

三鷹市 防災マップ

DISASTER PREVENTION MAP OF MITAKA CITY

三鷹市防災地図 미타카시 방재 지도
(裏面は「三鷹市浸水ハザードマップ」となっています。)

わが家の防災メモ ※各家庭で記入しましょう。

わが家の避難所	家族の名前	生年月日	血液型	既往症	会社・学校の連絡先
家族の集合場所					
災害時の緊急連絡先					
三鷹市役所	0422-45-1151(代)				
三鷹警察署	0422-49-0110(代)				
三鷹消防署	0422-47-0119(代)				

自宅が安全なら在宅避難

「災害が起きたら避難所に行くしかない」と思っていないですか？でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。**住まいの防災対策や日常備蓄**を行うことで、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。
※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、安全な場所への避難が必要です。

大地震発生時の基本的な流れ

地震だ！ → 火災の危険・倒壊の危険 → 在宅避難

まず身の安全 → 一時避難場所 → 避難所

大規模火災等の危険がある場合には**広域避難場所**に移動
自宅が安全なら在宅避難
避難所

在宅避難生活をサポート
災害時在宅生活支援施設

少し多めに備える 日常備蓄

「日常備蓄とは、普段使用している食品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食品等を活用できるという考えです。」

そなえる
ローリングストック
食べる
買う

災害時に必要なもの(被災地で重宝した品目)

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 懐中電灯
- 充電式ラジオ
- 簡易トイレ
- 常備薬
- モバイルバッテリー
- 乾電池
- 簡易トイレ
- 常備薬(処方薬)
- 補聴器用電池
- 入浴用洗剤
- ペットフード
- トイレ用品
- ケージ

その他、家族構成に合わせて備蓄品を検討しましょう。

女性	乳幼児	高齢者	ペット
生理用品 スキンケア用品 ドライシャンプー など	母乳乳 粉・液体ミルク おむつ おしりふき など	おかげなど柔らかい食品 常備薬(処方薬) 補聴器用電池 入浴用洗剤 など	ペットフード トイレ用品 ケージ など

いちひなばしよ 一時避難場所

災害発生直後、火災などの二次災害から逃れるため、一時的に避難をする場所です。避難した人の安全を確保できるスペースを持った公園・学校の校庭などが指定されています。地域による避難先の指定はありませんので、近くの避難場所と安全な避難経路を確認しておきましょう。

くわいひなばしよ 広域避難場所

大規模災害が発生し、一時避難場所にも火災による延焼がせまれている場合など、近くの避難場所では危険であると判断した場合に避難をする場所です。

ひなばしよ 避難所

災害により、自宅の倒壊などのため、自宅での生活が困難になってしまった場合、またはこれから被害に及ぶ危険性が大きい場合などに、一時的に避難生活を送るための屋内施設です。あわせて食料や生活物資の配給などを行う拠点にもなります。
市内各学校やコミュニティ・センターなど、屋根のある施設が指定されています。

ふくしひなばしよ 福祉避難所

上記避難所での避難生活が困難な医療や介護を要する高齢者・障がい者などの要配慮者の方々を受け入れるための屋内施設です。

きたくこんなんしよ 帰宅困難者一時滞在施設

大規模な災害が発生した場合、交通機関が運転を再開し帰宅可能になるまでの間、帰宅困難者支援拠点として応急的に収容する、避難所とは異なる一時滞在施設です。

さいいじざい 災害時在宅生活支援施設

仮設トイレの設置や、炊き出しの実施、教養物資等の配給を行います。また、共助の拠点として、情報共有やコミュニティの場として活用されます。

地震 その時10のポイント

地震時の行動

地震だ！ → まず身の安全

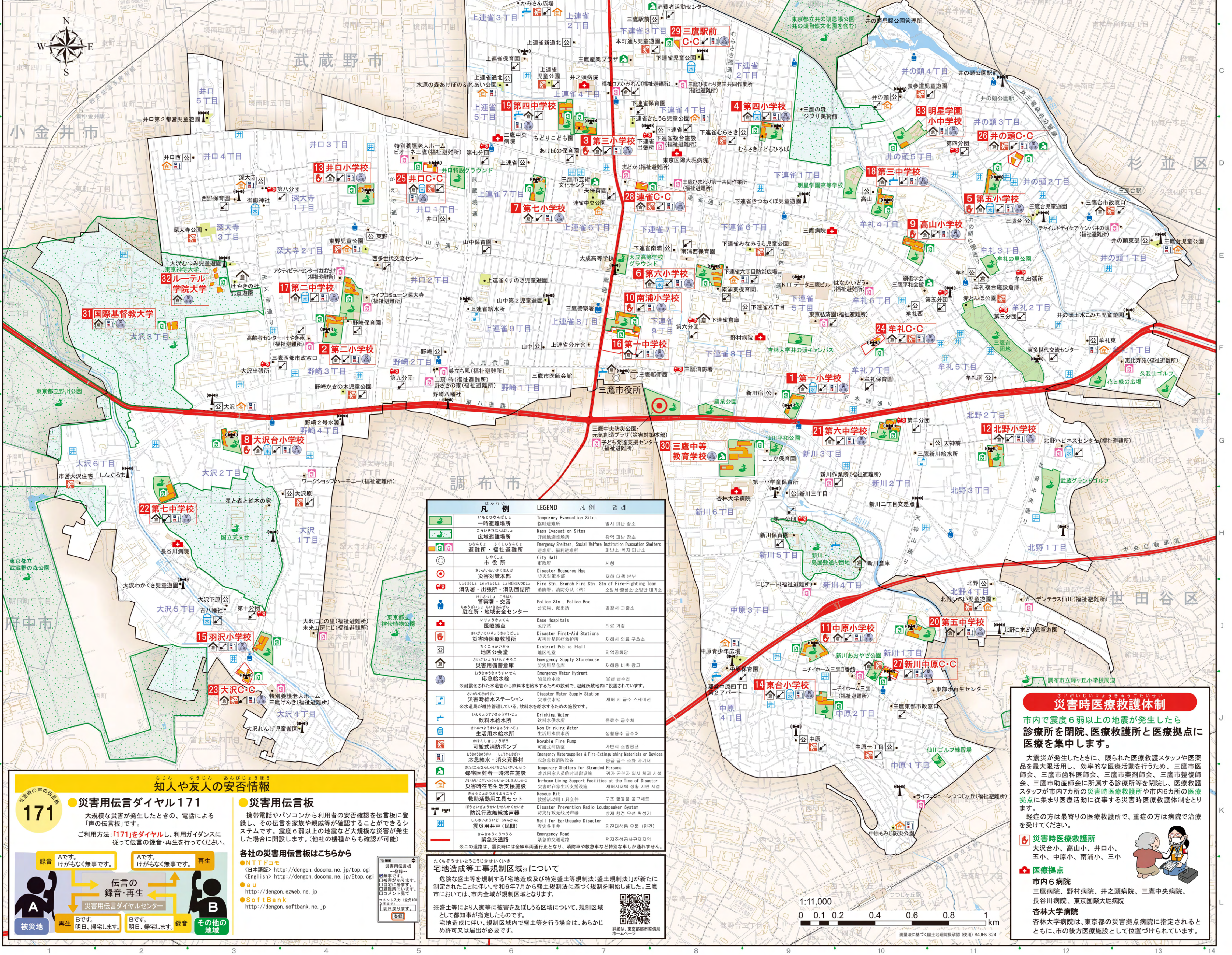
地震後の行動

● 確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否
● 協力し合って 消火・救出・応急救護
● 正しい情報 確かな行動
● 避難の前に 安全確認 電気・ガス
● 火災や津波 確かな避難

出典：東京消防庁ホームページ

避難所一覧

施設名	所在地	施設名	所在地	施設名	所在地
1 第一小学校	新川6-4-32 G9	12 北野小学校	北野3-1-5 G11	23 大沢C-C	大沢4-25-30 J3
2 第二小学校	野崎3-19-1 F4	13 井口小学校	井口3-7-11 D4	24 大沢C-C	大沢7-6-25 F10
3 第三小学校	上連雀4-12-3 D7	14 東台小学校	中原2-17-37 J9	25 井口C-C	井口1-13-32 D5
4 第四小学校	下連雀1-25-1 D9	15 野崎小学校	大沢4-9-1 I3	26 井の頭C-C	井の頭2-32-30 D11
5 第五小学校	井の頭2-34-21 D11	16 第一中学校	下連雀9-10-1 F7	27 井の中C-C	新川1-11-1 I10
6 第六小学校	車礼4-6-12 E10	17 第二中学校	野崎3-14-1 E4	28 連雀C-C	下連雀7-15-4 D7
7 第七小学校	上連雀7-7-7 D6	18 第三中学校	車礼4-13-8 D10	29 三鷹駅前C-C	下連雀3-13-10 C8
8 大沢台小学校	大沢2-6-18 G3	19 第四中学校	上連雀4-18-7 C7	30 三鷹中等教育学校	新川6-21-21 G9
9 高山小学校	車礼4-6-12 E10	20 第五中学校	新川1-7-20 I10	31 国際基督教大学	大沢3-10-2 E2
10 南浦小学校	下連雀9-9-1 F7	21 第六中学校	新川12-12-17 G10	32 ルーテル学院大学	大沢3-10-20 E3
11 中原小学校	中原2-12-13 I9	22 第七中学校	大沢2-11-12 H2	33 理学院小学校	井の頭5-7-7 D10



情報収集は はこちらから

三鷹市防災マップや避難所の開設状況など、スマートフォンで情報収集される際には是非ご利用ください。

三鷹市 防災マップ
VACAN Maps
避難所の開設状況や場所を現在地・エリアから検索するサービスです。

防災行政無線 自動電話応答サービス

いつでも安心!

災害発生時の情報伝達手段として「防災行政無線自動電話応答サービス」が利用できます。放送を聞き逃した方や、聞き取れなかった方が利用することで、市からの緊急情報を確実に確認することができます。

利用料は 無料
放送後 すぐに 確認
携帯電話 からもOK

防災行政無線の放送内容は、三鷹市ホームページや三鷹市安全安心メール、X(旧 Twitter)でも確認できます。

0120-119-921

凡例 LEGEND 凡例 記号

一時避難場所	臨時避難所	災害時医療救護施設	臨時医療施設
広域避難場所	避難所	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
避難所	避難所	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
市役所	市役所	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
災害時医療救護施設	災害時医療救護施設	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
消防署	消防署	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
警察署	警察署	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
消防署	消防署	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
警察署	警察署	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
消防署	消防署	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所
警察署	警察署	災害時在宅生活支援施設	福祉避難所

災害時医療救護体制

市内で震度6弱以上の地震が発生したら 診療所を閉院、医療救護所と医療拠点に 医療を集中します。

大震災が発生したときに、限られた医療救護スタッフや医薬品を最大限活用し、効率的な医療活動を行うため、三鷹市医師会、三鷹市歯科医師会、三鷹市薬剤師会、三鷹市整骨師会、三鷹市助産師会に所属する診療所等を閉院し、医療救護スタッフが市7カ所の災害時医療救護所や市内6カ所の医療拠点に集まり医療活動に従事する災害時医療救護体制をとります。

軽症の方は最寄りの医療救護所で、重症の方は病院で治療を受けてください。

災害時医療救護所
大沢台小、高山小、井口小、五小、中原小、南浦小、三小

医療拠点
市内6病院
三鷹病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院、東京国際大病院
杏林大学病院
杏林大学病院は、東京都の災害拠点病院に指定されるとともに、市の後方医療施設として位置づけられています。

知人や友人の安否情報

171 災害用伝言ダイヤル171

大規模な災害が発生したときの、電話による「隣の伝言板」です。
ご利用方法「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。

録音 Aです。 再生 Aです。 再生 Bです。 再生 Bです。

災害用伝言板

携帯電話やパソコンから利用者の安否確認を伝言板に登録し、その伝言を家族や親戚等が確認することができるシステムです。震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に開設します。(他社の機種からも確認可能)

各社の災害用伝言板はこちらから
NTTドコモ
au
SoftBank

住宅造成等工事規制区域

危険な崖土等を規制する「宅地造成等特定崖土等規制法(崖土規制法)」が新たに制定されたことにより、令和6年7月から崖土規制法に基づく規制を開始しました。三鷹市においては、市内全域が規制区域となります。

※崖土等にりより人家等に被害を及ぼす区域について、規制区域として通知が指定されています。
宅地造成に伴い、規制区域内で崖土等を行う場合は、あらかじめ許可又は届出が必要です。