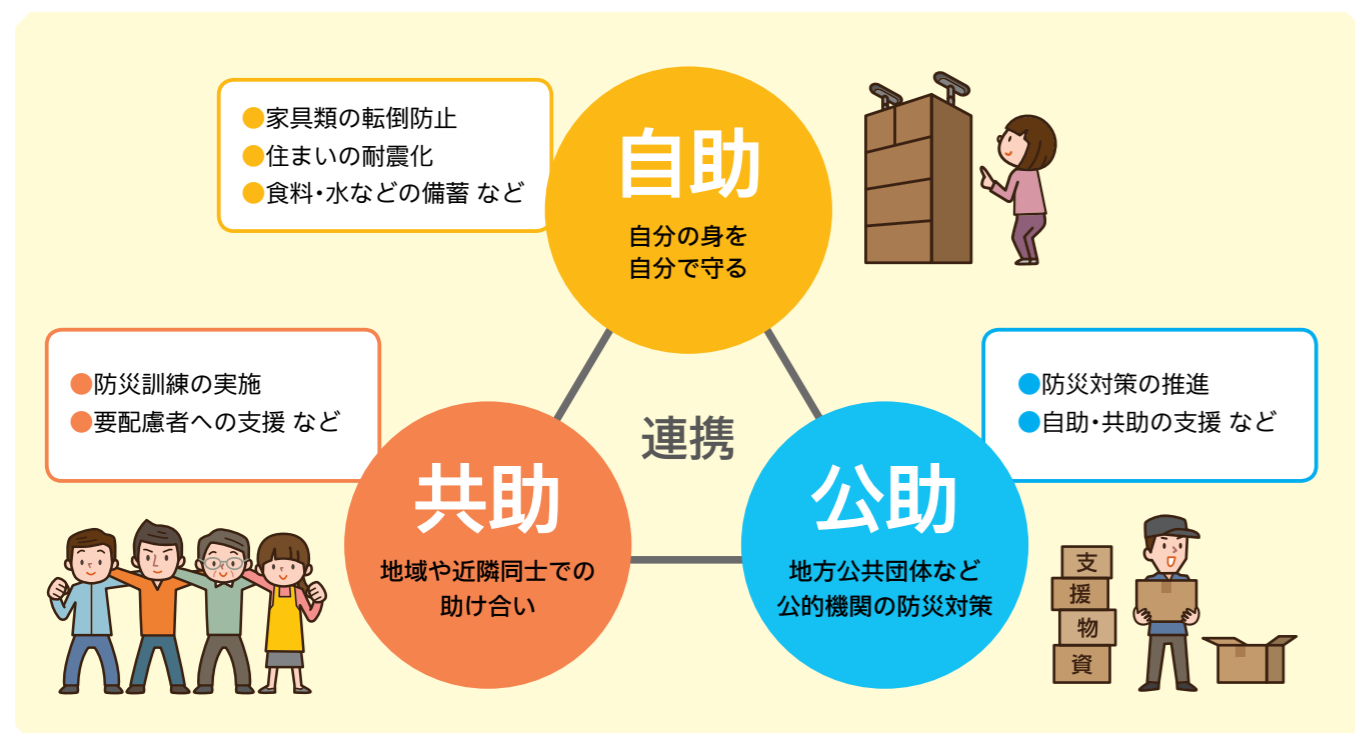
このように、発災時は、まず自助により身の安全を確保し、その後の共助へつなげていくことがとても重要です。

また、災害の発生を防ぐことはできませんが、日頃から、自助・共助・公助による取り組みを充実させ、連携を図っていけば、被害を最小限に食い止めることはできます。

まずは、各家庭での備蓄や家具類の転倒防止など、身の回りの安全対策から始めて、次に、地域の皆さまで協力して、すばやく行動できる体制をつくっていきましょう。



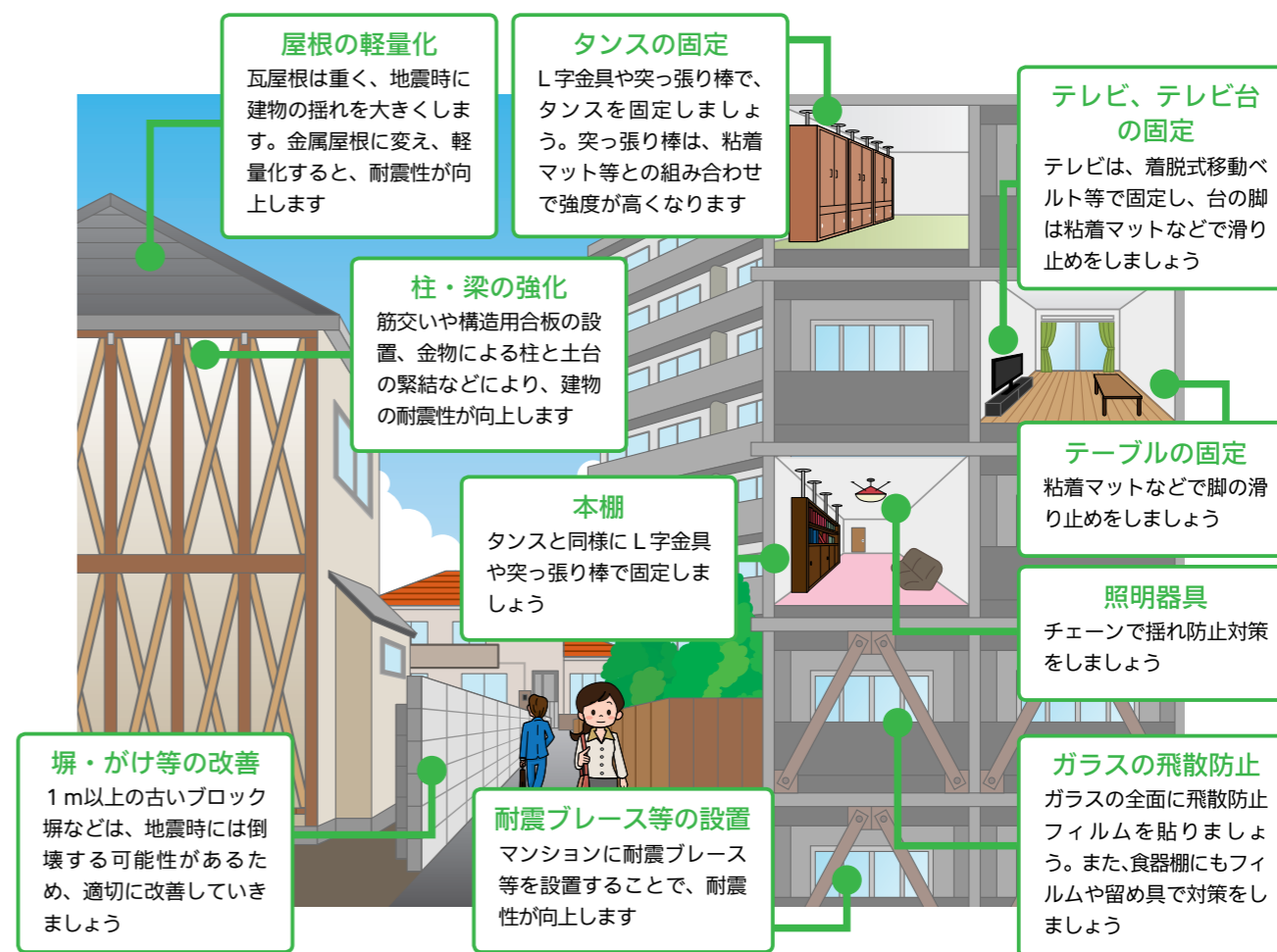
資料:(社)日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」



# 耐震化と家具類転倒防止の重要性

東日本大震災では、区内でも震度5弱の揺れを記録し、建築物の外壁や内壁のひび割れ、屋根瓦の損壊やブロック塀の倒壊等の被害が出ています。首都直下地震では、区内の約9割が震度6弱の揺れとなることが想定されています。住宅やブロック塀の耐震化を進め、地震に強い住まいづくりをしましょう。また、阪神淡路大震災で負傷された約43,800人の多くは、家具類・倒壊家屋の下敷きによるものと言われています。住宅の耐震化と同時に屋内の家具類転倒防止対策も忘れずに行いましょう。

## 住宅の耐震化と家具類転倒防止のポイント



### コラム

## 家具類の下敷きにならないために

大地震に備えて、家具類の転倒、落下、移動防止対策を行うことは、とても重要です。合わせて、家具類の下敷きにならないよう、部屋のレイアウトを見直してみましょう。まずは、収納はなるべくクローゼットなどを使用し、生活空間に置かないよう整理しましょう。また、避難経路となる通路上に家具類を置かないようにしましょう。

このような対策により、家具類の下敷きになるリスクを下げることができます。ぜひ取り組んでみましょう。

災害が発生すると物流が一時的に止まり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの商品もすぐに品切れになってしまう恐れがあります。自宅での生活が継続できるよう、水や食料は、事前に**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄をしましょう。

以下は、最低限備えておくべき物の例になります。それぞれの事情に合わせて、あなたにとって必要な物品を備蓄するようにしましょう。

### 水・食料の備え

- 飲料水(1人1日3ℓ目安)
- レトルトご飯、アルファ化米等
- 缶詰
- レトルト食品



### 生活用品の備え

- ビニール袋
- トイレtpペーパー
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- コンタクトレンズ、眼鏡
- 救急箱
- マスク、体温計



### ライフライン停止への備え

- カセットコンロ、カセットボンベ
- 懐中電灯
- ヘッドライト
- 乾電池
- ラジオ
- 簡易トイレ
- 携帯用充電電池



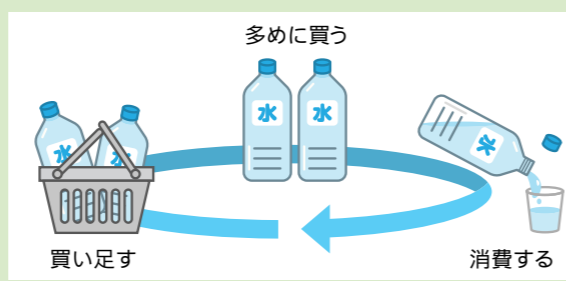
### 家庭に応じた備え

- 常備薬(処方箋)
- 粉ミルク、ベビーフード
- おむつ、おしりふき
- おかゆ等(高齢者用)
- アレルギー対応食
- 補聴器
- 入れ歯洗浄剤



### コラム 日常備蓄(ローリングストック)ってなんだろう

日常生活の中で食料備蓄を取り込むという考え方で、普段から少し多めに食材、加工品等を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。災害時にしか使用しない物を準備するこれまでの備蓄方法より、管理や継続が容易にできます。日常備蓄の実践により、各家庭での備えを強化しましょう。



## 非常持ち出し袋を用意しましょう

災害の規模や被災状況によっては、避難が必要となることがあります。あなたやあなたの家族にとって必要なものをリュック等に入れ、玄関などの家の中で分かりやすく、持ち出しやすい場所に配置し、速やかな避難ができるように準備しておきましょう。



### 主な非常持ち出し品リスト

#### 貴重品

- 現金(小銭含む)
- 印鑑
- 預貯金通帳
- 免許証、保険証

#### 食料品等

- 飲料水
- 非常食(アルファ化米等)
- 粉ミルク、ほ乳瓶
- ベビーフード
- 介護食、アレルギー対応食等

#### 衣類等

- 下着類、上着
- タオル、軍手
- 雨具  紙おむつ

#### 小物

- 懐中電灯、ヘッドライト
- 携帯ラジオ、予備電池
- 歯ブラシ等口腔ケア用品
- 筆記用具
- 折りたたみナイフ、缶切り
- 眼鏡、コンタクトレンズ

#### 医薬品等

- 常備薬、持病の薬
- 救急セット  マスク、体温計



- 重すぎると持ち出しに苦労します。3キロ程度を目安としましょう。
- 女性の場合、持ち主が女性だと連想されやすい色やデザインは避け、男女兼用のものを選びましょう。
- 持病がある場合や乳幼児がいる場合など各家庭によって準備する物が異なります。用意するものについて事前に家族で話し合っておきましょう。

## 大切なペットを守るために

災害時のペットに対する備えは、基本的に飼い主の責任で行います。また、避難が必要となった場合、**ペット(犬・猫・小鳥などの小動物)は飼い主との同行避難が原則**です。大切なペットの命を守るために必要な準備を行いましょう。

### ペット用防災用品の準備

- 食事と水(5日分以上)
- トイレ用品(ペットシートや猫砂等)
- 常備薬
- ケージ、檻、リード、ハーネス
- 鑑札、狂犬病予防注射済証(犬の場合)
- 迷子札等の身元表示

### ペットのしつけ

避難先には、様々なアレルギーを持っている方がいます。お互いに気持ち良く過ごせるようマナーを守りましょう。また、ペットがしつけられていれば飼い主も他の方も、安心して過ごすことができます。日ごろから、しっかりとしつけをすることが大切です。



# オープンスペースや避難経路の確認を行いましょ

災害により、身に危険が迫り、避難する必要がある場合、どのルートでどこへ向かうのがよいか、また、避難するうえで、そのルート上に危険箇所はないか、二次災害を避けられるようなオープンスペースはあるかなど、事前にご自宅から避難する可能性がある場所までの避難経路を確認するようにしましょう。



## 避難について知っておきましょう

### 一時(いつ) 集合場所

避難場所や避難所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集まり、様子をみたり、安否確認をする場所です。町会・自治会ごとに定められています。

### 避難場所

災害発生時に、延焼火災等の危険から身を守るために避難するオープンスペースです。大きな公園や広場などが指定されています。

25・26 ページ参照

### 避難所

災害時に家屋の倒壊等により、自宅での生活継続ができなくなった方が一時的に生活する場所です。新宿区には区立小中学校など51か所(令和6(2024)年2月1日現在)があります。

28 ページ参照

## 家族で防災会議を開きましょう

いつ起こるか分からない災害に備えて、家族で避難方法や待ち合わせ場所、連絡方法などを話し合っておきましょう。また、各家庭の安全確認や備蓄品、非常持ち出し袋の確認なども定期的に行うようにしましょう。



### 会議のテーマ(例)

#### わが家の危険箇所確認

家具やガラスを中心とした家の中の安全点検を行いましょ。また、自宅の敷地に危険箇所がないか点検をし、不備があれば改善しましょ。

#### 非常持ち出し袋の確認

家族に応じて必要なものが揃っているか確認しましょ。また、食料や飲料水の賞味期限や、ラジオやライトなどは正常に作動するか確認しましょ。

8 ページ参照

#### 避難経路の確認

避難場所・避難所を実際に家から歩いて、避難経路上の危険箇所の有無や、消防署、交番など重要な施設の場所もあわせて確認しましょ。

#### 連絡方法の確認

家族が離ればなれになった時の連絡方法や待ち合わせ場所を確認しておきましょ。また、電話が不通になった時に備えて、**災害用伝言ダイヤル「171」**の使い方も確認しておきましょ。

14 ページ参照

## 緊急交通規制について

運転中に大地震が発生した時には、急ハンドル、急ブレーキを避けるなど出来るだけ安全な方法で道路の左側に停止してください。

また、人命救助や消火活動等に従事する緊急自動車の円滑な運行路を確保するための交通規制が実施されます。区内でも、甲州街道、新青梅街道などの幹線道路が緊急輸送道路として指定されており規制の対象となります。車での避難は、様々な危険が伴いますので、徒歩などによる避難を行いましょ。

緊急輸送道路図は 30 ページ参照

### コラム 公園にある災害対応施設について

区内にある公園の一部は、災害時に役立つ設備を備えています。

例えば・・・

この椅子は、洋式便所になります。テントを被せて個室空間に! (新宿中央公園)



この椅子は、かまどになります。煮炊きに使えます! (荒木公園)



区内の一部には、応急給水施設のある公園があります!

(左から鶴巻南公園、百人町ふれあい公園、新宿中央公園(淀橋給水所))



災害対応施設のある区立公園一覧は 30 ページ参照

地震が発生した時は、まず自分や家族の安全を確保することを考えましょう。揺れがおさまってから、あわてずに火の始末や建物の安全確認をしましょう。

## 在宅中の場合

### まず身を守る!



- 家具類の転倒や、落下物から身を守るため、倒れやすいものから離れ、頭を保護しながら丈夫な机の下などに身を隠す

### 戸を開けて出口を確保する!



- 揺れでドアが開かなくなることもあるので、玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保する

### 落ち着いて火の始末を!



- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の元を確認する
- 出火した時は、落ち着いて消火する

### あわてて外に飛び出さない!



- ガラスや瓦などの落下により、けがをする場合があるため、あわてて外に飛び出さない
- 室内にもガラス等が散乱している場合があるため、裸足で行動しない

## 外出中の場合

### 商業施設など人が大勢いる施設にいたら!



- まずはその場で頭を保護する
- あわてて出口や階段に走り出さないで、係員の指示に従い、落ち着いて行動する

### エレベータに乗っていたら!



- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降りる
- 停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続けて、外部に助けを求める

### 街中にいたら!



- ブロック塀・自動販売機などの転倒に注意する
- 看板や割れたガラスが落下することがあるため、ビルなどの建物から離れ、近くの公園や広場に避難する
- がけの近くでは、落石やがけ崩れに注意し、その場からできるだけ離れる

### 車の運転中や鉄道・バスに乗車中だったら!



- 緩やかにスピードを落としながら、道路の左側に停車する
- 避難が必要なときは、緊急車両が通れるよう、キーを付けたままドアロックはしないようにする
- 電車やバスの車内では、つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。止まっても、勝手に車外へ出ず、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する

## ライフラインが停止した場合

震災時には「電気」「ガス」「水道」などの生命・生活を維持していくために必要不可欠なものの機能が停止する恐れがあります。日頃の備えに加え、ライフライン停止時の対策を確認しましょう。

### 水道(飲料水・生活用水)

飲料水は、応急給水槽や給水所に常時確保しています。また、区内には災害時協定浅井戸があり、消防水利や生活雑用水として活用ができます。

応急給水施設の一覧は **27** ページ参照

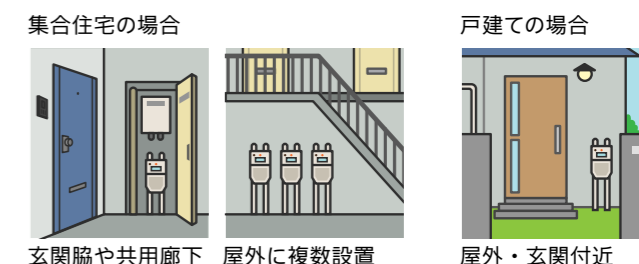


鶴巻南公園応急給水槽

### ガス

都市ガスとLPガスは、震度5相当の地震を感知した際に、ガスを自動的に遮断する装置(マイコンメーター)がついています。ガスが供給されており、ガス臭くない場合は、簡易な手順でガスを復帰させることができます。ガスの臭いがする場合は、栓を閉め、換気をし、すぐに東京ガスもしくは、LPガス販売事業者へ連絡してください。

マイコンメーターの復帰方法は **31** ページ参照



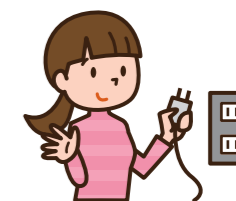
集合住宅の場合 戸建ての場合  
玄関脇や共用廊下 屋外に複数設置 屋外・玄関付近  
マイコンメーターの設置場所例

### 電気

揺れがおさまり、身の周りの安全が確保できたら、二次災害、特に通電火災の発生を防ぐための対策を確認しておきましょう。

#### ●電気器具のスイッチを切って、プラグを抜く

火災の発生を防ぐために、アイロン、ドライヤー、ストーブなどの熱器具はすぐにコンセントから抜きましょう。



#### ●電気製品の消火には消火器を使用する

もし電気製品から出火した場合は、感電のおそれがあるため、むやみに水をかけず、ブレーカーを切って消火器により消火しましょう。

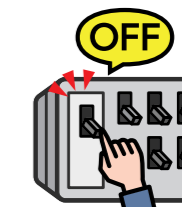
#### ●切れた電線には触らない

切れてたれ下がっている電線は、大変危険ですので触れないでください。また、電線に樹木や看板、アンテナなどが接触している場合も同様です。すぐに東京電力へ連絡してください。

#### ●避難するときはブレーカーを切る

電気の消し忘れによる事故を防ぐために、避難する場合は、分電盤のブレーカーを切りましょう。

日頃から分電盤の位置を確認し、付近に物を置かないようにしましょう。また、感震ブレーカーの設置も有効です。震災による火災原因の約6割を占める**通電火災**(地震により停電した電気が復旧した際に起こる火災)の防止策になります。





災害発生直後は、公的機関が直ちに地域で活動することが困難です。初期消火活動や救出救護活動などの地域活動は、地域にお住まいの一人ひとりが協力し合っで行うことが大切です。周りの人と協力することで、災害による被害を軽減させることができます。そのためには、日頃から、地域での協力体制を整えておきましょう。

## 1 地域での防災対策

### ●地域コミュニティづくり

災害時に、一人ひとりが協力し、助け合っていくためには、日頃からの関係づくりが重要です。地域の方々がお互いに顔の見える関係性を築いていけるよう、お祭りなどの地域行事に積極的に参加して、交流を深めるようにしましょう。



### ●防災訓練への参加

災害に備えて、地域では様々な防災活動が行われています。いざというときに、迅速かつ的確に行動できるよう、また地域で連携して応急活動ができるよう、地域や避難所の防災訓練へ積極的に参加しましょう。

### ●要配慮者への支援

地域には様々な方が暮らしています。妊婦、乳幼児、高齢者、外国人や障害のある方などは、災害時に避難する場合、支援が必要な場合があります。地域には、支援が必要な方がどのくらい住んでいるのか、また、どのような支援が必要なのか等を話し合い、準備しておきましょう。

災害時要援護者名簿については **21** ページ参照

## 2 災害時の助け合い

### ●初期消火活動

火災が発生した場合には、消火器などによる初期消火が非常に有効です。ただし、天井まで火が回るなど火災が広がった場合は、消火器などによる初期消火では対応できません。速やかに避難しましょう。

※防災訓練に参加して消火器の取扱いを学んでおきましょう。

#### 消火器の使用方法

##### STEP 1

安全栓を抜く



##### STEP 2

ホースを火へ向ける



##### STEP 3

レバーを握る



#### 火災が発生したら

大きな声で「火事だ!」と周りへ知らせ、応援を求めて、みなさんで消火活動を行いましょう。



### ●救出救助活動

建築物等の下敷き等になっている人がいたら、まず、自分自身の安全を確保したうえで、周囲の方々と協力し合っ、救出救助活動を行ってください。

その際は、挟まれている人に安心感を与えるよう声掛けを行い、梁などで挟まれている場合は、頑丈な棒や車用のジャッキなどを使用し、障害物を除去してから救出しましょう。

※日頃から、防災訓練に参加して方法等を学んでおきましょう。



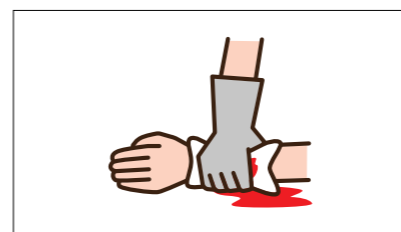
### ●応急手当

傷病者の手当てを正確かつ速やかに行えれば、救命効果の向上やその後の治療の経過にも良い影響を与えます。東京消防庁管内では、各地で救命技能講習会を開催しています。積極的に講習を受講し、応急手当てに必要な知識と技術を身につけておきましょう。

### ●応急手当ての方法(例)

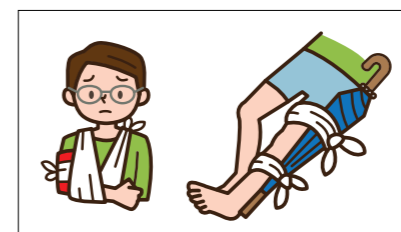
#### 出血

- 出血している部分に清潔なガーゼやタオルを当て、しっかり押さええます。
- 感染症を防ぐため、ビニール袋等を使用するようにします。



#### 骨折

- 折れた部分に添え木をあてて固定します。また、無理に動かさず、寝かせてください。
- 添え木がない場合は、雑誌、傘、段ボール等で代用しましょう。



#### やけど

- 患部を水で冷やします。
- 下着や靴下は無理に脱がせず、その上から静かに水をかけます。
- 細菌感染をしやすいため、水ぶくれは破らないように注意します。



東京消防庁の公式ホームページに詳しい情報が掲載されていますのでご覧ください

### コラム 防災区民組織について

「自分たちのまちは、自分たちで守る」という意識のもと、町会や自治会を母体として自主的に結成し、活動している組織です。組織では、日頃から防災訓練や防災会議などを行い、災害に備えた活動を積極的に行っています。また、災害時には、地域の応急活動や避難所の開設・運営など、まちを守る活動を行います。ぜひ、防災区民組織の活動へ参加し、地域防災力の向上につなげていきましょう。

### コラム 消防団員の活動について

消防団は、消防署と同様に、消防組織法に基づき設置された消防機関です。団員は、火災などの災害活動をはじめ、応急救護の普及活動や災害を未然に防ぐための啓発活動など、平時・災害時を問わず、その地域に密着した防災リーダーとして、幅広い活動を行っています。

新宿区内には、四谷、牛込、新宿の3つの消防団があります。消防団はいつでも団員を募集しています。

入団希望は最寄りの消防署へ **背表紙** 参照

# 避難所の設備や機能

各避難所には、施設の特성에応じた災害用の設備が備えられています。

避難所の防災訓練へ参加して、備蓄物資の使用方法や、設備の状況を確認してみましょう。

## 災害用トイレ

断水などにより、施設のトイレが使用できない場合は、災害用仮設トイレを設置します。トイレは、汚物の溜め置き式と下水道直結式などがあります。



災害用トイレ

## 受水槽

区立の小中学校の避難所には、受水槽があり、災害時は、この水槽の水を飲用水として利用します。普段は、受水槽を経由して、校内に上水が供給されています。受水槽には、自動遮断弁がついており、震度5弱以上の地震を感知すると自動的に蓋が閉まり、水槽内の水を確保します。

受水槽のない私立学校等の避難所は、ペットボトル飲料水を備蓄しています。



受水槽

## ●避難所の運営

避難所は、防災区民組織、区、避難所の施設管理者、避難者等が協力し合って運営していきます。円滑に避難所を運営していくため、日頃から上記団体等で組織する避難所運営管理協議会において、開設・運営について検討を行っています。災害時の運営も協議会のメンバーを中心に行っていきませんが、健康な避難者も積極的に避難所運営に参加し、**みなさんが協力し合って避難所を運営することが重要です。**

防災区民組織については **16ページ参照**

## 備蓄倉庫

アルファ化米などの食料、毛布などの生活用品、トイレ用品、発電機などの発電用資機材、避難所運営や避難生活を送るために最低限必要な備蓄物資を保管しています。



## 生活スペース

教室、屋内運動場、共用部などを使って生活します。居室は3.3㎡当たり2人で、非常に過酷な環境となります。避難所生活では、女性、子ども、高齢者、障害者などへの配慮が必要です。また、共用部の清掃等も避難者が協力して行い、生活環境を整えていきます。



避難スペースの様子(例)

## ●新宿区の医療救護所一覧

- 四谷地区: 四谷中学校
- 筆筈町地区: 津久戸小学校
- 榎町地区: 鶴巻小学校
- 若松町地区: 余丁町小学校
- 大久保地区: 大久保小学校
- 戸塚地区: 新宿西戸山中学校
- 落合第一地区: 落合第二小学校
- 落合第二地区: 落合第三小学校
- 柏木地区: 西新宿中学校
- 角筈地区: 西新宿小学校

※各施設の所在地等は

**28ページ参照**

## 医療救護所

地震により、多数の傷病者への治療が必要となった時に設置します。区内には、特別出張所の管轄地域ごとに1か所(合計10か所)の医療救護所が開設されます。

災害時に、限られた医療スタッフ、医薬品を有効活用して、できる限り多くの命を助けるために、医療救護所では、医師、看護師、区の職員で構成する医療救護班がトリアージ\*を行い、軽症者へ応急処置を行います。重症者は病院へ搬送等を行い、病院で治療します。

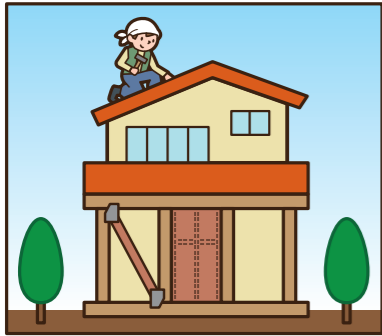
災害拠点病院等一覧は **29ページ参照**

\*トリアージ: けがの重症度や緊急度を判断して、適切な搬送・治療を行うことです。

# 4 新宿区の防災・減災対策

区では、「災害に強い、逃げないですむまち」の実現に向けて、住宅の耐震化や不燃化、木造住宅密集地域の解消、家具類転倒防止器具取り付けの推進、避難所運営体制の充実など、ハード・ソフト両面から様々な対策を推進しています。

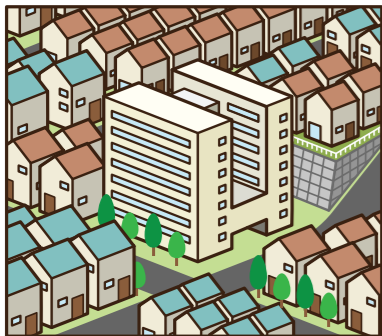
## 建築物・道路などの対策



### ● 建築物の耐震化

区内にある建築物の耐震化を促進するため、昭和 56（1981）年 5 月 31 日以前に着工した建築物及び平成 12（2000）年 5 月 31 日以前に着工した木造 2 階建住宅等への支援を行っています。

- ・ 建築士による無料の耐震診断
  - ・ 耐震診断や補強設計、耐震改修工事への助成
  - ・ 特定緊急輸送道路沿道建築物の除却や建替えへの助成
- まずは耐震診断を行い、住まいの耐震性を確認しておきましょう。



### ● 不燃化建替えの促進

木造住宅密集地域の解消を目指して、地区計画による道路幅員の拡幅や新たな防火規制による不燃化建替えを促進しています。共同建替えや木造住宅の建替え等に際しては、工事費の一部助成を行っています。



### ● がけ等の安全化

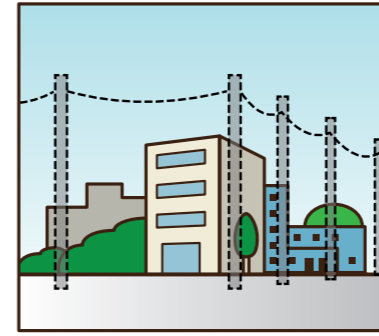
区内には、高さ 1.5m 以上の擁壁及びがけが数多く存在しています。近年頻発している地震や台風、集中豪雨等による被害を防ぐために、ハザードマップによる周知や専門技術者の派遣、安全化対策への助成を行っています。

身近にあるがけ等の位置を事前に確認しておきましょう。



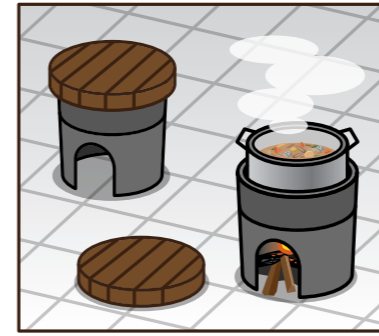
### ● ブロック塀等の倒壊防止

道路に面したブロック塀などが、災害で倒壊して歩行者などを傷つけることを防ぎ、あわせて、みどり豊かな都市景観をつくるために、生垣・植樹帯をつくる費用やその際のブロック塀等の撤去費用の助成、専門家によるアドバイザー派遣を行っています。



### ● 道路の無電柱化

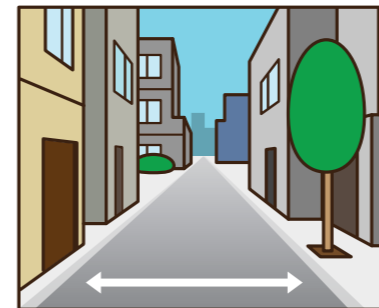
災害時に電柱の倒壊による道路の閉塞を防ぎ、ライフラインの安定供給や応急活動の円滑化を図るため、道路の無電柱化に取り組んでいます。



### ● 公園内の災害対応

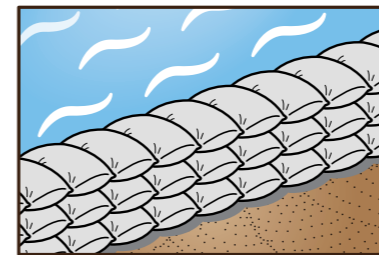
一部の区立公園には、災害時に利用できるかまど椅子や災害用トイレ等を整備しています。

10 ページ参照



### ● 細街路の拡幅

幅員が 4m 未満の細街路に規定する道路について、区民及び事業者のご協力のもとに拡幅整備を行っています。



### ● 水害対策

大雨対策を計画的に実施し、大雨等による被害の軽減に取り組んでいます。災害時に備えて、土のうの配付場所の確認や、防災気象情報メールの登録を事前に行いましょう。

23 ページ参照

### 問い合わせ

各事業に関する詳細は、右記担当部署までお問い合わせください。

#### ・ 建築物の耐震化、不燃化建替えの促進、ブロック塀の倒壊防止（撤去助成）について

都市計画部防災都市づくり課耐震・不燃化担当 ☎ 5273-3829  
木密・再開発担当 ☎ 5273-3842

#### ・ がけ等の安全化について

都市計画部建築指導課 ☎ 5273-3745

#### ・ ブロック塀の倒壊防止（生垣助成）、公園の災害対応施設について

みどり土木部みどり公園課みどりの係 ☎ 5273-3924  
公園計画係 ☎ 5273-3915

#### ・ ブロック塀の倒壊防止（アドバイザー派遣）について

都市計画部建築調整課既存建築物等担当 ☎ 5273-3107

#### ・ 細街路の拡幅について

都市計画部建築調整課細街路拡幅整備担当 ☎ 5273-3733

#### ・ 水害対策について

みどり土木部道路課計画係 ☎ 5273-3525

## 各家庭や地域の対策

### ●家具類転倒防止器具の相談・取付

専門業者をご自宅に派遣し、設置場所に適した器具や取付方法の相談・調査をしたうえで、無料で器具の取付を行います。

家具類転倒防止の重要性については **6ページ参照**



### ●防災用品等各種あっせん

食料、簡易トイレ、家具類転倒防止器具など家庭向け防災用品、消火器の購入・廃棄・薬剤の詰替えや住宅用火災警報器のあっせんを行っています。



### ●防災意識の啓発

起震車（地震体験車）の派遣や防災講習会の実施、防災DVD等の貸出しなどを行っています。



### ●地域配備消火器の設置

災害時及び平時における地域の初期消火体制の充実を図るため、区有地や幹線道路上、また、設置場所の提供にご協力をいただいた民有地などに設置しています。



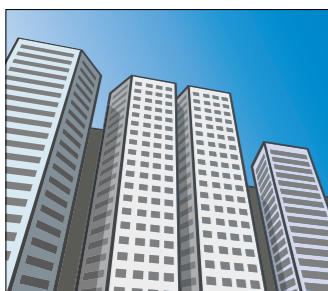
### ●災害時要援護者名簿の登録

災害時の避難等に支援を必要とする方を事前に把握するため、ご本人からの申し出により災害時要援護者名簿を作成しています。災害時の迅速な安否確認等のため、作成した名簿は、区の関係部署、警察、消防等に配付しています。



### ●中高層マンションへの防災対策の支援

区民の約8割が集合住宅にお住まいの現状がある中で、中高層マンションを対象に防災対策マニュアル「マンション防災はじめての一步」による啓発や防災資機材支給による自主防災組織の結成を促進しています。また、マンション特有の揺れを体験できる長周期シミュレーターによる訓練や、マンション住民向けの防災講話を実施するなど、マンションの防災活動を支援しています。



### ●防災区民組織の活動支援

活動助成金の交付や小型消防ポンプやスタンドパイプなど初期消火資機材の貸与、自主防災訓練への協力など、地域防災力の向上のために各組織の防災活動を支援しています。



### ●避難所運営体制の充実

毎年、避難所運営管理協議会を中心に、定期的な会議と防災訓練を実施しています。また、これまでの大震災を受け、女性をはじめ、配慮を要する方への支援体制づくりを進めています。



### ●災害時の通信手段の確保

災害時は、区立公園や区の施設に設置されている屋外拡声子局（防災スピーカー）を中心に、広域に注意喚起や情報提供をします。普段は、「子どもの見守り放送」や「夕焼け小焼け」を放送しています。

また、武力攻撃等、対処に時間的余裕がない緊急情報を伝達するため、全国瞬時警報システム（J-アラート）による放送も実施します。

区では、防災スピーカーで放送する災害情報等の内容を電話で確認できる「災害情報内容電話確認サービス」を実施しています。専用電話番号 ☎ 03-3205-1011 に電話すると、放送後24時間以内であれば自動録音された放送内容を聞くことができます。また、280MHz 防災ラジオを、希望する災害時要援護者名簿登録者及び防災区民組織に配備しています。

### ●備蓄物資の充実

食料品やトイレ用品など生活必需品等を各避難所へ配備しています。現在、女性の視点を踏まえた物資の配備などにより備蓄物資の充実を図っています。また、避難所への追加供給物資を保管する広域備蓄倉庫を整備し、災害時の物資供給体制を確保しています。



### 新宿駅周辺地域における帰宅困難者対策

「新宿駅」周辺地域で、大きな地震が発生したときは、むやみに移動せず、職場や外出先に待機してください。待機することが危険な場合は、地域の「避難場所（東口地域：新宿御苑、西口地域：新宿中央公園）」に移動してください。また、公共交通機関が運休し、徒歩で帰宅することが困難な方々（帰宅困難者）は、一時滞在施設 **29ページ参照** で一時的に受け入れます。

また、事業者等とも連携し、新宿駅周辺の大型ビジョンを使用した避難誘導や協定による一時滞在施設の確保、「新宿駅周辺防災対策協議会」における防災対策を推進しています。

みなさんも自分が帰宅困難となった場合を想定し、事前の備えを行ってください。



**問い合わせ** 危機管理担当部危機管理課 危機管理係 ☎ 5273-4592  
地域防災係 ☎ 5273-3874

局地的な豪雨等による災害に備えて、都では、神田川流域河川整備計画に基づき、神田川・環状七号線地下調節池等の調節池を整備しています。また、区では、河川周辺の区立公園に、雨水を浸透させ貯留させる施設を設置するとともに、区道では雨水を浸透させる舗装を実施するなどの取り組みを行っています。

近年、大量の雨が短時間に降る豪雨の頻度が増加しているため、水害の危険性を楽観視せず、一人ひとりがしっかりと水害対策に取り組むことが重要です。

## ⚠️ 豪雨の時は、川に近づかないでください

区内の神田川及び妙正寺川は、豪雨の際に短時間で水位が上昇し、水が溢れる都市型河川の特徴があります。そのための対策として、以下の項目を覚えておきましょう。

### ① 河川の水が溢れる危険性がある時、河川の警報サイレンが鳴ります

区内の河川近辺 24 か所に警報サイレンを設置しています。河川の水位が警戒水位に達すると、サイレンが鳴ります。洪水によるお住まいの地域の危険度をお知らせする「洪水ハザードマップ」もご活用ください。

### ② 防災気象情報メールを登録しましょう

気象警報等が発表された場合に、防災気象情報メールを配信しています。下記アドレスや二次元バーコードから配信登録をすることができますので、日頃から正確な情報の収集を行ってください。

URL (スマートフォン用) <https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>

URL (フィーチャーフォン (従来型の携帯電話)用) <https://m.sugumail.com/m/shinjuku/home>

二次元バーコード



スマートフォン用      フィーチャーフォン (従来型の携帯電話)用

新宿区気象情報ホームページでは、区内 10 地点の水位情報と 6 地点の雨量情報をお知らせしています。以下へアクセスしてください。

URL <http://www.micosfit.jp/snjk/>

二次元バーコード



### ③ 雨水ますにごみを捨てないでください

雨水ますにごみや落葉が詰まると、雨水が流れにくくなる場合があります。雨水ますにはごみを捨てないよう、また、雨水ますの上には物を置かないようにしてください。



雨水ます

### ④ 地下室・半地下室のある建築物はご確認ください

地下室等を設置する際、浸水被害の防止又は軽減するための浸水対策が必要です。浸水対策上の措置には、出入口を一段高くする（マウンドアップ）、防水板を設置する、開口部の位置を高くする、排水ポンプを設置するなどがあります。

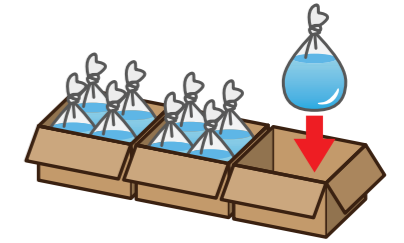


## ⑤ 個人でできる浸水対策

### ア 簡易水のうの工法

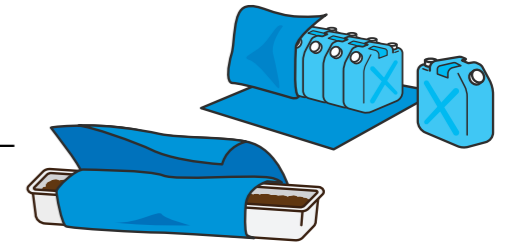
40ℓ程度の容量のごみ袋を二重にして中に半分程度の水を入れて閉めれば「簡易水のう」ができ、10cm程度の水深に対応できます。(2段重ねでの使用はできません)

※簡易水のうを段ボール箱に入れ、段ボール箱を連結して使用すると、水のうだけの場合と比べて強度が増します。



### イ ポリタンクやプランターとレジャーシートによる工法

ポリタンクには水、プランターには土を入れ、レジャーシートで巻き込み、連結して使用します。



### ウ 止水板による工法

長めの板を使用して出入り口を止水することができます。また、ホームセンター等では簡易的な止水板が売られていますので、活用しましょう。



## ⑥ 緊急時に利用できる「土のう」が受け取れます

下記へご連絡のうえ、土のうを受け取りに来所ください。

明治通りより東側にお住まいの方 → 東部工事事務所 (市谷仲之町 2-42) ☎ 5361-2454  
 明治通りより西側にお住まいの方 → 西部工事事務所 (下落合 1-9-8) ☎ 3364-2422  
 また、事前連絡不要で土のうをいつでも取り出せる「土のうステーション」を特別出張所等に設置しています。

※管理会社等が建物を管理している場合は、配布できない場合があります。

※配布した土のうは受け取った方が処分してください。



## ⑦ 避難等が必要な場合には区から避難情報を周知します

警戒レベル	状況	避難情報等	住民がとるべき行動
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保※1 (新宿区)	命の危険直ちに安全確保!
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	避難指示※2 (新宿区)	危険な場所から全員避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難※3 (新宿区)	危険な場所から高齢者等は避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

※1 区が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されます。

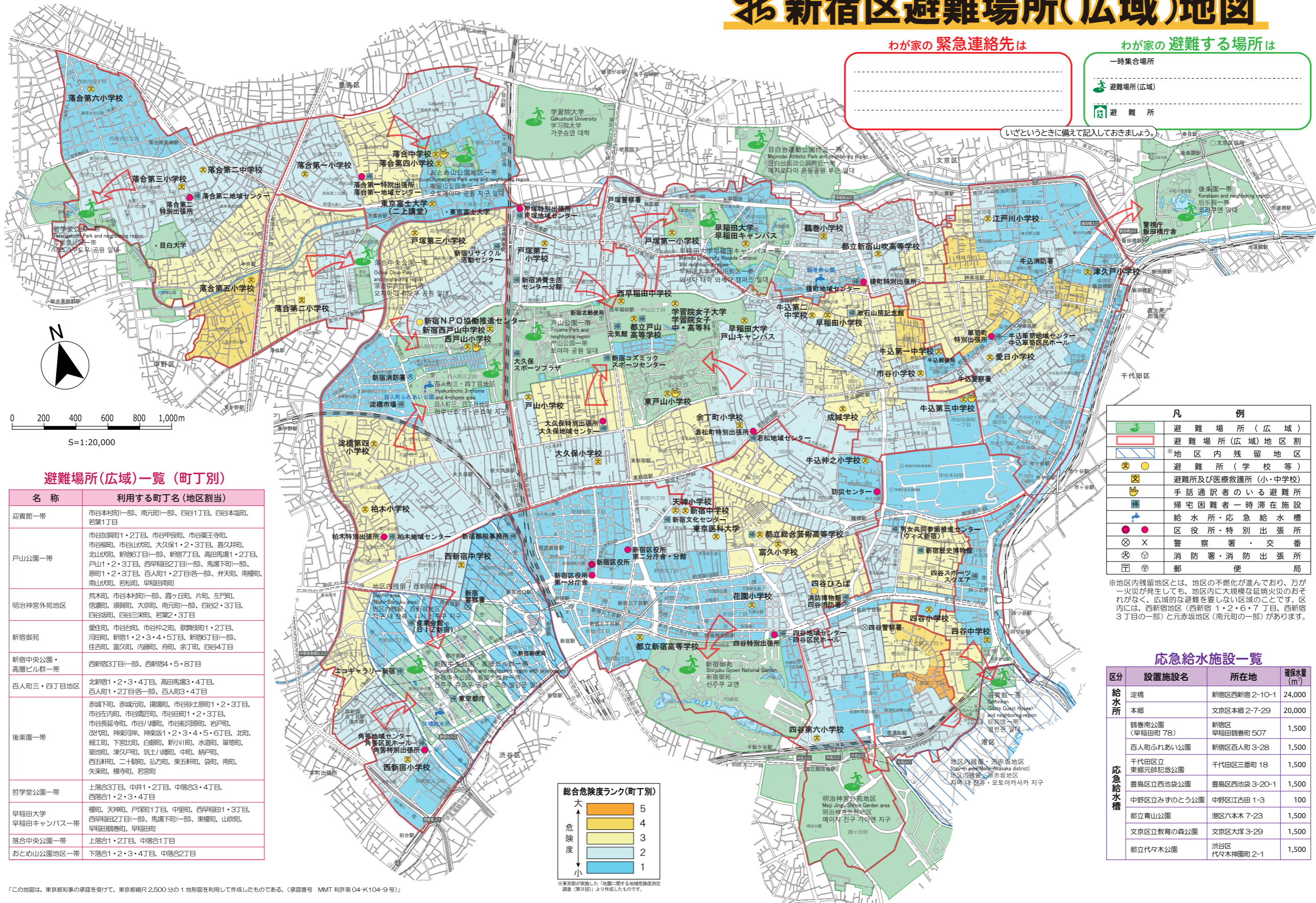
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

# 新宿区避難場所(広域)地図

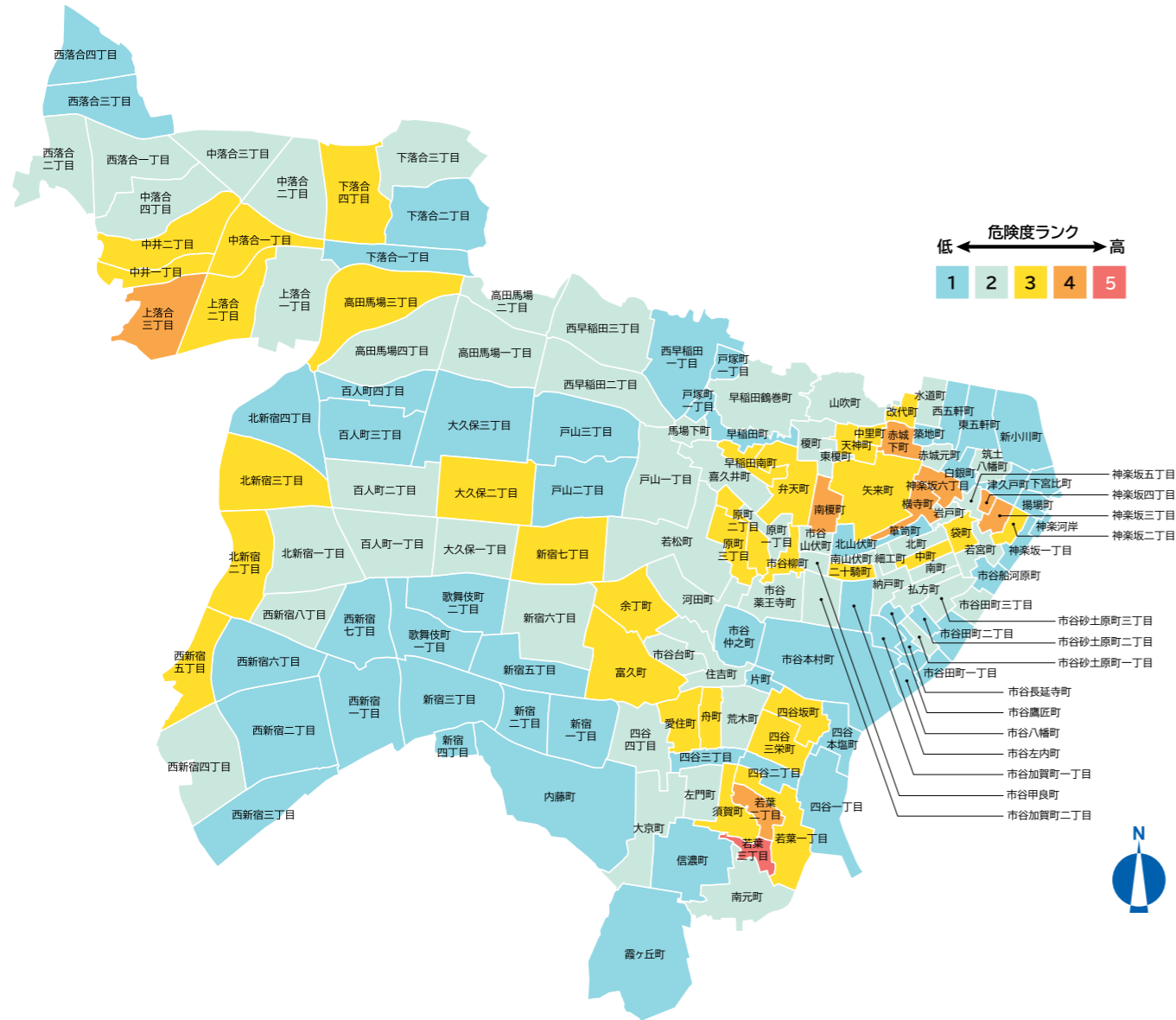
この冊子に関連する資料集です。第5部までとあわせてご覧ください。  
※資料集の内容は、特に記載のある場合を除き、令和5年3月末現在のものです。

避難場所については **9ページ**参照

## 新宿区避難場所(広域)地図



# 総合危険度図



## 応急給水施設一覧

12 ページ参照

施設	No.	名称	所在地	確保水量
給水所	1	淀橋	新宿区西新宿2-10-1	24,000m <sup>3</sup>
	2	本郷	文京区本郷2-7-29	20,000m <sup>3</sup>
応急給水槽	3	鶴巻南公園	新宿区早稲田鶴巻町507	1,500m <sup>3</sup>
	4	百人町ふれあい公園	新宿区百人町3-28	1,500m <sup>3</sup>
	5	千代田区立東郷元帥記念公園	千代田区三番町18	1,500m <sup>3</sup>
	6	豊島区立西池袋公園	豊島区西池袋3-20-1	1,500m <sup>3</sup>
	7	中野区立みずのとう公園	中野区江古田1-3-1	100m <sup>3</sup>
	8	都立青山公園	港区六本木7-23	1,500m <sup>3</sup>
	9	文京区立教育の森公園	文京区大塚3-29	1,500m <sup>3</sup>
	10	都立代々木公園	渋谷区代々木神園町2-1	1,500m <sup>3</sup>

## 避難所一覧 17 ページ参照

地区	No.	施設名称	所在地	震災時の避難所	水害時の避難所	医療救護所
四谷	1	四谷小学校	四谷2-6	●	●	
	2	四谷ひろば	四谷4-20	●	●	
	3	四谷第六小学校	大京町30	●	●	
	4	花園小学校	新宿1-22-1	●	●	
	5	四谷中学校	四谷1-12	●	●	●
	6	都立新宿高等学校	内藤町11-4	●		
筆筈	7	津久戸小学校	津久戸町2-2	●	●	●
	8	市谷小学校	市谷山伏町1-3	●		
	9	愛日小学校	北町26	●	●	
	10	牛込第一中学校	北山伏町4-1	●	●	
榎	11	牛込第三中学校	市谷加賀町1-3-1	●	●	
	12	江戸川小学校	水道町1-28	●		
	13	早稲田小学校	早稲田南町25	●		
	14	鶴巻小学校	早稲田鶴巻町140	●		●
	15	牛込仲之小学校	市谷仲之町4-33	●	●	
	16	牛込第二中学校	喜久井町20	●	●	
	17	都立新宿山吹高等学校	山吹町81	●		
	18	成城学校	原町3-87	●		
若松町	19	富久小学校	富久町7-24	●	●	
	20	余丁町小学校	若松町13-1	●	●	●
	21	東戸山小学校	戸山2-34-2	●	●	
	22	早稲田大学戸山キャンパス	戸山1-24-1	●	●	
	23	東京医科大学	新宿6-1-1	●		
	24	都立総合芸術高等学校	富久町22-1	●		
大久保	25	大久保小学校	大久保1-1-21	●	●	●
	26	天神小学校	新宿6-14-2	●		
	27	新宿中学校	新宿6-15-22	●	●	
	28	戸山小学校	百人町2-1-38	●		
	29	西戸山小学校	百人町4-2-1	●	●	
戸塚	30	戸塚第一小学校	西早稲田3-10-12	●	●	
	31	戸塚第二小学校	高田馬場1-25-21	●	●	
	32	戸塚第三小学校	高田馬場3-18-21	●		
	33	西早稲田中学校	戸山3-20-2	●	●	
	34	都立戸山高等学校	戸山3-19-1	●		
	35	学習院女子大学・女子中・高等科	戸山3-20-1	●		
	36	早稲田大学早稲田キャンパス	西早稲田1-6-1	●	●	
	37	新宿西戸山中学校	百人町4-3-1	●	●	●
落合第一	38	新宿NPO協働推進センター	高田馬場4-36-12	●		
	39	落合第一小学校	中落合2-13-27	●	●	
	40	落合第二小学校	上落合2-10-23	●	●	●
	41	落合第四小学校	下落合2-9-34	●		
	42	落合中学校	下落合2-24-6	●	●	
	43	東京富士大学(二上講堂)	下落合1-9-7	●		
落合第二	44	落合第三小学校	西落合1-12-20	●		●
	45	落合第五小学校	上落合3-1-6	●		
	46	落合第六小学校	西落合4-11-21	●	●	
柏木	47	落合第二中学校	西落合1-6-5	●	●	
	48	淀橋第四小学校	北新宿3-17-1	●	●	
	49	柏木小学校	北新宿2-11-1	●		
角筈	50	西新宿中学校	西新宿8-2-44	●	●	●
	51	西新宿小学校	西新宿4-35-5	●	●	●

※水害時の避難所は、上記に記載の他、地域センター9か所が指定されている。 ※戸塚地域センターは、外水氾濫区域に入るため指定外。  
 ※医療救護所は、各地域1か所が指定されている。

### 帰宅困難者一時滞在施設一覧(都・国・区有施設)

22 ページ参照

施設	No.	名称	所在地
都施設	1	淀橋市場	北新宿4-2-1
	2	総合芸術高等学校	富久町22-1
	3	東京都庁	西新宿2-8-1
	4	新宿都税事務所	西新宿7-5-8
	5	消防博物館	四谷3-10
	6	戸山高等学校	戸山3-19-1
国施設	7	国立競技場	霞ヶ丘町10-1
区有施設	8	四谷区民ホール	内藤町87
	9	牛込筆筍区民ホール	筆筍町15
	10	角筈区民ホール	西新宿4-33-7
	11	四谷地域センター	内藤町87
	12	牛込筆筍地域センター	筆筍町15
	13	榎町地域センター	早稲田町85
	14	若松地域センター	若松町12-6
	15	大久保地域センター	大久保2-12-7
	16	戸塚地域センター	高田馬場2-18-1
	17	落合第一地域センター	下落合4-6-7
	18	落合第二地域センター	中落合4-17-13
	19	柏木地域センター	北新宿2-3-7
	20	角筈地域センター	西新宿4-33-7
	21	新宿コスミックスポーツセンター	大久保3-1-2
	22	大久保スポーツプラザ	大久保3-7-42
	23	新宿文化センター	新宿6-14-1
	24	新宿歴史博物館	四谷三栄町12-16
	25	産業会館(BIZ新宿)	西新宿6-8-2
	26	新宿消費生活センター分館	高田馬場1-32-10
	27	男女共同参画推進センター(ウィズ新宿)	荒木町16
	28	元気館	戸山3-18-1
	29	新宿リサイクル活動センター	高田馬場4-10-2
	30	エコギャラリー新宿(区民ギャラリー、環境学習情報センター)	西新宿2-11-4
	31	漱石山房記念館	早稲田南町7
	32	四谷スポーツスクエア	四谷1-6-4

### 災害拠点病院等一覧

18 ページ参照

施設	No.	名称	所在地
災害拠点病院	1	東京医科大学病院	西新宿6-7-1
	2	慶應義塾大学病院	信濃町35
	3	東京女子医科大学病院	河田町8-1
	4	東京都保健医療公社大久保病院	歌舞伎町2-44-1
	5	国立国際医療研究センター病院	戸山1-21-1
	6	JCHO東京山手メディカルセンター	百人町3-22-1
	7	JCHO東京新宿メディカルセンター	津久戸町5-1
災害拠点連携病院	8	目白病院	下落合3-22-23
	9	春山記念病院	百人町1-24-5
	10	林外科病院	大京町27
	11	聖母病院	中落合2-5-1

### 緊急輸送道路図

10 ページ参照



### 災害対応施設のある区立公園一覧

10 ページ参照

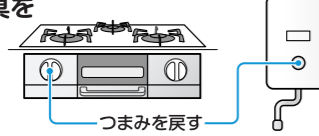
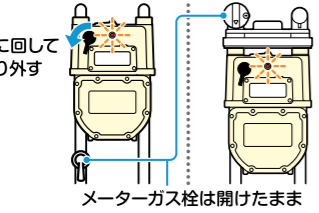
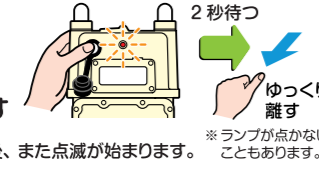
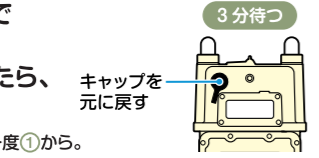
No.	名称	所在地	災害用トイレ	かまどベンチ
1	荒木公園	荒木町10		●
2	おとめ山公園	下落合2-10	●	●
3	大久保公園	歌舞伎町2-43	●	
4	大久保きんもくせい公園	大久保3-8	●	
5	かば公園	中落合2-16	●	
6	柏木どんぐり公園	北新宿2-19	●	
7	葛ヶ谷公園	西落合2-1	●	
8	清水川橋公園	下落合1-1外	●	
9	しんかいばし児童遊園	北新宿3-30		●
10	白銀公園	白銀町3	●	
11	新左門児童遊園	左門町19	●	
12	新宿公園	新宿2-9	●	●
13	新宿中央公園	西新宿2-11	●	●
14	新小川公園	新小川町3	●	
15	須賀公園	須賀町8	●	
16	高田馬場公園	高田馬場4-22	●	
17	鶴巻南公園	早稲田町78	●	
18	富久さくら公園	富久町21	●	●
19	戸山東公園	戸山1-19	●	
20	なんど児童遊園	納戸町19	●	●
21	中根坂東公園	納戸町44	●	
22	西大久保公園	大久保1-17	●	
23	西落合公園	西落合2-19	●	
24	西坂公園	中落合2-7		●
25	西戸山公園	百人町4-1	●	
26	抜弁天北公園	新宿7-3	●	
27	花園公園	新宿1-21	●	
28	花園西公園	新宿1-32	●	
29	百人町三丁目ポケットパーク17(百人町3-11)、18(百人町3-5外)、19(百人町3-3外)			●
30	みなみもと町公園	南元町20	●	
31	みょうが坂児童遊園	四谷4-23	●	
32	やよい公園	中落合3-14	●	●
33	山伏公園	北山伏町1	●	
34	四谷見附公園	四谷1-12	●	
35	淀橋けやきばし公園	西新宿5-13		●
36	淀橋さくら公園	西新宿5-1	●	

# ガスのマイコンメーター復帰方法

12ページ参照

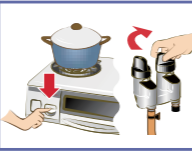
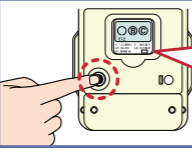
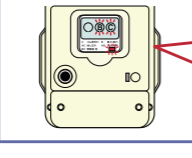
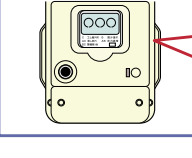
## ●都市ガスの場合

### 復帰の操作 (ガスが使えないとき)

- ① **すべ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**  
左に回して取り外す  
メーターガス栓は開けたまま  

- ③ **復帰ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくり手を離す**  
2秒待つ  
ゆっくり離す  
※ランプが点かないこともあります。  
赤いランプが点灯した後、また点滅が始まります。  

- ④ **ガスを使わないで3分待つ**  
点滅が消えていたら、ガスが使えます  
消えないときは、もう一度①から。  
キャップを元に戻す  


東京ガス「ガスご利用ガイド」より

## ●LP ガスの場合

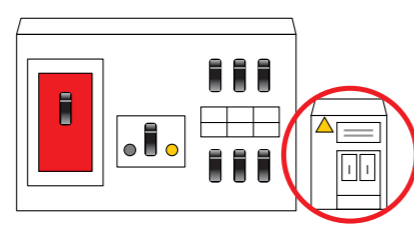
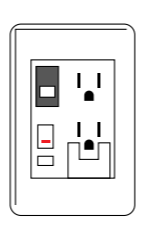
- マイコンメーターの復帰の手順**
- マイコンメーターの表示部に「ガス止」と文字が表れ、ガスが止まったときは、復帰の手順に従って操作してください。ガス漏れなどの異常がない場合は、復帰してガスが使えるようになります。
- 表示部分に「ガス止」の文字が表れたとき！  
※通常は文字表示はありません。
- ① **器具栓と未使用のガス栓を全て閉めてください。**  

  - 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 **液晶の文字とランプが点滅します。1分間お待ち下さい。**  
※ランプは、復帰ボタン部にあるものもあります。  

  - ④ **液晶の文字とランプが消えます。復帰完了です。ガスは使えます。**  


日本ガスメーター工業会 / 安全の見張り番「マイコンメーター」より

# 感震ブレーカーの設置

12ページ参照

大規模地震発生時に、延焼火災につながる恐れのある出火原因の約6割を占める電気火災の抑制を図るため、感震ブレーカーの設置が有効です。

分電盤タイプ(内蔵型)	分電盤タイプ(後付型)	コンセント型
		
分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断します。	既存の分電盤に後付けのセンサーを取付けます。分電盤の種類によっては取付けられない場合があります。	内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセント毎に電気を遮断します。

問い合わせ 危機管理担当部危機管理課危機管理係 ☎ 5273-4592

# わが家の防災メモ

あらかじめ記入して、家族で全員が分かる場所へ保管しましょう。

## ■一時集合場所・避難場所・避難所

一時集合場所		火災・救急	警察	NTT災害用伝言ダイヤル
避難場所		119	110	171
避難所				

## ■家族・知人の緊急連絡先

名前	連絡先名称 (会社・学校等)	連絡先電話	本人携帯電話

## ■家族のデータ

名前	生年月日	血液型	アレルギー	持病	常備薬

# 区立防災センターについて

災害によって区役所本庁舎が甚大な被害を受けた場合の代替機能を持っています。また、平時は、皆さまへ向けた防災意識の啓発の拠点となる施設として、起震車体験訓練、防災講習会の実施、防災資機材の使用法指導などを行っています。



所在地：市谷仲之町 2-42  
電話：5361-2460  
開館時間：9時から16時まで  
休館日：毎週火曜日(ただし、火曜日が祝日の場合は、翌水曜日)、祝日、12月29日から1月3日