

子どもがいるおうちの 今すぐできる防災リュック

チェックリストをみながら、もしもの時に備えましょう



こどもリュック

- ☐ 子どもが好きな食べもの・お菓子など
- ☐ 子ども用の非常食（レトルトなど）
- ☐ 好きなおもちゃ・絵本など
- ☐ 着替え ☐ 現金（小銭）
- ☐ 紙おむつやパンツ
- ☐ 子ども用スリッパ・サンダル
- ☐ 子ども用マスク
- ☐ 子ども用レインコート
- ☐ 洗面用具・歯ブラシ
- ☐ 笛・防犯ブザー（助けを求める）



乳幼児のいるおうちは…

- ☐ ミルク・哺乳瓶・ベビーフード
- ☐ 紙おむつ
- ☐ だっこひも
- ☐ 授乳用ケープ（大きなスカーフやバスタオル）

紙おむつは1パック余分に購入して予備で置いておこう！



食物アレルギーのある人は…

- ☐ いつも食べているアレルギー対応食品
- ☐ アレルギー食材を記入した名札

非常時のアレルギー対応は難しく、配布される支援物資や炊き出しなどが食べられないことも。強いアレルギー症状は命にかかわる事もあるので、万が一に備えてしっかり準備しておこう！



日頃からの地域でのつながりが
災害時には重要です！
町会や地域活動協議会などの
地域活動に参加しましょう！

中央区マスコットキャラクター
ゆめまるくん

マップ記号の説明

- 災害時避難所（指定避難所）**
宿泊・給食等の生活機能を提供できる施設や小・中学校など
- 水害時避難ビル（指定緊急避難場所）**
津波災害や氾濫、内水氾濫の恐れがある場合に避難できるビル
- 一時避難場所（指定緊急避難場所）**
一時的に避難できる広場、公園や学校の校庭など
- 広域避難場所（指定緊急避難場所）**
同時多発火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の避難に適する大きな公園など
- 同報系無線**
災害時に情報を伝える屋外スピーカー
- デジタルMCA無線機**
災害時に行政機関と通信を行う無線機
- 可搬式ポンプ収納庫**
人力で搬送可能な消防ポンプの収納庫
- 一時待機用備蓄駅**
地下鉄の運行停止により、利用中の駅からの移動が困難な方に非常食等を備蓄している駅
- 避難路**
広域避難場所までの広い道路

警察署・交番 消防署・出張所 救急病院

中央区防災マップ

ほ ぞん ばん
保存版

（令和5年11月1日現在）



広域避難場所 大規模な火災、地震、津波

1 大阪城公園一帯（史跡難波宮跡・難波宮跡公園含む）

一時避難場所 地震、津波

- | | | |
|---------|------------|-----------------|
| 2 久宝公園 | 11 玉造公園 | 20 瓦屋町公園 |
| 3 北大江公園 | 12 越中公園 | 21 高津公園 |
| 4 中大江公園 | 13 森之宮公園 | 22 御津公園 |
| 5 東横堀公園 | 14 城南公園 | 23 道仁公園 |
| 6 南大江公園 | 15 桃園公園 | 24 黒門公園 |
| 7 谷西錦公園 | 16 空堀桃谷公園 | 25 難波千日前公園 |
| 8 銅座公園 | 17 東平北公園 | 26 リバーガーデン上町一丁目 |
| 9 広小路公園 | 18 東平南公園 | |
| 10 寺山公園 | 19 もと東平小学校 | |

問合せ 市民協働課（市民協働）5階51番 ☎6267-9843 FAX 6264-8283

非常時連絡先

- 火災・救急 ☎119（消防署）
- 非常 ☎110（警察署）
- 中央区役所 ☎6267-9734（大阪市中央区災害対策本部）
- 中央消防署 ☎6947-0119
- 東警察署 ☎6268-1234
- 南警察署 ☎6281-1234

災害時避難所

- | | |
|-----------------|------------|
| 1 愛日会館 | 本町4-7-11 |
| 2 相愛中学校・高等学校 | 本町4-1-23 |
| 3 J:COM中央区民センター | 久太郎町1-2-27 |
| 4 もと南高校 | 谷町6-17-32 |
| 5 中央会館 | 島之内2-12-31 |
| 6 河原会館 | 難波千日前5-25 |

災害時避難所・一時避難場所 地震、津波

- | | |
|------------------|-------------|
| 7 本願寺津村別院（北御堂） | 本町4-1-3 |
| 8 真宗大谷派難波別院（南御堂） | 久太郎町4-1-11 |
| 9 開平小学校 | 今橋1-5-7 |
| 10 中央高等学校 | 御津町1-1-5 |
| 11 大手前高等学校 | 大手前2-1-11 |
| 12 中大江小学校・幼稚園 | 糸屋町2-3-14 |
| 13 東中学校 | 大手前4-1-5 |
| 14 南大江小学校 | 農人橋1-3-3 |
| 15 銅座幼稚園 | 内久宝寺町1-1-4 |
| 16 中央聴覚支援学校 | 上町1-19-31 |
| 17 玉造小学校 | 玉造2-3-43 |
| 18 玉造幼稚園 | 玉造1-9-10 |
| 19 桃園幼稚園 | 谷町6-5-34 |
| 20 上町中学校 | 上本町西3-2-30 |
| 21 中央小学校 | 瓦屋町2-8-4 |
| 22 南幼稚園 | 南船場3-2-19 |
| 23 南小学校 | 東心斎橋1-14-29 |
| 24 南中学校 | 島之内1-10-23 |
| 25 高津小学校 | 高津3-4-21 |

水害時避難ビル 津波、洪水

- | | |
|---------------------|-------------|
| 26 南船場心斎橋ビル | 南船場4-7-11 |
| 27 ライフ堺筋本町店 | 久太郎町1-7-5 |
| 28 ライフセントラルスクエア森ノ宮店 | 森ノ宮中央2-1-30 |

- | | |
|----|---------------------------------|
| 再掲 | 1 愛日会館 2 相愛中学校・高等学校 |
| | 7 本願寺津村別院（北御堂） 8 真宗大谷派難波別院（南御堂） |

災害伝言ダイヤル（電話サービス）

大きな災害が発生すると電話がつながりにくくなります。そのような時、メッセージを録音したり、再生したりできます。

利用方法

- 1 7 1にダイヤル 録音の場合① 被災地の方はご自宅の電話番号
音声ガイダンスに従って操作してください。 再生の場合② 被災地以外の方は被災地の電話番号

体験利用日

毎月1日及び15日、1月1日～3日、
防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）、
防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

大人リュック

- ☐ 食品・お菓子・あめ ☐ 飲料水 ☐ ばんそうこう・常備薬・小型ナイフ・爪切りなど（まとめてジッパー袋に）
- ☐ タオル ☐ ブランケット ☐ ポリ袋 ☐ レジャーシート
- ☐ マスク ☐ ウェットティッシュ ☐ 軍手 ☐ 非常用トイレ
- ☐ トイレットペーパー・生理用品 ☐ 小型ラジオ（電池も忘れずに）
- ☐ 歯ブラシ ☐ 筆記用具 ☐ 使い捨てカイロ

- ☐ レインコートや簡単な着替え（下着など）・靴下やスリッパ
- ☐ 懐中電灯 ☐ スマホの充電器
- ☐ 笛・防犯ブザー（助けを求める）

- ☐ 現金（小銭）・重要書類のコピー（免許証・健康保険証・母子手帳・生命保険証券・通帳など）
- ☐ 家族の写真・携帯の電話番号のメモ



めがねや薬など個人によって「必要なもの」は違います。項目を追加してオリジナルリストを作ってくださいね！