

命を守るための

保存版

まちだ防災

ワンアクセス

もしもMEMO

スマホで
画像保存して、
持ち歩こう

私や家族のこと

名前	関係	電話	LINE ID	メモ

もしもの時の連絡先(親戚や親しい友人など)

名前	関係	電話	LINE ID	住所

最寄りの避難施設

※裏面を参照

地震の時	風水害の時

もしもの時の待ち合わせ場所

【例】**公園の噴水の前、午前10時と午後3時に待ち合わせる

もしもの時の家族の約束

【例】連絡が取れないときは、祖父母の家や近所の知り合いに連絡する

災害用伝言ダイヤル171 / 災害用伝言板web171

震度6弱以上の地震発生時などに開設され、自分の無事や避難先などを知らせることができます。
毎月1日と15日、防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)などに試すことができます。

試して
みてね!

災害用伝言ダイヤル171



電話で「声の伝言」を録音・再生できる。

家族で決めた電話番号を入力

171にダイヤル

▶ 録音「1」
▶ 再生「2」▶

災害用伝言板web171

インターネットで「文字の安否情報」を
登録・確認できる。町田市防災WEBポータル
避難情報や気象情報などの情報を確認できます。町田市防災行政無線フリーダイヤル
防災行政無線で放送された内容を電話で確認できます。
(0800-800-5181)町田市メール配信サービス・LINE
防災・防犯情報や各種お知らせなどをメールやLINEで
受け取れます。

リンク先は予告なく変更される場合があります。アクセスできない場合は、キーワードなどで検索してください。

命を守るための まちだ防災 ワンアクセス とは

町田市民が地震や風水害の時に命や暮らしを守るために、事前に知っておいてほしいことや取り組んでほしいことをまとめています。ぜひ、自分や大切な人の命を守るためにこのガイドを活用してください。

地震発生!! 自分の命を守る!!

1 揺れを感じたらまず「頭を守る」!

- 強い地震では立っていることは難しいため、まず姿勢を低くし、腕やクッションなどで頭を守る。
- 近くに丈夫な机や椅子があれば潜る又は掴まる。



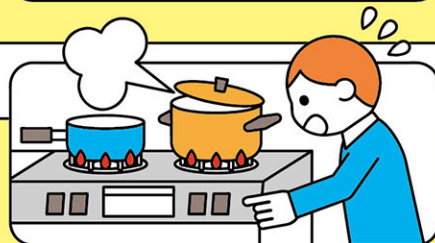
2 揺れがおさまってから、ケガをしないように動き始める

- ガラスや陶器の破片などで足をケガしないよう、スリッパや靴を履く。
- スマホや懐中電灯などで周囲や足元を照らし、危険な物がないか確認しながら移動する。



3 火を消す

- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、慌てず火の始末をする。



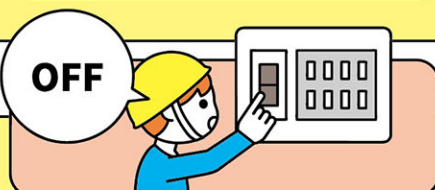
4 避難出口を確保する

- いつでも避難できるよう、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保する。



5 家を離れる際は二次災害防止対策をする

- 避難施設などへ避難する際は、停電などから復旧する際に発生する火災を防ぐためブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。



地震発生時の初期行動
(東京くらし防災)



今こそ考えよう、在宅避難

在宅避難とは、災害が起きた時に身の安全が確保され、住み続けられる状態であれば、**自宅で避難生活を送る**ことです。安全が確保されている場合は自宅で過ごすことも避難です。慣れない集団生活や環境の変化による心身への負担、感染症への心配も避けることができます。

在宅避難のメリット

- 住み慣れた環境で、**普段の生活リズムを維持**しやすい。
- 多くの人が集まる避難施設より、**プライバシーが確保**でき、感染リスクも減らすことができる。
- 自宅にあるものを使って**食べ慣れた食事**ができる。



災害時の在宅避難の判断のポイント

在宅避難が可能か総合的に判断しよう。

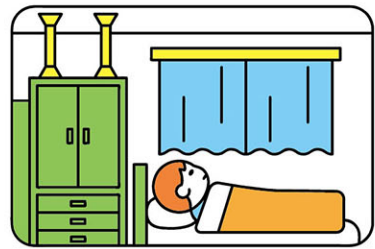
- 自宅の壁に大きな**亀裂**や柱の**歪み**がない。
- 隣家の火事による延焼などの**二次災害の恐れ**がない。
- **最低でも3日分**の食料や水を備蓄している。



普段のくらしの中での備え

家の安全

- 寝ている時が一番無防備。ベッドや布団のそばに、大きな家具を置かないようにする。
- 家具の背が高いものは壁などに突っ張り棒やL字金具などで固定する。
- 窓ガラスの飛散防止のため、夜間や不在時はカーテンを閉めたり、飛散防止フィルムを貼る。



自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策(東京都)



トイレ対策

- 排水管の破損などでトイレが使えなくなることがあるため、携帯トイレなどを最低3日分は備えておく。できれば7日分。
- 家にあるもの(新聞紙、ペットシートや大きなゴミ袋など)でもトイレの代用ができる。
- トイレごみはゴミ袋で密閉したり、蓋付きのゴミ箱などで保管する。



災害時の流さないトイレ体験(まちだ防災カレッジ)



ローリングストック(日常備蓄)

- 普段食べている食品や日用品を日頃から少し多めに買い置きし、古い物から消費する。
- 電気やガスの停止に備え、カセットコンロとボンベがあると、調理や温かい食事がしやすくなる。



備蓄のポイント

3日分は最低限備えておきましょう。道路や物流などの復旧に時間がかかる可能性があるため、できれば7日分が望ましいです。

- 飲料水……3ℓ(成人1日あたり)×7日分× 人分 = ℓ
- 防災トイレ……5回分(成人1日あたり)×7日分× 人分 = 回分
- 衛生用品……消毒用アルコール、ウェットティッシュ、生理用品、おむつ、マスクなど。

東京備蓄ナビ



必要な備えを選ぶ

町田市版マンション防災

- 高層階ほど大きく揺れるため、家具や大型の吊り下げ照明などは固定する。
- エレベーターが止まると、階段の上り下りが大変なため、高層階ほど水や食料などを多く備蓄する。
- トイレなどは下層階で汚水が溢れ出すこともあるため、排水管の点検が終わるまで使用しない。



マンション等で在宅避難をするための4つのポイント
(町田市版マンション防災リーフレット)



乳幼児・子ども

- 普段のお出かけバッグは必要なものが揃っているため、避難バッグとしても使用できる。
- 子どもがひとりの時や連絡が取れない時などに、どこに身を寄せるかなど話しあっておく。

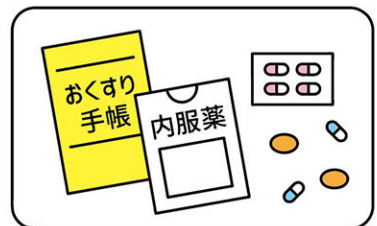


妊産婦・乳幼児等の備え
(東京くらし防災)



高齢者や持病がある方

- 病院が被災して診察などを受けられない可能性もあるため、お薬手帳をコピーして避難グッズに入れておく。スマホで画像保存しておくのも良い。
- 道路の寸断や公共交通機関の停止により、普段のように薬をもらいに行くことが難しくなる。なくなる前に処方してもらう。



支援を必要とする人の備え
(東京くらし防災)



ペットの防災

- 餌や水、トイレ用品の備蓄やキャリーバッグ、リード、ケージなどを準備し、慣れさせておく。
- 飼い主の連絡先を書いたカードを首輪に着ける、マイクロチップなど、迷子対策をしておく。



ペットがいる人の備え
(東京くらし防災)



自分で準備、みんなで協力

防災訓練の取り組み

- 防災用品（災害用非常食、携帯トイレ、カセットコンロなど）を使って慣れておく。
- 地域の防災訓練に参加して、住民との協力体制を構築する。



まちだ防災カレッジ
(地域)



家族で防災会議

- 散歩や買い物、子どもの送迎時などに、避難経路上の危険な箇所を確認しておく。
- 表紙の「もしもMEMO」を活用して、「待ち合わせ場所」や「連絡先」などを定期的に確認する。



町田市防災マップ



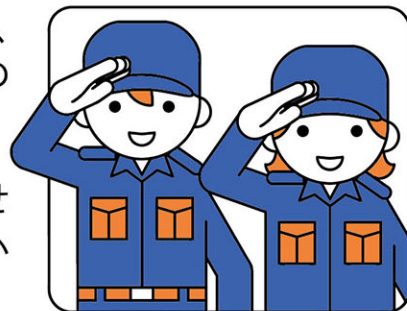
ひとこと挨拶を心がけよう

- 日頃の「こんにちは」や「おはようございます」などのひとことが、緊急時における助け合いにつながる。
- お互い様の気持ちで、助け合いの輪を広げていく。



消防団

- 消防団員は、地域に密着しながら、火災や地震、風水害などにおいて、防災リーダーとして市民の安全と安心を守る重要な役割を担っている。
- 地域のために一緒に消防団活動をしてみませんか？お気軽に防災課消防団担当までお問い合わせください。



防災課消防団担当
お問い合わせ電話番号

042-724-3254

町田市消防団



風水害時の避難

警戒レベル & とるべき行動基準

警戒レベルは、災害の可能性や影響を示す基準です。レベルは1から5までの**5段階**に分かれており、緊急速報メールや防災行政無線、ホームページを通じて情報が配信されます。避難の際は、**自らの避難判断で、その時点での最善の安全確保行動**が必要です。

警戒レベル	状 況	行 動
5 緊急安全確保	災害発生、もしくは発生寸前といった、命に危険が迫っている状況。 (「大雨特別警報」や「氾濫発生情報」の発表、その他市が緊急性を判断して設定)	命の危険があるため、直ちに安全確保が必要。 ●自宅や頑丈な建物の上層階などへ移動する。(垂直避難)
警戒レベル4までに必ず避難！		
4 避難指示	危険な場所*から避難が必要とされる状況。 洪水や土砂崩れなど、災害の危険性が非常に高まっている状況。 (「土砂災害警戒情報」や「氾濫危険情報」の発表、その他市が状況を判断して発令など)	●危険な場所*にいる人は、 全員避難。 ●すでに安全な場所にいる人は無理に移動しない。
3 高齢者等避難	川の水位が急激に上がるなど危険な状態になる可能性がある状況。 (「大雨警報」や「洪水警報」の発表、その他市が状況を判断して発令など)	●危険な場所*にいる高齢者・障がい者・乳幼児連れの人などの 避難に時間がかかる人は避難開始。 ●夜間や雨の中の移動は危険なため、早めの行動をとる。 ●避難しない人も避難準備を済ませ、危険を感じたら自主的に避難。
2	災害発生に対する注意が高まってきている。 (「大雨注意報」や「洪水注意報」などの発表)	●気象情報などをチェックする。 ●市のホームページなどで最新の避難施設や避難経路を確認する。 ●持ち出し袋を準備する。
1	災害発生の危険性はまだ低い段階だが、注意が必要。 (「早期注意情報」の発表)	●気象情報などをチェックする。 ●最新の防災気象情報に留意するなど、災害への心構えをする。

身の危険を感じたら警戒レベル情報が出ていなくても、自主避難できる安全な場所に避難すること！

※危険な場所とは・・・

- 町田市洪水・土砂災害ハザードマップで危険性がある場所(土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域、浸水想定区域)
- 川・用水路・排水路の近くで家が低層階
- 浸水を経験している場所
- 地下の住宅
- 地下道、地下駐車場(短時間で水没するリスク)など

町田市洪水・土砂災害
ハザードマップ



キキフル(危険度分布)



耳で聴くハザードマップ



避難施設・避難広場一覧

2025年7月時点

地区	区分	施設名	所在地	災害別種類	
				震災	風水害
町田	避難施設	町田第二小学校	原町田4-26-40	○	予
		町田第一中学校	中町1-27-5	○	予
		町田第一小学校	中町1-20-30	○	○
		都立町田高等学校	中町4-25-3	○	予
		町田第四小学校	森野2-21-28	○	○
		本町田ひなた小学校	本町田2032	○	○
		町田第三小学校	本町田1212	○	—
		ひなた村	本町田2863	○	○
		町田第三中学校	本町田1853	○	予
		町田第五小学校	玉川学園4-14-7	○	○
		町田第六小学校	南大谷7-3-1	○	予
		南大谷小学校	南大谷6-16-1	○	—
		町田第二中学校	南大谷1-9-1	○	○
		南大谷中学校	南大谷6-17-1	○	○
町田	避難広場	藤の台小学校	藤の台3-1-1	○	○
		サン町田旭体育館	旭町3-20-60	—	○
		玉川学園コミュニティセンター	玉川学園2-19-12	—	臨
		芹ヶ谷公園	原町田5-16	○	—
		木曽森野 防災市民いこいの広場	森野4-8	○	—
		藤の台球場	本町田3486	○	—
		町田中央公園	旭町3-20-60	○	—
		玉川学園大グラウンド	玉川学園6-1-1	○	—
		三井住友海上総合グラウンド	南大谷5-15-1	○	—
		昭和薬科大学多目的グラウンド	東玉川学園3-3165	○	—
		パンテリオン町田(日本大学学生寮)広場スペース	南大谷916-2	○	—
南	避難施設	南第一小学校	南町田1-10-1	○	○
		鶴間小学校	鶴間4-17-1	○	—
		小川小学校	小川3-10-1	○	—
		都立小川高等学校	小川2-1002-1	○	—
		南第三小学校	金森東1-2-1	○	○
		南第四小学校	金森東3-21-1	○	予
		南中学校	金森3-27-1	○	○
		南つくし野小学校	南つくし野2-4-8	○	—
		つくし野中学校	南つくし野2-14-2	○	○
		つくし野小学校	つくし野2-21-11	○	予
		都立成瀬高等学校	成瀬7-4-1	○	—
		成瀬小学校	南成瀬3-6	○	○
		南成瀬中学校	南成瀬7-7-1	○	予
		高ヶ坂小学校	高ヶ坂6-7-1	○	予
南	避難広場	成瀬中央小学校	成瀬2-8	○	予
		成瀬台小学校	成瀬台2-5-2	○	予
		成瀬台中学校	成瀬台2-5-1	○	○
		南町田グランベリーパーク パークライフ棟	鶴間3-1-4	—	○
		南市民センター	※工事のため2025年9月～2027年1月 使用不可 金森4-5-6	—	臨
		つくし野コミュニティセンター	つくし野2-26-5	—	臨
		成瀬コミュニティセンター	西成瀬2-49-1	—	臨
		なるせ駅前市民センター	南成瀬1-2-5	—	臨
		市立総合体育館	南成瀬5-12	—	予
		鶴間公園	鶴間3-1-1	○	—
		金森わさび田児童公園	金森東3-1073	○	—
		金森防災 市民いこいの広場	金森7-18	○	—
		南つくし野こうま公園	南つくし野2-30-1	○	—
		つくし野セントラルパーク	つくし野3-19	○	—
南	避難施設	南成瀬中央公園	南成瀬1-10	○	—
		成瀬台公園	成瀬台3-7	○	—

凡例	○:避難情報が発令されたときに開設される施設 予:予備避難施設 避難施設が不足しそうな場合に開設する避難施設 臨:臨時避難施設 浸水や土砂災害が想定される場合、早期に開設する避難施設 —:開設対象外の施設
----	---

避難施設(避難所)
避難広場(避難場所) 一覧
最新情報を掲載しています。

震災

風水害

地区	区分	施設名	所在地	災害別種類	
				震災	風水害
鶴川	避難施設	鶴川第四小学校	鶴川3-22	○	—
		真光寺中学校	真光寺3-8-1	○	—
		鶴川第二中学校	鶴川6-4	○	—
		鶴川第三小学校	鶴川6-5	○	○
		薬師中学校	金井1-20-1	○	—
		金井小学校	金井ヶ丘1-30-1	○	予
		鶴川第一小学校	野津田町1290	○	○
		都立野津田高等学校	野津田町2001	○	—
		町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場)	野津田町2035	○	○
		鶴川中学校	小野路町1905-1	○	予
		大蔵小学校	大蔵町286	○	予
		鶴川第二小学校	能ヶ谷7-24-1	○	○
		三輪小学校	三輪町330-1	○	—
		金井中学校	金井6-15-1	○	○
鶴川	避難広場	鶴川市民センター	大蔵町1981-4	—	臨
		三輪コミュニティセンター	三輪緑山4-14-1	—	臨
		鶴見川クリーンセンター	三輪緑山1-1	—	予
		鶴川中央公園	鶴川6-6	○	—
		ゆうき山公園	金井ヶ丘1-14	○	—
		野津田公園	野津田町2035	○	—
		薬師池公園	野津田町3270	○	—
		和光中・高等学校々庭	真光寺町1291	○	—
		国士舘大学グラウンド	広袴1-1-1	○	—
		能ヶ谷町平和台第2児童公園	能ヶ谷7-44	○	—
		フェリスシア高等学校々庭	三輪町122	○	—
		フェリスシアこども短期大学グラウンド	三輪町1135	○	—
		三輪中央公園	三輪緑山3-21	○	—
		乗馬クラブクレイン東京	真光寺町1227	○	—
忠生	避難施設	国士舘楓の杜キャンパス	野津田町3101	○	—
		忠生第三小学校	木曽東3-11-3	○	○
		木曽境川小学校	木曽西1-9-1	○	—
		都立町田総合高等学校	木曽西3-5-1	○	○
		木曽中学校	木曽西2-4-9	○	—
		七国山小学校	山崎町1314-2	○	予
		山崎中学校	山崎町1445	○	○
		都立山崎高等学校	山崎町1453-1	○	予
		忠生小学校	忠生3-10-2	○	予
		山崎小学校	忠生2-15-26	○	予
		忠生中学校	忠生3-14-1	○	○
		小山田小学校	上小山田町614	○	—
		小山田南小学校	小山田桜台2-7	○	○
		小山田中学校	小山田桜台1-12	○	予
忠生	避難広場	都立町田工科高等学校	忠生1-20-2	○	予
		図師小学校	図師町239-19	○	○
		木曽森野コミュニティセンター	木曽東1-2	—	臨
		忠生市民センター	忠生3-14-2	—	臨
		木曽山崎コミュニティセンター	山崎町2160-4	—	臨
		山崎自然公園	山崎町1563	○	—
		忠生公園	忠生1-3-1	○	—
		桜美林学園グラウンド	常盤町3758	○	—
		日本大学第三中学校・高等学校グラウンド	図師町2375	○	—
		忠生スポーツ公園	下小山田町3337-1	○	—
堺	避難施設	小山小学校	小山町944	○	—
		堺中学校	相原町752	○	—
		相原小学校	相原町1673	○	○
		ゆくのき学園(大戸小学校)	相原町3765-3	○	—
		ゆくのき学園(武蔵岡中学校)	相原町3865	○	○
		小山中央小学校	小山ヶ丘3-7-1	○	○
		小山ヶ丘小学校	小山ヶ丘5-37	○	○
		小山中学校	小山ヶ丘1-2-4	○	○
		堺市民センター	相原町795-1	—	臨
		サレジオ工業高等専門学校グラウンド	小山ヶ丘4-6-8	○	—

※避難施設・避難広場は学校統合などにより変更する可能性があります。