



# 4.お役立ち情報

## (1) 災害情報・安否確認の方法

### ① 防災情報メールサービス

板橋区では、災害に対する備えとして役立てていただくために、各種気象情報、雨量・水位情報、緊急情報などを携帯電話やパソコンに電子メールで配信するサービスを実施しています。 ※受信料金(通信料)や通信機器は自己負担となります。

～登録方法～

ア [【itabashi@bousai-mail.jp】](mailto:itabashi@bousai-mail.jp)

まで空メールを送信します。(右のQRコードがご利用できます)

イ 登録用URLが返信されますので、そちらをクリックし、「登録が完了しました」という画面が表示されたら、登録完了です。



メール登録用QRコード

### ② 防災行政無線

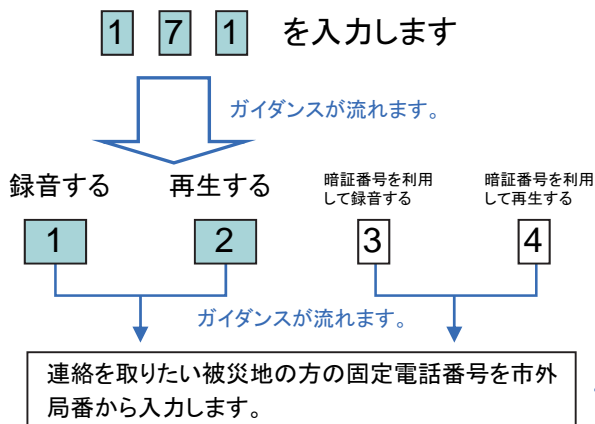
板橋区では、防災行政無線を整備し、災害時などにおける区民の皆さまへの緊急連絡手段として活用しています。また、防災行政無線からの放送を「聞き漏らした」「聞き取れなかった」という場合に、放送された内容を以下の番号より確認できます。

電話応答サービスの電話番号 <03-5943-7200>

### ③ 災害用伝言ダイヤル「171」

NTTでは、地震や噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に、声の伝言板サービスを行っています。

家族の安否確認手段として、あらかじめ検討しておきましょう。



X X X - X X X - X X X X

伝言を録音・録音した伝言を再生する

- 伝言の録音時間は30秒以内
- 伝言の蓄積は最大10件まで
- 伝言の保存期間は48時間(時間経過で自動的に削除されます。)
- 加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSから利用できます。
- 体験利用ができます。毎月1日・15日、正月三が日、防災とボランティア週間(1月15日～21日)、防災週間(8月30日～9月5日)

### ④ 災害用伝言板(携帯電話を用いて行う安否確認)

各電話会社では、災害時に携帯電話で安否確認できる「災害用伝言板サービス」を行っています。インターネット接続に対応した、携帯電話で文字によるメッセージの登録・閲覧が利用できます。

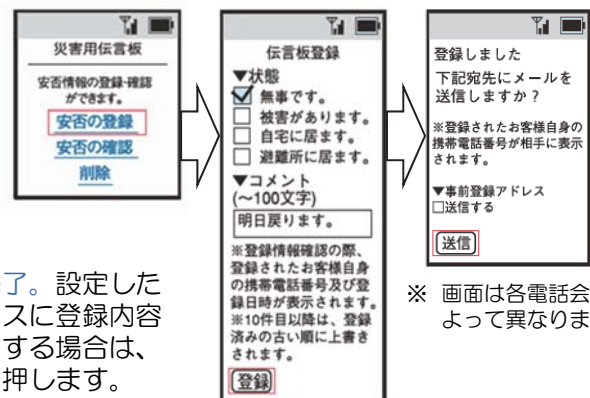
<使い方>

NTTドコモの例

ア **【安否登録】**を選択。10件まで登録可能。

イ **【状態】**にチェック。任意で100文字以内のコメントを入力し、登録を押します。

ウ 登録完了。設定したアドレスに登録内容を通知する場合は、送信を押します。



※ 画面は各電話会社によって異なります。

## (2) 一時集合場所・避難所

### ① 一時集合場所

※お住まいの地域の一時集合場所に○をつけましょう

町会・自治会	一時集合場所	所在地
高島平一丁目町会	高島平一丁目第三公園	高島平1-51
	高島平一丁目第一公園	高島平1-23
	高島平一丁目第二公園	高島平1-16
	高島平一丁目第四公園	高島平1-66
高島平二丁目町会	高島平二丁目公園	高島平2-17
高島平二丁目団地自治会	高島平二丁目団地内	高島平2
高島平三丁目町会	都立赤塚公園（青桐幼稚園側入口付近）	高島平3-1
高島平三丁目自治会	高島平三丁目緑地	高島平3-14
高島町会	高島平四丁目公園	高島平4-12
	高島第三小学校西門前	高島平4-17
	高島平五丁目第一公園	高島平5-4
	高島平五丁目第二公園	高島平5-24
	高島平五丁目グリーンベルト	高島平5-53
高島平七丁目町会	高島平七丁目公園	高島平7-9-1
	高島平七丁目第二公園	高島平7-33
	高島第一小学校	高島平7-46
高島平八丁目町会	徳丸ヶ原公園	高島平8-24
東京都住宅供給公社西台住宅自治会 高島平都営西台六号棟自治会 高島平都営西台七号棟自治会 高島平都営西台八号棟自治会	高島平緑地	高島平9-1
西台北町会	高島平九丁目第二公園	高島平9-30
新河岸一丁目自治会	新河岸一丁目公園	新河岸1-3
都営新河岸団地自治会	戸田川公園	新河岸2-10
新河岸八号館自治会 新河岸九号館自治会 新河岸二丁目自治会	しらさぎ公園	新河岸2-10
新河岸町会	徳丸橋公園	新河岸1-3
赤塚河岸町会	新河岸公園	新河岸3-9
JP高島平寮	徳丸ヶ原公園	高島平8-24
交通局志村寮	高島平九丁目第二公園	高島平9-30
集成マンション管理組合 高島平ハイツ管理組合	高島平九丁目公園	高島平9-19

### ② 避難所

※自宅で生活できないときに避難するところに○をつけましょう

名称	所在地	名称	所在地
高島第一小学校	高島平7-24-1	蓮根小学校	蓮根3-10-1
高島第二小学校	高島平2-25-1	三園小学校	三園1-24-1
高島第三小学校	高島平4-21-1	高島第一中学校	高島平8-26-1
高島第五小学校	高島平3-11-1	高島第二中学校	高島平2-24-1
高島第六小学校	高島平1-50-1	高島第三中学校	高島平4-22
旧高島第七小学校	高島平3-13-3	西台中学校	高島平1-4-1
新河岸小学校	新河岸1-3-1		

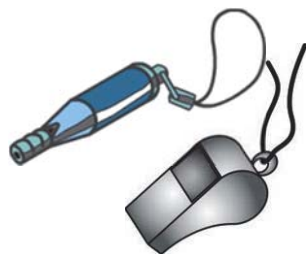
### (3) 非常用備蓄品

電気、ガス、水道の供給や、食料品、日用品などの流通が数日間停止することも想定されますので、最低3日分の備えをしておくことが大切です。

非常用備蓄品チェックリスト		
水・食料・食器類	飲料水（1人1日3リットルを3日分）	その他（個人で必要なもの）
	食料品（缶詰・レトルト食品など）	
	カセットコンロ・ガスボンベ	
	ラップ・アルミホイル	
	ビニール袋・ごみ袋	
	紙食器・割り箸	
衣類	衣類（下着・防寒具・雨具など）	
	履物（スリッパ・スニーカーなど）	
医薬品	常時服用薬	
	生理用品	
	ばんそうこう・ガーゼ・三角巾・消毒薬	
トイレ	家庭用簡易トイレ	
	トイレトーパー	
防災用品	笛・ホイッスル	
	携帯ラジオ	
	懐中電灯・電池	

#### 助けを呼ぶ

自宅の倒壊や、家具の転倒により避難できなくなってしまった場合には、笛・ホイッスルを寝室に用意し、助けを呼べるようにしましょう。



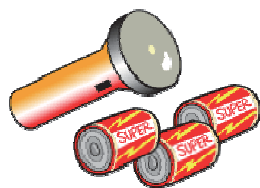
#### 情報を集める

災害時には、停電によりテレビの使用や携帯電話の充電ができなくなるおそれがありますので、携帯ラジオを用意しましょう。



#### 停電対策

懐中電灯やランタンなど、停電時の照明を用意し、予備の電池も用意しましょう。



#### 日用品の活用

食器にラップやアルミホイルを敷いて使うと、洗わずに再利用できます。また、風呂の湯船の水は捨てずに張っておけば、洗たく、トイレなどに使えます。



## (4) 各種連絡先

	名称	電話番号
板橋区	危機管理室防災センター	03-3579-2211
	地域振興課高島平地域センター	03-3938-1392
くらし	東京電力カスタマーセンター	0120-995-006
	東京ガスお客さまセンター	0570-002211
	東京都水道局板橋営業所	03-5248-6365
	NTT東日本お客さま相談センター	0120-019000

	名称	所在地	電話番号
警察署	高島平警察署	高島平3-12-32	03-3979-0110
消防署	志村消防署	相生町17-1	03-5398-0119
	高島平出張所	高島平3-12-10	03-3975-0119
救急病院	高島平中央総合病院	高島平1-69-8	03-3936-7451
	板橋区医師会病院	高島平3-12-6	03-3975-8151
	誠志会病院	坂下1-40-2	03-3968-2621
	舟渡病院	舟渡2-19-12	03-3968-8851
その他			

救急車を呼ぶか迷ったら... → 救急相談センター「#7119」24時間・年中無休  
 (ダイヤル回線の電話や、つながらない地域からは 03-3212-2323)

### 町会・自治会へ加入するには

ご近所の役員の方や町会・自治会長に申し出てください。アパート・マンションなどの集合住宅にお住まいの方も、加入できます。町会・自治会活動に参加して、明るく住みよいまちをつくりましょう。町会・自治会が分からない場合や、どこに申し出たらいいかわからない場合は高島平地域センターにご相談ください。

memo.



ITABASHI  
CITY



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用。  
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。