



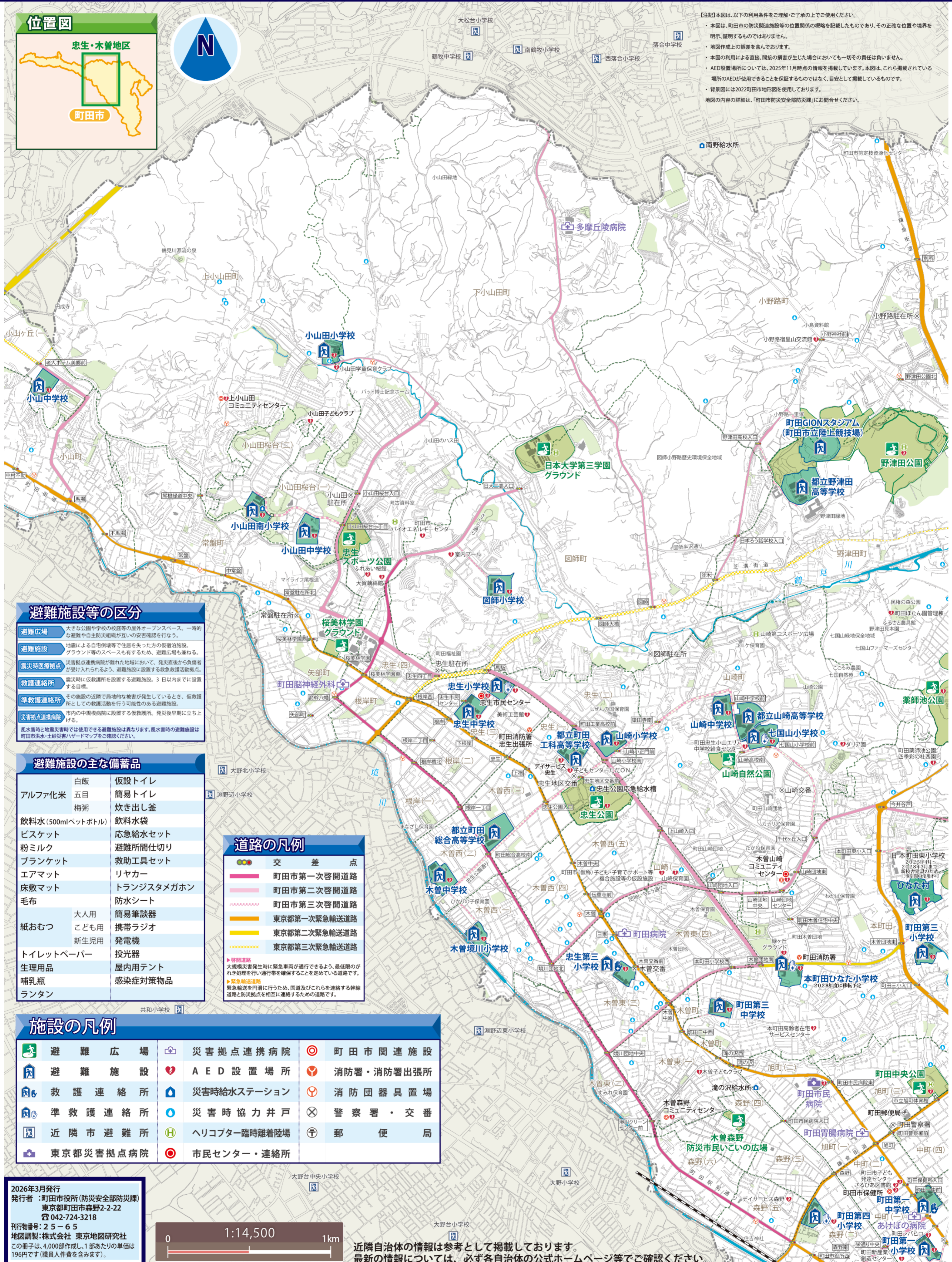
地震から身を守るには、日ごろからの「準備」が重要です。  
「準備」のためには、避難する場所や用意すべき物を「知る」ことが必要です。  
このマップを参考に、今できる「準備」を「知り」、地震発生時に備えましょう。

### 位置図

忠生・木曽地区  
町田市



- 【注記】本図は、以下の利用条件をご理解・ご了承の上でご使用ください。
- 本図は、町田市の防災関連施設等の位置関係の概略を記載したものであり、その正確な位置や境界を明示・証明するものではありません。
  - 地図作成上の誤差を含んでおります。
  - 本図の利用による直接・間接の損害が生じた場合においても一切その責任を負いません。
  - AED設置場所については、2025年11月時点の情報を掲載しています。本図は、これら掲載されている場所のAEDが使用できることを保証するものではなく、目安として掲載しているものです。
  - 背景図には2022町田市地形図を使用しております。
  - 地図の内容の詳細は、「町田市防災安全防犯課」にお問合せください。



### 避難施設等の区分

<b>避難広場</b>	大きな公園や学校の校庭等の屋外オープンスペース。一時的な避難や自主防災組織が互いの安否確認を行うなど。
<b>避難施設</b>	地震による自宅倒壊等で住居を失った方の仮泊施設。グラウンド等のスペースも有するため、避難広場も兼ねる。
<b>震災時医療拠点</b>	災害拠点連携病院が離れた地域において、震災直後から負傷者が受け入れられるよう、避難施設に設置する救急救護活動拠点。
<b>救護連絡所</b>	震災時に仮救護所を設置する避難施設。3日以内までに設置する目標。
<b>準救護連絡所</b>	その施設の近隣で局地的な被害が生じているとき、仮救護所としての救護活動を行う可能性のある避難施設。
<b>災害拠点連携病院</b>	市内の中規模病院に設置する仮救護所。震災後早期に立ち上げる。
<b>災害拠点連携病院</b>	風水害時と地震災害時では使用できる避難施設は異なります。風水害時の避難施設は町田市洪水・土砂災害ハザードマップをご確認ください。

### 避難施設の主な備蓄品

白飯	仮設トイレ
アルファ化米	簡易トイレ
梅粥	炊き出し釜
飲料水(500mlペットボトル)	飲料水袋
ビスケット	応急給水セット
粉ミルク	避難所間仕切り
ブランケット	救助工具セット
エアマット	リヤカー
床敷マット	トランジスタメガホン
毛布	防水シート
紙おむつ	簡易筆記器
新生児用	携帯ラジオ
トイレットペーパー	発電機
生理用品	投光器
哺乳瓶	屋内用テント
ランタン	感染症対策物品

### 道路の凡例

- 交差点
- 町田市第一次啓開道路
- 町田市第二次啓開道路
- 町田市第三次啓開道路
- 東京都第一次緊急輸送道路
- 東京都第二次緊急輸送道路
- 東京都第三次緊急輸送道路

※啓開道路：大規模災害発生時に緊急車両が通行できるよう、最低限のがれきり撤去を行い通行帯を確保することを定めている道路です。  
※緊急輸送道路：緊急輸送を円滑に行うため、国道及びこれらと連絡する幹線道路と防災拠点を相互に連絡するための道路です。

### 施設の凡例

避難広場	災害拠点連携病院	町田市関連施設
避難施設	AED設置場所	消防署・消防署出張所
救護連絡所	災害時給水ステーション	消防団器具置場
準救護連絡所	災害時協力井戸	警察署・交番
近隣市避難所	ヘリコプター臨時離着陸場	郵便局
東京都災害拠点病院	市民センター・連絡所	


2026年3月発行  
発行者：町田市役所(防災安全防犯課)  
東京都町田市森野2-2-22  
☎ 042-724-3218  
刊行物番号：25-65  
地図調製：株式会社 東京地図研究所  
この冊子は、4,000部作成し、1部あたりの単価は196円です(職員人件費を含みます)。




近隣自治体の情報は参考として掲載しております。  
最新の情報については、必ず各自治体の公式ホームページ等でご確認ください。

# 地震発生時・時系列行動の目安

地震が起こったら何をやるか。確認すること・やっておくべきことはたくさんありますが、パニックにならず、落ち着いて一つ一つ行動することが大切です。ここでは代表的な行動を挙げてありますが、全てではありません。他にも行うべきことがあったときは、あわてず順序立てて、周りの人と協力しながら行動しましょう。

時系列	地震発生	2～5分	5～30分	30分～3時間	3時間～
主体行動	<b>自分の身を守る</b> ・まず自分の身を守る ・倒れそうな棚からは離れる ・コンロの火はすぐに消さなくて良い ・揺れが収まるまで机等の下からは出ない	<b>揺れがおさまったら</b> ・火がついていたらすぐに消す ・出口の確保 ・夜間の光源確保 ・家の中の安全確認 ・スリッパ等を履く(ガラス等を踏まないよう)	<b>情報収集</b> ・避難行動要支援者の安否に注意する ・テレビ・ラジオ等での正確な情報収集 ・非常時持出し袋の用意 ・隣近所の安否確認 ・家族の安否確認 災害用伝言板・伝言ダイヤル ・救助が必要な人の発見 ・一時集合場所への集合	<b>救出・救護活動 避難行動</b> ・がれきの下に人がいる場合など隣近所や自主防災組織で協力して助ける ・町内会・自治会の班などで安否確認に漏れが無いよう情報を集約する ・避難行動要支援者は注意する	<b>避難施設の運営</b> ・町内会・自治会が運営の主体となり避難者が協力して運営していく ・避難施設のルールを守る ・避難行動要支援者に配慮
			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。 災害用伝言板 web171  ネットで「安否情報」を登録・確認できる。		

## ● 備えておくこと

備蓄物資の確保	自分・家族	ご近所・自主防災組織	事業所・企業(会社員)
最低3日分 できれば1週間分の備蓄品を確保 	・住宅の耐震化 ・家具の転倒防止 ・家族防災会議 ・避難ルートの確認 ・連絡の方法の確認 ・ガラス飛散防止フィルムの貼付 ・非常持ち出し品の準備	・自主防災組織活動 ・災害時の情報集約方法の確立 ・防災訓練等の実施 ・避難施設運営委員会	・事業所内の危険箇所確認 ・従業員の居所及び帰宅順序を想定 ・防災訓練等の実施 ・事業継続計画(BCP)の作成

## こんなときはどうする？

### ● 家で地震に遭ったとき

避難をする前に、まず家の安全確認・家族の安否確認・隣近所の安否確認をしましょう。避難の際は、①一時集合場所(近所の公園や広場)、②避難施設、と段階を踏みますが、②避難施設まで行くのは、住家に倒壊の危険があって帰れない人です。自宅に戻れる方は、避難施設で生活することはありません。(避難施設は、自宅に住むことができなくなった方のための施設です。)自宅へ戻れる方は、①一時集合場所 で安否を確認しあった後、ご近所同士で連絡を取り合いながら自宅に戻り、報道等の情報を得て落ち着いて行動してください。

※安否を確認しあひましよう  
※救助が必要な人を協力して助けましよう

自宅 → ①一時集合場所【近所の公園・広場】 → 自宅  
 自宅に大きな被害無し → 自宅  
 自宅に倒壊の危険有 → ②避難施設

### ● 職場で地震に遭ったとき

職場から自宅までの交通手段が地震によってストップし、通常のルートで帰れなくなった場合、全員が一斉に徒歩で帰宅すると、幹線道路が大混雑し、混乱を招いたり救助が進まない原因となります。職場で被災したときは、自宅までの距離が10km以内なら徒歩で帰宅。10km圏外なら、交通機関が再開するのを最大3日程度待ちましょう。一斉に帰宅することでの混乱を避ける必要があります。

職場 → 自宅(自宅が10km以内)  
 職場 → 職場にとどまる(自宅が10km圏外)

### ● 水が無くなったとき

断水し、水道が復旧するまでの間、水が不足する地域では災害時給水ステーションを設けます。飲料水が不足する場合は災害時給水ステーションまで取りに行くこととなります。その他、災害時協力井戸から生活用水を得る方法もあります。

### ● 食料が無くなったとき

家庭で備蓄していた食料が尽き、スーパー等も再開していない場合、物流が再開するまでの間は避難施設を拠点として食料を配給します。ただし、発災直後は避難する人の分が優先になりますので、日頃から食料等の備蓄をしておきましょう。

我が家の防災メモ 話し合ってから書き込みましょう

一時集合場所

避難施設

家族が落ち合う場所

備考

## 非常時の備え

備えておくことで、在宅避難にも活用できる！

Check!



### ● 日ごろから備えておこう

**食料品・飲料水(最低3日分)** ※備蓄は、最低3日分・可能なら7日分を用意しておこう。  
 水(1人1日3ℓ 野菜ジュースやスポーツドリンク等、好みの飲み物でもOK)  
 食料品(米、缶詰、レトルト、乾物、栄養食品、お菓子など)

**衛生用品**  
 簡易トイレ、携帯トイレ  マスク  除菌ウェットティッシュ  アルコールスプレー  
 使い捨てコンタクトレンズ  歯ブラシ、歯磨き粉、歯磨き用ウェットティッシュ  
 生理用品  救急箱(ばんそうこう、包帯、ガーゼ、常備薬など)

**生活用品**  
 衣類、下着  ティッシュペーパー、トイレットペーパー  ポリ袋  軍手  タオル  
 防寒具(ブランケット、毛布)  雨具  はさみ、多目的ナイフ  ライト  乾電池  
 モバイルバッテリー  手回し式ラジオ  筆記用具  リュックサック

**その他、個別に必要なもの**  
 乳幼児用品  補聴器  貴重品  避難用袋 など

**Point!** 予め、避難用袋に必要なものを入れておいたり、一か所にまとめて置いておくと、災害時に慌てず対応することができます!!

## 町田市からの情報伝達

**町田市役所**

**防災行政無線放送・防災行政無線フリーダイヤル** ☎0800-800-5181  
 市民のみなさんへお伝えすべき重要な情報及びJ-ALERTによる国からの情報等を放送します。また、防災行政無線フリーダイヤルで、放送した内容を電話で確認できます。通話料はかかりません。

**町田市メール配信サービス・LINE** 登録はこちら  
 防災行政無線で放送した情報や、町田市の気象警報に関する情報等をメール・LINEで配信します。

**町田市ホームページ** <https://www.city.machida.tokyo.jp/>  
 市民のみなさんへお伝えすべき重要な情報について、町田市ホームページに掲載します。

**町田市防災WEBポータル** <https://www.bousai-machida.tokyo.jp/>

**報道機関等への放送依頼** 市民のみなさんへお伝えすべき重要な情報について、報道機関等へ放送を依頼します。  
 市が協定を締結している報道機関等 FMヨコハマ(84.7MHz)、FM HOT 839(83.9MHz)、ヤフー、イッツ・コミュニケーションズ、ジェイコムせたまち、多摩テレビ

**SNS** 町田市公式 X(旧 Twitter) @machidatokyo  
 町田市公式 Facebook <https://www.facebook.com/machidatokyo/>

**その他** 広報紙 広報車 代表電話

**市民のみなさん**

