

避難時の注意点

稲城市の指定避難所・指定緊急避難場所

自宅付近の指定避難所・指定緊急避難場所を確認しておきましょう。

震災時の避難施設一覧

地区	番号	名称	所在地	指定緊急避難場所	指定避難所
矢野口	1	第二文化センター	矢野口 1780 番地	—	●
	2	松葉集会所	矢野口 1892 番地	—	●
	3	稲城第七小学校	矢野口 1901 番地の 2	●	●
	4	矢野口コミュニティ防災センター	矢野口 2271 番地の 1	—	●
	5	稲城第三中学校	矢野口 3043 番地	●	●
	6	中島ゆうし保育園	矢野口 256 番地	—	●
	7	公益社団法人九段薔性園	矢野口 3750 番地の 11	●	●
	8	南山小学校	矢野口 3635 番地	●	●
東長沼	9	第四文化センター	東長沼 271 番地	—	●
	10	稲城第一小学校	東長沼 956 番地	●	●
	11	吉方公園	東長沼 1728 番地	●	—
	12	中央文化センター	東長沼 2111 番地	—	●
	13	本郷ゆうし保育園	東長沼 2115 番地の 2	—	●
	14	北緑地公園	東長沼 2996 番地	●	—
大丸	15	稲城第三小学校	大丸 100 番地	●	●
	16	大丸地区会館	大丸 251 番地	—	●
	17	大丸公園	大丸 1097 番地	●	—
	18	稲城第六小学校	大丸 2110 番地	●	●
	19	大丸第二公園	大丸 2167 番地の 2	●	—
	20	大丸ゆうし保育園	大丸 82 番地の 4	—	●
百村	21	稲城第一中学校	百村 23 番地	●	●
	22	百村コミュニティ防災センター	百村 2017 番地	—	●
坂浜	23	稲城第二小学校	坂浜 590 番地	●	●
	24	稲城第二中学校	坂浜 1340 番地	●	●
	25	坂浜コミュニティ防災センター	坂浜 974 番地	—	●
	26	都立若葉総合高校グラウンド	坂浜 1434 番地の 3	●	—
平尾	27	複合施設ふれんど平尾	平尾一丁目 9 番地の 1	●	●
	28	第三文化センター	平尾一丁目 20 番地の 5	—	●
	29	平尾小学校	平尾三丁目 1 番地の 3	●	●
	30	平尾近隣公園	平尾三丁目 7 番地の 20	●	—
	31	第五保育園	平尾四丁目 45 番地の 2	—	●
押立	32	稲城第四小学校	押立 1250 番地	●	●
	33	稲城第四中学校	押立 1768 番地	●	●
	34	押立ふれあい会館	押立 663 番地	—	●
	35	稲城第五中学校	向陽台三丁目 1 番地の 1	●	●
向陽台	36	向陽台小学校	向陽台三丁目 2 番地	●	●
	37	稲城中央公園野球場	向陽台四丁目 1 番地の 1	●	—
	38	城山公園	向陽台四丁目 6 番地	●	—
	39	城山文化センター	向陽台六丁目 7 番地	—	●
	40	城山小学校	向陽台六丁目 17 番地	●	●
長峰	41	稲城市総合体育館	長峰一丁目 1 番地	—	●
	42	稲城中央公園総合グラウンド	長峰一丁目 1 番地	●	—
	43	長峰小学校	長峰二丁目 8 番地	●	●
	44	長峰コミュニティ防災センター	長峰二丁目 31 番地の 1	—	●
若葉台	45	若葉台公園	若葉台一丁目 19 番地の 1	●	—
	46	稲城第六中学校	若葉台三丁目 11 番地	●	●
	47	若葉台小学校	若葉台四丁目 5 番地	●	●

計 47 施設

風水害・土砂災害時の避難施設一覧

地区	番号	名称	所在地
矢野口	1	稲城第三中学校	矢野口 3043 番地
	2	南山小学校	矢野口 3635 番地
東長沼	3	中央文化センター	東長沼 2111 番地
百村	4	稲城第一中学校	百村 23 番地
	5	百村コミュニティ防災センター	百村 2017 番地
坂浜	6	稲城第二小学校	坂浜 590 番地
	7	稲城第二中学校	坂浜 1340 番地
	8	坂浜コミュニティ防災センター	坂浜 974 番地
平尾	9	複合施設ふれんど平尾	平尾一丁目 9 番地の 1
	10	第三文化センター	平尾一丁目 20 番地の 5
	11	平尾小学校	平尾三丁目 1 番地の 3
向陽台	12	稲城第五中学校	向陽台三丁目 1 番地の 1
	13	向陽台小学校	向陽台三丁目 2 番地
	14	城山文化センター	向陽台六丁目 7 番地
	15	城山小学校	向陽台六丁目 17 番地
長峰	16	稲城市総合体育館	長峰一丁目 1 番地
	17	長峰小学校	長峰二丁目 8 番地
	18	長峰コミュニティ防災センター	長峰二丁目 31 番地の 1
若葉台	19	稲城第六中学校	若葉台三丁目 11 番地
	20	若葉台小学校	若葉台四丁目 5 番地

避難施設の種類

震災時

38～43ページの
ハザードマップ参照

指定緊急避難場所

災害が発生し、または発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための場所。集合した人々の安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンドや公園など。



指定避難所

災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設。学校や文化センターなど。



風水害・土砂災害時

44～57ページの
ハザードマップ参照

指定避難所

浸水想定(予想)区域や土砂災害(特別)警戒区域外の指定避難所で、風水害・土砂災害が発生し、または発生するおそれがある場合に避難所として開設する施設。自宅の最寄りの指定避難所が、風水害・土砂災害時の施設に該当しない場合があります。必ず震災時と風水害時の一覧表の両方をご確認ください。

車での緊急避難場所

避難の原則は徒歩ですが、指定された施設への避難が間に合わないなど緊急時の避難場所として開放する場所で、備蓄品や市職員の配置はありません。車での緊急避難場所から指定避難所までは、徒歩での自力避難となります。

名称	所在地
稲城・府中墓苑組合駐車場	矢野口 3567 番地
稲城中央公園野球場駐車場	向陽台四丁目 1 番地の 1
総合体育館駐車場	長峰一丁目 1 番地
総合グラウンド駐車場	長峰一丁目 1 番地

名称	所在地
若葉台公園駐車場	若葉台一丁目 24 番地の 1
イオンタウン稲城長沼屋上駐車場	東長沼 1212 番地の 1
DMCくろがねや稲城押立店 屋上駐車場	押立 1777 番地の 1

避難時の心得

自力で避難できる方法を考えておきましょう。万一避難することになった場合は、冷静に状況判断をして安全な避難をこころがけてください。

安全な避難の心得

正確な情報収集

市から避難の呼びかけがあったら、速やかに避難してください。自分でも正しい最新の気象・災害・避難情報を収集しましょう。(6ページ参照)



安全な避難経路での避難を

あらかじめ、自分たちで指定避難所までの避難経路を複数決めておき、その中から安全に通行できる経路で避難しましょう。



高齢者などの避難に協力を

高齢者、障害者、子ども、病気のある方などは、早めの避難が必要です。近所にこのような方がいたら、避難に協力しましょう。(9ページ参照)



万一、逃げ遅れたときには

地震が続き、万一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物に避難しましょう。風水害時に避難が遅れたときは、近くの丈夫な建物の3階以上に避難しましょう。



風水害などで、余裕がなかったり、悪天候により外出することが危険な場合は、「屋内安全確保」を行います。(18ページ参照)

動物の同行避難

稲城市では、指定避難所にはペット同行避難として受け入れています。なお、ペット同行避難とは、指定避難所において同一空間で居住するのではなく、ケージに入れ避難者とは別の空間で滞在させることとしています。ペットの滞在スペースは、各指定避難所でご確認ください。

ペットの「同行避難」の前に、右記のことを済ませておいてください。これらの記録をするための「動物同行避難健康手帳」を市内各所で配布しています。手帳を持っていない方は、指定避難所で枠内の事項を確認させていただくことがあります。詳細はお問い合わせください。福祉部健康課 電話042-378-3421

必ずしていただきたいこと	日頃からしていただきたいこと
● 飼い犬の登録	● ノミやマダニの駆除
● 狂犬病予防注射(毎年1回)	● 各種予防接種
● 狂犬病予防注射済票(毎年1回)	



- ペットは、アレルギーなどを考慮し、体育館等の居住空間と一緒に過ごすことはできません。必ずケージに入れ、屋根のある場所で管理しましょう。
- ペットの毛や排泄物の処理は飼い主が責任を持って行いましょう。
- 補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)については、指定避難所の運営担当者に相談してください。
- 稲城市と東京都獣医師会南多摩支部稲城部会は、犬や猫などのペット(小動物)の救護活動に際して「災害時の動物救護の対策に関する協定書」を結んでいます。

家を出る前に

避難する前に、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、受話器が外れている場合は元に戻しましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡して、避難先を確認しましょう。



動きやすい服装、2人以上での避難

避難は徒歩が原則です。避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難をこころがけましょう。靴はひもで縛れる運動靴が最適です。長靴は洪水のときに中に水がたまり、動きづらくなるので禁物です。



車での避難は控えて

指定避難所には駐車場がありません。やむをえず車を利用して避難を試みても、渋滞して避難できないことがあります。また、数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり危険です。車での避難は控えましょう。



避難した場所に危険が迫ったら

他の安全な避難場所に避難してください。なお、その際は、全員で助け合って避難するようにしましょう。



指定避難所での心得・ルール

指定避難所などで共同生活を送る場合には、ルールを守りましょう。

指定避難所での共同生活

指定避難所は、災害によって自宅が倒壊・水没・焼失した方、ライフラインの途絶により自宅での生活が困難な方、避難指示等の発令により自宅に留まることが危険な方などが避難する場所です。

指定避難所は必要最低限の生活を営む場所であり、快適な生活ができる場所ではありません。また、近隣の知人だけではなく、見知らぬ人が大勢集まります。ルールを守り、お互い協力し、助け合って避難生活をおくりましょう。

- 指定避難所を入・退所する際は、必ず受付で手続きを行ってください。
- 地震の際は、配管の損傷が無いことが確認できるまで水洗トイレを使わないでください。損傷があった場合、汚物が詰まって逆流し、大変不衛生となります。確認がとれるまで、必ずトイレ処理袋を使用しましょう。
- 基本的に、自分や家族の分の備蓄品を持って避難し、支給される水・食料よりも持参したものから先に消費しましょう。
- ごみは、決められた場所に分別して捨てましょう。
- スマートフォン等はマナーモードに設定し、まわりの方と配慮し合って生活しましょう。
- 指定避難所内は、禁酒・禁煙です。
- 状況により変動しますが、基本的に、6時起床、21時消灯とします。食事の時間は定時ではなく、提供できる体制となったらアナウンス等があります。
- 避難生活に係る仕事(居住空間の掃除、ゴミ捨て他)は、基本的に避難者全員で協力・分担します。トイレ掃除や炊き出し等が一部の避難者のみの負担にならないようにしましょう。
- 車で滞在することにより、避難者数の把握がしづらく、また、エコノミークラス症候群等になりやすくなります。
- 避難者の中には、周囲の助けを必要とされる方もいます。困っていることが無いかわい声をかけ、助け合いましょう。



指定避難所での感染症対策

指定避難所には多くの人が集まるため、感染症が蔓延するおそれがあります。指定避難所でも感染防止対策を行います。自分でも感染症対策用品を持参するなどの対策をとりましょう。

- 建物入口の外に設置される検温・問診所で体調を伝えましょう。
- 感染症の疑いがある人(咳や発熱等の症状がある)は、一般区域と区分けされたそれぞれの専用スペースに滞在しましょう。原則として専用スペース内に留まり、トイレやゴミ箱も専用のものを使用しましょう。
- マスクの着用、消毒液や石鹸による手指の消毒、うがいの奨励、朝夕の検温・体調確認の実施、換気の実施等、衛生管理を徹底しましょう。
- 3密(密集、密接、密閉)を避けるような居住区画等の配置を行いましょう。

感染症対策の携行品

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液等



避難生活での健康管理

避難生活が長引くと、体調を崩したり、持病が悪化する、病気が蔓延するといった深刻な事態に見舞われる可能性が高くなります。2次的健康被害を受けないようにしましょう。

※この内容は、厚生労働省から発表された「被災地での健康を守るために」等から抜粋しました。

水・食品衛生

- こまめに水分・塩分を補給する。
- 給水車の水は、当日の給水分のみ使用する。飲料水は生水を避け、市販の水や煮沸水を使用する。
- 食品は冷暗所で保管する。
- 消費期限の過ぎた食品は捨てる。

トイレ

- 定期的に清掃、消毒する。

病気の予防

- 軽い症状の発熱、せき等でもマスクを着用する。
- 粉じんが舞い上がる環境ではマスクを着用する。
- 傷口をよく洗い、医師の診察を受ける。
- できるだけ歯磨きを行う。できなければ少量の水で「ぷくぷくうがい」をする。
- できるだけ休息・睡眠をとる。
- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。

