令和8年8月策定

いたばし防災プラス

常盤台地区防災マニュアル

板橋区町会連合会常盤台支部

板橋区
ITABASHI

はじめに

背景

○ 令和６年能登半島地震や気候変動に伴う豪雨災害など、大規模災害が頻発しています。常盤台地区においても、最近の集中豪雨の際に浸水被害や道路冠水が発生しています。

○ 大規模災害時には、自助・共助による備えや行動が重要です。過去の災害では、事前の防災教育や訓練、マニュアルの実践により、声かけや避難が円滑に進み、住民の命を救ったり、被害を軽減できる事例も報告されています。

○ 本地区においても、平成28年３月に「常盤台地区防災マニュアル」を策定し、地域防災力の向上を推進してきました。

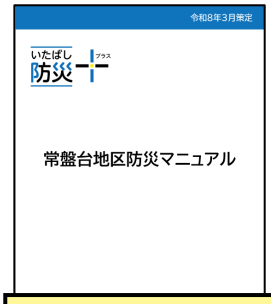
○ 本マニュアルは、約10年前の内容を最新情報に更新するとともに、新たに水害対策を追加してとりまとめ、災害対策基本法に基づく「地区防災計画」とするものです。

本マニュアルの構成と活用方法

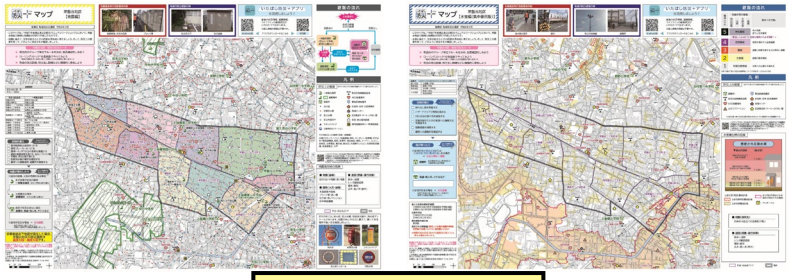
○ 本マニュアルは常盤台地区全体の災害リスクを踏まえ、課題と対策の全体像をまとめたものです。各町会・自治会独自の取組みやルールについては、本マニュアルを参考に話し合い、**の枠内に書き込んで活用**してください。

○ 本マニュアルと別に、「常盤台地区【地震】防災＋マップ」「常盤台地区【水害】防災＋マップ」を作成し、全世帯に配布しています。マニュアルと併せてご活用ください。

○ なお、本マニュアルは、「Ready（事前の準備）－Go（発災時の行動）」の考え方に基づき、「いつ・誰が・何を（やるべきなのか）」を直感的にわかるように作成されています。



本マニュアル
地区全体の計画
（書き込み推奨）



防災マップ
（地震・水害）
全世帯に配布

本マニュアル作成後に期待される活動

○ 各町会・自治会においては、町会・自治会の取組みについて話し合って本マニュアルに書き込み、地域防災力のさらなる向上を目指しましょう。

○ 各地域で行う防災訓練等のイベントや、関係団体等との協議の場において、マニュアル内容や活動計画を見直し、継続的に改善していくことが重要です。



目次

巻頭	はじめに	1
1.	発災時の対応	3
2.	地区の特性と災害時の課題	7
3.	平時の備えと地区の防災ルール	9
4.	防災マップ	11
5.	今後の取組み	17
巻末	資料編	19
別冊	常盤台地区【地震】防災＋（プラス）マップ	
	常盤台地区【水害】防災＋（プラス）マップ	

※本マニュアルは、「やさしい日本語」に配慮して作成されています。

（参考）ワークショップによるマニュアル作成の取組み

参加対象団体等

常盤台町会、常盤台東町会、常盤台一・二丁目町会、南常盤台一丁目町会、
南常盤台二丁目町会、東新町一丁目町会、常盤台三丁目町会、
常盤台四丁目町会、上板橋一丁目町会、上板橋二丁目町会、
上板橋三丁目町会、上板橋サンライトマンション自治会、民生委員

本マニュアルは、常盤台地区を構成する町会・自治会その他の関係団体が参加したワークショップの成果をもとに作成されました。

取組みの流れ

回	年月日	目的／テーマ
第1回	令和7年7月4日	地域の災害特性を理解し、課題を整理する
第2回	令和7年8月20日	地域の資源を生かして課題への対策を考える
第3回	令和7年11月8日	地域の資源と危険を確認し、地図上に整理する（防災まちあるき）
第4回	令和7年12月19日	地区の防災ルール（地震・風水害）を作る
―	令和8年2月18日	地区別防災マニュアル成果報告会





常盤台地区防災マニュアルワークショップの様子

発災時の対応（地震版）

(1)地震時の事態の流れと対応

事態の流れ

※時間はあくまで目安として示しています

地震発生

当日
- 古い木造家屋等の倒壊
- エレベータの停止
- ライフラインの停止
- 液状化
- 火災延焼
- 鉄道、地下鉄の運休
- 細街路や踏切の通行不可
- 交通渋滞の発生
- 帰宅困難、駅前滞留の発生
- 避難所の運営

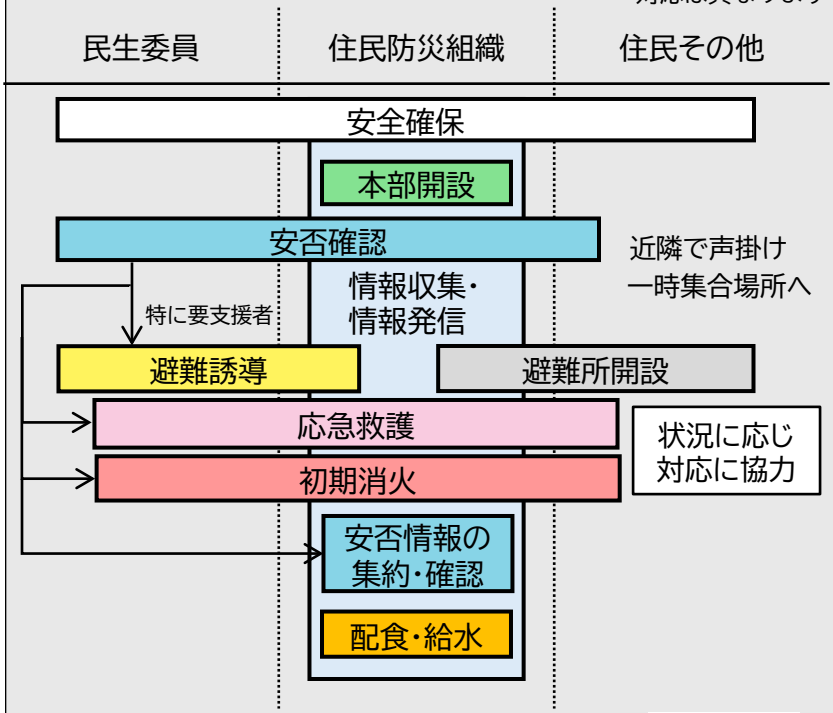
翌日
- 買い占めの発生
- 避難所避難者が最大

3日目以降
- 福祉避難所*の開設
- 徐々に電力が復旧

*福祉避難所とは、区立小中学校などに設置される避難所での生活に支障が生じる高齢者や障がい者、その他の特別な配慮を必要とされる避難者を対象に開設される避難所です。施設名等は公開していません。

地域の対応

※状況により必要な対応は異なります



※避難所運営については避難所運営協議会との協力のもと行います。
避難所運営の詳細については『避難所運営マニュアル』を参照してください。

避難所運営マニュアル



常盤台地区で大地震が起きたら？

- 震度6弱、一部震度6強の揺れにより、古い木造家屋などが倒壊するおそれ
- 木造住宅の多い上板橋一丁目、常盤台三丁目では、火災の延焼のおそれ

»» 詳しくはp.7へ

まずは身の安全を確保し、家族の安否を確認してから（自助）
地域の対応（共助）を行いましょう

安全確保

»» p.23地震発生時の行動も参照してください

- ☐揺れが収まるまで落ち着いて身の安全を確保
- ☐火元の確認を行い、出火時は大声で呼びかけ
- ☐避難する際は安全な避難経路を確認
- ☐家族間で声を掛け合い、お互いの安全確認
- ☐公的機関等の正しい情報を入手
- ☐

(2)地震発災時の対応内容

※地域が行う共助の一般的な対応内容を示しています

町会・自治会で行う地震発生時の対応を予めチェックしておきましょう

本部開設

※町会・自治会単位で本部を開設する場合の手順を示しています。

- ☐ 揺れが落ち着いたら、本部開設を決定
- ☐ 開設場所の安全性を確認のうえ本部を開設
- ☐ 通信手段・電源・照明・資器材を確保
- ☐ 担当ごとに役割を確認
- ☐ 本部開設を周知、住民からの情報・支援要請を受付開始
- ☐
- ☐

安否確認

- ☐ 揺れが収まったら自宅の安全確認
- ☐ 町内を巡回し、住民の安否を確認
- ☐ 避難の際は居場所を伝えるように伝言
- ☐ 安否状況を本部に報告
- ☐ 必要に応じ、行政や消防と連携し支援を要請
- ☐
- ☐

情報収集・情報発信

- ☐ 本部開設後すぐに情報収集・情報発信班を設置
- ☐ 町内各班・避難所・行政・消防・警察から情報を受理
- ☐ 区ホームページや防災行政無線、テレビ・ラジオでも補完
- ☐ 情報の信頼性を確認して整理・掲示
- ☐ 緊急性の高い情報は本部責任者へ即時報告

避難誘導

- ☐ 避難経路の安全を確認（倒木・火災・冠水・土砂崩れなど）
- ☐ 拡声器や声かけで住民に避難を促す
- ☐ 要支援者制度登録者を優先して誘導（必要に応じ搬送）
- ☐ 避難先に到着後、安否を確認し、本部へ報告
- ☐
- ☐

避難所開設

※「避難所運営マニュアル」をもとに作成

- ☐ 学校教職員、区職員が不在の場合、避難所の鍵を開錠
- ☐ チェックリストを用いて施設の安全確認
- ☐ 備蓄倉庫から避難所関係書類を持ち出し、避難所の開設準備
- ☐ 避難所を開設し、区に開設状況を報告
- ☐
- ☐

応急救護

※AED設置場所(区施設等)は「4. 防災マップ」を参照

- ☐ 救護所を設置し、資器材を確保
- ☐ 軽傷者から手当て開始
- ☐ 出血・骨折など応急処置を実施
- ☐ 重傷者は動かさず救急隊へ連絡
- ☐ 使用した資材・薬品を記録・補充
- ☐
- ☐

初期消火

- ☐ 「火事だ！」と大声で周囲に告知
- ☐ 消火器・消火栓・スタンドパイプ等を使用して初期消火
- ☐ 消火が困難な場合は速やかに避難・通報
- ☐ 消火後は再燃防止を確認
- ☐
- ☐

配食・給水

- ☐ 避難者数を確認し、必要量を把握
- ☐ 備蓄食料・飲料水等の在庫を確認し、分配計画を立案
- ☐ 配食・給水体制（場所、担当者、動線）を整備
- ☐ 優先度に配慮して公平に配食・給水を実施
- ☐ 使用量を記録し不足する場合は支援を調整
- ☐

»» p. 19 住民防災組織の体制と役割を参照してください

発災時の対応（水害版）

（3）大雨時の事態の流れと対応（コミュニティタイムライン*）

事態の流れ

※時間はあくまで目安として示しています

3日前
- 台風予報
- 早期注意情報

前日
- 雨や風の強まり
- 河川水位の上昇
- 鉄道の計画運休
- 水防活動
- 「高齢者等避難」の発令

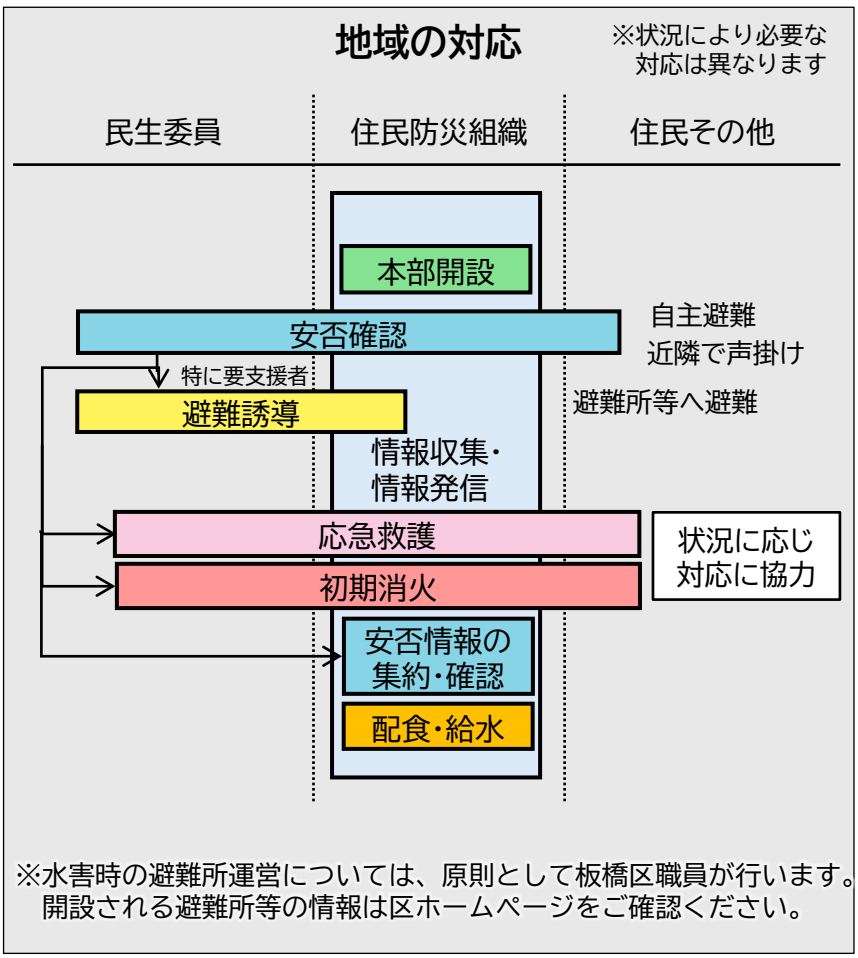
水害発生
- 避難所の開設※
- 「避難指示」の発令
- 交通渋滞の発生
- 氾濫、土砂災害の発生

当日
- 交通規制
- 救助
- 避難所の運営※

3日目以降
- 徐々に電力が復旧
- 福祉避難所の開設

地域の対応

※状況により必要な対応は異なります



※水害時の避難所運営については、原則として板橋区職員が行います。
開設される避難所等の情報は区ホームページをご確認ください。



常盤台地区で大雨が降ったら？

- 石神井川沿いで、最大1～3mの浸水のおそれ
- その他の地域でも周囲より低くなっている場所で最大0.5mの浸水のおそれ

››› 詳しくはp.8へ

*コミュニティタイムラインについて

町会・自治会役員等の住民が中心となり、水害の危険がある大雨が予想されるときに、地域の住民全員が安全に避難するために、いつ、誰が、どう行動すべきか時系列で整理した地域の行動計画を『コミュニティタイムライン』と言います。
コミュニティタイムラインには、右のようなメリットが期待できます。

コミュニティタイムラインの５大効果

① 防災対応の“抜け”を防げる
② 事前に相談や調整ができる
③ 住民や現場対応者がはやめに判断・行動できる
④ 地域の動きをイメージできる
⑤ 引継ぎ資料として活用できる

（4）水害発災時の対応内容

※地域が行う共助の一般的な対応内容を示しています

町会・自治会で行う大雨時の対応を予めチェックしておきましょう

情報収集・情報発信

- ☐ 気象情報や周辺地域の状況に関して情報収集・情報発信し、今後の見通しを設定
- ☐ 町内各班・避難所・行政・消防・警察から情報を受理
- ☐ 区ホームページや防災行政無線、テレビ・ラジオでも補完
- ☐ 情報の信頼性を確認して整理・掲示
- ☐ 緊急性の高い情報は本部責任者へ即時報告
- ☐
- ☐

安否確認

- ☐ 地域の状況を確認し、電話などで対象者の安否を確認
- ☐ （状況により）巡回して安否を確認
- ☐ 安否状況を本部に報告
- ☐ 必要に応じ、行政や消防などと連携して支援を要請
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

本部開設

※町会・自治会単位で本部を開設する場合の手順を示しています。

- ☐ 気象台の台風予報や早期注意情報、区の防災情報等をもとに、本部開設を決定
- ☐ 開設場所の安全性を確認のうえ、本部を開設
- ☐ 通信手段・電源・照明・資器材を確保
- ☐ 担当ごとに役割を確認
- ☐ 本部開設を周知、住民からの情報・支援要請を受付開始
- ☐
- ☐
- ☐

避難誘導

- ☐ 避難経路の安全を確認（倒木・火災・冠水・土砂崩れなど）
- ☐ 拡声器や声かけで住民に避難を促す
- ☐ 要支援者制度登録者を優先して誘導（必要に応じ搬送）
- ☐ 避難先に到着後、安否を確認し、本部へ報告
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

応急救護

※AED設置場所(区施設等)は「4. 防災マップ」を参照

- ☐ けが人を安全な場所へ移し、感電などの危険がないことを確認
- ☐ 濡れた衣服をできる範囲で外し、体を拭いて毛布で保温
- ☐ 傷口は清潔な水で洗い、消毒して保護
- ☐ 骨折が疑われる場合は動かさず、添え木などで固定
- ☐ 重症者は移動せず、すぐに救急へ連絡
- ☐
- ☐

配食・給水

- ☐ 避難者数を確認し、必要量を把握
- ☐ 備蓄食料・飲料水等の在庫を確認し、分配計画を立案
- ☐ 配食・給水体制（場所、担当者、動線）を整備
- ☐ 優先度に配慮し公平に配食・給水を実施
- ☐ 使用量を記録し不足する場合は支援を調整
- ☐
- ☐

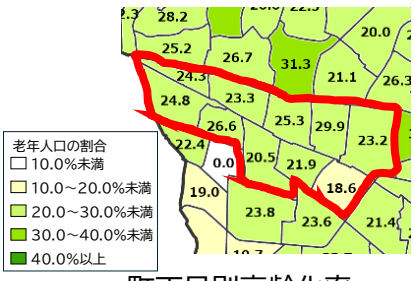
»» p. 19 住民防災組織の体制と役割を参照してください

2 地区の特性と災害時の課題

大規模な地震や大雨による水害が起こったときに、常盤台地区にどのような危険や課題があるかを整理しました。

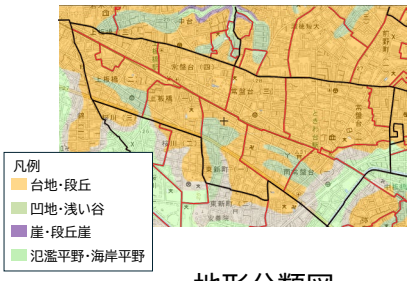
(1)地区の特性

自然特性	武蔵野台地である更新世段丘が広がっており、盛土した石神井川周辺や東上線の南側には、平野や浅い谷が見られます。 常盤台地区の標高は石神井川周辺の20mから32mに及びますが、比較的平坦な地形です。
社会特性	人口34,276人、世帯数21,641世帯、高齢化率22.3%（令和7年10月1日現在）です。 常盤台地区のほとんどは住宅専用地域で、ときわ台駅・上板橋駅の周辺は商業地域が広がっています。常盤台一・二丁目は第一種低層住居専用地域となっています。



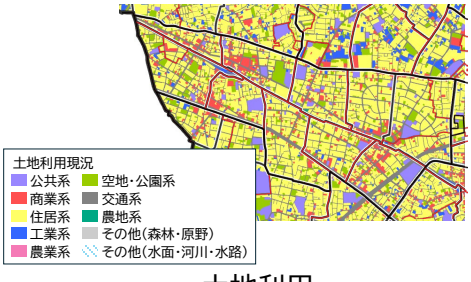
町丁目別高齢化率

出典:板橋区都市整備部「板橋区の土地利用」(令和6年3月)に加筆



地形分類図

出典:国土地理院「地理院地図/GSI MAPs」https://maps.gsi.go.jp/ に加筆



土地利用

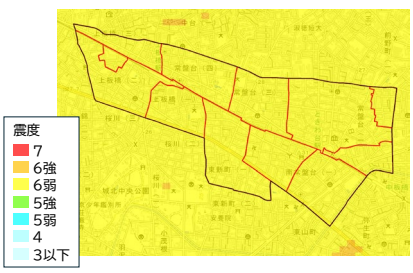
出典:板橋区「都市計画情報マップ」https://itabashi.geocloud.jp/webgis/ に加筆

(2)災害の危険

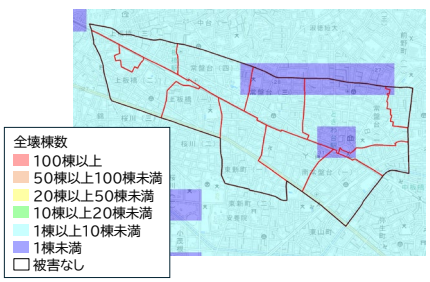
＜地震の危険＞

- 東京都の地震被害想定によると、地区のほとんどで震度6弱の揺れが想定されます。
- 多摩東部直下地震※の場合には、南常盤台一丁目の一部で震度6強が想定されます。
- 石神井川近辺や上板橋駅の南側で、液状化の危険性がやや高くなっています。ときわ台駅周辺や常盤台一・二・三丁目の北側で、周辺より建物の倒壊が少ないと想定されます。

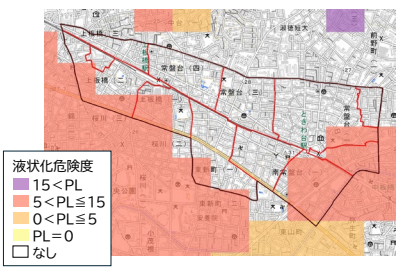
※首都直下地震のうち、多摩地域東部の地下を震源として起きると想定されている地震のことです



震度分布図(都心南部直下地震)



建物倒壊(都心南部直下地震)

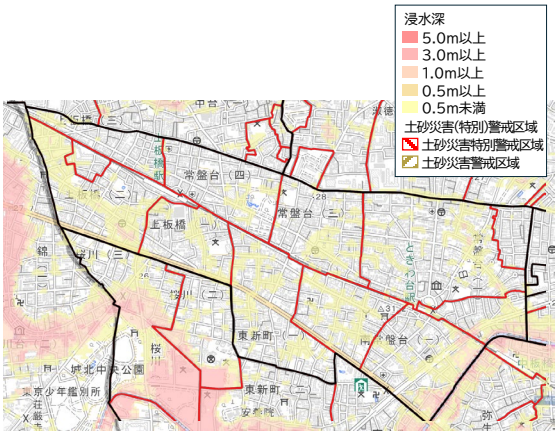


液状化(都心南部直下地震)

出典:首都直下地震等による東京の被害想定(令和4年5月25日公表)データを基に作成

＜水害の危険＞

- 内水氾濫により、石神井川周辺で、大雨時に最大１～３m（１階の床上～天井まで）の浸水のおそれがあります。
- その他の地域でも、周囲より低い場所で最大0.5m（１階の床下まで）の浸水のおそれがあります。



内水ハザードマップ

出典:板橋区ハザードマップ 集中豪雨・土砂災害
https://www.city.itabashi.tokyo.jp/area/itabashi_bousai/ に加筆

(3)災害時の主な課題



地震時は、古い木造家屋の倒壊に加え、火災の延焼、狭い道路が通行できなくなるおそれがあります。大雨時は、低い土地の浸水のおそれがあります。高齢者や外国人の避難誘導や避難経路の確保、マンション住民の在宅避難などが課題です。

ワークショップで出た意見

＜地域の特徴＞

- 公園、学校、病院、図書館などがある
- 区画整理されていて道路が広い
- 町会同士のつながりが強い
- 商店街等のイベントが盛ん
- マンション、木造住宅が多い

＜災害時の主な課題＞

- 家が密集していて道路が狭い場所がある
- 開かずの踏切があり、避難場所に行けない
- 停電すると高層住宅のエレベーターが使えなくなる
- 高齢世帯が多く、昼間は現役世代がいない
- 言葉が通じない外国人が増えている





常盤台地区で特に優先的に取組むべき課題



- 木造密集地域等における、火災の延焼防止や避難路の確保
- 高齢者や外国人など要配慮者の避難支援、在宅避難の支援

町会・自治会で優先的に取り組みたい課題を書き出しましょう



・

・

3 平時の備えと地区の防災ルール

常盤台地区で特に優先的に取組むべき課題への対策として、共助で行う必要な平時の備えと地区の防災ルールを整理しました。

(1)平時の備え



地区内の設備点検や防災地図の作成を行うとともに、町会・自治会での実践的な避難計画を作成し、訓練を実施します。これにより、安全な避難方法を周知し、自助・共助の強化を図ります。

ワークショップで出た意見

- **木造密集**：町内の消火器設置場所を確認・点検、くわしい防災地図の作成
- **在宅避難**：在宅避難に関する講習会等の実施
- **避難場所**：普段から避難場所への経路を覚えておく、地図に目印をつけておく
- **要配慮者対策**：簡単な言葉で避難指示等を伝える、地域の諸団体との協働が必要



常盤台地区で特に優先的に取組むべき対策

- くわしい防災地図の作成や木造密集地域で消火機材の定期点検
- 在宅避難に関する防災セミナーの実施等の周知
- 踏切を通らない安全な場所への一時避難、避難経路の確認・周知

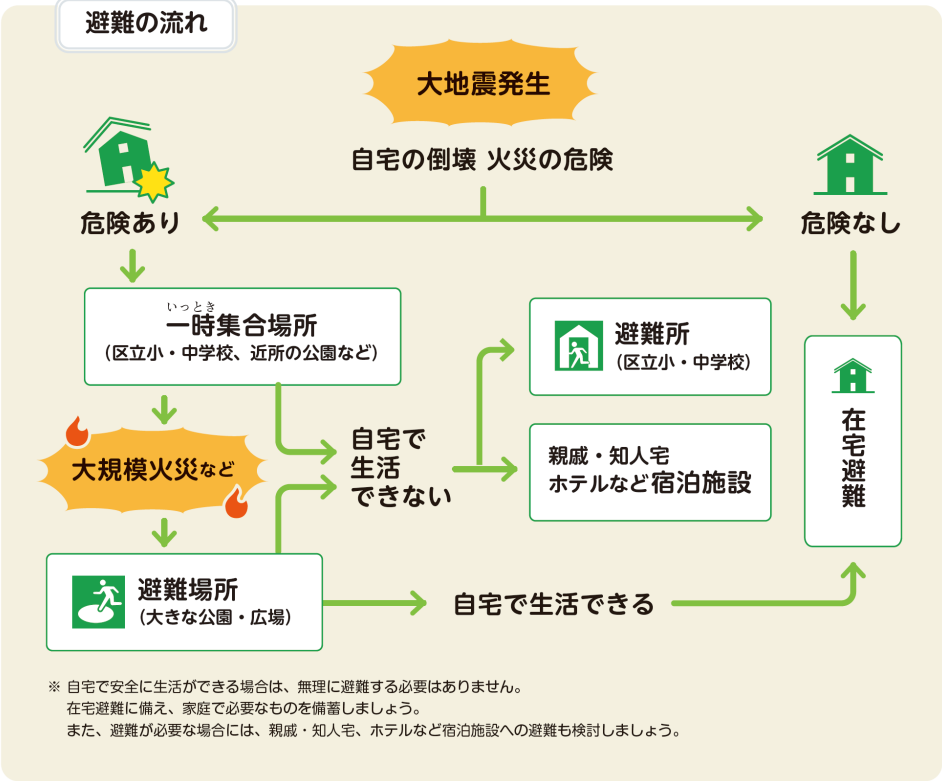
町会･自治会で優先的に取り組みたい対策を書き出しましょう

-
-

町会･自治会で行う災害時の対応に必要な平時の備えをチェックしましょう

本部開設 情報収集	要支援者 安否確認	救出救助 応急救護	初期消火	避難 呼びかけ
□ 本部設置場所の確保	□ 名簿の共有方法の検討	□ 資器材の準備	□ 定期的な訓練と資器材点検	□ 呼びかけ方法とﾀｲﾐﾝｸﾞの検討
□ 情報収集集約方法の確立	□ 安否確認方法の共有周知	□ 定期的な訓練	□ 関係機関の連絡先の確認	□ 避難方法に関する周知
□	□ 個別避難計画に基づく訓練	□ 関係機関の連絡先の確認	□ 感震ﾌﾞﾚｰｶｰ設置の周知	□
□	□	□	□	□

＜避難の流れ＞



出典：板橋区「いたばし防災＋ガイドブック」（令和6年11月）

町会・自治会の避難先を確認しましょう

一時集合場所（地震）　　最寄りの指定避難所
（地震のとき）
（水害のとき）

（2）地区の防災ルール

地区として皆さんに伝えたい防災ルールです
町会・自治会で特に伝えたいものをチェックしましょう

- □ 町会内のグループ単位でルールを決め、安否確認をしあおう
- □ 黄色いバンダナのルールを周知・活用して安否確認をしよう
- □ ローリングストックを各家庭でやってみよう
- □ 区から町会、町会から地区のグループへ正確な情報が伝わるように、連絡網をしっかりと作っておこう
- □ 訓練や実際に避難するときに、自地域の周辺の様子を共有するシートを準備・活用しよう
- □ 平時のイベント等を通じて要配慮者との関係性を築こう
- □ 避難訓練などで、一時集合場所について周知しよう
- □ 町会の訓練、炊き出しなどに積極的に参加しよう
- □ 町会内での災害時の役割分担を決めておこう

避難所と避難場所

避難所

自宅で生活できなくなったときに避難する場所

- 上板橋第四小学校（地震、荒川氾濫危険時）
- 常盤台小学校（地震、荒川氾濫警戒時・氾濫危険時）
- 上板橋第一中学校（地震）
- 上板橋第三中学校（地震、荒川氾濫危険時）

避難場所

地震などで大規模な火災が発生した時に火災が収まるまで一時的に身を守る場所

- 城北中央公園一帯

一時集合場所

家族の集合場所や地域の共助活動の拠点 ※各町・自治会が指定した公園や神社など

- 都営住宅前広場（常盤台町会）
- 常盤台公園（常盤台東町会、常盤台一・二丁目町会）
- 水久保公園（常盤台三丁目町会）
- 上板橋第三中学校（常盤台四丁目町会）
- 上板橋第一中学校（南常盤台一丁目町会）※工事中は向屋敷公園
- 南ときわ台公園（南常盤台二丁目町会）
- 東新町一丁目ツインタワー敷地内（東新町一丁目町会）
- 上板橋第四小学校（上板橋一丁目町会）
- 七軒家公園（上板橋二丁目町会、上板橋三丁目町会）
- 上板富士公園（上板橋サンライトマンション自治会）

帰宅困難者対策・一時滞在施設

地震などで公共交通機関が運行を停止した場合に帰宅困難者が利用できる施設

- 杜のまちや

4 防災マップ

常盤台地区の危険・注意箇所と災害時に活用できる資源をまとめた防災マップ（地震版・水害版）を作成しました。

(1)危険・注意箇所(例)

（地震）

- ☐ ブロック塀（2.5m程度、倒壊のおそれ）
- ☐ 道路上の段差、幅員の狭い道路
- ☐ 上板橋一丁目などの木造密集地域
- ☐ 踏切

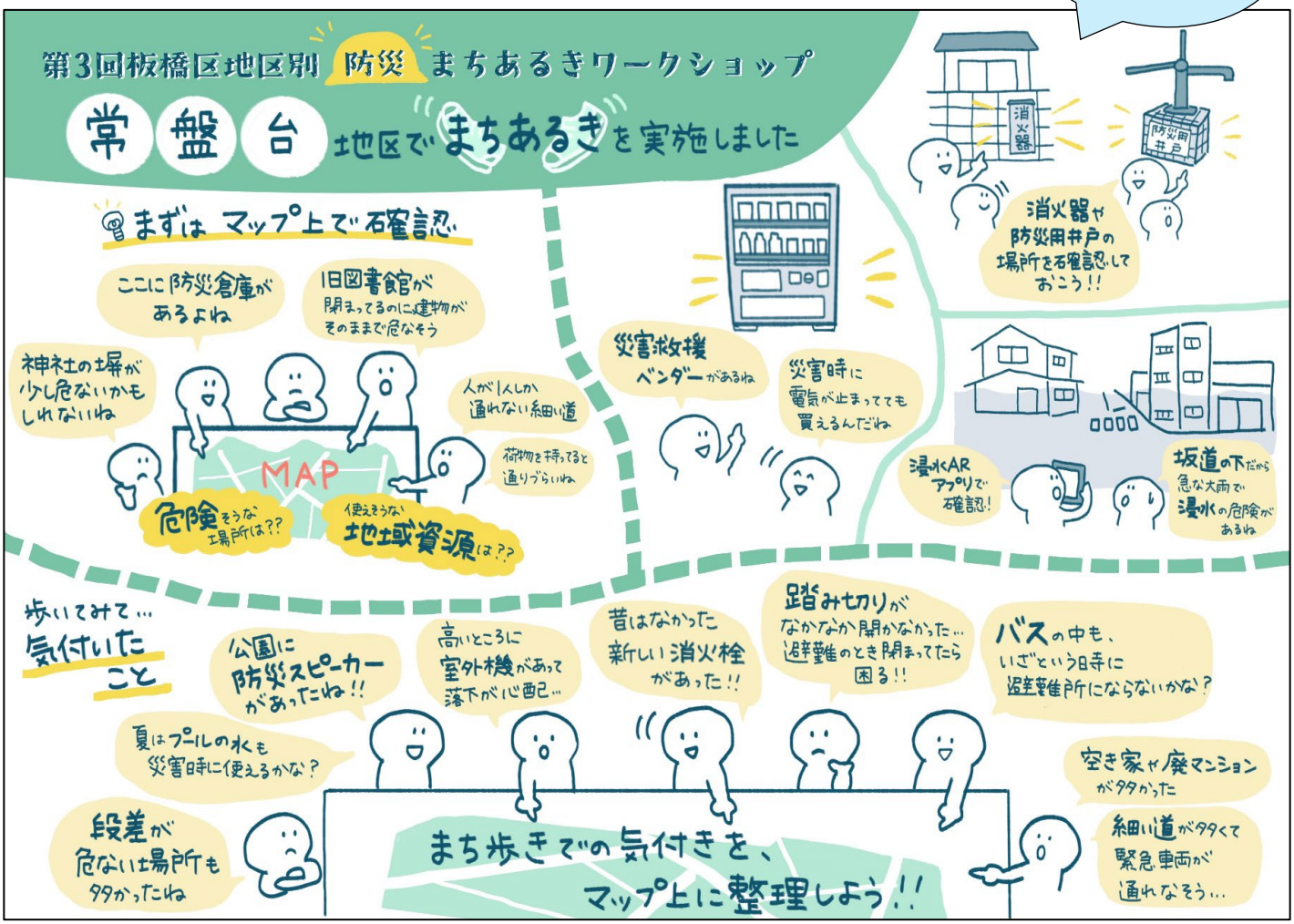
（水害）

- ☐ 上板橋郵便局周辺などの内水氾濫危険地域
- ☐ ときわ台駅前通りの半地下物件

(2)災害時に活用できる資源(例)

- ☐ 初期消火用資器材（消火栓、街頭消火器、スタンドパイプ、防火水槽など）
- ☐ 一時集合場所にある防災倉庫、公衆トイレ、公衆電話、防災行政無線放送塔
- ☐ 防災用井戸
- ☐ 公園（南ときわ台公園、常盤台公園など）
- ☐ 寺院や神社の境内（ときわ台天祖神社）
- ☐ 民間事業所、福祉施設

(参考)防災まちあるき防災マップづくりワークショップの様子



防災まちあるき＆防災マップづくりの進め方



【事前準備】

①まちあるき範囲ルートの決定

参加者や時間に応じて、まちあるきを行う範囲とルートを決定します。
安全上、 1グループの参加人数は5～8名程度が望ましいです。

②必要資器材の準備

範囲とルートを記入したまちあるき用のルートマップ、ハザードマップ（水害版・地震版）、色別標高図、画板（クリップボード）、カメラ、赤ペン、青ペン、ふせんを用意します。



防災用井戸

【当日】

①役割分担

参加者を以下の役割に分けます。

リーダー：ルートマップを確認しながら、先頭でグループを引率する。
記録係：発見した「危険・注意箇所」「地域資源」を地図に記入する。
撮影係：発見した「危険・注意箇所」「地域資源」を撮影する。（1～2枚程度）
地図係：ハザードマップや色別標高図を確認しながら、今いる場所の危険を確認する。

このほか、参加人数に応じて、タブレット係（ＡＲアプリ※を活用して浸水イメージを表示）、車いす係（車いす利用者の視点で避難時の支障をチェック）などの設定も検討します。

②事前確認

大判に印刷したハザードマップや色別標高図を見ながら、災害時に危険が予想される場所を確認します。

③防災まちあるきの実施

設定したルートを歩き、発見した危険箇所や地域資源をルートマップに記録します。

④結果をもとに防災マップの作成

ルートマップの記録を大判のマップに記入しながら、気づいたことや気になったことを共有します。



各町会・自治会単位や、子ども会活動、高齢者サロンの機会など、日ごろの地域活動と併せて、地域の皆さんと一緒に防災まちあるきを実施しましょう。
多様な住民の視点で地域を確認することが重要です。

いたばし防災プラス マップ

常盤台地区
【地震編】

板橋区 地域防災支援課　令和8年8月

・このマップは、「令和7年板橋区地区別防災マニュアルワークショップ」において、常盤台地区の皆様と板橋区が共同で作成したものです。

・地震に備えて、災害が起きたときの危険を具体的に考えましょう。そして、防災上の資源を使って、どのように対応するか確認しましょう。

常盤台地区　地域の防災ルール

- 町会内のグループ単位でルールを決め、安否確認をしあおう
- ローリングストック※を各家庭でやってみよう
  ※普段の食材を少し多めに買い、消費した分を定期的に買い足すこと
- 町会の防災訓練、炊き出し訓練などに積極的に参加しよう

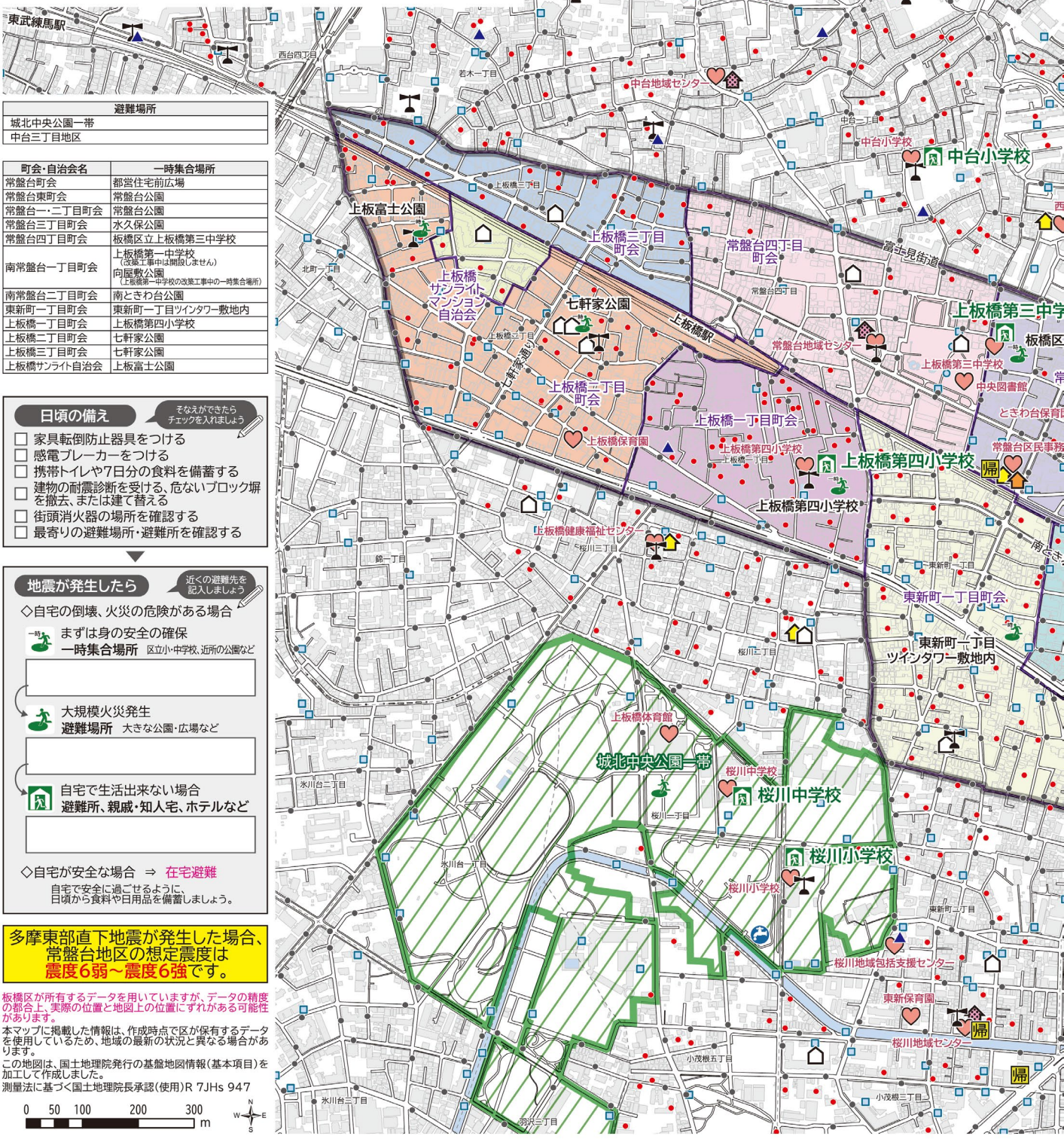
地震発生時の危険箇所の例


家屋倒壊、火災の危険


ブロック塀

地域の防災資源の例


防災用井戸



避難場所
城北中央公園一帯
中台三丁目地区

町会・自治会名	一時集合場所
常盤台町会	都営住宅前広場
常盤台東町会	常盤台公園
常盤台一・二丁目町会	常盤台公園
常盤台三丁目町会	水久保公園
常盤台四丁目町会	板橋区立上板橋第三中学校
南常盤台一丁目町会	上板橋第一中学校（改築工事中は開設しません） 向屋敷公園（上板橋第一中学校の改築工事中の一時集合場所）
南常盤台二丁目町会	南ときわ台公園
東新町一丁目町会	東新町一丁目ツインタワー敷地内
上板橋一丁目町会	上板橋第四小学校
上板橋二丁目町会	七軒家公園
上板橋三丁目町会	七軒家公園
上板橋サンライト自治会	上板富士公園

日頃の備え

そなえができたらチェックを入れましょう

- ☐ 家具転倒防止器具をつける
- ☐ 感電ブレーカーをつける
- ☐ 携帯トイレや7日分の食料を備蓄する
- ☐ 建物の耐震診断を受ける、危ないブロック塀を撤去、または建て替える
- ☐ 街頭消火器の場所を確認する
- ☐ 最寄りの避難場所・避難所を確認する

地震が発生したら

近くの避難先を記入しましょう

◇自宅の倒壊、火災の危険がある場合

一時 まずは身の安全の確保
一時集合場所　区立小・中学校、近所の公園など

大規模火災発生
避難場所　大きな公園・広場など

自宅で生活出来ない場合
避難所、親戚・知人宅、ホテルなど

◇自宅が安全な場合　⇒　在宅避難
自宅で安全に過ごせるように、
日頃から食料や日用品を備蓄しましょう。

多摩東部直下地震が発生した場合、常盤台地区の想定震度は震度6弱～震度6強です。

板橋区が所有する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。

本マップに掲載した情報は、作成時点で区が保有するデータを使用しているため、地域の最新の状況と異なる場合があります。

この地図は、国土地理院発行の基盤地図情報（基本項目）を加工して作成しました。

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 7JHs 947

0　50　100　200　300 m



防災倉庫

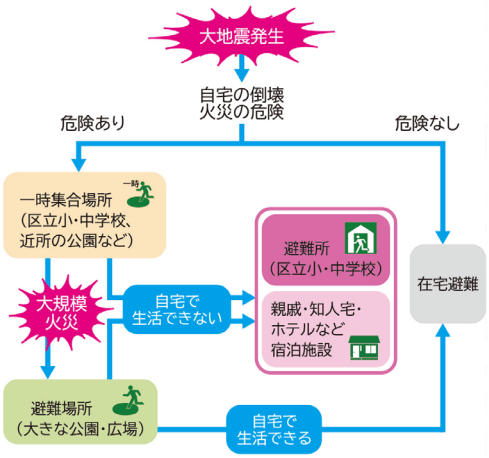
いたばし防災＋アプリ を活用しましょう！

家族の安否情報、避難情報、ライフラインの被害状況がこれひとつで分かります。

※個人情報の登録は不要です。

Android用 ◀ アプリのダウンロードはこちら ▶ iOS用

避難の流れ



凡 例

防災上の資源

ほかにも見つけた地域の資源もマップに書き込みましょう。

- 一時集合場所
- 避難場所
- 避難所
- 消火栓
- 街頭消火器
- 防火水槽
- 防災用深井戸
- スタンドパイプ
- 災害時給水ステーション
- 防災行政無線放送塔
- AED設置場所
- 緊急医療救護所
- 区役所・支所・区民事務所
- 地域センター
- 区民集会所・ホール・ふれあい館
- 住防・消火隊格納庫
- 帰宅困難者向け一時滞在施設

その他防災上の資源（写真一部掲載）

公園（スロープ、トイレ）、児童遊園、神社、ロータリー、駐車場、行き止まり緊急避難路、病院、診療所、福祉施設、薬局、スーパー、コンビニ、金物店、公衆電話、掲示板、採水口、大規模マンション、災害対応自販機、家電量販店、井戸

このマップには、2026年（令和8年）3月時点で、区役所などの板橋区の施設にあるAEDが書いてあります。近くのAEDを探したいときは、財団法人日本救急医療財団の「全国AEDマップ」も確認してください。

一般財団法人 日本救急医療財団 財団全国AEDマップ
https://www.qqzaidanmap.jp/

地震発生時の危険

■ 地盤（崩壊）

旧河川沿いの地震に弱い地盤

■ 建物（火災・崩壊）

木造密集市街地
ブロック塀・高い塀
空き家・古いマンション
旧中央図書館

■ 道路（閉塞・通行支障）

狭あい道路
レンガ舗装道路
電柱・踏切
古木・高い木（倒木）

町会・自治会エリア　地区

まちの中には、消火栓、防火水槽、街頭消火器や、消火栓マンホールがあります。地震のあとの火災に備えて、置いてある場所や使い方を確認しましょう。



消火栓



街頭消火器


スタンドパイプ


消火栓マンホール



消防水利

いたばし防災プラス マップ

常盤台地区【水害編(集中豪雨版)】

板橋区 地域防災支援課　令和8年8月

・このマップは、「令和7年板橋区地区別防災マニュアルワークショップ」において、常盤台地区の皆様と板橋区が共同で作成したものです。

・水害に備えて、災害が起きたときの危険を具体的に考えましょう。そして、防災上の資源を使って、どのように対応するか確認しましょう。

常盤台地区　地域の防災ルール

- 町会内のグループ単位でルールを決め、安否確認をしあおう
- ローリングストック※を各家庭でやってみよう
  ※普段の食材を少し多めに買い、消費した分を定期的に買い足すこと
- 町会の防災訓練、炊き出し訓練などに積極的に参加しよう

水害発生時の危険箇所の例



浸水想定箇所



踏切

地域の防災資源の例



防災行政無線





避難所　※土砂災害・中小河川氾濫の恐れがあるときに開設される避難所です。	
桜川地区	上板橋小学校
前野地区	前野小学校
清水地区	志村第一中学校
中台地区	若木小学校
	中台中学校

日頃の備え

そなえができたらチェックを入れましょう

- ☐ 持ち出し袋を準備する
- ☐ ハザードマップで情報を集める
- ☐ 河川水位の調べ方を確認する
- ☐ 災害が起きたときの家族への連絡方法を確認する
- ☐ 避難経路を確認する
- ☐ 最寄りの避難所を確認する

雨が降ったら

近くの避難先を記入しましょう

◇自宅が浸水想定区域または土砂災害(特別)警戒区域にある場合
⇒ 安全な場所に避難

避難所　区が開設する小・中学校など
※食料等は必ず持参

親戚・知人宅、ホテルなど

◇自宅が安全な場合　⇒ 在宅避難
自宅で安全に過ごせるように、日頃から食料や日用品を備蓄しましょう。

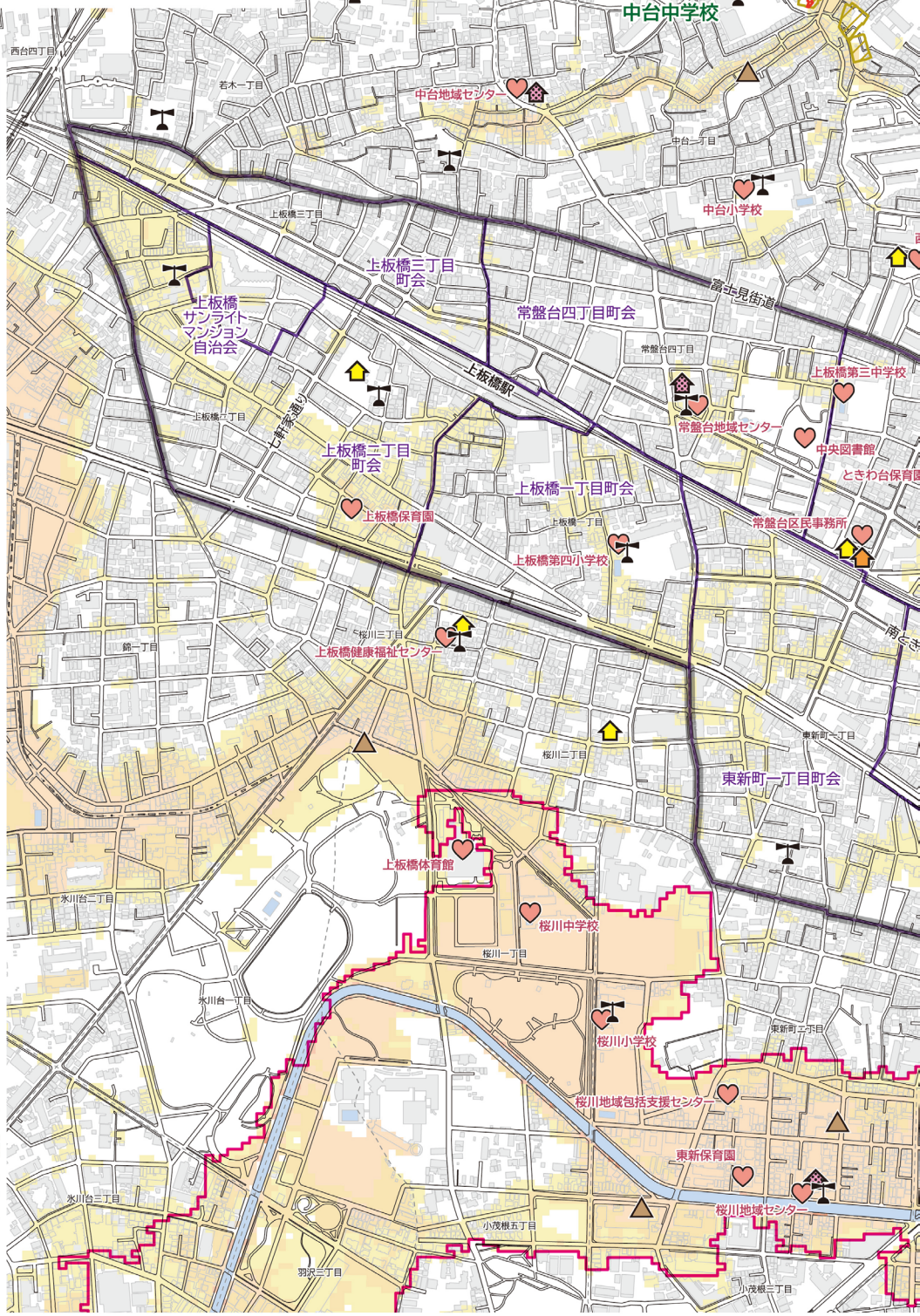
基となる浸水想定区域図
①石神井川及び白子川流域浸水予想区域図
②隅田川及び新河岸川流域浸水予想区域図

公表年月日
①令和元年5月23日
②令和3年3月30日

浸水想定作成主体
東京都

想定される降雨量(想定しうる最大規模の降雨)
時間最大雨量153mm、総雨量690mm

※実際の浸水状況(浸水する範囲及び深さ)とは異なる場合があります。



板橋区が所有する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。

本マップに掲載した情報は、作成時点で区が保有するデータを使用しているため、地域の最新の状況と異なる場合があります。

この地図は、国土地理院発行の基盤地図情報(基本項目)を加工して作成しました。

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R 7JHs 947

0　50　100　200　300　m



避難所

いたばし防災＋アプリ を活用しましょう！

家族の安否情報、避難情報、ライフラインの被害状況がこれひとつで分かります。
※個人情報の登録は不要です。

Android用 ◀ アプリのダウンロードはこちら ▶ iOS用

避難の流れ

警戒レベル	気象庁等の情報（河川氾濫／大雨／土砂災害／高潮）	取るべき行動
5	特別警報	命の危険 直ちに安全確保
	＜警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！＞	
4	危険警報	危険な場所から全員避難
3	警報	避難に時間を要する人は早めに避難
2	注意報	避難行動を確認
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

出典：気象庁「新たな防災気象情報について（令和8年～）」をもとに作成

凡 例

防災上の資源

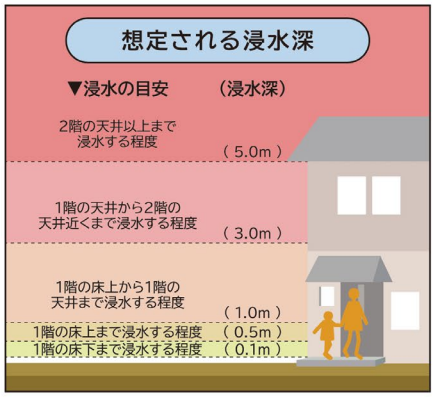
ほかにも見つけた地域の資源もマップに書き込みましょう。

- 避難所※
- 防災行政無線放送塔
- AED設置場所
- 土のうステーション
- 緊急医療救護所
- 区役所・支所・区民事務所
- 地域センター
- 区民集会所・ホール・ふれあい館

※土砂災害・中小河川氾濫の恐れがあるときに開設される避難所です。

このマップには、2026年（令和8年）3月時点で、区役所などの板橋区の施設にあるAEDが書いてあります。近くのAEDを探したいときは、財団法人日本救急医療財団の「全国AEDマップ」も確認してください。
一般財団法人 日本救急医療財団 財団全国AEDマップ
https://www.qqzaidanmap.jp/

水害発生時の危険



- 土砂災害（特別）警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域
- 土砂災害警戒区域
- 中小河川の洪水による浸水が想定される範囲
- アンダーパス

■ 地盤（液状化）
石神井川近辺での危険性が高い

■ 道路（閉塞・通行支障）
狭あい道路
レンガ舗装道路
電柱・踏切
古木・高い木（倒木）

- 町会・自治会エリア
- 地区

5 今後の取組み

本マニュアルの継続的な更新のため、町会・自治会ごとのマニュアルの作成や防災訓練など、今後必要な取組みの内容を計画としてまとめました。

(1)常盤台地区全体としての取組み



毎年 1回など、定期的に本マニュアルの確認や各町会・自治会の防災活動の共有をしましょう。
また、避難所単位で行う避難所運営協議会や、避難行動要支援者の個別避難計画など、関連の取組みとの連携を推進します。

(2)町会・自治会ごとに行う取組み

- 平時の備え(p.9)として挙げた事項について、町会・自治会において 具体的な活動計画を検討しましょう。
- 担当ごとに短期／中長期で実施事項を整理し、予算や活動主体、連携先の状況を加味して、全体で優先度をつけて活動計画をまとめます。
- 年度ごとに重点項目を設定するなど目標を立てて取組み、継続的な取組みを通じて活動レベルの向上を目指しましょう。



防災活動の実施計画をたてましょう

名称	内容	時期	連携先
(例)要支援者避難訓練	個別避難計画に基づく避難支援方法の検証	毎年6月	民生委員、地域包括支援センター

防災活動チェックリスト

- ☐ 防災資器材の確認点検
- ☐ 初期消火訓練（消火機材の使用方法の確認等）
- ☐ 救出救護訓練
- ☐ 避難誘導訓練（避難場所や経路の確認、要配慮者の誘導等）
- ☐ 安否確認訓練
- ☐ 情報伝達訓練
- ☐ 本部立ち上げ訓練
- ☐ 防災まちあるき
- ☐ 防災学習施設の見学
- ☐ 防災イベント

※これらは活動の例です。計画を立て、内容に応じて様々な地域団体を巻き込みながら、定期的に取組みましょう。

活動を通じて、地域の中に、新しい担い手や災害時に連携協力できる関係先を増やしていくことが重要です。

（参考）各町会・自治会の主な取組み事例

- 町会・自治会ごとの取組みの参考に、常盤台地区の各町会・自治会で実施している防災活動の事例をいくつか紹介します。

● 地域イベント内での炊き出し訓練の実施（上板橋三丁目町会）

上板橋三丁目町会では、開かずの踏切や避難場所の遠さなどの課題から、在宅避難を基本として取組みを実施。在宅避難に備え、簡易トイレ・食料品・水・GASボンベや災害時使用の保存毛布・タオル等を備蓄している。さらに今後は、町会内の民間施設や学校に対して、災害時の一時解放を働きかけていく予定。

● 地域イベント内での炊き出し訓練の実施（上板橋三丁目町会）

毎年の祭礼の際に、神酒所の隣の子ども広場で様々なゲームなどを開催すると同時に、炊き出し（豚汁）訓練を実施し、子ども達や同行してくる大人達の防災意識の高揚を図っている。

出典：上板橋三丁目町会提供



● 地域諸団体と協働した防災訓練（常盤台三丁目町会）

保育園、老人介護施設等、町会内の諸団体と協働のもと、防災訓練を実施。状況に応じて、避難誘導訓練や視覚障がい者ガイドヘルプ教室、車椅子体験など、自助・共助に役立つ様々な訓練を展開している。



● 避難行動要支援者安否確認（常盤台三丁目町会）

板橋区では、同意を得た要支援者の名簿を各町会に提供し、災害時の安否確認や平時における家庭訪問、防災訓練等への参加呼びかけ、などに活用している。特に常盤台三丁目町会では、町会の防火防災部員や各番地の理事が協力し、要支援者宅の訪問、安否確認を実施している。

出典：常盤台三丁目町会提供



資料編

(1)住民防災組織の体制と役割

○ 住民防災組織では、全体調整を担う本部に加えて役割ごとに行動します。平時（日常）の役割と災害時（応急期、復旧期、復興期）の役割を確認しましょう。

○ 地域に必要な最低限の役割から徐々に役割を充実させたり、平時から協力者を募っておき、災害時の状況に応じて柔軟に対応できる体制とすることも重要です。

○ 各町会・自治会を中心とする住民防災組織の体制と、平時・災害時の各担当の役割を整理して記入しましょう。

住民防災組織の体制と役割を書き込みましょう

担当	平時の役割	災害時の役割
本部	□ 防災活動の企画 □ 区との連絡 □ □	□ 災害情報の収集 □ 関係団体との連携 □ □
	□ □ □ □	□ □ □ □
	□ □ □ □	□ □ □ □
	□ □ □ □	□ □ □ □
	□ □ □ □	□ □ □ □

担当		日常の役割	災害時の役割
総務	→	全体調整 他機関との連絡調整 避難行動要支援者の把握	全体調整 他機関との連絡調整 被害・避難状況の全体把握
情報	→	情報の収集・伝達 広報活動	状況把握 報告活動
消火	→	器具点検 防火広報	初期消火活動 救護活動
救出・救護	→	資器材調達	負傷者等の救出 救護活動
避難誘導	→	避難路(所)・標識点検	住民の避難誘導活動
給食・給水	→	器具の点検	水・食糧等の配分 炊き出し等の給食・給水活動

組織の基本的な担当編成(例)

出典:総務省消防庁「自主防災組織の手引」(令和5年3月)を参考に作成

（2）マンションにおける防災組織と防災活動の例

○　災害時、マンションでは、建物に甚大な被害がない場合は在宅避難が基本です。ただし、停電によるエレベーターの停止や断水、トイレが使用できない、玄関ドアが開かないなど、マンション特有の問題が生じる可能性があります。

○　管理組合と居住者が協力して、自助・共助の防災対策を進めるとともに、平時から地域の町会・自治会との関係づくりを進め、連携・協力を進めましょう。

役割	平常時の活動内容	発災時の活動内容
住民防災組織	• 防災活動（防災訓練等）の企画、実施 • 防災関係機関、地域の町会・自治会、学校（避難所）との連携	• 対策本部の立ち上げ • 活動全体の把握及び指示 • 防災関係機関との連絡調整
情報	• 居住者名簿及び災害時要援護者名簿の作成、管理 • 安否確認方法の確立	• 居住者の安否情報の収集、整理 • 建物内外の情報収集 • 居住者への情報提供
救護	• 応急手当講習等の受講 • 担架、医薬品等の備蓄管理	• 負傷者及び要援護者の救出救護避難誘導 • 救護所の開設運営 • 医療機関及び避難所への搬送誘導
安全	• 初期消火訓練 • 建物及び設備の実態把握、点検、調査	• 初期消火活動 • 建物の安全確認、安全確保 • 出入口の管理、防犯活動
物資	• 備蓄物資の計画的配備及び管理 • 支援物資受け入れ態勢の整備	• 備蓄品及び救援物資等の管理配布 • 避難所運営の協力 • ゴミ集積場所の確保管理

マンション防災組織の担当編成と活動内容（例）

マンションにおける共助の取組み（平時）

（1）マンション内施設設備の整備・点検
- 建物の耐震性能
- 管理会社の態勢
- 施設の状況
- 共用施設の利用方法
- 各設備の点検
- 防災に関する設備の点検・利用方法
- 備蓄物資の確保と管理

（2）防災活動とコミュニティづくり
- 防災専門の態勢と人員の確保
- 自主防災組織の設置
- 居住者名簿の作成
- 災害時要援護者の把握と支援
- 防災訓練等の計画と実施
- マンション内のコミュニティづくり
- 地域との連携
- 地域の行事、祭への参加と協力

出典：板橋区「マンション防災マニュアル作成の手引き」（平成27年3月）

（参考）
板橋区のマンション管理計画認定制度（令和４年４月１日開始）の認定基準において、マンションの状況及び環境に応じた必要な危機管理マニュアルの整備等が条件となっています。

（3）住民防災組織に対する区の支援

○　板橋区では、住民防災組織に対する様々な支援を行っています。下記の支援を活用したい場合は、地域防災支援課 地域支援係（3579-2152）までお問合せください。



運営助成金・育成助成金

大地震等の災害に備えて住民防災組織が行う防災訓練、防災思想の普及等の防災活動に要する運営経費及び町会連合会が行う防災意識の啓発活動等に要する育成経費を助成します。



訓練奨励費

地域住民が大地震及びその他の災害時において応急対策活動を効率的かつ機動的に実施できるよう、各種の地域防災訓練を自発的に行うことを奨励するため、防災訓練1回につき１万円を奨励費として交付します。



防災資器材の貸与

災害時に迅速な災害対応を可能とするため、消火ポンプやリヤカー、発電機など、防災活動に必要な資器材等を貸し出すほか、これら資器材格納のための倉庫を原則として各組織1基まで設置し、修繕、撤去経費を負担します。



★

各種防災講習の実施

防災知識を学び、地域防災のリーダーを育てる「防災リーダー入門講習」や命を救う技術を広める「応急手当普及員講習」、救出・初期消火技術などを学ぶ「防災資器材取扱講習」など、各種講習を実施します。



★

防災セミナー講師の派遣

区内の団体が主催する防災関連講座・研修会などに講師を派遣し、「避難所運営ワークショップ」や「防災マップづくり」など、様々な講演・ワークショップを行い、防災に関する知識や技術の向上をめざします。



★

実践的な防災訓練・体験型の防災訓練の支援

避難所開設・運営訓練や災害時初動体制の図上訓練など、訓練がより実践的となるよう支援します。また、大規模な地震の揺れを模擬体験することのできる起震車を訓練に派遣します。



★

ＡＲ・ＶＲ機器の貸出

幅広い層の参加を促し、訓練の充実を図るため、 AR （拡張現実）やVR （仮想現実）といった最新デジタル技術により、消火体験や避難所体験などを行うことのできる機器を貸し出します。



訓練用資器材の貸出及び取扱指導

マンホールトイレや炊き出しセット、水消火器など、訓練で使用する資器材を貸し出すほか、必要に応じて地域防災支援課職員が、取扱方法等の事前指導を実施します。

★がついた項目については区ホームページに詳細がございますので、下の二次元コードよりご確認ください

（4）訓練実施までの手順

○　住民防災組織で訓練を行うためには、町会・自治会単位または指定避難所の運営者単位で「何を」「いつ」「どのように」実施するかを話し合った上で、訓練を実施する必要があります。

○　以下の流れは、補助金を活用した防災訓練実施までの一般的な段取りとなりますので、訓練実施の際の参考としてください。

①訓練内容の決定

- 防災訓練の実施時期や実施日程はいつにするか
- 訓練の内容はどのようにするか　（避難所開設・運営訓練、救出・救助訓練、初期消火訓練など）
- 資器材は何が必要か　（起震車、マンホールトイレ、間仕切り、炊き出し用セットなど）
- 関係団体との調整が必要か　（区役所、消防、警察、学校など）

☆消火栓を使用した訓練や、応急救護訓練など消防署の訓練指導が必要な訓練を実施する場合は、下記の表に記載の『管轄地域』 に該当する出張所にご相談ください。

板橋消防署管内		志村消防署管内	
消防署･出張所	管轄地域	消防署･出張所	管轄地域
板橋消防署 （3964-0119）	板橋、大山東町、双葉町、本町、富士見町、大和町、中板橋、仲町、仲宿、南町、氷川町、稲荷台、栄町、大山金井町、大山町、中丸町、熊野町、加賀	志村消防署 （5398-0119）	前野町2･4～6丁目、志村3丁目、相生町、坂下1丁目、中台、若木、西台、蓮根1丁目、徳丸1･2丁目
		蓮根出張所 （3960-0119）	東坂下、蓮根2･3丁目、舟渡、坂下2･3丁目
		成増出張所 （3938-0119）	成増、赤塚新町
常盤台出張所 （3958-0119）	弥生町、東山町、南常盤台、桜川、東新町、上板橋、常盤台	赤塚出張所 （3930-0119）	徳丸3～8丁目、赤塚、四葉、大門
小茂根出張所 （3974-0119）	大谷口、大谷口上町、大山西町、向原、小茂根、大谷口北町、幸町	志村坂上出張所 （3965-0119）	清水町、宮本町、泉町、大原町、蓮沼町、小豆沢、志村1･2丁目、前野町1･3丁目
		高島平出張所 （3975-0119）	高島平、新河岸、三園

※消火栓が道路上にあり、長時間道路を使用する場合は、道路を所管する警察署にて「道路使用許可申請」の手続きを行ってください。その際、消防署に提出した訓練の届け出の写し（消防署の受付印が押されたもの）を必ずご持参ください。

②訓練計画書の提出

訓練の実施内容が決定したら、区（地域センターもしくは地域防災支援課）に『防災訓練計画書』を提出します。計画書は**訓練実施日の２週間前まで**に以下のいずれかの方法で提出をお願いします。

※計画書は住民防災組織と区民消火隊の2種類に分かれています。

【紙で提出する方法】計画書の必要事項を記入のうえ書面で提出
計画書は区ホームページ掲載されているものを印刷していただくか、地域センターでも受け取ることが可能です。

【電子申請する方法】LoGoフォームに必要な事項を入力のうえ電子申請
申請書類等詳細は区ホームページをご参照ください。
https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/soshiki/1005695.html

③訓練報告書の提出

訓練を実施したら、区（地域センターもしくは地域防災支援課）に『防災訓練報告書』を速やかに提出してください。
報告書の提出方法は計画書の提出方法と同じです。

※報告書は住民防災組織と区民消火隊の2種類に分かれています。

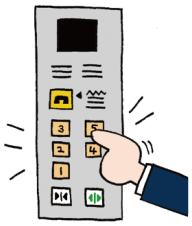
（5）地震発生時の行動

- ○　地震発生時、 まずは身の安全を確保し、 家族の安否を確認したら、 近隣の安否をお互いに確認し合いましょう。また、 近隣で協力し合って消火救出応急救護を行いましょう。
- ○　行政機関等から発信される正しい情報をもとに、声を掛け合って避難しましょう。
- ○　外出先で地震が起きたときは、むやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。

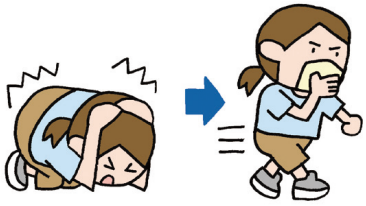
地震発生！ まず何をしますか？

地震発生時

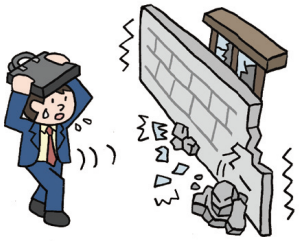
エレベーターの階数ボタンを全て押し、止まった階で降りる



揺れが収まってから行動しましょう



外ではガラスや塀から離れましょう



発生直後～10分後

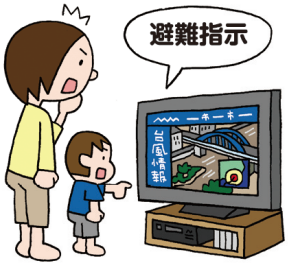
安全な避難経路を確保しましょう



家族の安否を確認しましょう

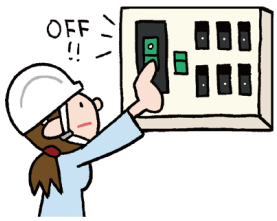


正しい情報を入手しましょう



10分後～1日後

避難するときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう



救助活動は複数人で行いましょう



火災があれば初期消火を行いましょう



出典：板橋区「いたばし防災＋ガイドブック」（令和6年11月）

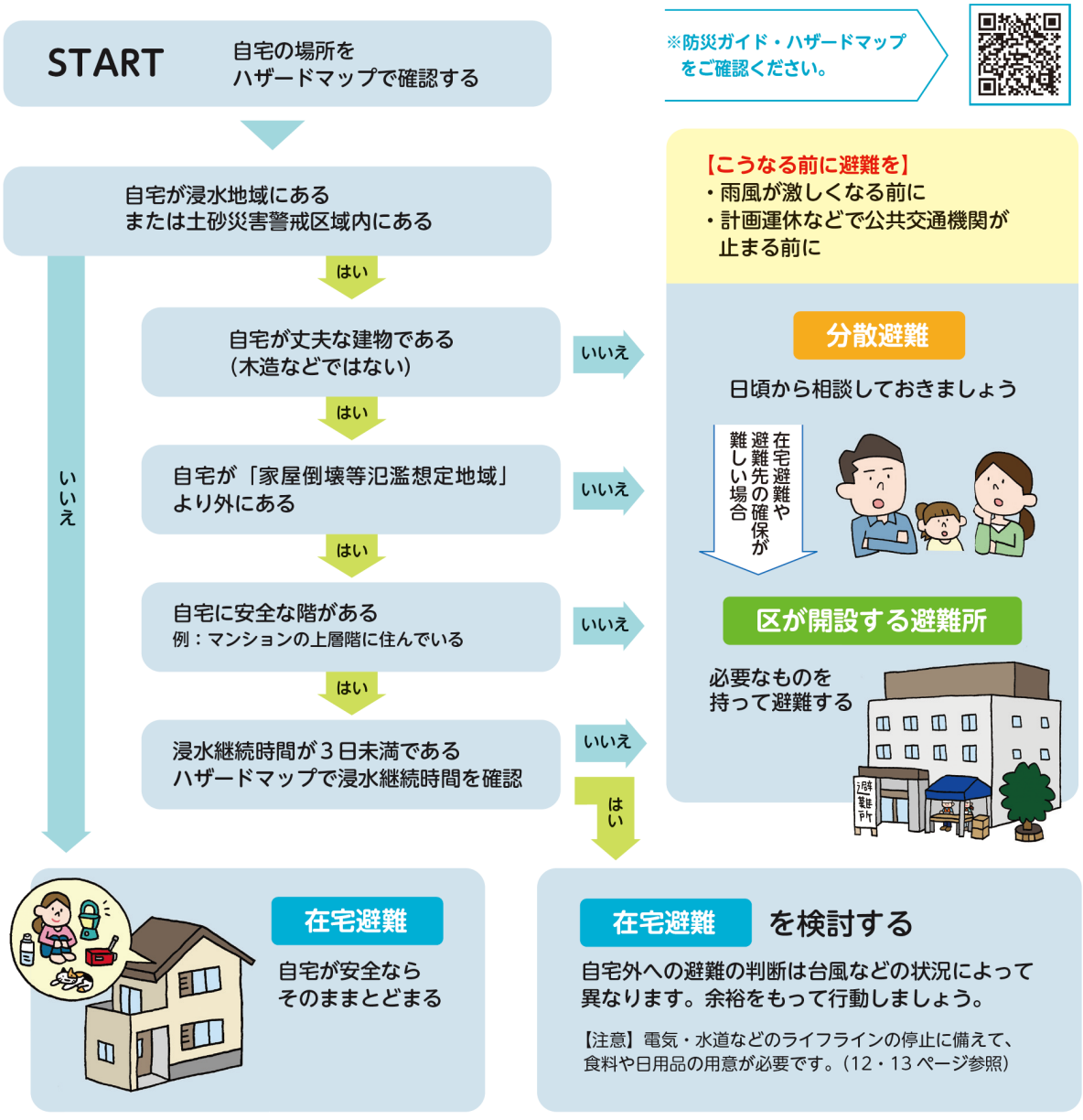
(6)水害発生時の行動

○　避難とは「難」を避けることであり、安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。さまざまな避難先を検討しましょう。

○　避難方法は大きく３つ！「いる場所」と「その時の状況」で変わります。

① **在宅避難**：自宅にとどまり安全を確保
② **分散避難**：浸水の恐れがない親戚知人の家やホテルなど
③ **区が開設する避難所**：小中学校など　※食料等は持参する必要があります

命を守るため下記のフローチャートを必ず確認しておきましょう

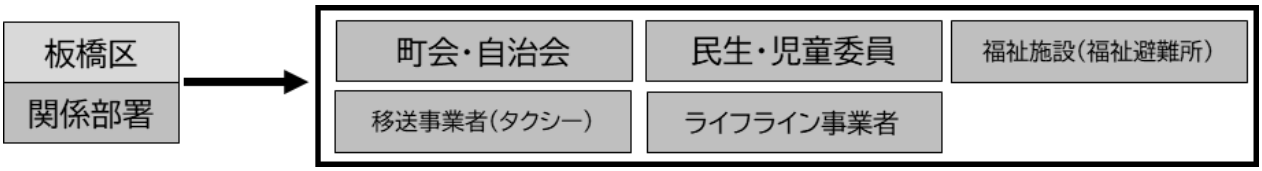


出典：板橋区「いたばし防災＋ガイドブック」（令和6年11月）

（7）水害時の情報伝達

○　台風などの大きな被害が起こると予想される風水害が観測される場合、避難所等を開設します。

○　区が避難所を開設する際、区民へ周知する方法の一つが情報伝達です。避難所の開設判断を行う区危機管理部から、区関係部署を通じて町の関係者へ情報等を発信します。



（8）警戒レベルと避難行動

○　安全に避難するためには、**「レベル４」までの情報**で避難する必要があります。

危険度高

	気象庁などの情報（防災気象情報）				住民が取るべき行動
	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報	レベル5 高潮 特別警報	命の危険 直ちに安全確保
＜警戒レベル４までに危険な場所から必ず避難！＞					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報	レベル4 高潮 危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害 警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報	レベル2 高潮 注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

出典：気象庁「新たな防災気象情報について（令和8年～）」をもとに作成

（9）避難所の備蓄物資一覧

○　板橋区では大規模災害の発生に備え、避難生活に必要な物資を各避難所に備蓄しています。

○　各品目の数量は避難所によって異なります。詳しくは区ホームページを確認してください。
https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1005690.html

備蓄物資一覧（品目のみ）

分類	品名	規格
1	飲料水（2Lリットル）	1箱6本入り
1	蓋付紙コップ	300個入り（ポリプロピレン）
1	水袋	1箱500枚入り 1枚3L
1	給水架台	
1	応急給水栓	
1	スタンドパイプ	
1	なべセット	なべ、やかん、ひしゃく
1	ガスコンロ	カセットコンロ、カセットガス
2	アルファ化米（わかめ・五目）	1箱50食入り
2	クラッカー/袋入りビスケット類	1箱2缶入り（1缶35食入り）/1箱70食入り
2	米粉クッキー	1箱40食入り
2	梅がゆ	1箱50食入り
2	副食（肉じゃが・筑前煮）	1箱50食入り
2	調製粉乳	森永はぐくみ　810g
2	アレルギー対応調製粉乳	森永MA－mi　800g
2	哺乳瓶	1箱5本入り　240ml
2	乳首（哺乳瓶用）	1箱1個入り
3	毛布	1箱10枚入り
3	マットレス	クイックマット（10枚入り）
3	マットレス	エアマット（1箱50枚入り）
3	使い捨てカイロ	1箱30個入り
4	携帯トイレ	MZコンパクトトイレ100回B
4	仮設トイレ	貯留・分離式
4	仮設トイレ	水洗式洋式ﾏﾝﾎｰﾙﾄｲﾚ
4	マンホールトイレ用テント	
4	ポリタンク	中低圧ﾎﾟﾘｴﾁﾚﾝ製（20L）
4	トイレットペーパー	12ﾛｰﾙ4本入り
4	トイレ用脱臭剤	1箱6個入り
5	手指消毒剤	1箱7個入り
5	消毒剤・殺虫剤	
5	使い捨てゴム手袋	1箱55双入り
5	タオル	1箱500枚入り
5	肌着セット	男子用50着＋女子用50着
5	生理用品	16枚入り
5	ウェットティッシュ	30枚入り
5	大人用おむつ（テープS）	34枚又は22枚入り
5	大人用おむつ（テープS-M）	32枚入り
5	大人用おむつ（パッド）	30枚入り
5	大人用尿漏れパッド	14枚入り
5	幼児用おむつ（S）	84枚入り
5	幼児用おむつ（M）	64枚入り
5	幼児用おむつ（ビッグ）	52枚又は42枚入り
5	障がい児用おむつ	16枚入り
5	マスク	50枚入り
6	救急箱	医薬品、消毒液、洗浄綿等
6	松葉杖	5組1箱

分類	品名	規格
7	避難所開設物資	ﾍﾞｽﾄ・防塵ﾏｽｸ・ﾍﾙﾒｯﾄ・軍手
7	避難所運営物資	タブレット、Wi－Fi機器
7	避難所運営物資	その他消耗品類
7	避難所関係書類	様式・表示類
7	テント	
7	投光器	
7	バルーン型投光器	
7	発電機（ガソリン式）	
7	ガソリン缶詰	レギュラーガソリン 1L缶4缶
7	ガソリンタンク	
7	発電機（LPガス式）	エンジンオイル、ガスコード付属
7	ガスボンベ	8kg、5kg
7	コードリール	
7	延長コード	
7	強力ライト	
7	ラジオ付きサーチライト	1箱3個入り
7	サーチライト	1箱10台入り
7	ポータブル蓄電池	充電ケーブル含む
7	防災伝言シートセット	伝言シート、ﾎﾜｲﾄﾎﾞｰﾄﾞﾏｰｶｰ
7	電気メガホン	108dB1箱3台入
7	防水シート	
7	万能袋	
7	クレモナロープ	1巻300m Φ8㎜
7	避難所用間仕切り	
7	磁気発電式LEDライト	
7	リアカー/台車	
8	食器セット	ｽﾁﾛｰﾙｶｯﾌﾟ・ﾌｫｰｸ・ｽﾌﾟｰﾝ
8	金網ザル	
8	計量カップ	
8	炊飯袋	ﾎﾟﾘﾌﾟﾛﾋﾟﾚﾝ 100㎜*300㎜ 0.05㎜
8	石油レンジ	
8	灯油缶詰	灯油缶詰 1L缶8缶ｾｯﾄ
9	破壊工具	弁慶
9	救出工具	鋸・ボルトクッパー・バール
9	工具セット	18種類入り
9	ツルハシセット	ツルハシ・シャベル・ハンマー
9	担架ベッド	
9	ストレッチャー	
10	感染症対策用テント	1箱4張入り
10	感染症対策用物資	非接触体温計、マスク、フェイスシールド等
10	感染症対策用防護服	

【分類】

1：水
2：食料
3：防寒具
4：トイレ関連用品
5：衛生用品
6：一般医薬品、医薬部外品等
7：避難所運営用品
8：調理器具
9：資器材
10：感染症対策用品

（10）災害時の情報収集方法

○　災害関係機関などの広報を聞き漏らさないようにし、正しい情報を収集しましょう。

○　間違った情報に惑わされたり、自分自身が間違った情報の発信元にならないようにしてください。

テレビで情報収集

NHK 総合テレビデータ放送（d ボタン）

NHK 総合テレビにチャンネルを合わせると、災害情報が L 字テロップで流れます。より詳しい情報を確認したい場合は、d ボタンを押すと、データ放送画面が表示されます。ここで「地域の防災・生活情報」を選ぶと、区が発信する災害関連情報をテレビ画面で確認できます。



J:COM チャンネル（11 チャンネル）

テレビリモコンの 11 チャンネルを押すと、災害状況や避難情報などの災害関連情報、復興に向けた生活支援情報などを視聴できます。J:COM 対応物件にお住まいの方であれば、無料で視聴できます。

※住所や建物によっては視聴できない場合があります。
※テレビ本体のチューナーで視聴する場合、テレビのチャンネル再設定が必要になる場合があります。

携帯電話やスマートフォンを活用！

板橋区防災メール・板橋区 LINE 公式アカウント

気象庁が発表する各種気象情報、区で観測する雨量・河川水位情報、区からの緊急なお知らせなどを電子メールや LINE で配信します。

板橋区防災メール

板橋区 LINE 公式アカウント

配信内容（配信内容選択可能）

1. 気象情報
2. 土砂災害警戒情報
3. 記録的短時間大雨情報
4. 地震情報
5. 火山情報
6. 南海トラフ地震情報
7. 避難情報
8. 雨量情報
9. 河川水位情報
10. 緊急情報
11. 板橋区からのお知らせ

※⑦避難情報、⑩緊急情報については、必ず配信されます。

Yahoo! 防災速報アプリ（スマートフォン用）

区が配信する避難所開設情報や、防災に関する緊急情報などを受け取ることができる無料アプリです。
※通信料が発生します。

〈登録方法〉

① 二次元コードを読み込んで、「Yahoo! 防災速報アプリ」をダウンロードしてください。
② アプリ内の「設定」→「地域の設定」で「板橋区」を設定します。
③ 同じく、アプリ内の「設定」→「地域の設定」で「自治体からの緊急情報」を「オン」に設定します。

いたばし防災＋ポータル

板橋区公式ホームページとは別の、板橋区の防災情報専用のポータルサイトです。避難指示等の発令地域や避難所開設状況等を地図と一覧で確認できるほか、公共交通機関の運行情報や気象情報等、災害時に役立つ情報をまとめています。※通信料が発生します。

いたばし防災＋ポータル

その他「いたばし防災＋アプリ」も活用しましょう。

詳細、アプリのダウンロードはこちら！

出典：板橋区「いたばし防災＋ガイドブック」（令和6年11月）に加筆

ホームページなど確認！

板橋区公式ホームページ

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/

板橋区防災・防犯情報 X

(旧 Twitter)

@itabashi_bousai

罹災証明（り災証明）について

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1048926/index.html

水害に必要な情報はこちら

気象庁ホームページ

https://www.jma.go.jp/jma/index.html

国土交通省・川の防災情報

https://www.river.go.jp/portal/#80

東京都 水防災総合情報システム

http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/im/tsim0101g.html

板橋区気象情報

https://www.micosweb.jp/web/itabashi/

情報はほかにも！

防災行政無線

区内 165 か所に屋外スピーカーを設置しています。災害時、避難指示などの防災情報を放送します。**非常事態であることに気づいてもらうことが一番の目的**です。

詳細情報の発信は難しい点に、ご理解をお願いします。

放送が聞こえたら
さまざまな手段で
災害情報を収集



電話応答サービス

防災行政無線から流れた放送が聞き取れなかったときに、電話で放送内容を確認できるサービスです。

☎ 0120-357-411 (無料)

※放送内容は最新 20 件、24 時間以内に放送されたものを確認できます。

緊急速報メール（エリアメール）

台風などの緊急時に、区からのお知らせ、気象庁が配信する大雨特別警報などが、災害発生の恐れがあるエリア内全ての携帯電話、スマートフォンに一斉配信されます。

※登録の必要はありません。　※通信料はかかりません。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

電話で伝言を残すことができます。災害が発生する前に、家族と伝言のルールを決めておきましょう。

※携帯電話からは各携帯事業者が提供する災害用伝言板を利用してください。

伝言録音は	伝言再生は
1 7 1	1 7 1
▼	▼
1	2
▼	▼
市外局番からの電話番号	

出典：板橋区「いたばし防災＋ガイドブック」（令和6年11月）

(11)緊急輸送道路

○　緊急輸送道路とは、阪神・淡路大震災の教訓をもとに、地震直後から行う緊急輸送を円滑にするための道路です。高速自動車国道や一般国道、これらを結ぶ幹線道路、そして知事が指定する防災拠点を結ぶ道路があり、第一次から第三次までに分けられています。

第一次	応急対策の中枢を担う都本庁舎、立川地域防災センター、重要港湾、空港等を連絡する路線
第二次	一次路線と区市町村役場、主要な防災拠点（警察、消防、医療等の初動対応機関）を連絡する路線
第三次	その他の防災拠点（広域輸送拠点、備蓄倉庫等）を連絡する路線

東京都建設局HP「東京都の緊急輸送道路」
https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/road/saigai/kinkyu_yusou

(12)緊急医療救護所

○　地震災害時には、多くの負傷者が発生することが予想されます。ケガをされた方々が一斉に病院に押し寄せてしまうと、適切に治療を行うことができません。

○　緊急医療救護所は、板橋区内の災害拠点病院（４か所）と災害拠点連携病院（９か所）付近に設置され、傷病者に対してトリアージ（治療の優先順位を決める）を行い、優先順位を決めてケガの程度に応じた応急処置を行います。

○　板橋区内に震度６弱以上の震災または医療救護活動を実施する必要が生じた場合に緊急医療救護所を設置します。災害時にケガをしたり、体調が悪くなった方は、お近くの緊急医療救護所に向かってください。

1	帝京大学医学部附属病院	加賀2-11-1	8	板橋中央総合病院	小豆沢2-12-7
2	日本大学医学部附属板橋病院	大谷口上町30-1	9	金子病院	南常盤台1-15-14
3	豊島病院	栄町33-1	10	小林病院	成増3-10-8
4	東京都健康長寿医療センター	栄町35-2	11	高島平中央総合病院	高島平1-73-1
5	愛誠病院	加賀1-3-1	12	東武練馬中央病院	徳丸3-19-1
6	小豆沢病院	小豆沢1-6-8	13	常盤台外科病院	常盤台2-25-20
7	板橋区医師会病院	高島平3-12-6			

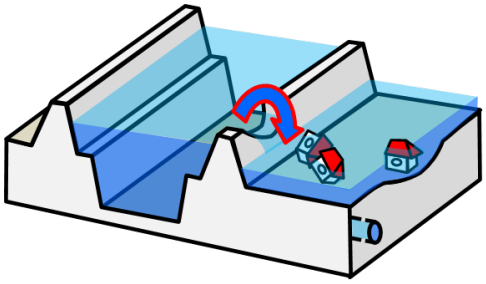


(13)用語解説

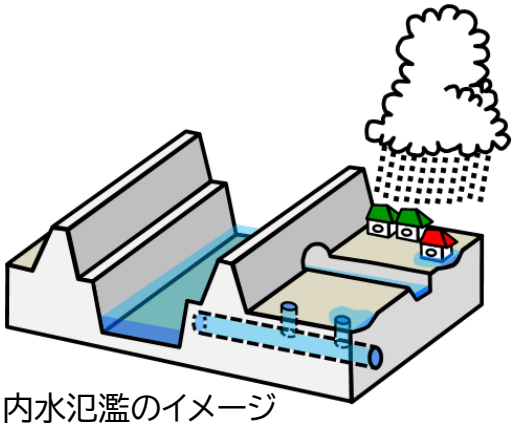
外水氾濫と内水氾濫

○ 台風などによって川の水が堤防からあふれたり、堤防が決壊したりすることによって発生する洪水のことを『外水（がいすい）氾濫』といいます。

○ 近年多発してきているゲリラ豪雨など、短時間で大雨が降り、下水の処理能力を超えてあふれる洪水のことを『 内水（ないすい）氾濫』といいます。



外水氾濫のイメージ



内水氾濫のイメージ

出典:気象庁提供

土砂災害警戒区域と特別警戒区域

○ 土砂災害（特別）警戒区域は、土砂災害防止法（土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律）に基づき東京都が指定しています。

○ **土砂災害警戒区域（イエローゾーン）は、**急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）等が発生した場合に、住民の命や身体に危害が生じるおそれがある区域です。

○ **土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）は、**急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）等が発生した場合に、建物が壊れ、住民の命や身体に著しい危害が生じるおそれがある区域です。土地開発の規制や建物の構造規制などが行われます。

常盤台地区防災マニュアル　〔令和8年8月策定〕

○ ワークショップ参加対象団体等

常盤台町会／常盤台東町会／常盤台一・二丁目町会
南常盤台一丁目町会／南常盤台二丁目町会／東新町一丁目町会
常盤台三丁目町会／常盤台四丁目町会／上板橋一丁目町会
上板橋二丁目町会／上板橋三丁目町会
上板橋サンライトマンション自治会／民生委員

○ 問い合わせ先

板橋区危機管理部　地域防災支援課　　（電話）　03-3579-2152

刊行物番号
第R07-126号