①豊島区被害想定

東京湾でマグニチュード7.3
震度６弱～６強の地震発生！
（首都直下地震）

死　　者	55人
け　が　人	1,362人
避難生活者	32,136人

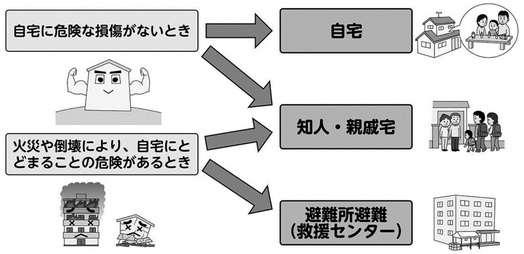
焼失建物	745棟
全壊建物	816棟
停　電　率	6.5%
断　水　率	21.6%

救援センター（避難所）の数：35か所
多くの方が救援センターへ
避難することが想定されます！

参考：「首都直下型地震等による東京の被害想定（令和４年５月公表）」（東京都）

②避難する場所について

多くの方が避難する救援センターでは、新型コロナウイルスをはじめとする感染症のリスクが高まります。そのため、「救援センターへの避難」だけではなく、自宅が安全な場合は、自宅にとどまり、自宅が危険と感じた場合は、知人・親戚宅等へ避難することも検討しましょう。



危険と感じた場合には、
迷わずお近くの救援センターへ避難してください！

③災害時にケガをしたら

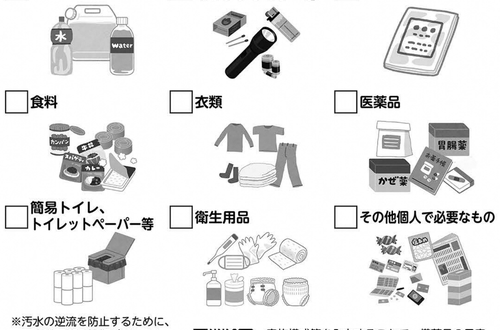
大規模災害発生時は、人工透析や周産期妊婦等に対応するものを除く診療所（クリニック）は休診となります。
災害時にケガをされた方は、区内の病院の門前や近隣に開設する「緊急医療救護所」に向かってください。

④在宅避難に役立つ備蓄品チェックリスト

停電・断水に備え、下記リストを参考に備蓄をしておきましょう。食料については、少なくとも３日分、災害の長期化にも備え、できれば７日分以上の備蓄があるとよいとされています。

量については、個人差もあるため、各ご家庭ごとに、普段の生活に近い生活ができるよう、必要なものを用意しておきましょう。

- □水　１日３ℓ　７日分
- □懐中電灯、マッチ、ライター等
- □ゴミ袋
- □食料
- □衣類
- □医薬品
- □簡易トイレ、トイレットペーパー等
- □衛生用品
- □その他個人で必要なもの



※汚水の逆流を防止するために、下水道配管の損傷がないことが確認できるまでは、簡易トイレ等を使用しましょう。

家族構成等を入力することで、備蓄品の目安がわかるサービスもご活用ください。
東京備蓄ナビ　QRコード

⑤災害情報の入手方法

災害時の情報収集には、下記の方法も活用しましょう。

1　防災行政無線
防災行政無線放送の内容を電話で確認できるサービスもご利用ください。
ＴＥＬ：０１２０－０２１１３１（無料）
※災害時、つながりにくくなる場合がございます。

2　豊島区ホームページ
(http://www.city.toshima.lg.jp/index.html)

3　豊島区安全安心メール
(https://plus.sugumail.com/usr/toshima/home)
登録した方へ随時防災情報等を配信しています。
※登録料は無料ですが、データ受信料は受信者負担となります。

4　X（旧ツイッター）
(https://x.com/city_toshima)

5　豊島区公式LINEアカウント
(https://page.line.me/655qsuhq)

豊島区ホームページＱＲコード　豊島区安全安心メール登録用ＱＲコード　豊島区公式Ｘ（旧ツイッター）ＱＲコード　豊島区公式LINEアカウントＱＲコード

⑥救援センターの混雑状況が確認できます！

Vacan Mapsは、緊急時に空いている救援センターを見つけるのに役立ちます

QRから確認

豊島区では、救援センターの混雑状況がわかるマップを導入しています。

①左のＱＲコードからサイトを開くと、救援センターを示した地図が表示されます。

②混雑状況を確かめたい、救援センターをタップすると、救援センターの状況が表示されます。

⑦ＡＥＤマップ

豊島区内にあるAED（自動体外式除細動器）の場所がわかります。
(https://www.city.toshima.lg.jp/046/2306021038.html)

豊島区AEDマップ　ＱＲコード

⑧公衆電話マップ

豊島区内にある公衆電話の場所がわかります。
ＮＴＴ東日本「公衆電話 設置場所検索」
(https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/guidemap/128602390_502991420)

公衆電話マップ　ＱＲコード

⑨災害用伝言ダイヤル（171）について

災害用伝言ダイヤルとは

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。安否確認の手段として活用しましょう。

災害用伝言ダイヤル操作方法

基本的には、音声ガイダンスに従って操作をすることで、録音・再生が可能です。

①伝言を録音する	②伝言を再生する	【暗証番号を設定する場合】③伝言を録音する	【暗証番号を設定する場合】④伝言を再生する
171	171	171	171
1	2	3	4
00-0000-0000（市外局番から）	00-0000-0000（市外局番から）	0000（４桁の暗証番号）	0000（４桁の暗証番号）
		00-0000-0000（市外局番から）	00-0000-0000（市外局番から）
伝言録音	伝言再生	伝言録音	伝言再生

伝言の内容を他の人に聞かれたくない場合は、暗証番号を設定することも可能です。事前にご家族で話し合い、暗証番号を決めておきましょう。

⑩防災関係施設一覧

救援センター

施設の改築・統廃合により変更になる場合があります。　（◎は地域本部も兼ねる）

地域	救援センター	地図索引	町会	区　　域（目安となります）
1	◎ 清和小学校 巣鴨３－14－１	K-4	巣鴨三四丁目清和町会	巣鴨１丁目1　巣鴨２丁目1～8
			折戸協和町会	巣鴨２丁目16～17　巣鴨３丁目7～18、36～39
			巣鴨四丁目協和町会	巣鴨４丁目1～26、28～29、32～34　巣鴨５丁目1
			巣鴨三親町会	北大塚１丁目11～34
			北大塚一丁目睦町会	北大塚２丁目24～34
	西巣鴨小学校 西巣鴨１－27－１	J-3	西巣鴨新田町会	西巣鴨１丁目2～38　西巣鴨２丁目9～15、17～22
			宮仲町会	上池袋１丁目27、37～39　北大塚２丁目21～23
	朝日小学校 巣鴨５－33－１	K-3	栄和町会	
			巣鴨三明町会	巣鴨４丁目26～32、34～44　巣鴨５丁目全域
			巣鴨五丁目朝日町会	西巣鴨３丁目1～4　西巣鴨４丁目1～4
			巣鴨五丁目大親町会	
	巣鴨北中学校 西巣鴨３－17－１	K-3	西巣鴨共和会	
			西巣鴨二丁目町会	西巣鴨２丁目6～7、14～17、22～39
			庚申塚町会	西巣鴨３丁目5～27
			西巣鴨髙睦町会	西巣鴨４丁目5～31
			西巣鴨四丁目親交町会	
2	豊成小学校 上池袋１－18－24	I-4	北大塚仲和町会	北大塚２丁目1～20
			上池袋昭和町会	北大塚３丁目全域
			北大塚上池袋宮新町会	上池袋１丁目1～7、11～26、28～36
	◎ 朋有小学校 東池袋４－40－１	J-5	東池袋南大塚仲町会	東池袋１丁目全域 東池袋２丁目全域 東池袋３丁目全域 東池袋４丁目14～18、29～42 東池袋５丁目11～52 南池袋１丁目20～27、29 南大塚３丁目25～37
			東池袋サンシャイン町会	
			東池袋中部町会	
			池袋東口本町会	
			東池袋一丁目中央町会	
			東池袋四丁目南町会	
			東池袋五丁目本町会	
			東池袋五丁目東町会	
			東二町会	
			新東一町会	
			東池袋東和町会	
	池袋第一小学校 上池袋４－28－１	I-3	池袋東一町会	上池袋１丁目8～10 上池袋２丁目全域 上池袋３丁目全域 上池袋４丁目全域
			上池袋町会	
			上池袋三丁目町会	
			上池袋池八町会	
			上池袋東雲町会	
3	みらい館大明 池袋３－30－８	F-4	池袋三業町会	池袋２丁目1～4、11～37、55 池袋３丁目1～2、4～10、13～14、19～59、68～71 西池袋５丁目1～8、10～19、24
			池袋二丁目東比寿町会	
			池袋仲町会	
			池袋二丁目南町会	
			池袋三丁目北町会	
			池袋三丁目親交町会	
	池袋小学校 池袋４－23－８	G-3	西池袋一丁目町会	西池袋１丁目1、6～44 池袋１丁目1～16 池袋２丁目1～10、38～54、56～78 池袋３丁目59～67 池袋４丁目全域
			池袋二丁目禰町会	
			池袋二丁目原町会	
			池袋御嶽町会	
			池袋二丁目親睦町会	
			池袋四丁目町会	
			池袋四丁目西町会	
			西山町会	
	◎ 西池袋中学校 西池袋４－７－１	E-6	西池袋四丁目町会	西池袋４丁目5～6、11～13、16、21～40 西池袋５丁目20～23
			西池袋丸山町会	
	池袋第三小学校 西池袋３－14－３	F-6	西池袋南町会	西池袋１丁目2～5　西池袋２丁目1～5、7～43　西池袋３丁目全域 西池袋４丁目1～4、7～11、13～18　西池袋５丁目1～2、9～10 目白３丁目29　目白４丁目20～23、35～36
			上り屋敷町会	
4	◎ 南池袋小学校 南池袋３－18－12	H-7	池袋通西睦町会	東池袋４丁目1～8、21～27 東池袋５丁目1～10 南池袋１丁目1～19、28 南池袋２丁目全域 南池袋３丁目全域 南池袋４丁目2、4～25 雑司が谷１丁目1～3、7～53 雑司が谷２丁目7、26～28 雑司が谷３丁目1～9、11～23
			池袋日出町会	
			南池袋一丁目町会	
			南池袋二三四町会	
			雑司が谷三丁目町会	
			東目白本町会	
			池袋東口親和町会	
			光和会	
			青葉会	
			雑司が谷一丁目町会	
			雑司が谷一丁目東部町会	
5	高南小学校 高田２－12－７	H-8	東目白自治会	雑司が谷２丁目1～4 高田１丁目1～40 高田２丁目9～18 西池袋２丁目6 雑司が谷３丁目10 目白１丁目2～5　目白２丁目4～39 目白３丁目1～28　目白４丁目1～4、17～19 南池袋４丁目1、3 雑司が谷１丁目3～10　雑司が谷２丁目5～6、8～25 雑司が谷３丁目1、16～17 高田２丁目1～8、17～18　高田３丁目全域 目白１丁目1、6～7　目白２丁目1～3、10
			高田一丁目町会	
			高田二丁目町会	
			東目白坂下睦会	
	◎ 目白小学校 目白２－11－６	G-7	目白二丁目町会	
			目白東町会	
			目白三丁目町会	
			目白山荘町会	
	千登世橋中学校 目白１－１－１	G-8	高田中央町会	
			高田三丁目町会	
			東目白千登世町会	
			柳下会	
			雑司が谷二丁目町会	
6	◎ 長崎小学校 長崎２－６－３	C-6	長崎一丁目町会	長崎１丁目全域　長崎２丁目全域　長崎３丁目全域
			長崎二丁目町会	
			長崎三丁目町会	
	富士見台小学校 南長崎１－10－５	D-6	南長崎一丁目みどり会	南長崎１丁目全域　南長崎２丁目全域　南長崎３丁目1～2
			南長崎二丁目町会	
	旧真和中学校 目白５－24－12	E-6	目白協和会	目白４丁目5～16、24～34　目白５丁目全域
7	◎ 椎名町小学校 南長崎４－30－５	B-6	南長崎三丁目南部町会	南長崎３丁目3～42
			南長崎三丁目北部町会	
	南長崎スポーツセンター 南長崎４－13－５	B-6	南長崎四丁目町会	南長崎４丁目全域 南長崎５丁目全域 南長崎６丁目全域
			南長崎五丁目町会	
			南長崎六丁目町会	
8	◎ 千早小学校 千早３－33－５	C-4	千早三丁目町会	千早３丁目全域 長崎４丁目全域 長崎６丁目全域 長崎５丁目全域 千早４丁目全域 要町３丁目全域 千川１丁目全域 千川２丁目全域 千早２丁目全域 千早２丁目全域 池袋３丁目、11 西池袋４丁目19～20　西池袋５丁目25～28 千早１丁目全域　要町１丁目全域　要町２丁目全域 池袋３丁目12、15～18 高松１丁目全域　高松２丁目全域　高松３丁目全域
			長崎四丁目町会	
	さくら小学校 長崎６－16－１	A-4	長崎六丁目町会	
	明豊中学校 長崎５－31－29	B-4	長崎五丁目町会	
			千早四丁目町会	
	豊島体育館 要町３－47－８	C-3	要町三丁目町会	
			千川一丁目町会	
			千川二丁目町会	
	西部区民事務所等複合施設 千早２－39－16	C-4	千早二丁目町会	
9	要小学校 要町２－３－20	D-4	千早一丁目町会	
			要町一丁目町会	
			要町二丁目町会	
	◎ 高松小学校 高松２－57－22	E-3	高松一丁目町会	
			高松二丁目町会	
			高松三丁目町会	
10	仰高小学校 駒込５－１－19	L-4	巣鴨一丁目全域	巣鴨１丁目全域　巣鴨２丁目1～17　巣鴨３丁目1～6、18～35 北大塚１丁目1～10、15　南大塚１丁目26～35
			江戸橋町会	
			巣鴨親和町会	
	◎ 駒込小学校 駒込３－13－１	M-3	駒込二丁目親和会	駒込２丁目全域 駒込３丁目1～10、13～30 駒込６丁目9、12～35 駒込７丁目1～2、4～17
			駒込三丁目町会	
			駒込六丁目東文化会	
			駒込七丁目町会	
10	駒込中学校 駒込４－５－１	M-4	駒込第一町会	駒込１丁目全域　駒込３丁目1、4、8、10～12　駒込４丁目全域
			染井よしの町会	駒込５丁目全域　駒込６丁目1～11　駒込７丁目1～3
11	旧文成小学校 池袋本町４－36－１	H-2	池袋本町親和町会	池袋本町２丁目35、38～39　池袋本町３丁目16～34
			池袋本町四丁目町会	池袋本町４丁目1～4、22～50
	◎ 池袋本町小学校 ◎ 池袋中学校 池袋本町１－43－１	H-3	池袋本町末廣町会	池袋本町１丁目1～46 池袋本町２丁目1～34、36～37 池袋本町３丁目1～15 池袋本町４丁目5～21
			池袋本町宮元町会	
			池袋本町二丁目町会	
			池袋本町一丁目町会	
			池袋本町南町会	
			池袋本町中央町会	
12	◎ 巣鴨小学校 南大塚１－24－10	L-6	南大塚東南町会	南大塚１丁目1～26、33、35～60 南大塚２丁目1～7、17～23、30～32、38
			南大塚一丁目南松町会	
			南大塚一丁目南町会	
			南大塚一丁目宮若町会	
			南大塚仲町会	
	西巣鴨中学校 南大塚３－18－１	J-5	南大塚二丁目西町会	南大塚２丁目8～16、24～29、33～37、39～46 南大塚３丁目1～24、38～55
			南大塚二丁目北町会	
			大塚駅南町会	
			南大塚自治会	

区役所・区民事務所

名　　称	地図索引	電話番号	住　　所
豊　島　区　役　所	H-6	☎３９８１－１１１１	南池袋２－45－１
東　部　区　民　事　務　所	K-5	☎３９１５－９９６１	北大塚１－15－10
西　部　区　民　事　務　所	C-5	☎４５６６－４０２１	千早２－39－16

保健所

名　　称	地図索引	電話番号	住　　所
池　袋　保　健　所	H-5	☎３９８７－４１７２	東池袋４－42－16
長　崎　健　康　相　談　所	D-5	☎３９５７－１１９１	長崎２－27－18　1階

警察署・消防署

名　　称	地図索引	電話番号	住　　所
池　袋　警　察　署	G-5	☎３９８６－０１１０	西池袋１－７－５
巣　鴨　警　察　署	K-5	☎３９１０－０１１０	北大塚１－15－15
目　白　警　察　署	G-7	☎３９８７－０１１０	目白２－10－２
豊　島　消　防　署	I-5	☎３９８５－０１１９	東池袋３－19－20
〃　巣鴨出張所	K-3	☎３９４９－０１１９	巣鴨４－30－８
〃　目白出張所	G-7	☎３９８９－０１１９	目白２－10－３
池　袋　消　防　署	F-6	☎３９８８－０１１９	西池袋２－37－８
〃　高松出張所	E-4	☎３９５９－０１１９	高松１－２－４
〃　長崎出張所	C-5	☎３９５５－０１１９	長崎３－７－５

駅

名　　称	地図索引	電話番号	住　　所
Ｊ　Ｒ　山　手　線　駒　込　駅	N-4	☎ 050－2016－1601（JR東日本お問い合わせセンター）	駒込２－１－１
〃　巣　鴨　駅	M-5		巣鴨１－16－１
〃　大　塚　駅	J-5		南大塚３－33－１
〃　池　袋　駅	G-5		南池袋１－28－２
〃　目　白　駅	F-7		目白３－３－１
西　武　池　袋　線　池　袋　駅	G-5	☎３９８４－１８８３	南池袋１－28－１
〃　椎名町駅	D-6	☎３９５７－３４５０	長崎１－１－22
〃　東長崎駅	B-5	☎３９５１－５６０６	長崎５－１－１
東　武　東　上　線　池　袋　駅	G-5	☎３９８４－０５０１	西池袋１－１－21
〃　北池袋駅	H-3	☎３９７１－８９０２	池袋本町１－36－６
〃　下板橋駅	H-2	☎３９８４－６０６０	池袋本町４－43－11
都　営　三　田　線　巣　鴨　駅	L-4	☎３９１７－０２１７	巣鴨３－27－７
〃　西巣鴨駅	K-2	☎３９１７－０２１８	西巣鴨３－25－13
東京メトロ丸の内線　池　袋　駅	G-5	☎３９７１－６５３３	南池袋１－28－１
東京メトロ有楽町線　池　袋　駅	G-5	☎３９８６－３８２２	西池袋１－12－１
〃　東池袋駅	I-6	☎３９８１－７８７１	東池袋４－４－４
〃　要　町　駅	E-4	☎３９５９－３４６７	要町１－１－10
〃　千　川　駅	C-3	☎３９５９－５３７０	要町３－10－７
東京メトロ副都心線　池　袋　駅	G-5	☎３９８６－９６８１	西池袋３－28－14
〃　雑司が谷駅	H-7	☎３５９０－８６１０	雑司が谷２－６－１
東京メトロ南北線　駒　込　駅	N-4	☎５９７６－９６３６	駒込２－１－40

東京都関係機関

名　　称	地図索引	電話番号	住　　所
水　道　局　豊　島　営　業　所	G-5	☎５９５８－５８７０	西池袋１－７－７東京西池袋ビル
下水道局北部下水道事務所豊島出張所	I-7	☎３９８９－８５２３	雑司が谷１－11－９

電気・ガス

名　　称	電話番号	住　　所
東京電力エナジーパートナーカスタマーセンター東京	0120－995－006	
東京ガスお客様センター	☎ 0570－002211 ☎ ５３９４－７７００	（携帯電話からかける場合）

電報・電話

名　　称	電話番号	住　　所
ＮＴＴ東日本－東京北	☎ １１５	（電報）
	☎ １１６	（電話）
	☎ １７１	（災害用伝言ダイヤル）

豊島区防災地図
令和７年３月発行
発行：豊島区総務部防災危機管理課管理グループ
ＴＥＬ：０３－３９８１－２１００（直通）
メール：A0011101@city.toshima.lg.jp