

家からてくてく歩いて  
距離やルートを確認!  
散歩してみましょう!

# 北ノ台まちづくりネットワーク 地域防災マップ

日頃からちよっと気に  
止めて、もしもの為  
に場所と使い方を確認!

## 地域の避難所

13 北ノ台小学校



31 都立調布北高等学校



## 地域の広域避難場所

2 都立神代植物公園及び  
自由広場



## 地域の二次(福祉)避難所

深大寺地域福祉センター  
深大寺北町 2-40-1



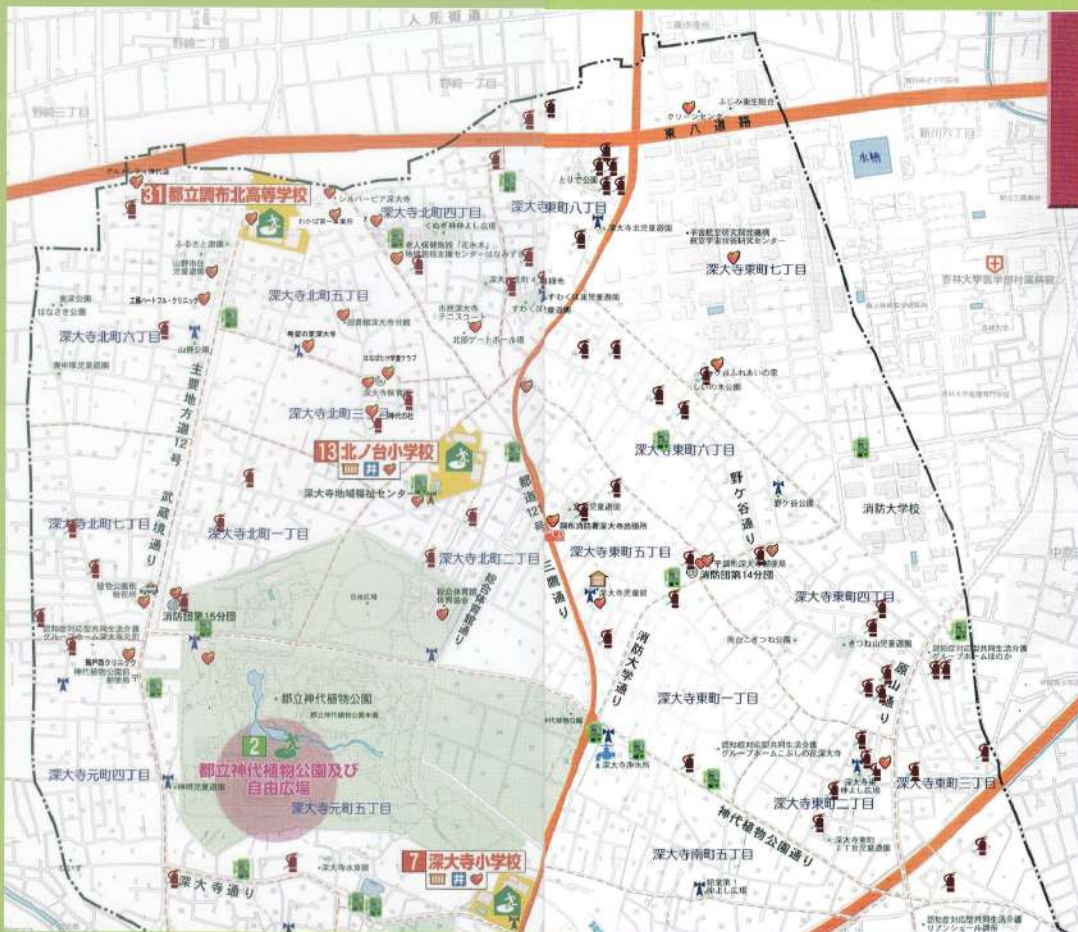
## 地域の給水拠点

[浄水所] 深大寺浄水所  
深大寺南町 5-56-1



## 地域の緊急医療救護所

吉祥寺病院(深大寺北 4-17-1)



近くのAED設置場所  
「もしも突然、人が倒れたら、倒れた人がいたら」  
①大きな声で人を呼ぶ  
②1人は119番に通報する  
③1人はAEDを取りに行く  
裏面にAED設置場所の一覧を掲載しています。一覧に無くても設置してある場所があります。



近くの消火器  
「もしも火災が起きたら」  
消火器の使い方は3動作  
①安全栓を引き抜く  
②ホースを持って火元を狙う  
③レバーを強く握る  
北ノ台地域の消火器は  
およそ34箇所  
場所を覚えておこう!



近くの公衆電話  
「もしもの時の公衆電話」  
①緊急時の110番通報  
②災害時には繋がり易い  
\*子どもたちと公衆電話の  
使い方一緒に確認しよう!  
北ノ台地域にある  
公衆電話は9箇所



凡例  
避難所 防災無線  
AED 消火器  
公衆電話 給水拠点



# 大規模災害に備えよう!

いざという時のために  
準備しましょう!



大規模災害が起きると、ライフライン(電気・ガス・水道など)  
復旧や救護物資の到着まで最低3日はかかると思われます。

特に、首都圏の災害時には、食品や生活物資が店頭から売り切れることも予想されます  
水と食料は、命を守ります。自分と家族の3日以上(1週間分)を、必ず備えておきましょう。

## 主な備蓄品目 (大人2人家族3日分の目安)

必需品	食品	生活用品	乳幼児
<input type="checkbox"/> 水 (1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ6本 <input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 主食 (米2kg、レトルトご飯4個、 乾麺、即席麺4個) <input type="checkbox"/> 缶詰 (魚、肉、野菜等6缶) <input type="checkbox"/> レトルト食品4袋 <input type="checkbox"/> 飲料 (野菜ジュース等)6本 <input type="checkbox"/> 菓子類 (飴、チョコ等)3種類 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、果物缶詰等	<input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ランタン、ロウソク等 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ (1日5回分) <input type="checkbox"/> ピンル袋 (大小、ゴミ袋等) <input type="checkbox"/> 救急用品 (絆創膏、消毒等) <input type="checkbox"/> ラップ、ホイール 各1個 <input type="checkbox"/> トイレトベーパー、ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ (除菌) 1パック <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋、カイロ等	<input type="checkbox"/> 粉ミルク2箱 <input type="checkbox"/> 離乳食1週間分 <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき1週間分
		<input type="checkbox"/> 常備薬 (処方薬等) <input type="checkbox"/> 高齢者用食品 (おかゆ等) <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤、補聴器電池等	<input type="checkbox"/> 高齢者

## ローリングストックとは



特別なものを用意するのではなく、日常的に使うよう  
な保存性のよい食料品を少し多めに『買い置き』し、  
その備蓄(ストック)した食料品を、定期的に食べて、  
食べた分を買い足す方法で無駄なく有効です。

備蓄食料はお米や乾麺、缶詰、カップラーメンなど、保  
存性のよい食材で問題ありません。日持ちする食品を普  
段から少し多く買い置くことで、備蓄を確保できます。  
一般的な食料品なら定期的食べて、その分を買い足す  
ことで賞味期限の心配もありません。普段食べている食  
品なので、災害時でもおいしく食べられ、精神的にも負  
担が減ります。

## 非常用持ち出し袋の内容例 (人数分)

- 懐中電灯、ラジオ、電池、携帯電話
  - ヘルメット、マスク、軍手、タオル (防災ずきんなど)
  - 飲料水、食料品 (カップめん、缶詰、お菓子類など)
  - 貴重品 (現金、健康保険証、預金通帳など)
  - 救急用品 (絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)
  - 衣類、下着、毛布など
  - 洗面用具、ウェットティッシュ、携帯トイレ他
- ※乳児の家庭は、ミルク・おむつなども必要です。

## ひなん時の持ち物 (緊急用)



## 一 避難に役立つ情報の入手方法 一 正確な情報を集めましょう

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 調布市防災・安全情報メール<br>(市からの緊急情報・地震・気象・災害の情報)<br>登録方法/c-bousai@g-m.jpに空メール<br><input type="checkbox"/> 市公式ツイッター<br>@chofu-shi /ハッシュタグ/#調布市災害<br><input type="checkbox"/> 調布エフエム放送<br>ラジオ/FM 83.8 MHz スマートフォン/ListenRadio<br><input type="checkbox"/> ケーブルテレビ<br>J:COM (地デジ 11ch) | <input type="checkbox"/> 調布市ホームページ<br>http://www.city.chofu.tokyo.jp/<br><input type="checkbox"/> 防災フリーダイヤル<br>0800-8000-903 (防災無線の内容)<br><input type="checkbox"/> その他<br>テレビ/データ放送 (NHK)<br>アプリ/東京都防災アプリ<br><input type="checkbox"/> 水防災総合情報システム(東京都建設局)<br>http://www.kasen-sui.bo.metro.tokyo.jp/ |
|---|--|

## 北ノ台まちづくりネットワーク 地域のAED設置場所

No	施設(事業所)名称	住所	数	使用可能時間	AED
1	消防団第14分団	深大寺東町 5-9-1	1	可	
2	深大寺児童館学童クラブ	深大寺東町 5-14-1	1	可	月~土(休校日除く)9:30~19:00
3	調布消防署深大寺出張所	深大寺東町 5-25-11	1	可	24時間可
4	野ヶ谷ふれあいの家	深大寺東町 7-23-2	1	可	毎日(利用時のみ)9:00~21:00
5	調布航空宇宙センター	深大寺東町 7-44-1	7	可	24時間可
6	調布市クリーンセンター	深大寺東町 7-47-1	1	可	平日(年末年始除く)8:30~17:15
7	消防団第15分団	深大寺北町 1-1-4	1	可	
8	調布市総合体育館	深大寺北町 2-1-65	2	可	毎日(年末年始、第1,3月曜除く)9:00~21:00
9	調布市立北ノ台小学校	深大寺北町 2-41-1	2	可	平日8時15分~16時45分
10	北ノ台小学校学童クラブ	深大寺北町 2-41-1	1	可	月~土(休校日除く)9:30~19:00
11	深大寺地域福祉センター	深大寺北町 2-40-1	1	可	毎日(年末年始、第4月曜除く)9:00~17:00
12	神代の杜	深大寺北町 3-31-1	1	可	24時間可(平日17:00以降、日/祝は呼出入館)
13	深大寺保育園	深大寺北町 3-31-8	1	可	月~土(祝日、年末年始除く)17:00~19:00
14	市民深大寺テニスコート	深大寺北町 4-4-3	1	可	毎日(年末年始除く)8:00~18:00(4~10月) 10:00~16:00(11~3月)
15	吉祥寺病院	深大寺北町 4-17-1	1	可	
16	老人保健施設 花木木	深大寺北町 4-17-7		可	24時間可
17	希望の家深大寺	深大寺北町 5-6-1		可	平日8:30~19:00
18	はなばたけ 学童クラブ	深大寺北町 5-9-1	1	可	月~土(休校日除く)9:30~19:00
19	調布市立図書館深大寺分館	深大寺北町 5-17-3	1	可	毎日(除外日あり)9:00~17:00
20	シルバーピア深大寺	深大寺北町 5-35-26	1		
21	東京都立調布北高等学校	深大寺北町 5-39-1	2	不	平日8:30~17:00
22	工藤ハートフルクリニック	深大寺北町 6-38-6	1	可	月~土(木曜午後、日、祝日除く) 9:00~12:00, 15:00~18:00
23	グルメシティ神代店	深大寺北町 6-52-8	1	可	24時間可
24	神代植物公園前駐在所	深大寺北町 7-6-10	1	可	24時間可
25	都立神代植物公園	深大寺元町 5-31-10	1	可	毎日(月曜、年末年始除く)9:30~17:00

## AEDの使い方 (AEDの使い方は防災訓練などで講習を日頃から受けておきましょう!)

- ①AEDの電源を入れます。(機種によって、ボタンを押すタイプと、ふたを開けるタイプあり。)
- ②電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作します。