

# 広報としま TOSHIMA

特集

防災の日に考える  
いざというときの  
としまの防災

必要な  
備えを  
いま/  
見直そう!



令和7年

9/1号

No.2107

毎月1・15日発行

▶▶ 区の情報はこちらをCHECK!

ホーム  
ページ

You  
Tube



発行：豊島区 編集：広報課  
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎03-3981-1111(代表)

<https://www.city.toshima.lg.jp/>

防災の日  
に考える

# いざというときの / としまの防災

考えて  
みよう

## 地震が発生！1週間、どのように過ごす？

### 1 基本は 在宅避難です

豊島区では、災害時に区の人口の1割程度が避難所へ避難すると想定されています。大多数の方は在宅避難となるため、必要な防災備蓄の準備や「耐震化」、「家具の転倒防止対策」をしましょう。区ホームページで緊急情報を発信しています。災害時はこまめに確認してください。

#### 必要な防災備品の例(おとな1名分)

- 水… 2ℓ×11本 (1日3ℓ×7日間)
- 食料…21食 (1日3食×7日間)
- 懐中電灯
- カセットコンロ・ボンベ
- 携帯トイレ(凝固剤付)…35回分 (1日5回×7日間)
- ウェットティッシュ
- ポリ袋

※基礎疾患のある方が避難する際は、普段飲んでいる薬を忘れないようにしましょう。

東京都防災アプリ | 東京備蓄ナビ



#### 在宅避難時に注意すること

**「グラツときたら火の始末」は昔の話です**

激しい揺れの最中に火の始末をしようと火傷などの危険があります。まずは身の安全確保を最優先に行動することが大切です。

**逆流に気をつけて！トイレはすぐに使用しない**

大地震発生後に水を流すと、水道管などの破損が原因で逆流などが起きる可能性があります。災害時はトイレを使用せず、携帯トイレなどを活用しましょう。

#### 区の助成事業を活用して防災対策を！

- ① 感震ブレーカー設置等助成事業**  
揺れを感知して電気を自動で遮断できる器具で、地震発生時の電気火災防止に有効です。対象地域に居住または住宅を保有する方に設置助成をしています。
  - ② 家具転倒防止器具の購入および設置助成事業**  
65歳以上の方のみの世帯、身体障害者手帳または愛の手帳を所持する方がいる世帯、要介護3～5の方がいる世帯を対象に、最大15,000円まで助成します。
  - ③ 耐震化助成事業**  
区内住宅の耐震化や危険なブロック塀の撤去・新設にかかる費用を助成します。
- 図 102 防災事業グループ ☎03-4566-2572 | 建築課許可・耐震グループ ☎03-3981-0590

**災害時にけがをしたときは 近くの緊急医療救護所か医療救護所へ**

発災時には、多くの負傷者が発生することが予想されます。負傷者が医療機関に殺到すると、必要な医療が足りなくなる場合があります。医療活動を効率的に行うため、区内で震度6弱以上の地震が発生した際は、医療関係団体の協力のもと、緊急医療救護所・医療救護所を開設します。

開設予定地マップ

- **緊急医療救護所 (区内10か所)**  
災害拠点連携病院などの付近に開設します。トリアージを実施し、傷病の程度に応じた応急処置や医療機関への搬送調整をします。
- **医療救護所 (区内12か所)**  
救援センター地域本部に開設し、軽症者対応や避難者の健康を管理します。

**断水時に給水する場所 災害時給水ステーション**

発災時の開設状況は、水道局ホームページなどで確認できます。

水道局ホームページ

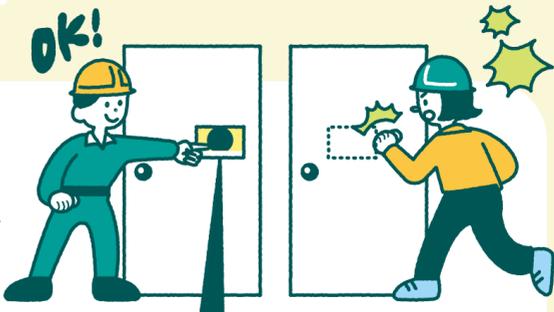
- 区内の災害時給水ステーション
- ① 西池袋公園(西池袋3-20-1)
  - ② 都立文京高等学校(西巢鴨1-1-5)

首都直下地震や南海トラフ巨大地震など、震災はいつ起きても不思議ではありません。災害時の被害を最小限にするためには、地域の自助・共助(互助)が重要です。在宅避難を意識した防災備蓄や家具の転倒防止対策、近くの救援センター(避難所)の開設訓練に参加するなど、日頃からいざというときに備えて、準備をしておきましょう！

図 防災危機管理課管理グループ ☎03-3981-2100

### 2 ご近所の方の安全確認も！

隣近所で声を掛け合い、安否を確認することで素早く救助につなげることができます。住民同士で協力して困難を乗り越えましょう。

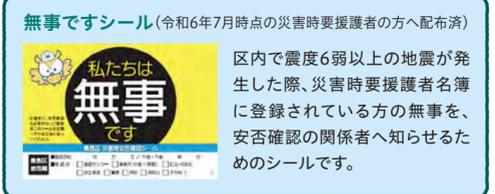


#### 災害時要援護者名簿

高齢者や障害のある方で、一定の要件に当てはまる方は、災害時要援護者として名簿に自動登録されます。災害時は地域団体・関係機関と連携して、名簿に記載されている方の安否確認・避難支援などを実施します。

※人工呼吸器利用者、精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者は自動登録されないため、届出が必要です。詳細は2次元コード参照お問い合わせください。

図 福祉総務課災害対策グループ ☎03-4566-2428



### 3 在宅避難が困難な場合は、安全な場所へ避難しましょう

各町会で指定する一時集合場所<sup>いっとき</sup>※に集まり、救援センター(避難所)へ移動します。延焼の危険があるときは都が指定する避難場所へ避難しましょう。

※一時集合場所…避難所または避難場所に避難する前に集まる場所。主に区立公園などが指定されています。

#### 救援センター(避難所)

災害時に危険から身を守ったり、倒壊などで家に住めなくなった方々が一時的に避難生活をしたりするための場所です。また、地域に大きな被害や多くの被災者が生じた際の応急対策活動を行うための拠点基地でもあります。原則、避難者による自主運営のため、お互いに助け合いながら運営することが不可欠です。避難所として、区立小・中学校(30校)、みらい館大明、豊島体育館、南長崎スポーツ公園、旧真和中学校、西部区民事務所の35か所を指定しています。

**受けられる支援**

- 飲食料**  
アルファ化米(火を使わなくても食べられるご飯)、クラッカー類、飲料水、乳幼児用ミルクを備蓄しています。
- 情報提供**  
災害情報やライフライン情報、地域の情報、国や都からの支援の情報を収集することができます。

- **ペット同行避難**  
ケージに入る犬、猫、鳥類と一緒に避難し、飼い主とは別の空間で生活します。ペット用品の備蓄はありません。フードや薬などを持参してください。
- **在宅避難の方への支援**  
災害情報や備蓄物資の提供のほか、マンホールトイレやライフラインを利用できます。
- **救援センター(避難所)開設・運営訓練**  
今年度は全救援センター(避難所)で、開設・運営方法の習得を目的に、施設の安全点検方法や避難者の受け入れ方法の確認などを実施します。参加を希望する方は2次元コードで申し込んでください。

#### 補助救援センター

救援センター(避難所)で、避難者を収容しきれない場合に開設します。区民ひろば、区立幼稚園、都立高校、私立大学など48施設を指定しています。

#### 福祉救援センター

高齢者、障害のある方、乳幼児、特別な配慮を必要とする方を受け入れるため、特別養護老人ホーム、心身障害者福祉センター、生活実習所、区立保育園などの施設を指定しています。

# 1 防災に関するイベントに参加して、防災を知る体験する



## DOKI☆DOKI防災フェス

10月13日(祝) 午前10時～午後3時 ときまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)

企業などによる防災を楽しんで学べる体験型ブースや物産展、警察と消防による災害活動用車両の展示などがあります。また、はしご車の乗車も体験できます。区のブースでは、昨年度の「豊島区民による事業提案制度」で選定された「歩いて作る防災マップ」にも参加できます。防災マップづくりに参加した方にノベルティをプレゼントします※無くなり次第終了。

防災事業グループ ☎03-4566-2572

## 第53回としま子どものつどい「ワンパクまつり」

11月23日(祝) 午前10時～午後2時30分 総合体育場

木工教室やサッカー体験、チャダンス・合唱の発表など、子どもたちが楽しめるイベントを開催します。また、昨年度の「豊島区民による事業提案制度」で選定された「防災を楽しく学ぶ体験型イベント」として、「防災遊びイベント」を実施します。携帯トイレや応急トイレの使用方をリレー形式で体験する「みんなで携帯トイレリレー」などのイベントを予定しています。 ※8月21日時点の情報です。

イベントについて…実行委員会 富澤 ☎03-3971-5345  
防災について…防災事業グループ ☎03-4566-2572

## やってみよう! 防災クイズ

### Q1 防災ピクトグラムクイズ

災害避難時に備えて、標識の意味を知っておこう。



### Q2 避難所と避難場所の違いとは?

### Q3 救援センター(避難所)の開設と運営は誰が行うの?

### Q4 復旧と復興の違いとは?

A1 ①避難所 ②避難場所

A2 両方とも災害時に利用されますが、役割と機能が異なります。「避難所」は、地震などの災害により自宅が倒壊するなどして住めなくなった方が、一時的に避難生活を送るための施設です。一方、「避難場所」は、地震に伴う大規模な火災から命を守る場所として、大学や墓地などを都が指定しています。

A3 避難者全員で開設・運営を行います。区職員も駆け付けますが、全員の力が必要です。救援センター(避難所)には、開設と運営の方法を分かりやすくまとめた「開設運営キット」を設置しており、避難者同士で準備が進められるようになっています。

A4 「復旧」は、災害で壊れたものを被災前と同じ状態に戻すことです。例えば、道路が壊れた場合、それを元通りに修理することが復旧にあたります。一方、「復興」は、復旧した後に被災前と比較して、安全性や生活環境の向上や、地域振興が図られるなどの質的な向上を目指すことです。



# 2 防災の知識をもっと深め、地域の防災リーダーになる

救援センター(避難所)の開設・運営は、地域の皆さんの協力が不可欠です。区では、救援センター(避難所)の開設・運営を円滑に実施するため、「としま防災チーム」として幅広い年代の方が活躍しています。あなたも一員として区の安全・安心のために活動しませんか。

防災事業グループ ☎03-4566-2572

## としま防災チーム



防災士

### ●災害時の活動

専門的な知識を活用し、救援センター(避難所)の開設・運営の指揮をとります。

### ●日頃の活動

防災訓練・イベントでの活動や、救援センター(避難所)に関する勉強会を実施しています。

募集

区内在住、在勤、在学の防災士の資格を有する方で、救援センター(避難所)や地域の防災力の向上のために活動していただける方を募集しています。



女性防災リーダー

### ●災害時の活動

女性の目線で救援センター(避難所)の環境改善に関するアドバイスを行います。

### ●日頃の活動

防災訓練・イベントでの活動、女性目線に立った救援センター(避難所)の環境改善に関する勉強会を実施しています。

募集

区内在住、在勤、在学の女性で、救援センター(避難所)の環境改善や地域の防災活動に協力していただける方を募集しています。



## 防災士の助成事業

地域防災力向上を目的として、研修講座受講費用の全額を助成しています(受験および資格取得にかかる費用を除く)。詳細は2次元コードを参照してください。●募集人数…毎年14名程度※今年度の募集は終了しました。



## Interview



防災士としての知見を活かし  
防災意識を高め、災害に備える

女性ならではの視点で  
避難所の環境づくりをリードする

防災士 林 勝己さん(写真左)

東日本大震災などの被災地を訪れて防災の必要性を実感し、防災士の資格を取得しました。災害時は可能な在宅避難となるため、日頃から飲み水や食べ物、携帯トイレなどを自宅に準備しておくことが大切。東京で大災害が発生した場合、すぐに給水車が来るとは限りません。1日に必要な水は約3L/人として、最低7日分の備蓄が推奨されていますが、我が家では家族分も含めて100Lを常備し、ローリングストック\*で使用しています。

\*食品などを多めに買い置きしておき、賞味期限の早いものから消費、買い足して、常に一定量を備蓄する方法。

女性防災リーダー 石原 由香里さん(写真右)

親子で防災士の資格を取得し、女性防災リーダーの研修にも参加しました。東日本大震災での災害ボランティア活動きっかけに、被災地への支援をしています。がれき撤去のほか、子どもたちが楽しめるようにかき氷機や綿あめ機をレンタルして被災地のお祭りに参加したこともあります。日頃から、家族で地域の訓練や講座に参加し、女性防災リーダーとして、救援センター(避難所)での性犯罪防止対策など、女性が安心できる避難所運営に必要な配慮を学んでいます。周囲の方にも学んだことを意識して伝えています。



PICK UP INFO 2

## ふるさと納税により区の財源が失われています

問 財政課 ☎03-4566-2521

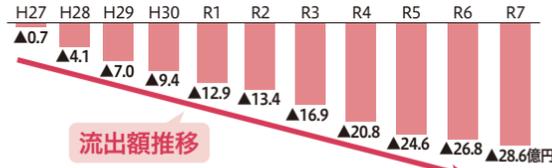
●ふるさと納税とは

生まれ育った故郷や応援したい地域を選び寄附する制度で、寄附額のうち2,000円を超える部分について、所得税や住民税から控除されます。近年は自治体間における返礼品競争が激化し、市場規模も年々拡大しています。区民の皆さんが、ふるさと納税を利用することによって、本来、豊島区民に使われるべき税金が、令和7年度では約29億円流出しており、豊島区の収入が年々減少しています。

●累計流出額

**165億円**

ふるさと納税では、ほとんどの自治体が国から減収補填されますが、**豊島区には国による減収補填がないため、純粋に累計165億円の減収**となっています。



●累計流出額165億円を区の事業に換算すると

学校改築  
2校分

保育園の運営  
1年分

ごみ収集・運搬・処理  
3年分

道路・公園の維持管理  
7年分



PICK UP INFO 3

## 令和7年国勢調査が始まります!



総務省統計局



区ホームページ



国勢調査は、「我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国の最も重要な統計調査」です。5年ごとに行われ、令和7年に実施する調査は、大正9年から105年目、22回目にあたります。国勢とは、国の情勢という意味で、その国の実態を明らかにすることを目的に行います。

- 対象…令和7年10月1日時点で国内に普段住んでいるすべての人および世帯※外国人を含む
- 回答期間…9月20日(土)～10月8日(水)
- 回答方法…インターネットまたは郵送(紙の調査票)回答  
※国勢調査員が9月20日(土)から調査書類を各世帯に配布。
- 調査内容…令和7年は「世帯員の数」、「出生の年月」、「配偶の関係」、「就業状態」、「従業地又は通学地」など合計17項目
- 利用目的…防災対策・災害対策や少子高齢化対策、子育て支援などの福祉事業、地域活性化事業、コンビニエンスストアの出店計画などに利用され、私たちの暮らしを豊かにするために活用されています。



インターネットから簡単・便利に回答できます

スマホ、タブレット、パソコンなどから数分で、24時間いつでも回答できます。便利なインターネット回答をご利用ください。

⚠「かたり調査」にご注意ください

「かたり調査」とは、統計調査を装って個人情報や金銭をだまし取ることです。国勢調査では、金銭の要求や銀行口座の暗証番号・クレジットカード番号などを聞くことはありません。不審な訪問や電話・メールなどがあった際は、回答せずすみやかにお知らせください。※国勢調査員は、顔写真付きの調査員証を携帯し、区独自の腕章を身に付けています。

問 コールセンター ☎0570-036-121 (9月10日～10月25日 平日…午前9時～午後7時、土・日曜日、祝日…午前9時～午後5時)  
統計調査グループ ☎03-6852-0041

PICK UP EVENT 1

## 2025としまエコライフフェア

～みんなでつながろう地球にも人にもやさしいまちへ～



10月5日(日) 午前10時～午後3時

区役所本庁舎1階としまセンタースクエア、5階507～510会議室

楽しみながら環境にやさしい暮らしについて考え、学ぶイベントです。ブースをまわってスタンプを集めた方にはプレゼントがあります。10階屋上庭園「豊島の森」観察ツアーやフードドライブ受付なども実施します。豊島清掃工場では予約不要の工場見学もできます。

出展テーマ	出展団体
遊べる!学べる!「カーボンニュートラルすごろく」	立教大学
豊島岡女子学園の生徒による、小学生以下の親子向け企画 ①Tシャツが変身!エコバッグ作り ②生徒がつなぐIKEBUS de 区役所本庁舎⇄豊島清掃工場(要予約)	豊島岡女子学園
秩父産材を使って木の宝石づくりをしてみよう!	チーム「としまの森・ちちぶ」(秩父市・区 環境政策課)
としまの森～長野県箕輪町～ 間伐材などを使ったワークショップ	チーム「としまの森・みのわ」(箕輪町・区 環境政策課)

そのほかにも、展示10団体、ワークショップ5団体が出展予定です。詳細はホームページ参照か問い合わせてください。

申 ②は2次元コードで申込み※抽選。問 環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771



②申込み



ホームページ

区長 COLUMN

## 日頃からの備えを万全に

近年、日本各地で地震、豪雨、台風などの自然災害が頻発し、その被害も甚大化しています。自然災害は、今や「忘れた頃にやってくる」ものではなく、「いつ起きても不思議ではない」ものになっています。私たちの大切な命を守るためには、災害への意識を高く持ち、常日頃の備えがとて重要。今号では、ご家庭での必要な備蓄や避難の流れのほか、いざというときのために今できることなどについて特集しています。備えあれば憂いなし。災害時には、正確な情報や知識に基づいて、冷静かつ適切に行動できるよう、今一度、ご自身の備えを見直し、考える機会にさせていただきたいと思ひます。



豊島区長 高際みゆき

人口と世帯

令和7年8月1日時点 ※( )は前月比

人口総数 296,397 (+323)

男 148,531 女 147,866

うち外国人数

38,075 (+404)

世帯数

190,157 (+231)