災害の備えチェックリスト

非常用持ち出し袋　避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水(500ml×1～2本)
- ☐ 加熱調理不要な食料(1～2食)
  ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着・防寒具
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ ライター
- ☐ 救急用品　ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ コンタクトレンズ・眼鏡
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計
- ☐ 使い捨て手袋

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品　通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど
- ☐ 携帯電話

災害後の在宅避難のために必要なもの

飲料水・食料

- ☐ 水(3L×家族分)
- ☐ 食料(最低3日～目標7日分×家族分)
  ※主食・栄養補助食品・甘味品など

道具類

- ☐ カセットコンロ・ガス・固形燃料など
- ☐ ラップ
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 蓄電池・乾電池・充電池
- ☐ 電池式の照明器具

衣類等

- ☐ 着替え
- ☐ 防寒具

医薬品

- ☐ 常備薬・お薬手帳

衛生用品

- ☐ 携帯トイレ(1日5～7回×家族分)
- ☐ スキンケア用品
- ☐ トイレットペーパー

その他家庭状況により用意するもの

- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ
- ☐ ミルク・ベビーフード
- ☐ ペットフード
- ☐ ペットトイレ
- ☐ ケージ

【お問い合わせ】目黒区 危機管理部 防災課　TEL:03-5723-8700　FAX:03-5723-8725

避難所

目黒防災 PLUS ONE



目黒防災プラスワン

1. 大雨災害! その時目黒区は?
2. 潜入! フナイリバの秘密
3. 避難所屋内テント設営訓練
4. 謎解き災害サバイバル

目黒区 Meguro City

音声コード掲載

1 大雨災害! その時目黒区は?

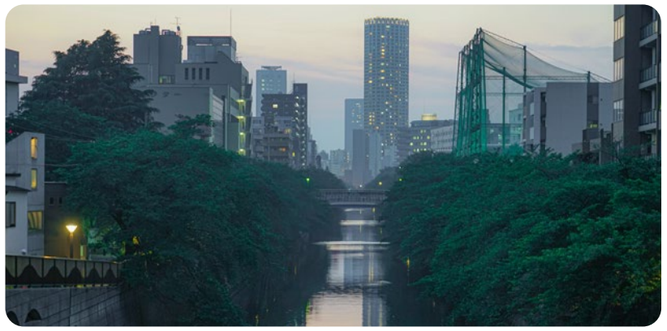
近年、集中豪雨の影響により、目黒川の河川氾濫や内水氾濫のリスクが高まっています。令和7年7月・9月には、目黒区の排水処理能力を超える雨量により、多くの浸水被害が発生しました。本特集では、大雨災害に対する区の取り組みを紹介するとともに、被害を最小限に抑えるために個人でできる身近な対策を取り上げます。いざという時にあわてないために、目黒区における水害の実態を知っておきましょう。







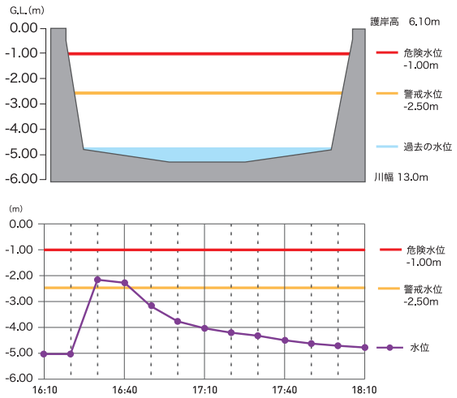
目黒川の特徴 短時間で水位が急上昇する川



目黒川は、流域が高度に市街化されており、地表面がアスファルトやコンクリートで覆われているため、雨水が地中に浸透しにくく、流域内に降った雨が短時間で河川に集まってきます。
そのため、豪雨時には短時間で急激に河川の水位が上昇する典型的な**「都市河川」**です。

⚠ 平成26年6月29日の事例

豪雨発生から**約10分**で水位が**約3m上昇**。
避難開始の判断が遅れると、命に関わる状況に陥るリスクがあります。



⚠ 記録的大雨 — 令和7年9月11日のタイムライン

最大時間雨量:緑が丘で134mm　総雨量:約162mm　※東京都観測

13:48	**大雨注意報**	気象庁より発表。 情報収集・警戒開始のタイミング。
14:33	**大雨警報**	雨が強まり、外出を控えて状況確認を。
14:45	**氾濫危険情報**	目黒川の水位が危険水位を超過。 避難開始の判断を。
14:53	**洪水警報**	洪水の危険が高まる。避難指示に注意。
15:40	**土砂災害警戒情報**	土砂災害リスクも加わる。複合災害に警戒。
19:22	**各警報解除**	注意報・警報が解除されるまで、約5時間半かかった。

ポイント

発表から氾濫危険情報まで**約1時間**と、対応の時間的余裕は非常に短い。
事前の情報収集と行動計画が不可欠です。

被害状況

- 浸水相談:約500件
- 道路冠水・施設被害・停電・交通影響あり

💡 **レベル2大雨注意報が発表された時点で、情報収集など自分にできる行動をすることが、命を守るための重要なポイントです。**

内水氾濫とは 川が氾濫しなくても家は浸水!?



川の水があふれなくても、集中豪雨により下水道や排水路の処理が追いつかずに地表に水があふれて冠水し雨水が地表にあふれ出す現象を「内水氾濫」といいます。
東京のような市街地は地表の多くが舗装されているため、雨水が地中に浸透しにくく、短時間で大量の水が下水道へ流れ込みます。

主な発生原因

- 下水道の処理能力を超える降雨(ゲリラ豪雨等)
- 周囲より低い地形・くぼ地への水の集中
- 局所的な大雨による下水道への雨水の急激な流入

特に注意が必要な場所

- 地下室・半地下のある建物
- 地下駐車場へのスロープ
- 低い位置にある出入口

目黒川の氾濫対策 都・区が進める治水工事

川が氾濫しないよう、東京都・目黒区は複数の工事を実施・継続中です。

蛇崩川増強幹線工事
(東京都下水道局)
既設幹線の能力不足を補う大断面トンネル(約6.6km)を地下に新設。1時間75mmの豪雨に対応する排水能力を確保。 **貯留量:約4万m³**(豪雨時に一時貯留)

河床整生工事
(目黒区)
川底に堆積したヘドロや土砂を除去し、川底を平らに整える維持工事。水質改善と流下能力の維持が目的。

河床整備工事
(東京都建設局)
川底を掘り下げることで河道断面を広げて、流下能力を向上。



河床整生工事の様子

ハザードマップ　読み方と色の意味

■ハザードマップの色の意味

赤　枠　河川が氾濫した場合の洪水浸水想定区域

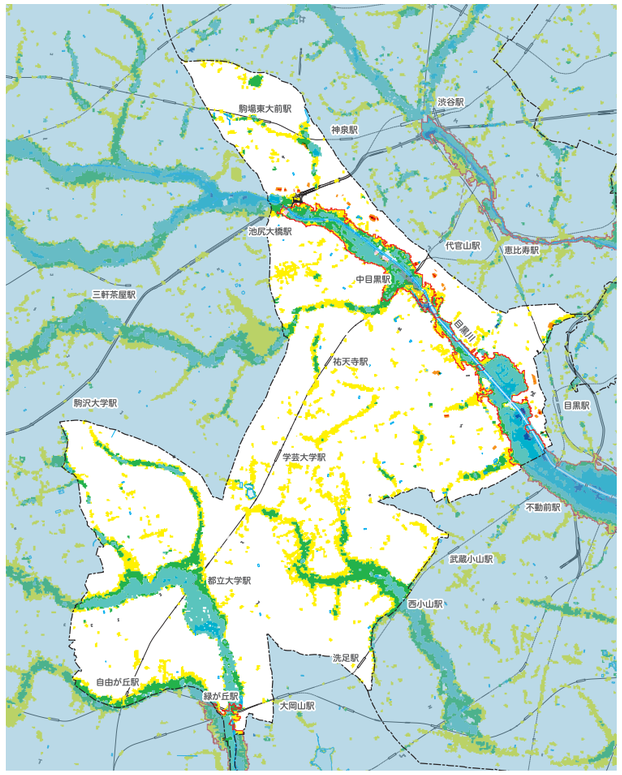
浸水した場合に想定される水深

- 5.0m以上
- 3.0m～5.0m
- 2.0m～3.0m
- 1.0m～2.0m
- 0.5m～1.0m
- 0.1m～0.5m

■ハザードマップの読み方

①自宅が赤枠内かどうか（河川氾濫リスク）を確認
②自宅区画に色がついているか（内水氾濫リスク）を確認
③浸水深を確認（地下・半地下は特に注意）
④河川氾濫＋内水氾濫の「複合リスク」を考慮

より詳細なハザードマップは区公式ウェブサイトでチェック！



家庭でできる浸水対策　建物内外の対策が重要

屋外からの浸水防止

- 土のうの活用（区内70か所・約9,700袋を配備）
- 簡易水のう（45Lごみ袋に半分の水）で出入口をふさぐ
- 止水板の代わりに段ボール＋水のうを使用
- プランターをビニールシートで巻いて連結
- 排水溝・側溝のゴミ除去

屋内での備え

- 気象情報を確認し危険時は外出しない
- スマホ・モバイルバッテリーをフル充電
- 浴槽に水をためる（断水・逆流対策）
- 排水口・トイレに水のうで逆流防止
- 貴重品や濡れて困るものを高い場所へ
- 懐中電灯・携帯ラジオを準備

地下・半地下への対策

- 豪雨時は地下施設に近づかない
- ガレージ・半地下玄関は土のう・止水板で流入防止
- 大雨に気づいたら速やかに地上へ
- 地下は急激に浸水し脱出困難になる

■土のうの積み方



土のうの積み方は区公式ウェブサイトをチェック

土のうは、下の段の土のうと土のうの「継ぎ目（境目）」を覆うように、上の段を半分（または1/3）重ねて積んでいきます。

■簡易水のうで逆流防止



2～3重にしたなるべく大きいごみ袋（45ℓ用）の中に、半分程度の水を入れ、口をしっかり縛ります。たくさん作って、出入口に隙間が出来ないように並べたり、排水口の逆流防止として使用します。

■段ボール止水板のつくり方



簡易水のうを段ボール箱に入れ、連結して使用することで止水版の代わりになります。水のうだけの場合に比べて強度が増し、また、段ボール箱に入れることによって水のうを積み重ねて使用することができます。

被災後の生活再建　り災証明と目黒区の支援

■令和7年9月11日 豪雨被害の状況

浸水相談件数	り災証明書等発行件数
約500件	約420件

被害の多くは地下・半地下の部屋への浸水でした。発災後も元の暮らしを取り戻すためには時間を要します。生活再建に必要な手続きを事前に把握しておくことが重要です。



当時のめぐろ区民キャンパスの雨漏りの様子



当時の道路冠水の様子

■り災証明書手続きの流れ

り災証明書は、被害を受けた住宅の状況を区が証明する書類。各種支援制度の利用・保険請求・税の減免などに必要です。

1. **調査申請**　専用フォームまたは電話にて申し込む
2. **現地調査**　区職員が被害状況を訪問調査　（被害状況によってはオンラインで完結！）
3. **証明発行**　郵送にてご自宅へ発送
4. **各種支援制度の利用**　支援金・税減免・住宅再建支援など

目黒区豪雨対策サポートプラン　激甚化する風水害から区民の命と暮らしを守るために

令和7年7月・9月の豪雨を受け、目黒区が策定した対策強化プランの主な内容です。

新規

- **消毒作業支援の開始**（消毒液の配布から区による消毒作業支援に拡充）
- **排水ポンプ貸出**（区内12台配備／各地区サービス事務所・防災センターに各2台）
- **相談窓口のワンストップ化・コールセンターの設置**
- **り災証明書発行手続きのオンライン化**

拡充

- **止水板設置工事費の助成拡充**
  個人は助成率4分の3→10分の9、法人は上限100万→150万円に増額・条件撤廃（特別区トップ水準）
- **土のう配備の増設**
  区内70か所・約9,700袋（前年比＋4か所＋500袋）令和8年４月時点
  緊急用土のう拠点場所（5か所）に土のう各500袋を備蓄



止水板設置工事費の一部助成により整備した事例

2 潜入！フナイリバの秘密

船入場調節池は、目黒川の特徴である短時間の急激な水位上昇による洪水を防止するため、目黒川中・下流部の治水対策として都内で最初に整備された地下箱式の調節池です。
目黒川の上流部は、昭和56年の水害により「河川激甚災害対策特別緊急事業」に採択され、昭和60年度に護岸整備が完了しましたが、住宅が密集している下流部では整備に時間を要していました。このため、昔の船入場跡地を利用した「船入場調節池」の整備に着手し、6年の歳月を要して、平成2年度に完成しました。調節池の上部は、水辺に近い貴重なオープンスペースとして親しまれています。

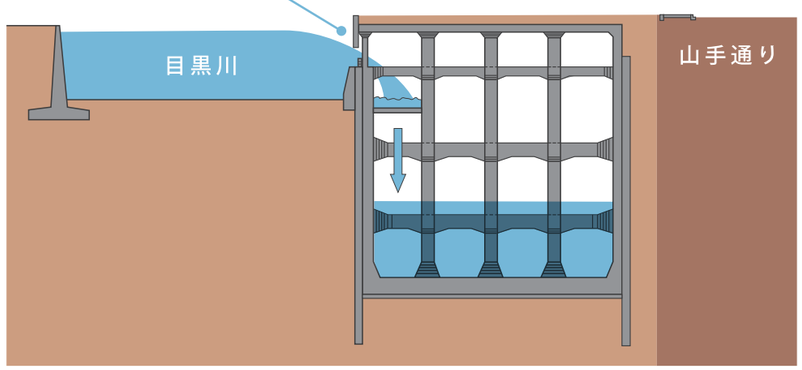

目黒川の普段の水位


日替わりでキッチンカーも来ます


船入場から見た「越流堰（せき）」

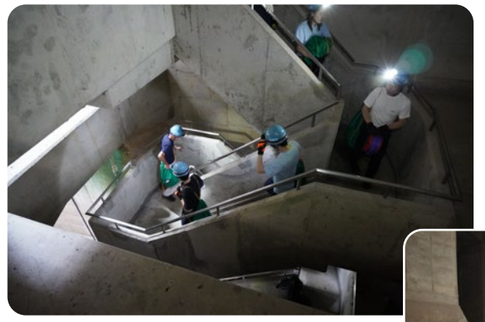
■場所	目黒区中目黒一丁目
■完成年度	平成2年度
■施設形式	地下箱式
■敷地面積	2,900㎡
■貯留量	55,000㎥

25mプール約180杯分!



普段は入ることのできない船入場調節池の内部を特別公開!



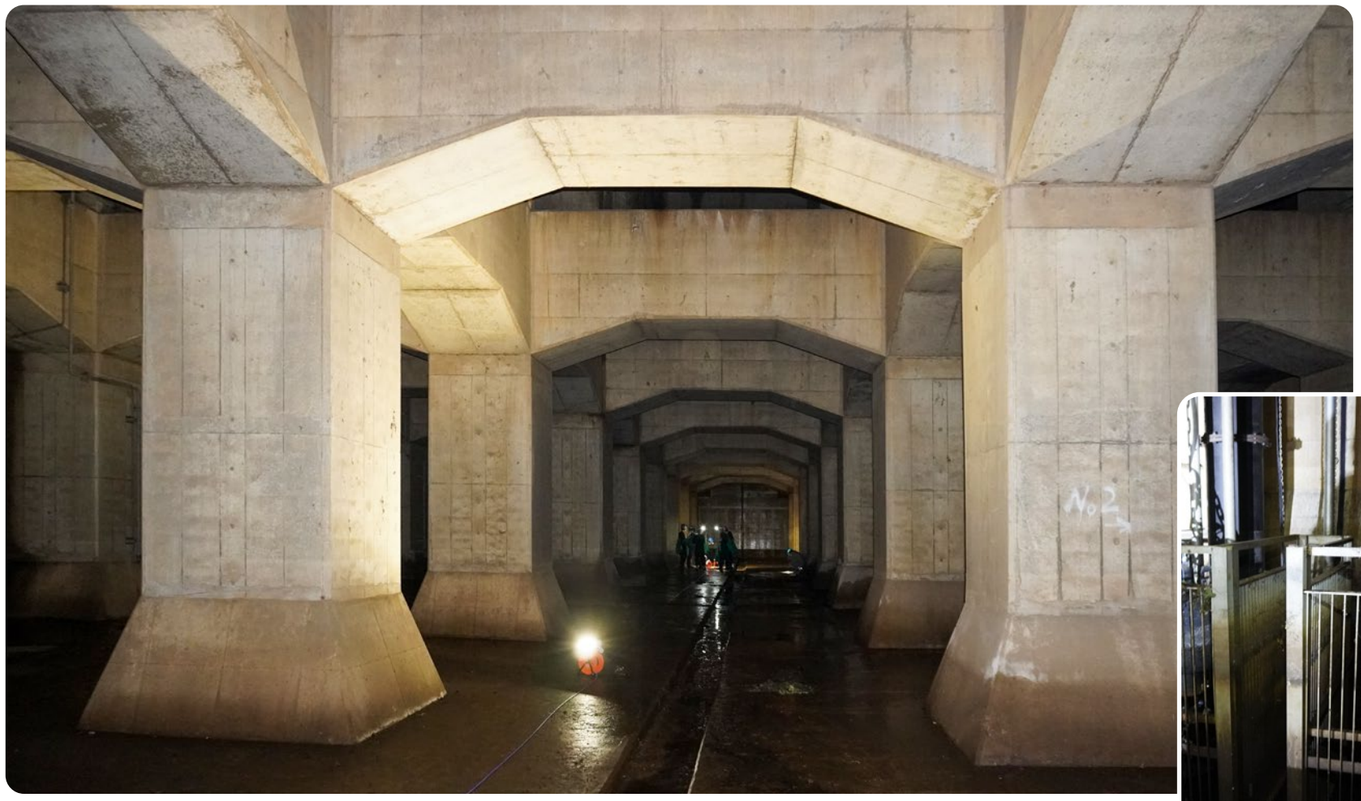


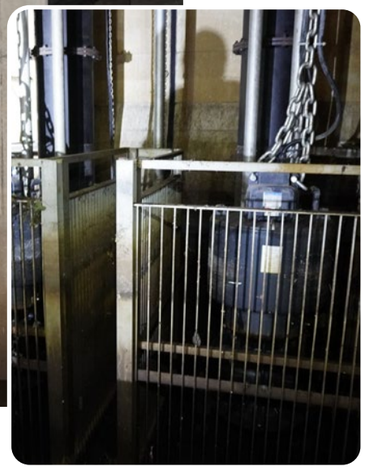
地上から調節池底部まで約28m。エレベーターが無いため、およそ8階の建物に相当する高さを階段で下りていきます。

目黒川から調節池内に流入してきた水は大きなスロープを利用して、調節池底部にある壁に向かって落下します。これにより、落下時の振動や騒音の抑制、調節池本体へのダメージを軽減する効果があります。








２台の排水ポンプにより、55,000㎥の水を約12時間で排水可能

越流堰（せき）は、田楽橋を挟んで上下流に延び、全長約150mあります。集中豪雨等により目黒川の水位が上昇し、越流堰の高さを超えると調節池の中に流入する仕組みになっています。調節池に溜まった水は、目黒川の水位が低下した後に、調節池内に設置している排水ポンプで汲み上げて、目黒川に放流します。船入場調節池は令和7年度末までに計12回流入した実績があります。

3 避難所
屋内テント設営訓練

目黒区内には、37か所の地域避難所があります。多数の避難者が生活する避難所では、プライベート空間の確保が重要な課題となっています。そこで目黒区では、避難所でパーテーションの役割を果たす屋内テントを導入し、各避難所の体育館などに設置できる数量を備蓄しています。
また、目黒区では、自宅が無事な場合には、住み慣れた自宅で避難生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。一方で、自宅に危険がある場合や不安を感じる場合には、迷わず避難所へ避難してください。





地震発生から避難所開設までの流れ

1 避難所運営協議会などが避難所に参集し受付テントを設営。



2 建物の安全性を確認し、避難所を開設



3 避難者の住所・氏名などを確認し、避難者を受け入れる



4 大人２～３人で屋内テントを組み立て



5 工具を使わずに組み立てられ1張約10分以内で完成



6 今回の訓練では約1時間ほどで40張程度設営完了



INTERVIEW
今回一緒に訓練を行った**八雲住区エリア避難所運営協議会**のかたにお話を聞きました。


薄葉さん（本部長）

Q1 避難所運営協議会とは？

矢野 この地域に住む皆様が避難する避難所の仕組みを作るための組織で、いつ地震があっても対応できるように日々訓練を行っています。

薄葉 八雲住区エリア避難所運営協議会には、避難所である八雲小学校と区民キャンパスそれぞれを担当する部会が、年2回の学習会や訓練を実施しています。

Q2 避難所生活の想像は出来ましたか？

松本 今回の訓練では、台湾の地震などで活用されたような屋内テントが目黒区で導入され、課題はありつつも、多くの人に安心感を与えられたと思います。

矢野 屋内テントの設置により避難所生活に対する安心感が生まれました。一方で、通路の確保など新たな課題が浮上し、それを解決していくところがスタートかなと思います。

Q3 今回の訓練で意識が変わった部分はありますか？

矢野 在宅避難について、以前から備蓄品の紹介や啓発活動を続けてきた結果、その考え方が徐々に定着してきました。在宅避難者の増加は避難所運営の負担軽減につながる可能性があり、避難所運営と在宅避難の両輪で訓練していきたいと思います。

Q4 避難者に持っておいて欲しい意識は？

矢野 災害時に備えて、自分が避難するかもしれない避難所を把握しておいてもらうことが最大の願いです。また、避難者と運営者を区別するのではなく、避難者はともに生活しながら協力し合う仲間だという考えが大切です。

松本 これまでの経験上、避難所はすぐ立ち上がるものではないので、自身で備蓄品等の備えをしておいて欲しいですね。


矢野さん（部会長）　松本さん（部会長）

4 ナゾ解き災害サバイバル

PROLOGUE

主人公『目黒 桜太(おうた)』は一人暮らしの社会人。先日、目黒区の古い木造アパートに引っ越してきたばかり。そんなある日、未曾有の首都直下地震に遭遇してしまう！かつて経験したことのない大災害を前に呆然とする桜太。突如現れたナゾの生物の助けを借りて無事に避難所までたどり着くことができるか!?

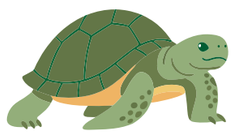
左の２次元コードからストーリーが読めます。
謎を解きながら防災力を高めましょう！

※冊子だけでも謎解きを楽しめます。　※ヒントと答えは２次元コードから確認できます。

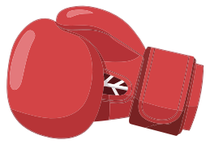


Q1

主人公に防災知識をアドバイスするこのキャラクターの名前は？



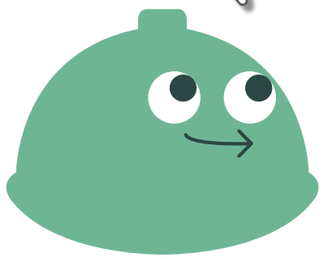
○？



？○ー○

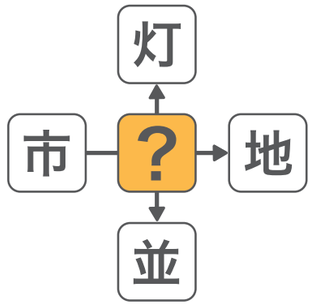


○○？？？



Q2

？に入る文字を組み合わせてできる言葉は？





Q3

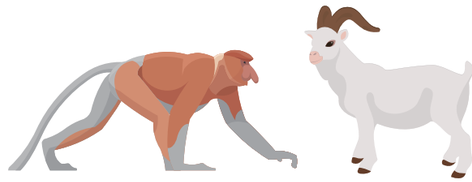
下の絵に書かれた暗号を解読しよう



Q4

下の？を埋めて導き出されるアルファベット６文字とは？

避難所に連れて入れない



サル □□？□□□

やぎ □□？□

＝

N G

避難所に連れて入れる



イヌ ？？□



うさぎ ？□□□□



ねこ □□？？



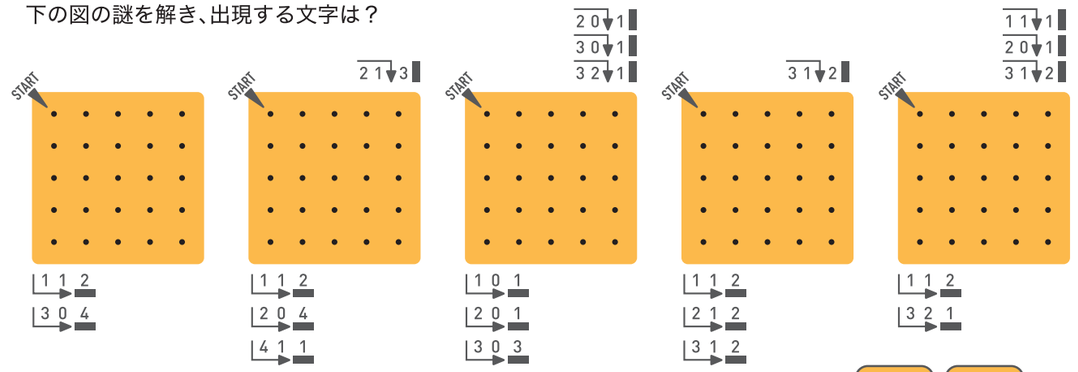
いぬ □□？

＝

？？？？？？

Q5

下の図の謎を解き、出現する文字は？



A. 防災を？？に