

中野区防灾

— 预防地震 —



以建设具有较强抵御灾害能力的安全城市为目标

中野区是一个住宅密集、公园等空地较少、道路较窄、容易发生地震等自然灾害的地方。城市防灾建设中不可缺少的就是加强道路公园等城市基础设施的整備，增进城市建筑物的不可燃性和抗震性，随着城市结构逐渐变得具有较强抵御灾害的能力，提高每一位市民的防灾意识，提升地方的防灾行动能力。为此，我们中野区需要每位市民的协同行动和共同努力，为建设具有较强抵御灾害能力的安全城市而不断进取。

在这本宣传册中，列出了各位区民必须履行的义务、需要了解的注意事项、以及将各地域居民的协同努力转化为控制灾情的原动力的方法等等。在住户以及地域中推进防灾方法研讨、加强防灾竞赛，以防万一！

中野区地域防灾係

2025年4月

防灾关连机关单位一览表

部署名	地址	电话
中野区政府	中野区中野 4-11-19	03-3389-1111
东京都第三建设事务所	中野区中野 4-11-19	03-3387-5132
中野警察署	中野区中央 2-47-2	03-5925-0110
野方警察署	中野区中野 4-12-1	03-3386-0110
中野消防署	中野区中央 3-25-3	03-3366-0119
野方消防署	中野区丸山 2-21-1	03-3330-0119
水道局中野营业所	中野区中野 1-5-7	03-5925-2921
下水道局西部第一下水道事务所	中野区新井 3-37-4	03-5343-6200
NTT东日本一东京北支店	新宿区北新宿 1-5-1	0120-116-000
东京电力Power Grid公司 荻窪支社	练马区中村北 1-12-7	0120-995-007
东京煤气网络公司 东京中支店	港区海岸 1-5-20	03-5400-7512

地方居民防灾组织(防灾会)是……

为了将地震等灾害所造成的损失控制在最小限度内，重要的是广大居民要齐心协力举行有组织的防灾活动来保护家园。为此，很有必要在平时进行防灾训练和防灾知识研讨，构建地方防灾体制。

因此，我区在 1976 年开始促进地方防灾组织（防灾会）的组建，支援这项活动。所谓防灾会就是由在一定区域内的广大居民组成、独立自主的防灾组织，主要以街道、社区等地域（区域）为单元来组建，“以地域为单元”即在这个区域内所有人都是防灾会中的一员。至 2025 年 4 月，已组建了 114 个防灾会，为预防灾害进行着防灾训练等活动。大家都来积极参加防灾训练吧！

自己的安全要靠自己的力量保护，自己的城市要自己保卫！防灾救灾的主角是我们自己！

中野区随时做好一旦发生灾情立即采取措施的准备。但是，行政机关的紧急救灾工作进入正轨需要一定的时间。能否将灾害控制在最小范围之内，取决于大家在这段时间内如何行动！



地区危险度一览表（与地图反面上的编号相对应）

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
1	新井1丁目	3	3	3	0.19
2	新井2丁目	2	2	2	0.19
3	新井3丁目	2	2	2	0.33
4	新井4丁目	2	1	2	0.10
5	新井5丁目	2	2	1	0.09
6	江古田1丁目	2	2	1	0.12
7	江古田2丁目	2	2	2	0.16
8	江古田3丁目	1	1	1	0.17
9	江古田4丁目	2	2	1	0.11
10	江原町1丁目	2	2	1	0.10
11	江原町2丁目	2	2	1	0.11
12	江原町3丁目	2	2	2	0.12
13	上鹭宫1丁目	2	2	2	0.29
14	上鹭宫2丁目	1	2	2	0.31
15	上鹭宫3丁目	1	1	2	0.27
16	上鹭宫4丁目	2	2	2	0.19
17	上鹭宫5丁目	2	3	3	0.30
18	上高田1丁目	2	4	4	0.26
19	上高田2丁目	3	4	4	0.30
20	上高田3丁目	3	3	3	0.26
21	上高田4丁目	2	2	2	0.15
22	上高田5丁目	2	2	2	0.19
23	鹭宫1丁目	2	3	3	0.31
24	鹭宫2丁目	2	1	1	0.06

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
25	鹭宫3丁目	2	3	2	0.23
26	鹭宫4丁目	2	2	3	0.30
27	鹭宫5丁目	2	3	3	0.28
28	鹭宫6丁目	2	2	2	0.27
29	白鹭1丁目	2	2	2	0.20
30	白鹭2丁目	2	2	2	0.26
31	白鹭3丁目	2	2	2	0.27
32	中央1丁目	2	2	2	0.27
33	中央2丁目	2	3	3	0.26
34	中央3丁目	2	3	3	0.25
35	中央4丁目	3	4	3	0.23
36	中央5丁目	2	3	3	0.23
37	中野1丁目	3	4	4	0.31
38	中野2丁目	1	1	2	0.26
39	中野3丁目	2	2	3	0.25
40	中野4丁目	1	1	1	0.09
41	中野5丁目	3	3	3	0.28
42	中野6丁目	2	3	3	0.27
43	沼袋1丁目	3	3	3	0.24
44	沼袋2丁目	2	3	3	0.21
45	沼袋3丁目	3	3	4	0.48
46	沼袋4丁目	2	3	3	0.29
47	野方1丁目	3	4	4	0.31
48	野方2丁目	3	4	5	0.41

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
49	野方3丁目	2	3	4	0.43
50	野方4丁目	2	3	3	0.32
51	野方5丁目	2	3	3	0.29
52	野方6丁目	2	3	3	0.24
53	东中野1丁目	3	2	3	0.23
54	东中野2丁目	2	3	3	0.31
55	东中野3丁目	2	2	2	0.24
56	东中野4丁目	2	3	3	0.24
57	东中野5丁目	2	1	2	0.23
58	本町1丁目	2	3	3	0.25
59	本町2丁目	2	4	3	0.28
60	本町3丁目	2	2	2	0.29
61	本町4丁目	2	4	3	0.25
62	本町5丁目	2	2	3	0.24
63	本町6丁目	3	4	4	0.29
64	松丘1丁目	2	3	2	0.18
65	松丘2丁目	2	2	2	0.18
66	丸山1丁目	2	2	1	0.11
67	丸山2丁目	2	3	1	0.11
68	南台1丁目	2	2	2	0.29
69	南台2丁目	3	4	4	0.31
70	南台3丁目	2	2	3	0.24
71	南台4丁目	3	3	4	0.34
72	南台5丁目	2	2	3	0.25

编号	町丁目名	建筑物倒塌危险度等级	火灾危险度等级	综合危险度等级	灾害时活动困难系数
73	大和町1丁目	3	4	4	0.28
74	大和町2丁目	2	4	4	0.40
75	大和町3丁目	3	4	4	0.29
76	大和町4丁目	3	4	4	0.44
77	弥生町1丁目	2	3	3	0.22
78	弥生町2丁目	2	2	2	0.17
79	弥生町3丁目	3	3	3	0.24
80	弥生町4丁目	2	2	2	0.20
81	弥生町5丁目	1	2	1	0.19
82	弥生町6丁目	1	1	1	0.16
83	若宫1丁目	2	4	5	0.52
84	若宫2丁目	2	4	4	0.49
85	若宫3丁目	2	3	3	0.45

中野区防災地図

避難所

在本区，主要指定区内中小学校等为避难所，作为灾害发生时的救援救护活动的据点。

在避难所，就是进行灾民收容、伤员救护、收集和提供安全与否等消息，给灾民分配物资，提供饮用水和食品等救灾活动的地方。

因此，常备有防灾用广播、防灾用水井、发电机、煮饭锅、投光器、救急医疗药品、担架、食品、生活用品等。避难所是根据防灾会的地区进行分配和指定的。

避難所一覧				截止到2025年6月
地区	避难所	所在地	电话	
南中野	南台小学	南台3-4-4-9	3381-7257	
	旧南台小学	南台4-4-1		
	南中野中学	南台5-2-17	3381-7277	
	东京大学教育学部附属中等教育学校	南台1-15-1	5351-9050	
	Minamino小学	弥生町4-27-11	3381-7250	
弥生	南部健康福利中心等	弥生町5-11-26	3382-1750	
	中野本乡小学	弥生町1-25-1	3299-1058	
	中野第一小学	本町3-16-1	3372-2326	
东部	中野东中学等复合设施	中央1-41-4	3362-5236	
	塔山小学	中央1-49-1	3363-0461	
	宝仙学园	中央2-28-3	3371-7103	
	谷户小学	中野1-26-1	3361-3645	
锅横	第二中学	本町5-25-1	3382-7151	
	新渡户文化学园	本町6-38-1	3381-0196	
桃园	中部健康福利中心	中央3-19-1	3367-7788	
	桃花小学	中央5-43-1	3381-7251	
昭和	桃园第二小学	中野6-13-1	3363-0661	
	明治大学附属中野中学・高中	东中野3-3-4	3362-8704	
上高田	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7	3389-7211	
	白樱小学	上高田1-2-28	3389-0561	
	旧上高田小学	上高田5-35-3		
新井	第五中学	上高田4-28-1	3389-2341	
	中野中学	中野4-12-3	3389-1471	
沼袋	令和小学	新井4-19-26	3389-1461	
	旧沼袋小学	沼袋3-13-2		
江古田	绿野中学	丸山1-1-19	3386-5423	
	第七中学	江古田2-9-11	3389-4171	
	江原小学	江原町1-39-1	3951-5880	
野方	江古田小学	江古田2-13-28	3385-0411	
	平和之森小学	新井3-29-1	3389-1451	
	都立中野工科高中	野方3-5-5	3385-7445	
大和	北原小学	野方6-30-6	3330-2411	
	绿野小学	丸山1-17-1	3389-2351	
	启明小学	大和町1-18-1	3330-2325	
鹭宫	旧明和中学	若宫1-1-18		
	美鳩小学	大和町4-26-5	3330-1425	
	都立鹭宫高中	若宫3-46-8	3330-0101	
上鹭宫	明和中学	若宫3-53-16	3330-5325	
	鹭宫体育社区广场	白鹭3-1-13	3337-1771	
	宝仙学园(旧西中野小学)	白鹭3-9-2		
上鹭宫	旧鹭宫小学	鹭宫3-31-4		
	鹭之杜小学	鹭宫4-7-3	5364-7135	
	北中野中学	上鹭宫5-7-1	3999-3415	
上鹭宫	武藏台小学	上鹭宫5-1-1	3999-1655	
	上鹭宫小学	上鹭宫1-24-36	3926-6381	

※由于学校的重组，避难场所可能会有所调整。
请访问中野区官方网站以获取最新的避难信息。

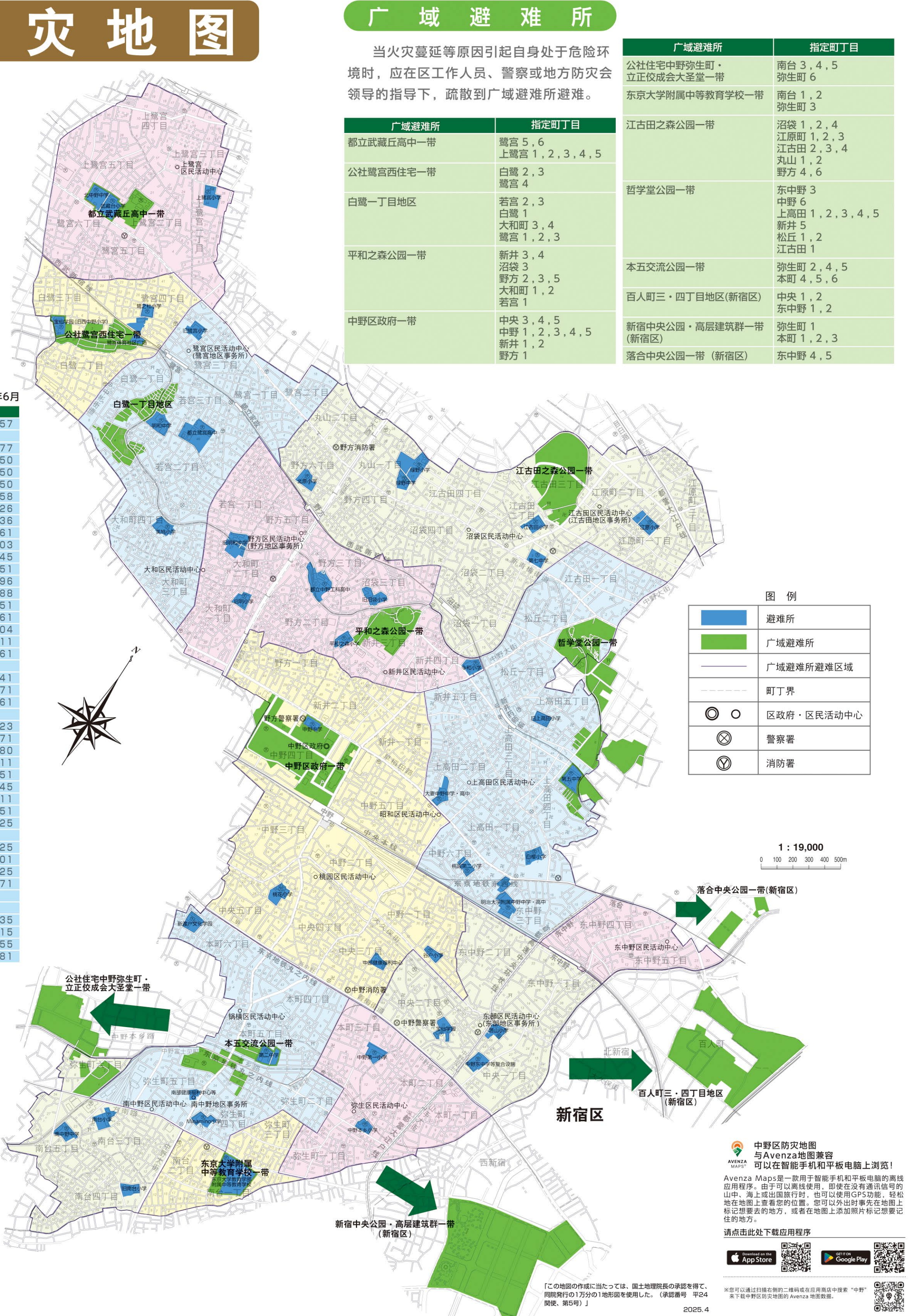
避难是最后的手段

有必要避难的情形是：**①**房屋倒塌或面临发生火灾的危险时；**②**区政府或警察机关等发出避难指示时。

大地震发生时，最重要的是：首先保证生命安全，然后灭火、避免引起火灾。

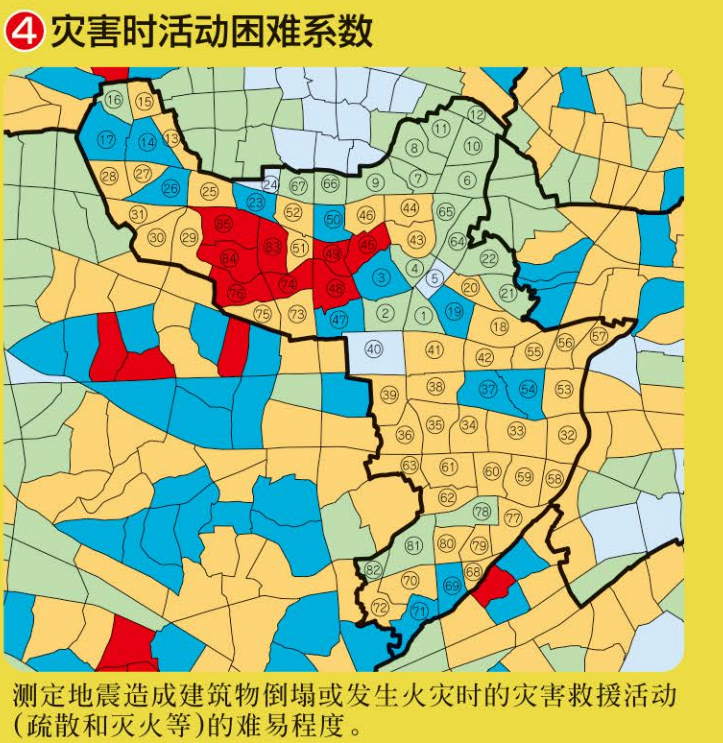
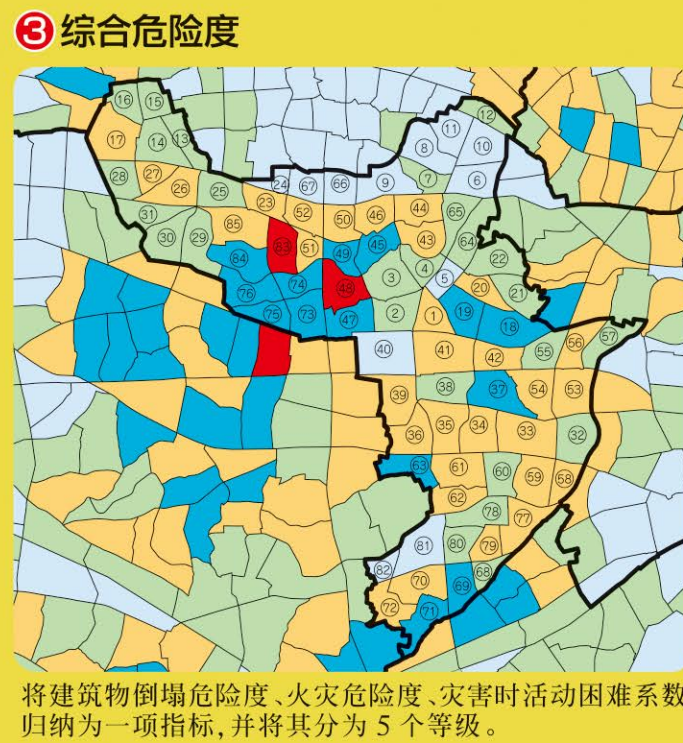
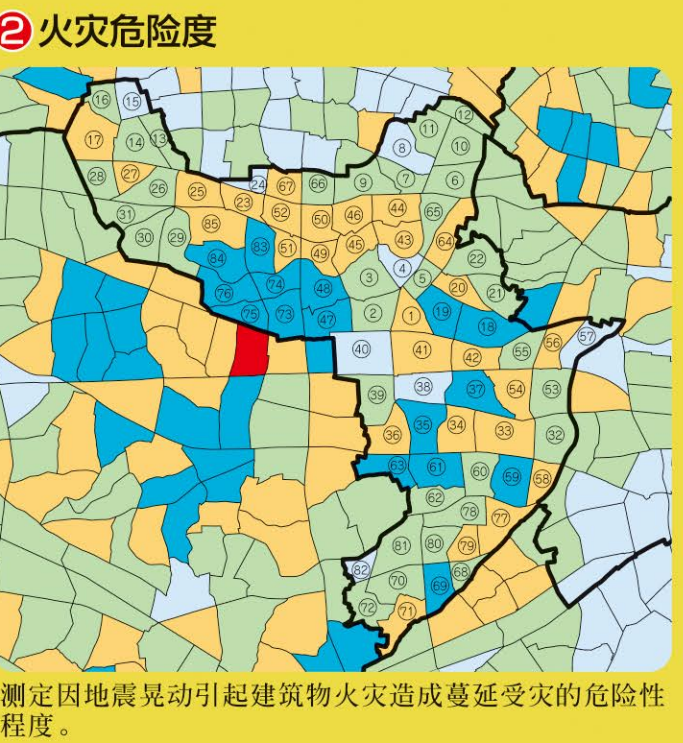
确保安全后，就和当地的人们协同努力参与到灭火工作和救援活动中去吧。

但当面临生命危险时，就要去安全的避难所或广域避难所避难。



地震相关地区危险度

* 地区危险度是指以都内城市化区域的 5,192 个町丁目为对象，将危险性划分为从 1 至 5 的等级，并进行相对评价。
(中野区有 85 个町丁目)



危险度等级

5	危险度高	1	危险度低
4			
3			
2			
1			

灾害时活动困难系数

0.4 ~	困难程度高	0.0 ~ 0.1	困难程度低
0.3 ~ 0.4			
0.2 ~ 0.3			
0.1 ~ 0.2			
0.0 ~ 0.1			