

IV 避難するとき

1 いつ避難するか

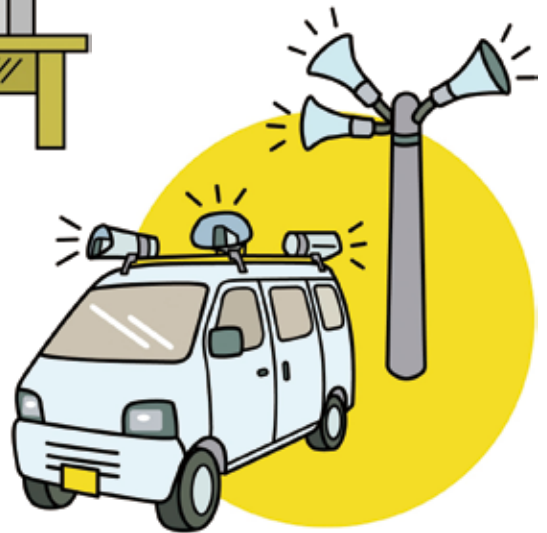
すぐ避難する必要はありません

たとえ大地震が発生しても、火災やがけ崩れ、家屋の倒壊などの危険がないかぎり、避難する必要はありません。



こんなときに避難します

- 「区や防災関係機関の避難指示があったとき」
- 「防災区民組織などが判断したとき」
- 「初期消火に失敗し、火災が広がったとき」
- 「周辺地域に火災が発生し、延焼して危険なとき」
- 「建物が倒壊したり、倒壊するおそれがあるとき」



2

避難するときの注意すること

家族や隣り近所に声をかけて

■支援が必要なときは、周囲の人に自分から声をかけるなど意思表示をして支援してもらいましょう。

■避難する前に火気を確認、完全に消しましょう。

電気の消し忘れによる事故を防ぐため、分電盤のブレーカーを必ず切りましょう。

(→P48感震ブレーカー等設置費用の助成を参照)

隣近所の人

■自分の身の安全を確保できたら援護が必要な人に声をかけて一緒に避難しましょう。

持っていくものや身につけるもの

■非常持ち出し品など、持ち物は必要最小限にしましょう。

■ヘルメットや防災ずきんをかぶり、服装は長袖、長ズボン、手袋を着用し、丈夫な履物で避難しましょう。荷物は背負うようにし、両手をあげ、身元や血液型を記した「要配慮者災害用セルフプラン(携帯版あんしん手帳)」を身に付けましょう。

単独での行動はさけましょう

■避難することになったら、区や防災関係機関、防災区民組織のリーダーの指示のもとに集団で協力しあって定められた避難場所に避難しましょう。

避難は徒歩で

■自動車や自転車の使用はやめましょう。

3

避難をしない場合

■近隣の人に水・食糧・援助物資などの情報を

知らせてもらえるようお願いしましょう。

※避難所では、在宅避難者を支援するため、

在宅避難者の状況の把握に努めるとともに

食料の配布などの支援を実施します。



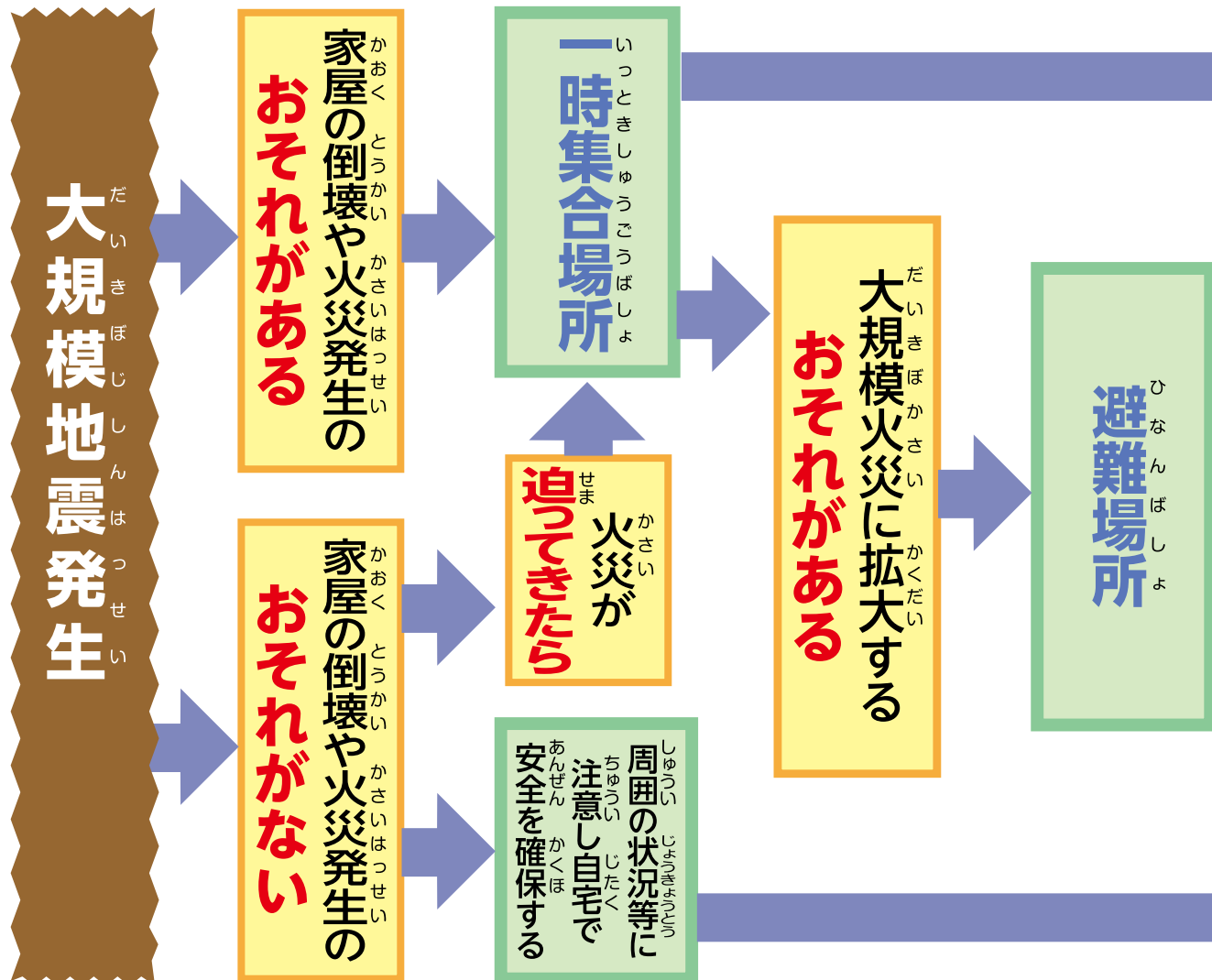
4

避難の流れ

避難が必要になった時は、以下の流れに沿って避難しましょう。被害の大きさに応じて

正しく判断し、家族やご近所の方と一緒に落ち着いて行動しましょう。

ご自身の避難する先について、P39以降もよく読んで十分に把握しておきましょう。



いっときしゅうごうばしよ
【一時集合場所】

ひなんじよ ひなんばしよ ひなん しゅうけつち こうえん じんじゃ ぼうさいくみんそしき せんてい
避難所や避難場所へ避難するための集結地(公園、神社などが防災区民組織によって選定されています。)

→P39へ

ひなんばしよ
【避難場所】

だいかさい み あんぜん かくほ かせい おとろ ま ばしよ だいきほこうえん あきち と してい
大火災から身の安全を確保し、火勢の衰えを待つ場所(大規模公園や空地で、都が指定しています。)

→P39、40へ

ひなんじよ
【避難所】

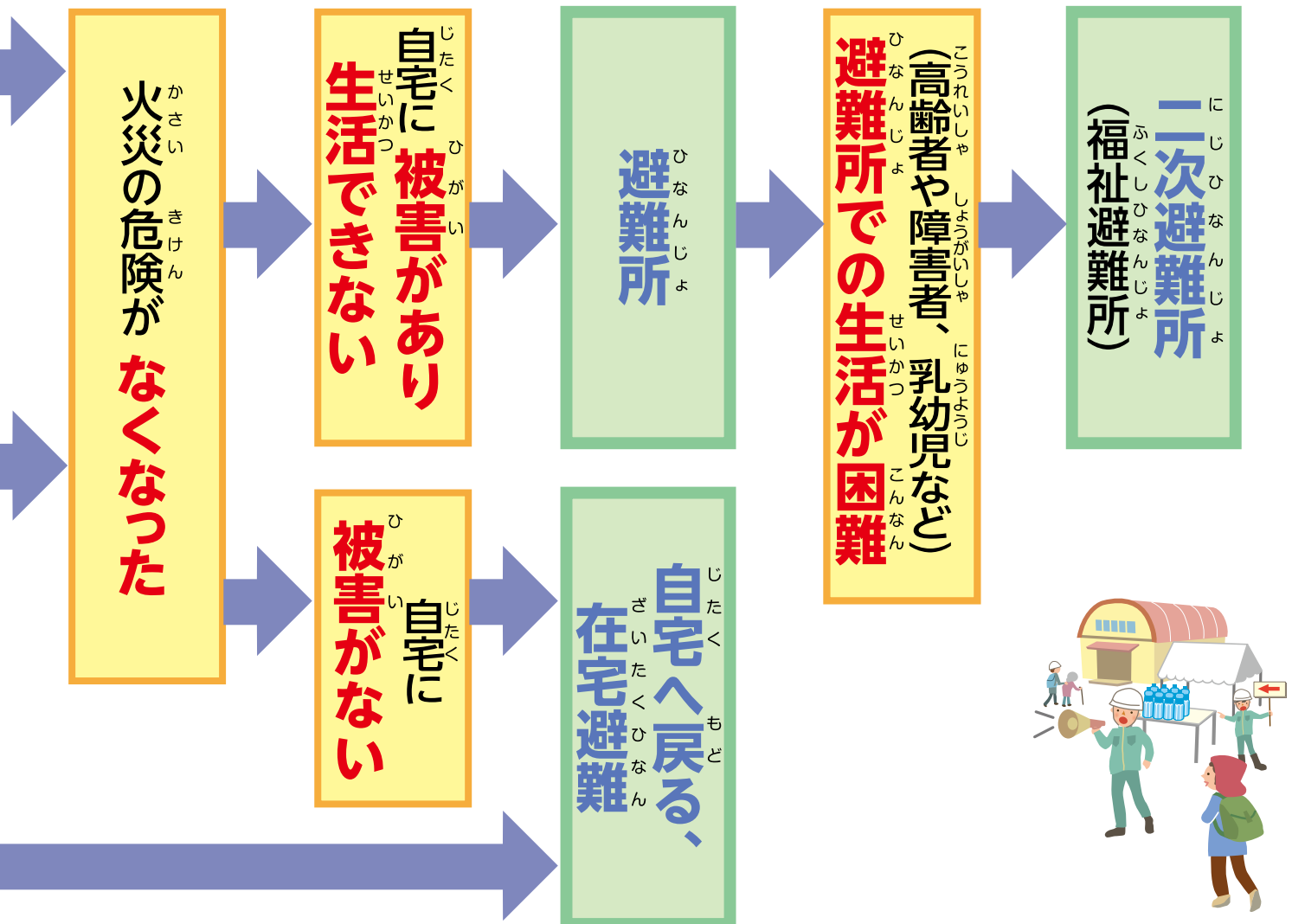
す ばしよ うしな ひと いちじてき せいかつ ばしよ くりつしょう ちゅうがっこう とりつこうこうとう く してい
住む場所を失った人の一時的な生活の場所(区立小・中学校、都立高校等を区が指定しています。)

→P41、42へ

にじひなんじよ ふくしひなんじよ
【二次避難所(福祉避難所)】

さいがい ひさい こうれいしゃ しょうがいしゃとう かいごとう ひつよう ていきょう じどうかん かつ
災害によって被災した高齢者や障害者等に介護等の必要なサービスを提供するため、児童館・シニア活

どうかん ちいきこうりゅうかん しょうがいしゃふくし どう く してい
動館・地域交流館や障害者福祉センター等を区が指定しています。→P43、44へ



ひなんばしよちす
避難場所地図

どこへ避難するか

まず、近くの安全な場所へ

いざ避難という時には、まず、近くの公園や
空き地など広くて安全な場所へ避難してく
ださい。地域の人が助け合って避難で
きるよう一時的に集合する場所(一時集合
場所)が防災区民組織によって決められて
います。詳しくはお近くの町会・自治会また
は防災区民組織の役員の方などにお尋ねく
ださい。

大火が迫ってきたら避難場所へ

避難場所は、大震災時に発生する延焼火災やそ
の他の危険から身を守るために必要な面積を
持ったオープンスペースで、東京都が指定して
います。以下の通り、お住まいの区域ごとに避難
場所が割り当てられています。

(令和6年10月現在)

てつがくどうこうえんいったい
■哲学堂公園一帯

西落合一・二・三・四丁目、中落合三・四丁目、上落合三
丁目、中井一・二丁目

ひやくにんちやうさんよんちやうめちく
■百人町三・四丁目地区

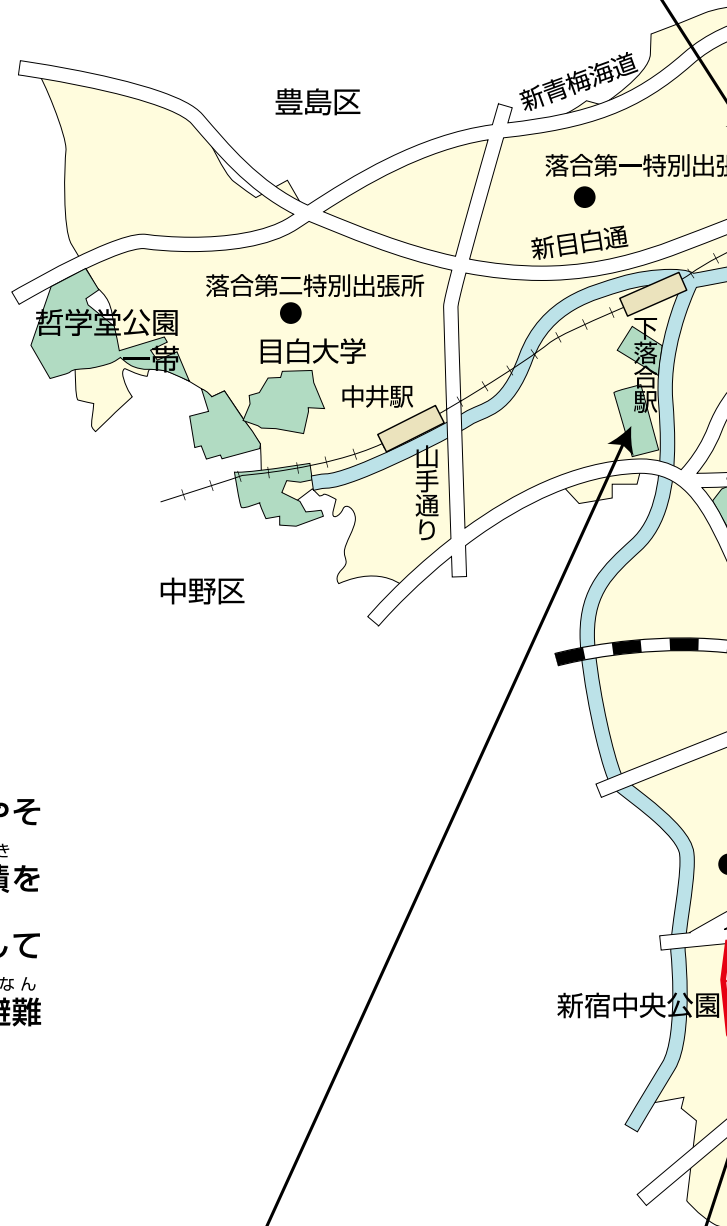
北新宿一・二・三・四丁目、高田馬場三・四丁目、百人町
一・二丁目(各一部)、百人町三・四丁目

とやまこうえんいったい
■戸山公園一帯

市谷加賀町一・二丁目、市谷甲良町、市谷薬王寺町、市谷
柳町、市谷山伏町、大久保一・二・三丁目、喜久井町、北山
伏町、新宿六丁目(一部)、新宿七丁目、高田馬場一・二丁
目、戸山一・二・三丁目、馬場下町(一部)、原町一・二・三
丁目、百人町一・二丁目(各一部)、弁天町、南榎町、南山
伏町、若松町、早稲田南町、西早稲田二丁目(一部)

やまこうえんちくいったい
■おとめ山公園地区一帯

下落合一・二・三・四丁目、中落合二丁目



おちあいちゆうおうこうえんいったい
■落合中央公園一帯

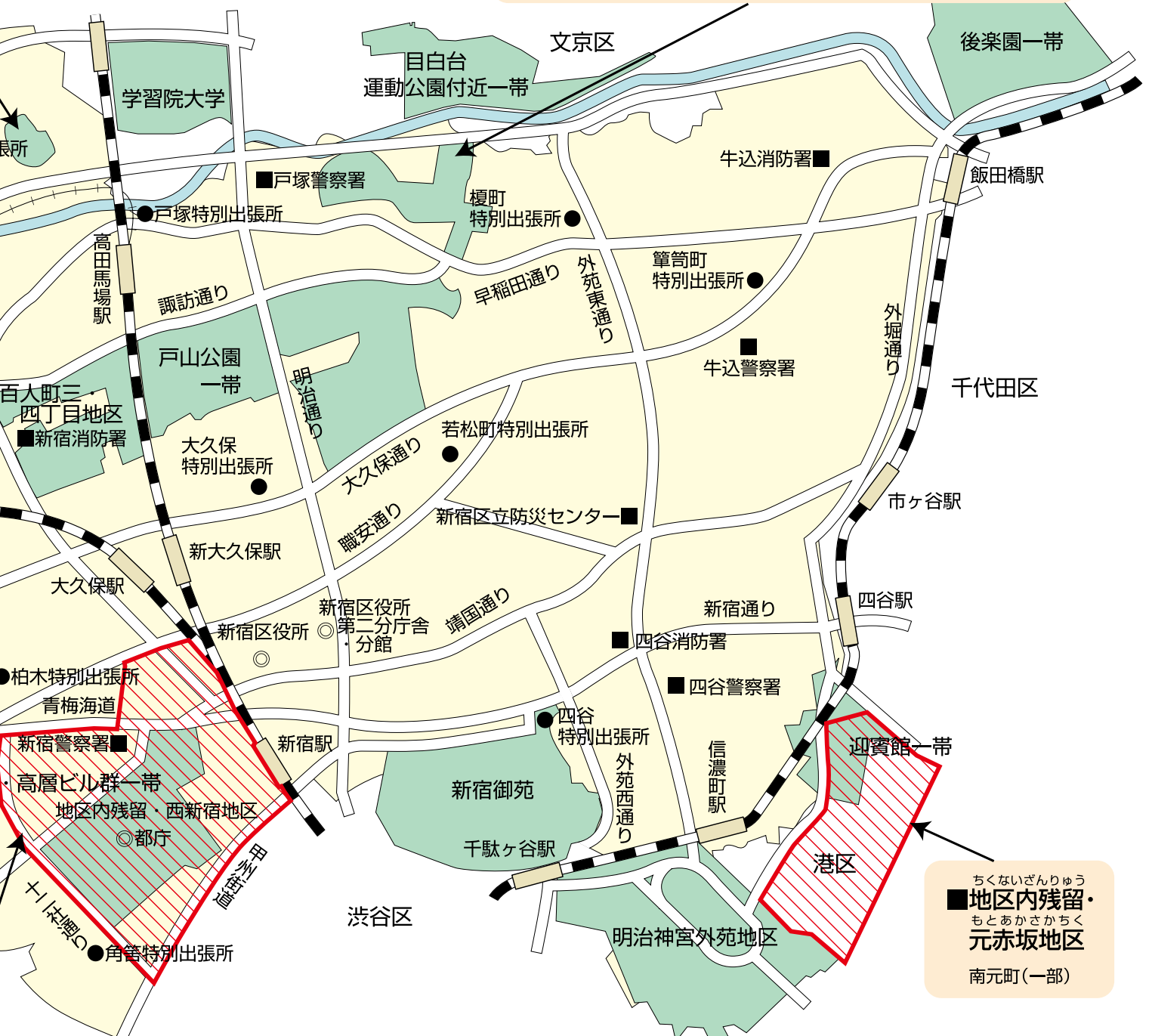
上落合一・二丁目、中落合一丁目

ちくないざんりゅう にししんじゅくちく
■地区内残留・西新宿地区

西新宿一・二・六・七丁目、
西新宿三丁目(一部)

わせただいがくわせた **早稲田大学早稲田キャンパス一帯** いったい

榎町、天神町、戸塚一丁目、中里町、西早稲田一・三丁目、西早稲田二丁目
(一部)、馬場下町(一部)、東榎町、山吹町、早稲田町、早稲田鶴巻町



ちくないざんりゅう
地区内残留・もとあかさかちく 元赤坂地区
 南元町(一部)

しんじゅくぎょえん
新宿御苑

愛住町、市谷台町、市谷仲之町、歌舞伎町一・二丁目、河田町、新宿一・二・三・四・五丁目、新宿六丁目(一部)、住吉町、富久町、内藤町、舟町、余丁町、四谷四丁目

しんじゅくちゅうおうこうえん こうそう ぐんいったい
新宿中央公園・高層ビル群一帯

西新宿四・五・八丁目、西新宿三丁目(一部)

げいひんかんいったい
迎賓館一帯

市谷本村町(一部)、四谷本塩町、四谷一丁目、若葉一丁目、南元町(一部)

こうらくえんいったい
後楽園一帯

赤城下町、赤城元町、揚場町、市谷砂土原町一・二・三丁目、市谷左内町、市谷鷹匠町、市谷田町一・二・三丁目、市谷長延寺町、市谷八幡町、市谷船河原町、岩戸町、改代町、神楽河岸、神楽坂一・二・三・四・五・六丁目、北町、細工町、下宮比町、白銀町、新小川町、水道町、笹筒町、築地町、津久戸町、築土八幡町、中町、納戸町、西五軒町、二十騎町、弘方町、東五軒町、袋町、南町、矢来町、横寺町、若宮町

めいじじんぐうがいえんちく
明治神宮外苑地区

荒木町、市谷本村町(一部)、霞ヶ丘町、片町、四谷坂町、左門町、四谷三栄町、信濃町、須賀町、大京町、南元町(一部)、四谷二・三丁目、若葉二・三丁目

避難所地図

ひなんじょ くりつしょう ちゅうがっこう とりつこうこう
避難所(区立小・中学校、都立高校など)

●自宅が倒壊したり、火災によって自宅に戻れなくなったときな

どは、ご家族や一緒に集まってきた地域の人たちなどと助け合

いながらお近くの避難所へ避難してください。

震災時と水害時では避難所が異なります。

●震災時は、区内10カ所の避難所では医療救護所を開設し、新

宿区医師会や区内歯科医師会・新宿区薬剤師会などが医療救

護活動を実施します。(下記一覧表参照) ※令和7年度以降、医療救護所が変わる

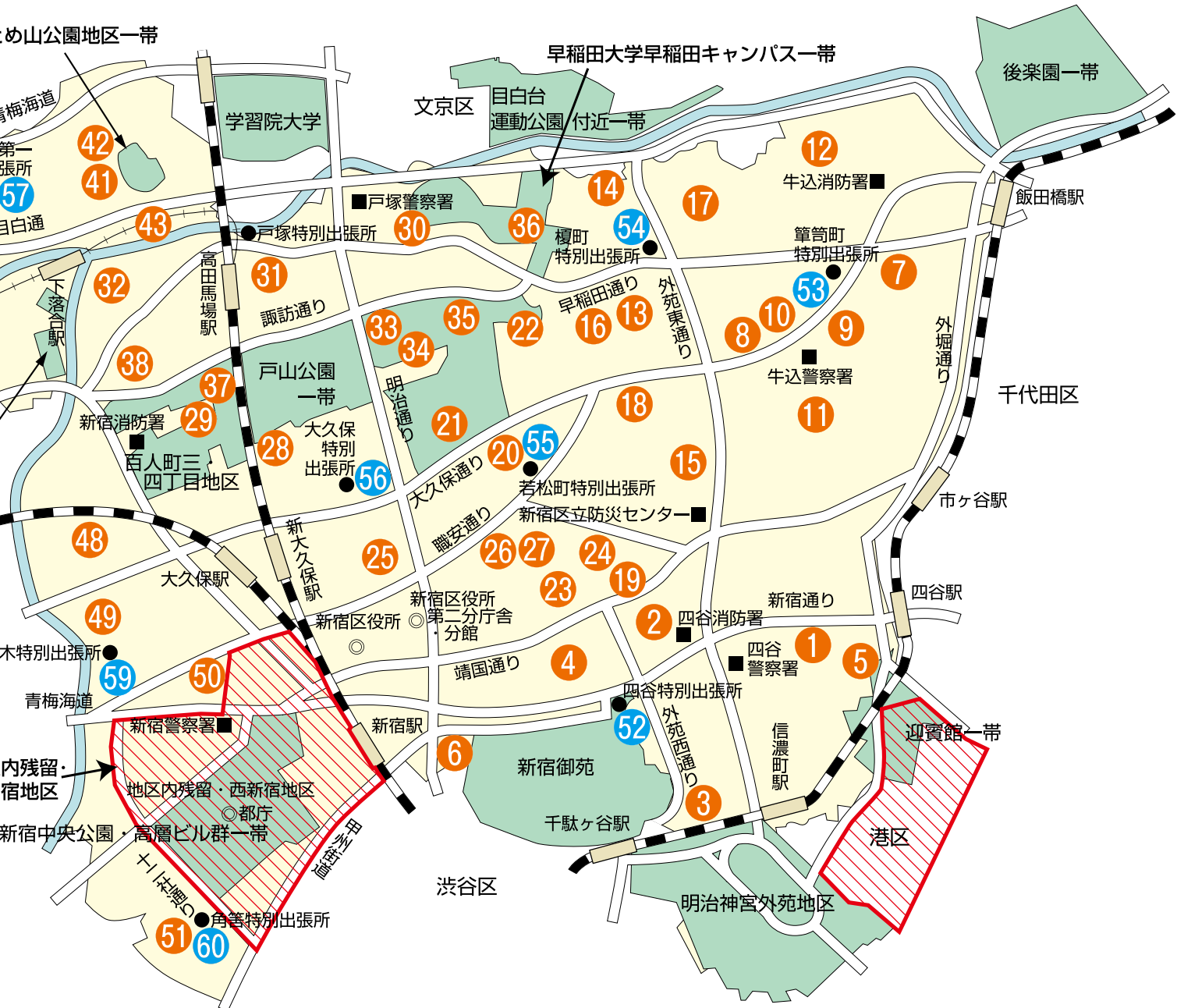
可能性があります。詳しくは広報新宿やホームページなどでお知らせします。



●**震災** ●**水害** ひなんじょいちらんひょう
 避難所一覧表 51カ所(令和6年9月現在) ※以下の表中の赤字は震災時のみの避難所です。

	No.	施設名	所在地
四谷	1	四谷小学校	四谷2-6
	2	四谷ひろば	四谷4-20
	3	四谷第六小学校	大京町30
	4	花園小学校	新宿1-22-1
	5	四谷中学校	四谷1-12
	6	都立新宿高等学校	内藤町11-4
笹塚	7	津久戸小学校	津久戸町2-2
	8	市谷小学校	市谷山伏町1-3
	9	愛日小学校	北町26
	10	牛込第一中学校	北山伏町4-1
	11	牛込第三中学校	市谷加賀町1-3-1
榎町	12	江戸川小学校	水道町1-28
	13	早稲田小学校	早稲田南町25
	14	鶴巻小学校	早稲田鶴巻町140
	15	牛込仲之小学校	市谷仲之町4-33
	16	牛込第二中学校	喜久井町20
	17	都立新宿山吹高等学校	山吹町81
	18	成城学校	原町3-87
若松	19	富久小学校	富久町7-24
	20	余丁町小学校	わかまつちょう 若松町13-1
	21	東戸山小学校	戸山2-34-2
	22	早稲田大学 戸山キャンパス	戸山1-24
	23	東京医科大学	新宿6-1-1

	No.	施設名	所在地
若松	24	都立総合芸術高等学校	富久町22-1
	25	大久保小学校	大久保1-1-21
大久保	26	天神小学校	新宿6-14-2
	27	新宿中学校	新宿6-15-22
	28	戸山小学校	百人町2-1-38
	29	西戸山小学校	百人町4-2-1
	30	戸塚第一小学校	西早稲田3-10-12
	31	戸塚第二小学校	たかだのぼば 高田馬場1-25-21
	32	戸塚第三小学校	たかだのぼば 高田馬場3-18-21
	33	西早稲田中学校	とやま 戸山3-20-2
	34	都立戸山高等学校	とやま 戸山3-19-1
	35	学習院女子大学 学習院女子 中・高等科	とやま 戸山3-20-1
戸塚	36	早稲田大学 早稲田キャンパス	にしわせだ 西早稲田1-6-1
	37	新宿西戸山中学校	ひやくにんちょう 百人町4-3-1
	38	新宿NPO協働推進センター	たかだのぼば 高田馬場4-36-12
	39	落合第一小学校	なかおちあい 中落合2-13-27
落合	40	落合第二小学校	かみおちあい 上落合2-10-23
	41	落合第四小学校	しもおちあい 下落合2-9-34
	42	落合中学校	しもおちあい 下落合2-24-6
	43	東京富士大学	しもおちあい 下落合1-9-7



水害 避難所一覧表 10か所(令和6年9月現在)

No.	しせつめい 施設名	しよざいち 所在地
44	おちあいだいさんしょうがっこう 落合第三小学校 ◎	にしおちあい 西落合1-12-20
45	おちあいだいごしょうがっこう 落合第五小学校	かみおちあい 上落合3-1-6
46	おちあいだいろくしょうがっこう 落合第六小学校	にしおちあい 西落合4-11-21
47	おちあいだいにちゅうがっこう 落合第二中学校	にしおちあい 西落合1-6-5
48	よどばしだいよんしょうがっこう 淀橋第四小学校	きたしんじゅく 北新宿3-17-1
49	かしわぎしょうがっこう 柏木小学校	きたしんじゅく 北新宿2-11-1
50	にししんじゅくちゅうがっこう 西新宿中学校 ◎	にししんじゅく 西新宿8-2-44
51	にししんじゅくしょうがっこう 西新宿小学校 ◎	にししんじゅく 西新宿4-35-5

◎: 医療救護所を開設する避難所
○: 手話通訳者のいる避難所

No.	しせつめい 施設名	しよざいち 所在地
52	よつやちいき 四谷地域センター	ないとうまち 内藤町87
53	うしごめたんすちいき 牛込笹筒地域センター	たんすまち 笹筒町15
54	えのぎちゅうちいき 榎町地域センター	わせだまち 早稲田町85
55	わかまつちいき 若松地域センター	わかまつまち 若松町12-6
56	えのぎちゅうちいき 大久保地域センター	おおくぼ 大久保2-12-7
57	おちあいだいいちちいき 落合第一地域センター	しもおちあい 下落合4-6-7
58	おちあいだいにちちいき 落合第二地域センター	なかおちあい 中落合4-17-13
59	かしわぎちいき 柏木地域センター	きたしんじゅく 北新宿2-3-7
60	つのはすちいき 角筈地域センター	にししんじゅく 西新宿4-33-7
61	きゅうかみただししょうがっこう 旧上高田小学校	なかのくかみただ 中野区上高田5-35-3

※戸塚地域センターは、洪水浸水想定区域に入るため未指定

7

にじひなんじよ ふくしひなんじよ
二次避難所(福祉避難所)

さいがいはっせいご ひなんじよ せいかつ こんなん こうれいしゃ しょうがいしゃにゆうようじとう たいししょう ひがい ひなん
●災害発生後、避難所での生活が困難な高齢者や障害者、乳幼児等を対象として、被害や避難の
じょうきよう おう く はんたん かいせつ じたく ちよくせつむ ばしよ ちゅうい
状況に応じて区の判断で開設します。ご自宅から直接向かう場所ではありませんのでご注意ください。

さい。

にじひなんじよ かき じどうかん かつどうかん ちいきこうりゅうかん しょうがいしゃふくし とう
●二次避難所として、下記のとおり児童館・シニア活動館・地域交流館や障害者福祉センター等を
く してい
区が指定しています。

みんかん ふくしせつ きょうてい ていけつ
(民間の福祉施設とも協定を締結しています。)

にじひなんじよ ふくしひなんじよ いちらんひょう しょうれいわ ねん がつげんざい
二次避難所(福祉避難所)一覧表 69か所(令和6年9月現在)

	しせつめい 施設名	しょうざいち 所在地
四谷	ほんしおちようじどうかん 本塩町児童館	よつやほんしおちよう 四谷本塩町4-9
	ほんしおちようちいきこうりゅうかん 本塩町地域交流館	
	しなのまち こ かに 信濃町子ども家庭 しえん 支援センター	しなのまち 信濃町20
	しなのまち かつどうかん 信濃町シニア活動館	
	しんじゅくちいきこうりゅうかん 新宿地域交流館	しんじゅく 新宿5-3-13
	みん よつや (民)マイウェイ四谷	だいきようちよう 大京町1-3
東五軒町	ひがしごけんちようじどうかん 東五軒町児童館	ひがしごけんちよう 東五軒町5-24
	ひがしごけんちようちいきこうりゅうかん 東五軒町地域交流館	
	きたやまぶしじどうかん 北山伏児童館	きたやまぶしちよう 北山伏町2-17
	きたやまぶしちいきこうりゅうかん 北山伏地域交流館	
	なかまちじどうかん 中町児童館	なかちよう 中町25
	なかまちちいきこうりゅうかん 中町地域交流館	
	みん えん (民)あかね苑	きたやまぶしちよう 北山伏町2-12
みん かがらざか (民)神楽坂	やらいちよう 矢来町104	
薬王寺町	やくおうじじどうかん 薬王寺児童館	いちがややくおうじまち 市谷薬王寺町51
	やくおうじ ちいき かん 薬王寺地域ささえあい館	
	えのきちようこ かに 榎町子ども家庭 しえん 支援センター	えのきちよう 榎町36

	しせつめい 施設名	しょうざいち 所在地
山吹町	やまぶきちようちいきこうりゅうかん 山吹町地域交流館	やまぶきちよう 山吹町342
	しんじゅくせいかつじっしゅうじよ 新宿生活実習所	やらいちよう 矢来町6
	わせだみなみちようじどうかん 早稲田南町児童館	
	わせだみなみちようちいき 早稲田南町地域 こうりゅうかん 交流館	わせだみなみちよう 早稲田南町50
	みん かげ (民)シャロームみなみ風	べんてんちよう 弁天町32-6
	みん しんじゅく (民)デンマークイン新宿	はらまち 原町2-43
原町	みん はらまち (民)原町ホーム	はらまち 原町3-8
	みん しんじゅく (民)新宿和光園	いちがややくおうじまち 市谷薬王寺町43-1
	しょうがいしゃふくし 障害者福祉センター	とやま 戸山1-22-2
	しんじゅくふくしきぎょうじよ 新宿福祉作業所	
富久町	とみひさちようじどうかん 富久町児童館	とみひさちよう 富久町22-21
	とやま かつどうかん 戸山シニア活動館	とやま 戸山2-27-2
	みん とやま もり (民)戸山いつきの杜	とやま 戸山2-4-101
	みん とみひさ (民)みさよはうす富久	とみひさちよう 富久町35-7
百人町	ひやくにんちようじどうかん 百人町児童館	ひやくにんちよう 百人町2-18-21
	ひやくにんちようちいきこうりゅうかん 百人町地域交流館	
	こ そうごう 子ども総合センター	しんじゅく 新宿7-3-29
マザアス	みん しんじゅく (民)マザアス新宿	しんじゅく 新宿7-3-31

	しせつめい 施設名	しよざいち 所在地
大久保	みん (民)グループホーム あんじゅうむ大久保	おおくほ 大久保1-10-8
	たかだのぼばだいいちじどうかん 高田馬場第一児童館	たかだのぼば 高田馬場3-18-21
戸塚	たかだのぼば 高田馬場シニア かつどうかん 活動館	たかだのぼば 高田馬場3-39-29
	にしわせだちいきこうりゅうかん 西早稲田地域交流館	にしわせだ 西早稲田1-22-2
	たかだのぼばだいにじどうかん 高田馬場第二児童館	たかだのぼば 高田馬場1-4-17
	たかだのぼばちいきこうりゅうかん 高田馬場地域交流館	ひやくにんちよう 百人町4-7-1
	にしとやまようちえん 西戸山幼稚園	たかだのぼば 高田馬場4-10-2
	たかだのぼばふくしきぎょうじょ 高田馬場福祉作業所	ひやくにんちよう 百人町4-4-2
	しょうがいしゃせいかつしえん 障害者生活支援 センター	にしわせだ 西早稲田3-27-22
	みん (民)フォレスト西早稲田	ひやくにんちよう 百人町4-5-1
	みん しんじゆく えん (民)新宿けやき園	なかおちあい 中落合2-7-24
	なかおちあいこ かに 中落合子ども家庭 支援センター	なかおちあいちいきこうりゅうかん 中落合地域交流館
落合第一	しもおちあいちいきこうりゅうかん 下落合地域交流館	しもおちあい 下落合3-12-33
	みん きえん (民)もみの樹園	かみおちあい 上落合1-17-8
	みん おちあいかみたかだ (民)リタボンテ落合上高田	かみおちあい 上落合2-9-16
	みん せいぼ (民)聖母ホーム	なかおちあい 中落合2-5-21
	みん たかだのぼば (民)リアンレーヴ高田馬場	しもおちあい 下落合1-6-9
	みん (民)ヘルスケアタウン しもおちあい 下落合	しもおちあい 下落合1-9-10
	みん めじろ (民)アライブ目白	しもおちあい 下落合2-19-27
	落合第二	かみおちあいじどうかん 上落合児童館
かみおちあいちいきこうりゅうかん 上落合地域交流館		
にしおちあいじどうかん 西落合児童館		にしおちあい 西落合1-31-24
	なかいじどうかん 中井児童館	なかい 中井1-8-12

	しせつめい 施設名	しよざいち 所在地
落合第二	いえ あゆみの家	にしおちあい 西落合1-30-10
	みん (民)グループホーム にしおちあい なごみ西落合	にしおちあい 西落合4-8-19
柏木	きたしんじゆくだいいちじどうかん 北新宿第一児童館	きたしんじゆく 北新宿2-3-7
	きたしんじゆくちいきこうりゅうかん 北新宿地域交流館	
	きたしんじゆくこ かに 北新宿子ども家庭 支援センター	きたしんじゆく 北新宿3-20-2
	きたしんじゆくだいにちいき 北新宿第二地域 交流館	
	みん きたしんじゆくとくべつようこ (民)北新宿特別養護 ろうじん 老人ホーム	
	角筈	にししんじゆく かつどうかん 西新宿シニア活動館
にししんじゆくじどうかん 西新宿児童館		にししんじゆく 西新宿4-35-28
しんじゆくようごがっこう 新宿養護学校		にししんじゆく 西新宿4-20-11

※(民)：民間施設