



### <1> 家具の固定、転倒防止対策

- \* 寝室の頭の上に落ちてきそうなものは移動
- \* ガラス窓に飛散防止フィルムを貼る
- \* 食器棚から食器が飛び出さないように
- \* 冷蔵庫が動かないように固定

### <2> 避難場所、避難所はどこ？

- \* 中面のなべよこ防災マップをみてください

### <3> 家族との連絡方法を確認

- \* 家族の集合場所を決めておく
- \* 発災時の行動(帰宅困難の場合など)
- \* 連携できる近所の知人
- \* 災害用伝言ダイヤル
- 一般電話・公衆電話・携帯電話から「171」

皆さんぜひ！

### <4> 防災訓練に参加しよう！

#### 11/16(日) 中野区総合防災訓練

<想定>午前9時、多摩東部を震源とするマグニチュード7.3の地震が発生。中野区では震度6強の揺れが観測、建物倒壊、道路陥没、交通・通信・電気・ガス等で相当な被害確認。火災が同時多発的に起り延焼。負傷者多数。

&lt;訓練&gt;9:00~初期対応訓練

10:00~避難所開設、医療救護所開設、運営訓練  
11:10~参加者体験訓練・普及啓発コーナースタンブラー、ペット同行同伴避難訓練等

会場：第二中学校校庭

## 鍋横地域は火災危険度が高い！

(2022年9月公表) 東京都都市整備局

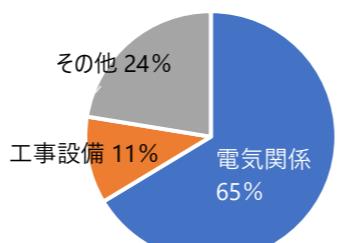
住所	建物倒壊	火災	総合
中央3丁目	2	3	3
中央4丁目	3	4	3
中央5丁目	2	3	3
本町4丁目	2	4	3
本町5丁目	2	2	3
本町6丁目	3	4	4

中野区では震度ブレーカーを災害危険度の高い地域（左の表の危険度3以上）に無料配布しています。  
■簡易タイプ（分電盤に取り付け） ■コンセントタイプ  
申込方法：申請用フォームからアクセスしてください



危険度ランク  
低い → 高い  
1 2 3 4 5

東日本大震災110件の火災のうち、電気火災は71件



発行 鍋横区民活動センター運営委員会  
〒164-0012 中野区本町5-47-13  
TEL 03-3383-2733 FAX 03-3383-2734  
メール nakano\_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp  
ホームページ http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp

### <5> 備蓄品の準備

- 食糧 1日3食×家族数×7日
- 飲料水 1日3L×家族数×7日(水は多めに！)
- 簡易トイレ5回程度(1日)×家族数×7日
- ラジオ(電池も忘れずに)
- 懐中電灯(頭部に固定するヘッドランプがよい)
- モバイルバッテリー
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 軍手
- 衛生用品、マスク
- 食糧のローリングストック法
  - \* 日頃から利用している日用品を少し多めに買い置きし消費しながら新たに買い足します
  - \* 寝室の手の届くところに □ 履物 □ 眼鏡など
  - \* バッグの中には □ 現金 □ ホイッスル □ タオル □ 飴



### ペットを飼っている方

- ペットフード及び水(一週間分)
- おやつ(ペッのストレス解消に)
- ペットの食器(フード用と水用)
- 首輪と伸びないリード(首輪には迷子札をつける)
- トイレ用品(トイレシート、猫砂など)
- ケージ、キャリーバッグ
- 常備薬、療法食
- ★ ペットを避難所に連れていく場合に備えてケージに慣れる、人になれる、無駄吠えをしない等の日頃の癖をしておきましょう。
- ★ 自宅が無事なら在宅避難をしましょう

### ★ 電気火災を防ぐために感震ブレーカーを設置しましょう！

大規模地震時に発生した火災の6割は電気に起因する火災です。  
「感震ブレーカー」は震度5強以上の地震を感知すると自動的に電気を遮断し火災の発生を防ぎます

- \* 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- \* 感震ブレーカー(分電盤型)などの防災機器の設置が有効です。

## 鍋横地域は火災危険度が高い！

(2022年9月公表) 東京都都市整備局

住所	建物倒壊	火災	総合
中央3丁目	2	3	3
中央4丁目	3	4	3
中央5丁目	2	3	3
本町4丁目	2	4	3
本町5丁目	2	2	3
本町6丁目	3	4	4

中野区では震度ブレーカーを災害危険度の高い地域（左の表の危険度3以上）に無料配布しています。  
■簡易タイプ（分電盤に取り付け） ■コンセントタイプ  
申込方法：申請用フォームからアクセスしてください



危険度ランク  
低い → 高い  
1 2 3 4 5



## 鍋横かわら版

### ガスが止まる



### 水道止まる



### 職場から帰れない

電車やバスも止まる、移動制限で3日間(72h)帰れない！たくさんの人が一斉に帰宅すると救助活動に支障をきたしたり、余震で二次災害に逢う可能性も。職場や外出先、近隣の避難所で待機しましょう。

### 下水道不通 ゴミ収集ストップ

#### 震度5強以上の地震が起こった場合、

##### トイレは使わない

\* 排水管の破損を確認！

\* 簡易トイレ袋を用意

\* 大量のトイレゴミが発生



⇒ ニオイ対策=防臭袋に入れて保管

大と小に分ける=小はジヨーゴでペットボトルに入れ、キャップをしめて下水道開通まで保管)

一緒にしたトイレゴミをベランダに置いて日が当たるとガスが発生したり漏れたりするので要注意！

### 避難所へのペットの同行避難する場合のルール

- 受け入れ場所は人と動線を分けた屋外等
- 小動物(犬、猫、鳥等)のみ
- ケージの中に入れる
- フード、ケージ、トイレ用品等は飼い主が用意



中野区中高層マンションの防災マニュアル

### 家族・友人の安否

### 家が倒壊

道路が復旧したら、被災地から脱出することも考えて！

住んでいる地域から30キロ以上離れていて、海拔140m以上の場所の旅館やホテル等の避難先へ！

スマホが使えればLINEにメッセージを！

公的支援を受けるため  
建物の被害を撮影しておきましょう

「罹災証明書」は家屋の被害程度について「全壊」「大規模半壊」「半壊」「一部破損」など被害の程度を公的に証明する書類です。区の職員が現地調査を行い、発行までに期間を要します。被害地の地域事務所または地域活動推進課に問合せを。

参考：菊池頤太郎防災士の講演・中野区ホームページ