

保 存 版



カタログに掲載の防災・防犯用品の
いずれか一つを **無料で** お届けします

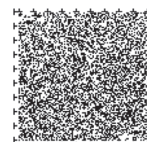
お申し込み
期限

令和 **7** 年 (2025年) **11** 月 **30** 日 **日**

お早めにお申し込みください



杉並区



そなえようすぎなみ

選べるカタログの使い方

このカタログに掲載した 3,000 円相当の防災・防犯用品（82 品目）からお選びいただいた一つの用品を無料でお届けします。それぞれの家庭に必要な防災・防犯対策を進めるうえでのガイドブックとしてもご活用ください。

そなえの必要性

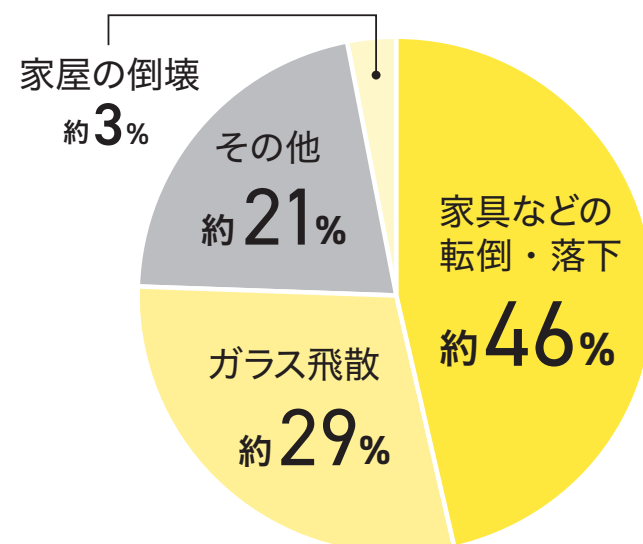
データから想定される被害状況を知り、
いざという時のために、今から備えましょう！

首都直下地震におけるライフラインの復旧日数

	首都直下地震
電気	約4日
ガス	約42日
水道	約17日

出典：首都直下地震等による東京の被害想定（令和 4 年 5 月 25 日公表）東京都防災会議

阪神・淡路大震災におけるケガの原因



出典：阪神淡路大震災 住宅内部被害調査報告書（日本建築学会）

区長メッセージ

区民の皆さんお一人おひとりと共に、安全・安心のまち杉並区をつくりたい。それがこの「防災・防犯そなえようすぎなみ」に私が込めた思いです。

首都直下地震は今後 30 年以内に 70%の確率で発生すると予測されており、区内の最大震度は6強、被害は建物全壊が約 3,200 棟、建物焼失が約 10,300 棟、避難者は約 12 万人などとされています。区では消防、警察、自衛隊などの公的機関や消防団、防災市民組織などと連携して防災対策に取り組んでいますが、地域全体の防災対応力を高める基盤は、皆さんの日ごろの備えと、発災時の区からの正確な情報発信だと考えています。また、被災地では発災後の混乱に乗じた犯罪も多発しており、防災対策には防犯の視点も欠かせません。

このカタログには、皆さんの備えを一步進めるための防災・防犯用品などのほか、住宅の耐震、不燃化を促進する様々な助成制度や、正しい情報を受け取るための区の公式 LINE の登録もご紹介していますので、ぜひ、ご活用ください。

令和 7 年 (2025 年) 8 月 杉並区長 **岸本聡子**

目次

■ 防災のてびき	地震へのそなえ	01 ページ
	風水害へのそなえ	02 ページ
	防災マップ	03 ~ 04 ページ
	水害ハザードマップ	05 ~ 06 ページ
	在宅避難のすすめ	07 ページ
	災害時の LINE 活用方法	08 ページ
	区からの情報収集	09 ページ
	感震ブレーカー設置支援事業	10 ページ
	地域のたすけあいネットワーク（地域の手）	11 ページ
	消防団・防災市民組織（防災会）	12 ページ
	ペットを飼っている人は	13 ページ
	緊急医療救護所・グリーンインフラ	14 ページ
■ 防災用品一覧	自宅の防災対策	15 ~ 16 ページ
	ライフライン	17 ~ 22 ページ
	日常備蓄	23 ~ 26 ページ
	お役立ちグッズ	27 ~ 32 ページ
■ 防犯のてびき	強盗・空き巣などの被害に遭わないために	33 ~ 34 ページ
	巧妙化する特殊詐欺の手口	35 ~ 36 ページ
	特殊詐欺の被害に遭わないために	37 ~ 38 ページ
	その他の詐欺・犯罪・防犯対策	39 ~ 40 ページ
■ 防犯用品一覧	防犯グッズ	41 ~ 45 ページ
■ 区の取り組み	防災・防犯に役立つ区の取り組み	46 ~ 48 ページ



地震へのそなえ

地震発生時の行動マニュアルを確認しましょう！

詳しくは
こちら▶



1. いざというときにそなえて確認しましょう (☑を入れてみましょう)

発生前に行うこと

- ☐ 家具の転倒防止対策
- ☐ 感震ブレーカーの設置 詳細はP10
- ☐ 消火器具の準備
- ☐ 避難場所の確認 詳細はP3~4
- ☐ 家族への連絡方法の確認 詳細はP9
- ☐ 防災訓練等への参加
- ☐ 備蓄品の準備 詳細はP7
- ☐ 建物の耐震化・不燃化 詳細はP7

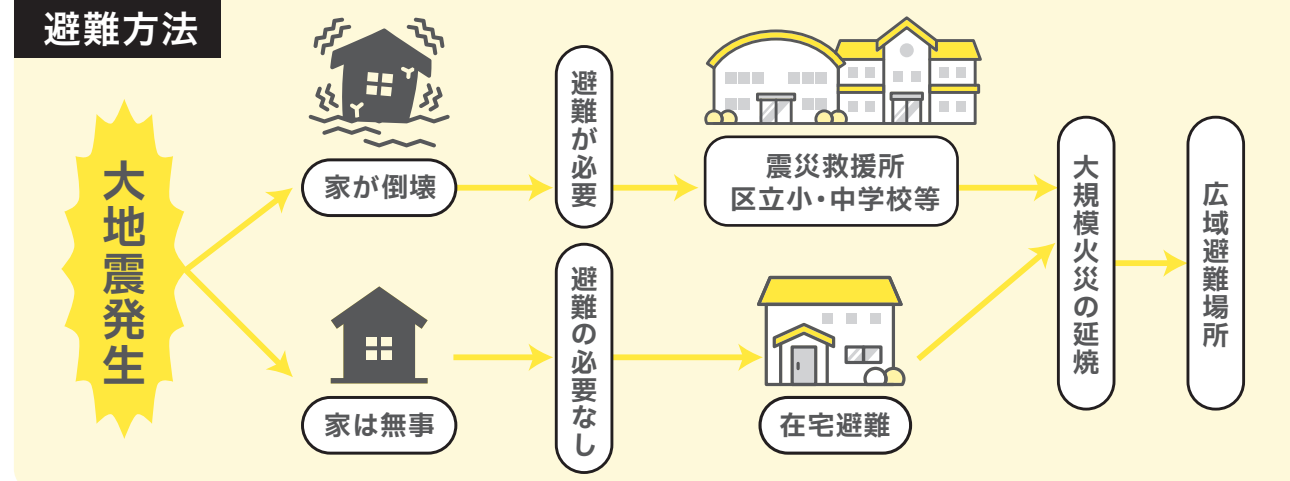
発生後に行うこと

- ☐ 身の安全の確保
- ☐ ブレーカーを落とす
- ☐ ガスの元栓を閉める
- ☐ 家族の安否確認
- ☐ 情報収集 詳細はP8~9
- ☐ 周囲の状況確認(火災等)
- ☐ 避難(原則は在宅避難)
- ☐ 救助活動等への協力

2. 大地震発生時の避難行動

家が無事で、地域に火災の危険がなければ、あわてて避難する必要はありません。
ただし、大規模火災などの危険が迫っているときは、個人の判断ですぐに避難しましょう。
※避難の際は、動きやすい服装、丈夫な履物で避難しましょう。

避難方法

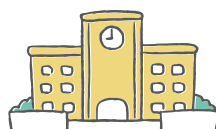


3. 避難する場所



在宅での避難

自宅が安全で生活が可能な場合は在宅避難します。震災救援所で避難者登録をすると、在宅避難の方も物資の配給を受けられます。



震災救援所への避難

家屋の倒壊や火災などで自分の家にいられなくなった場合は、まず、近くの震災救援所(区立小・中学校等)に避難します。



広域避難場所への避難

大規模火災により、震災救援所や自宅に危険が迫っている場合は、広域避難場所(大きな公園・広場等)に避難します。



風水害へのそなえ

風水害発生時の行動マニュアルを確認しましょう！

詳しくは
こちら▶



1. 避難行動が必要なとき

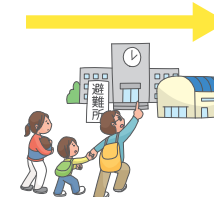
そなえ 避難方法を知ろう！

1

避難情報、気象情報を収集し、早めの避難を心がけましょう。

●今いる場所から離れる方法(水平避難)

自宅やその周辺で浸水する可能性がある場合は、その場から離れ、近くの避難所や親戚・知人の家などに避難しましょう。



●高いところに逃げる方法(垂直避難)

夜間や危険が差し迫っているなど、屋外への避難が危険な場合は、建物の2階以上の安全な場所に避難しましょう。



そなえ 避難場所を確認しよう！

2

どこへどのような経路で避難するか事前に確認しましょう。

●避難場所までの経路の確認

水害ハザードマップで浸水予想エリア・避難所までの経路などを確認しましょう。



●連絡方法・連絡先の確認

家族・親戚・知人と連絡手段を共有し、いざという時にあわてずに行動しましょう。



2. 水害へのそなえ

●土のうを積んで浸水防止

区では、希望する方に土のうを事前に配布します。急な雨のときは、土のうを配布することが難しいため、必要な方は杉並土木事務所まで連絡をお願いします。

問 杉並土木事務所: ☎03-3315-4178

●地下への浸水防止

地下室・地下駐車場をお持ちの方は、道路からの雨水の流入を防止するため、早めに対処しましょう。

関連用品



自宅の防災対策
P16

3. 家財道具の移動

浸水が起きてから家財を移動させたり、量を上げたりすることは、なかなかできないものです。あらかじめ、家財の移動の手順や家族の役割分担を決めておくことで混乱を防ぐことができます。

4. お風呂や洗濯などの排水抑制

台風やゲリラ豪雨などで大雨が降った際に、大量の雨水が下水道に流入することにより、下水道施設の被害やご家庭内への下水の逆流が発生する恐れがあります。

大雨の際は、大量の排水を抑えて、少しでも下水道への水量を増やさない心づかいをお願いします。

浸水深の色の見方

5.0m

3.0m

2.0m

1.0m

0.5m

0.1m

5.0m以上～10.0m未満
(2階の屋上まで浸水する程度)

3.0m以上～5.0m未満
(2階の軒下まで浸水する程度)

2.0m以上～3.0m未満
(2階の床まで浸水する程度)

1.0m以上～2.0m未満
(1階の軒下まで浸水する程度)

0.5m以上～1.0m未満
(大人の腰までつかる程度)

0.1m以上～0.5m未満
(大人の膝までつかる程度)

避難行動の目安

外へ出て移動することが危険。
自宅の上階や建物の上階などへ移動し、屋内で安全を確保しましょう。

徒歩及び車での移動が困難。

避難所

以下の23箇所の施設は、避難所として指定されています。降雨状況の危険性に応じてA→B→C→D→Eの順に、避難所を開設します。

	名称	住所
A	西荻地域区民センター	桃井4-3-2
	荻窪地域区民センター※1	荻窪2-34-20
B	杉並第二小学校	成田西3-4-1
	和田小学校	和田2-30-21
B(C)	大宮中学校	堀ノ内1-16-38
C	久我山会館	久我山3-23-20
	高井戸東小学校	高井戸東1-12-1
D	方南小学校	方南1-52-14
	杉並第一小学校	阿佐谷北1-5-27
	中瀬中学校	下井草4-3-29
	四宮小学校	上井草2-12-26
	永福小学校	永福2-16-33

※1 荻窪地域区民センターの改修に伴い、休館期間中は松漢中学校（荻窪2-3-1）が代替の避難所となります。

	名称	住所
E	杉並第三小学校	高円寺南1-15-13
	東田小学校	成田東1-21-1
	桃井第三小学校	西荻北2-10-7
	荻窪小学校	宮前2-13-18
	高井戸小学校	高井戸西2-2-1
	堀之内小学校	堀ノ内3-24-11
	阿佐ヶ谷中学校	阿佐谷南1-17-3
	荻窪中学校	善福寺1-8-3
	松ノ木中学校	松ノ木1-4-1
	泉南中学校	堀ノ内1-3-1
高井戸第三小学校	下高井戸4-16-24	

凡例

河川ライブカメラ

河川水位警報機

土のう置場

水位計

雨量計

防災行政無線拡声器

市区界

丁目界

主要道路

浸水のあった箇所（昭和56年～令和6年）
※浸水履歴は杉並区内のみ掲載し、地下室、地下車庫など建物の地下構造物への浸水や、道路冠水については一部省略しています。

洪水浸水想定区域 ※河川が氾濫した場合の浸水区域

避難所

区立の学校

区役所

消防署

警察署

交番

病院

区立以外の学校



地図データ作成: 令和7年7月 神田川流域浸水データ作成: 平成30年3月30日 城南地区河川流域浸水データ作成: 平成30年12月20日
この地図は、東京都知事の承認を受けて、東京都縮尺2,500分の1地形図を利用して作成したものである。(承認番号) (MMT利許第06-115号)

防災のてびき

防災用品一覧

防犯のてびき

防犯用品一覧

区を取り組み



在宅避難のすすめ

詳しくは
こちら▶



区では、地震発生後、倒壊・火災等の危険性がなく自宅などに住み続けられる場合は、在宅避難（自宅にとどまること）を推奨しています。

在宅での避難生活を送るために、今すぐにできることから始めましょう。

日頃から備蓄品の準備をしましょう

在宅避難に欠かせない食料・飲料水（1人1日3ℓ）、生活用品、常備薬などを、最低3日分、可能であれば7日分備蓄しましょう。

ライフライン等（電気・ガス・水道）の被害に備え、懐中電灯、カセットコンロ、携帯トイレの備蓄もしましょう。

●ローリングストック

日頃から利用している日用品を少し多めに買い置きして、日常生活の中で定期的に消費しながら新たに買い足し、常に定量を保つ方法です。



●防災用品のあっせん

区では、防災用品・食料・携帯トイレ・衛生用品などのあっせんをしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



詳しくは
こちら▶

建物の耐震化・不燃化

建物の耐震化・不燃化は、生命や財産を守ることはもちろんのこと、地震で倒壊した建物が道路を塞ぎ、避難や消火活動等を妨げることや、木造密集地域等の延焼被害を防止します。「災害に強い防災まちづくり」を目指すために、ぜひ区の支援事業をご利用ください。（P46参照）

詳しくは
こちら▶



マンションの地震対策も忘れずに

「マンションだから大丈夫」と安心していませんか？

地震後のマンションではこんなことが起こるかもしれません・・・。



火事

消火設備や警報設備が作動せず、消火や避難が困難です



ケガ

エレベーターが停止すると、ケガ人を地上まで運ぶのが困難になります



閉じ込め

閉じ込められたときに、マンションでは助けを呼ぶ声が聞こえません

家庭で マンションで 地域で
地震対策をすすめましょう！

マンションの
地震対策動画
公開中！



東京消防庁 マンションの地震対策

関連用品

自宅の防災対策
P15～



災害時のLINE活用方法

杉並区公式LINEに登録して災害情報を収集しましょう！

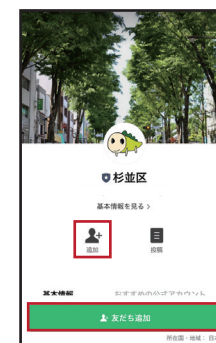
災害時（地震・水害）には、避難所の開設情報などの緊急のお知らせを配信しています。

友だち追加方法

LINEアプリの
ホーム画面から
「杉並区」と検索
してもOK！



①2次元コードを
読み取る



②友だち追加を押す



③友だち追加後
トークを押す



④防災タブを押して
情報を確認する

防災メニューの内容

防災情報

- 避難場所に関する説明
- 杉並区からの配信情報を確認できる様々なサービスに関するページ

気象・河川情報

- 杉並区の気象情報（雨量・河川水位情報を含みます）
- 河川ライブカメラ（YouTubeで現在の様子が確認できます）

防災マップ

- 防災マップ
- 水害ハザードマップ
- 土砂災害ハザードマップ

すぎナビ

- 区公式電子地図サービス「すぎナビ」のリンクに移動します

日頃の備え

- 防災用品あっせん
- 家庭での震災対策・耐震化支援
- 建物の不燃化助成
- 地域の助け合い

災害投稿

- 地震・火災・水害などによる被害について、「場所・写真・状況」などの情報を投稿してもらうことで、被害状況の把握など区の災害対策業務に活用します
- 災害時のみ使用できる機能です



区からの情報収集

正しい情報を入手するために！

最新の災害情報・避難時に活用できる情報など、「いざ」というときに必要な情報をお届けしています。

●杉並区公式LINE @suginamicity

災害・避難情報や気象情報、区からの緊急のお知らせなどを配信しています。



●杉並区(地震・水防情報等)X(旧Twitter) @suginami_tokyo

災害時における被災者への支援情報や、災害に関連した区の取組などを発信しています。



●区公式電子地図サービス「すぎナビ」

ハザードマップのほか、公共施設情報などをスマートフォン・パソコンで収集できます。



●防災・防犯情報メール配信サービス

災害時に区から緊急のお知らせを配信しています。



災害時に家族と連絡が取れないとき

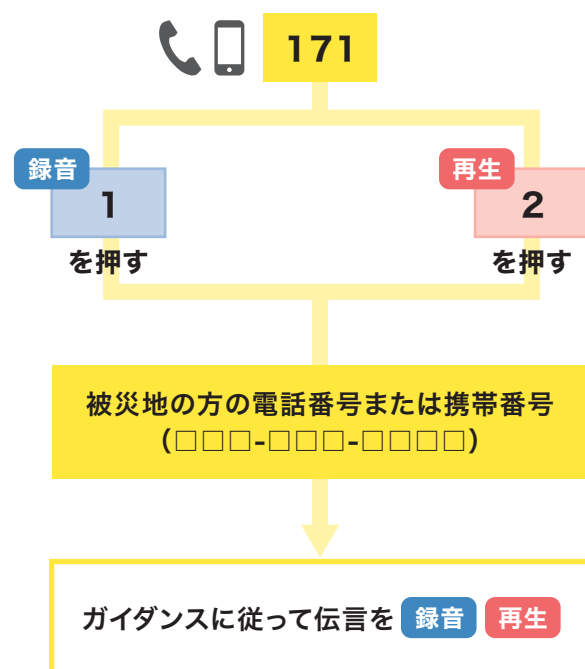
災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板は、通信が繋がりにくくなった場合に使用できる伝言板です。家族内で安否を確認するとともに、あらかじめ連絡方法を決めておきましょう。

171 災害用伝言ダイヤル

利用方法

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って伝言の登録・再生を行ってください。

※一般電話・公衆電話・携帯電話から利用できます。



web 171 災害用伝言ダイヤル

利用方法

スマートフォン・パソコンから「web171」へアクセスし、画面に従って伝言情報の登録・確認を行ってください。

災害用伝言板 災害用伝言板サービス

利用方法

各携帯事業者のメニューに従って伝言情報の登録・確認を行ってください。

登録方法

- ①メニューに表示される「災害用伝言板」を選択
- ②「登録」を選択
- ③「無事です」等の状態の選択と100字以内のコメントを入力
- ④「登録」を押して完了

確認方法

- ①メニューに表示される「災害用伝言板」を選択
- ②「確認」を選択
- ③安否を確認したい人の携帯電話番号を入力
- ④「検索」を押して確認



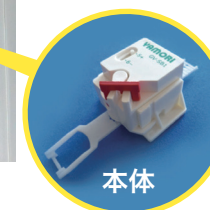
感震ブレーカー設置支援事業

詳しくは
こちら▶



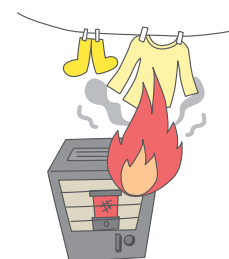
地震による電気火災を防ごう！

「感震ブレーカー」は、震度5強以上の地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止め、火災の発生を防ぐ「器具」です。問 防災課
(作動震度は強弱2段階切替【震度5強、6弱】が可能)



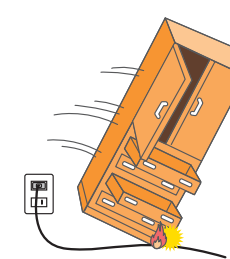
大規模地震時に発生する火災の約6割は電気

大規模地震時に発生した火災の過半数が電気に起因する火災です。
(出火原因が確認されたもの)



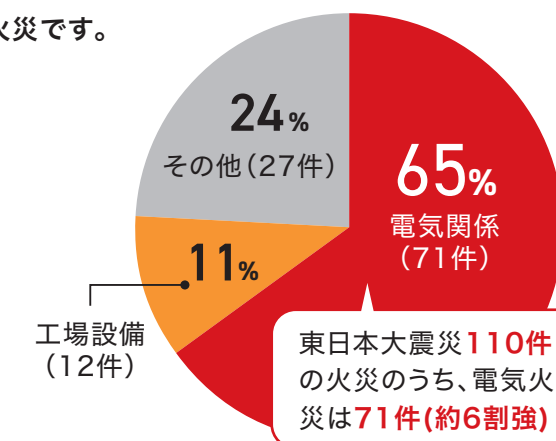
地震発生直後

地震の揺れで洗濯物などの可燃物がストーブの上に落下することによる出火



停電復旧直後

地震による停電の後、電気が復旧した際に発生する通電火災



出典：大規模地震時の電気火災の発生抑制に関する検討会報告書について（概要）

対象者

特例対象者 無料 (器具購入費+設置費用を区が負担)

杉並区内に居住し、以下の①～⑤のいずれかの要件に該当する世帯の方

- ① 火災危険度ランクが5及び4に該当する地域の世帯（ページ右上2次元コード参照）
- ② 65歳以上のみの世帯
- ③ 「身体障害者手帳」「愛の手帳」「精神障害者保健福祉手帳」をお持ちの方がいる世帯
- ④ 「難病患者福祉手当」を受けている方がいる世帯
- ⑤ 地域のたすけあいネットワーク（地域の手）登録者のいる世帯

一般対象者 有料 (器具購入費は区が負担・設置費用2,000円)

特例対象者世帯を除く杉並区内に居住または杉並区内に家屋を保有している方



地域のたすけあいネットワーク（地域の手）

詳しくは
こちら▶



■ もしもの災害に備えて登録しましょう！

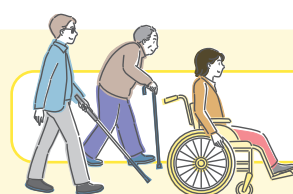
地域のたすけあいネットワーク（地域の手）とは

高齢や障害などで、災害発生時に自力での避難や避難生活が難しい方に対して地域の協力のもと、安否確認等を実施する制度です。問 保健福祉部管理課

対象者

災害時の避難に関する支援を必要とし、自宅で生活している方
(年齢や介護・障害による要件はありません)

もしもの時に役立つ地域のたすけあいネットワーク（地域の手）の仕組み



災害発生時に自力での避難や避難生活が困難な方

1 登録申込

申込書の情報から区が名簿（登録者台帳）を作成



2 情報提供

情報共有

● 民生児童委員 ● 震災救援所運営連絡会 ● 警察署 ● 消防署 ● 消防分団

3 情報活用

平常時の活用方法

- 民生児童委員による「個別避難支援プランの作成」
- 震災救援所運営連絡会による支援体制づくりなど

4 災害発生



震災救援所運営連絡会の協力のもと、安否確認、避難生活の支援を実施



「登録したから安心」ではありません！

災害から身を守り、安心して生活を続けるためには、「自助」も大切です。
日頃から、各家庭で非常持ち出し品の準備、避難先やご家族との連絡方法の確認などの
備えをしておきましょう。



消防団・防災市民組織（防災会）

詳しくは
こちら▶



■ 消防団に入団しませんか

消防団とは、消防組織法に基づき市区町村に設置される消防機関です。
普段はなりわいを持ちながら、火災・災害発生時には自宅や職場から駆け付け、消火活動や救助・応急救護
活動を行う非常勤特別職の地方公務員として活動しています。

消防団員 募集！



対象者

区内在住・在勤・在学で18歳以上の方ほか

- ✓ 仕事・学業・家事などと両立して、地域に貢献する活動ができます。
- ✓ 活動に対して、報酬・費用弁償を支給します。
- ✓ 活動中に負傷したなどの場合は、公務災害補償制度があります。

問 杉並消防団(杉並消防署内): ☎03-3393-0119 荻窪消防団(荻窪消防署内): ☎03-3395-0119

■ まちを守る防災市民組織

- 防災市民組織は地域ぐるみで防災活動を行うために、町会・自治会等を母体に結成された自主的な組織です。
- 区内には、162 組織（令和7年4月現在）があり、普段から消火ポンプの操作や避難・応急救護等の各種防災訓練のほか、防災知識の普及啓発活動などを行っています。
- 「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、お住まいの地域の防災市民組織活動に参加しましょう。

■ 防災市民組織に対する助成金について

区では防災市民組織に対して、組織の運営や防災活動の支援を目的として助成金を交付しています。
詳細は、区公式ホームページ（ページ右上 2 次元コード）をご覧ください。



ペットを飼っている人は

詳しくは
こちら▶



地震や台風などにより、ペットを連れて避難すべきか迷ったとき、あわてず対処するためには日頃からの備えが大切です。

いざという時に備え、以下の項目を確認して対策をしましょう。

同行避難は最後の手段 自宅が無事なら「在宅避難」の選択を

日頃からペットを飼っているご近所の友人・知人と声を掛け合い、災害が起こった際に協力して預かり先を確保しましょう。

自宅が倒壊や火災等で在宅避難ができず、友人・知人宅での預かりも困難な場合には、ペットを連れて避難所へ同行避難をしましょう。

※毒を持った生き物など、人体に危害を加える可能性のあるペットは受け入れられません。



避難生活の備え

- 備蓄 …… ペットフード、水、ペット日用品、持ち出し可能なケージ等
- しつけ …… ケージに慣れる、人に馴れる、無駄吠えをしない等
- 健康管理 …… ワクチン接種、ノミ・ダニの駆除と予防等、薬の常備等
- 個体識別 …… 犬鑑札、マイクロチップ、狂犬病予防注射済票

避難所にペットフードやペット用の飲み水、ケージ等はありません。

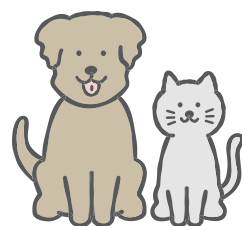
ペットの管理は全て飼い主の責任となります。ペット用品はいつでも持ち出せるように準備し、ペットの体調管理や感染症予防を日頃から必ず行いましょう。

同行避難の訓練

- 避難所と避難ルートの確認
- 防災訓練への参加

避難所まで安全に行くための避難ルートを確認し、ペットと一緒に歩いていけるようトレーニングをしておくことが大切です。

区では全避難所で同行避難を受け入れていますが、原則、飼い主とペットは避難所内の別の場所で生活することになります。



関連用品



お役立ちグッズ
P32



緊急医療救護所・グリーンインフラ

ケガをしたときは緊急医療救護所へ

大規模災害が発生し多数の負傷者が想定される場合、発災直後から72時間の間は「■災害拠点病院」及び「◆災害拠点連携病院」等の敷地内に緊急医療救護所を開設し、トリアージ・軽症者の治療を行います。

詳しくは
こちら▶



■災害拠点病院

災害時に主に重症者の治療・収容を行う病院

◆災害拠点連携病院

災害時に主に中等症者や容態の安定した重症者の治療等を行う病院

緊急医療救護所

発災直後から72時間の間は、以下の「■災害拠点病院」「◆災害拠点連携病院」等の敷地内に開設します。



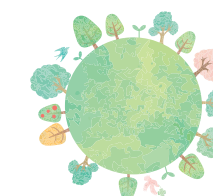
名称	住所	名称	住所
■荻窪病院	今川 3-1-24	◆清川病院	阿佐谷南 2-31-12
■杏林大学医学部付属杉並病院	和田 2-25-1	◆浜田山病院	浜田山 4-1-8
◆河北総合病院	阿佐谷北 1-6-1	◆浴風会病院	高井戸西 1-12-1
◆東京衛生アドベンチスト病院	天沼 3-17-3	◆ニューハート・ワタナベ国際病院	浜田山 3-19-11
◆城西病院	上荻 2-42-11	タムス杉並病院 ※	和田 1-40-5
◆山中病院	南荻窪 1-5-15		

※区で定める医療救護活動を行う病院

令和7年(2025年)7月現在

グリーンインフラを活用した防災・減災対策

グリーンインフラは、「自然環境が持つ多様な機能を活用し、持続可能で魅力ある国土づくりや地域づくりを進める」という考えで、「防災・減災」「地域社会」「環境」の分野などで活用することが期待されています。身近にあるみどりや土を増やし雨水が浸透することで、雨水が流出し河川等に集水することを防ぎ、結果として水害対策に寄与します。



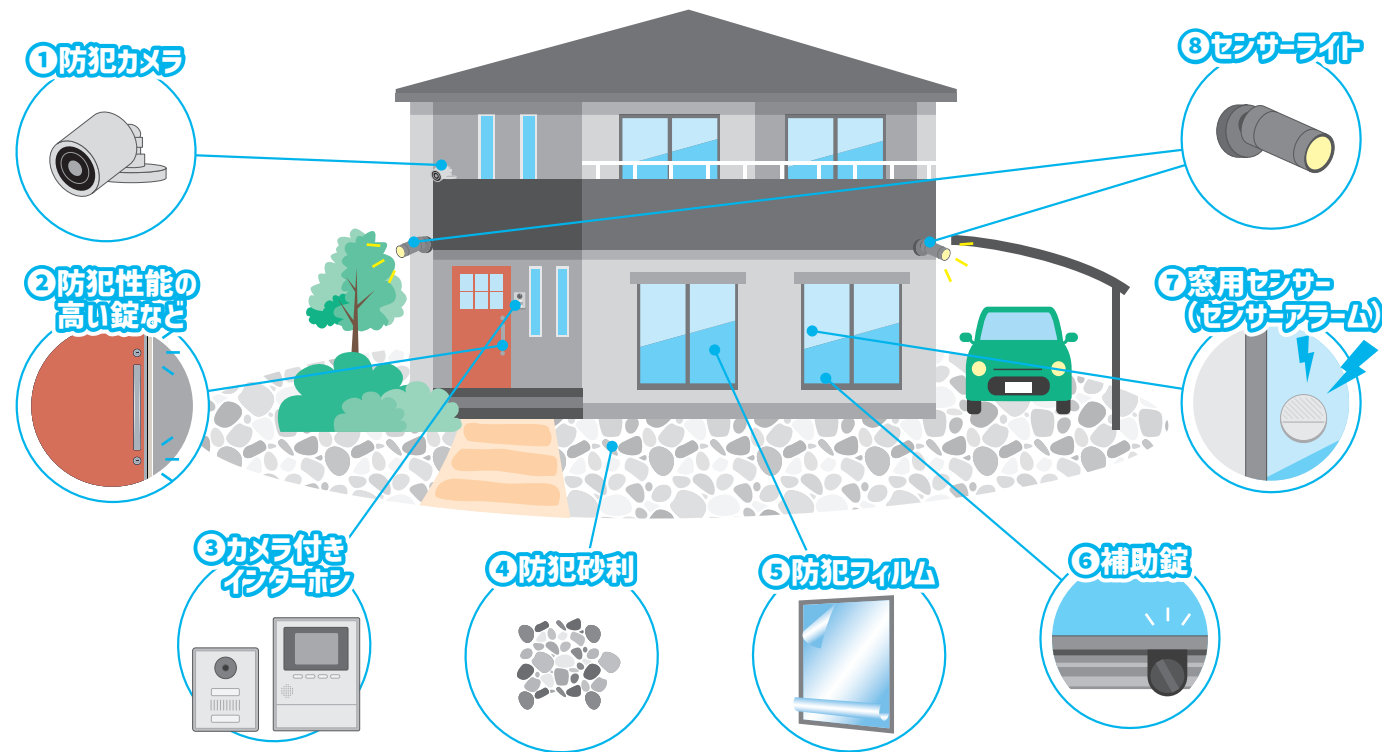
詳しくは
こちら▶





強盗・空き巣などの被害に遭わないために

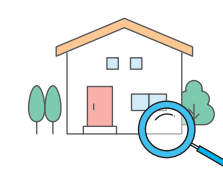
■ 万全ですか？ 住まいの防犯対策



1	防犯カメラ	犯人に「見られている」「録画されている」と思わせることで、犯罪の抑止になります。犯罪発生時には映像が重要な証拠になります。	防犯機器 購入補助金
2	防犯性能の高い錠など	ピッキングやサムターン回しなど、不正に解錠されにくい錠が侵入被害を防ぎます。	防犯機器 購入補助金
3	カメラ付きインターホン	訪問者を室内から確認できるので、ドアを開けずに対応できて安心です。	防犯機器 購入補助金
4	防犯砂利	防犯砂利の上を歩くと音が鳴るため、侵入を抑止する効果があります。	関連用品 防犯グッズ P43 防犯機器 購入補助金
5	防犯フィルム	窓ガラスに貼ることで割れにくくなり、防犯効果を高めます。	関連用品 防犯グッズ P42～ 防犯機器 購入補助金
6	補助錠	窓ガラスに錠が2つ以上ついてると、侵入に時間がかかるため、防犯効果を高めます。	関連用品 防犯グッズ P42～ 防犯機器 購入補助金
7	窓用センサー (センサーアラーム)	窓の衝撃等を検知するとアラーム音が鳴るので、侵入しようとする犯人を威嚇します。	関連用品 防犯グッズ P42～ 防犯機器 購入補助金
8	センサーライト	死角になる場所に、人の動きを感知すると点灯するライトを設置すると効果的です。	関連用品 防犯グッズ P41～ 防犯機器 購入補助金

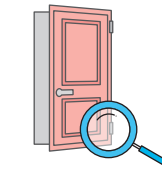
■ 防犯診断しませんか？

警視庁OBの区職員（杉並区安全パトロール隊員）がお伺いして、ご自宅の状況に合った防犯対策の助言を行います。



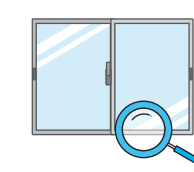
家の周り

- 見通し
- フェンス
- 夜間の照明など



玄関・勝手口ドア

- ドアの素材
- ドアスコープ
- チェーンなど



窓

- 補助錠
- フィルム
- 格子など

診断
無料



- 安全パトロール隊員は制服、制帽、名札を着用し、2名1組でお伺いします。
- 建物の外側からの診断を基本とします。
- 室内への立ち入りは、居住者の承諾に基づいて行います。
- 立ち入りに支障がある場所等については、お伺いした際にご指示ください。

防犯診断
紹介動画▶



お問い合わせ先：危機管理対策課 ☎03-5307-0317

■ 日頃から心がけましょう！

- ゴミ出しや買い物など、短時間の外出でも必ず戸締りをする。
- 玄関周りに合い鍵を置いておかない。
- 新聞・郵便物を溜めないようにする。
- 足場や凶器になるようなものを家の周りに置いておかない（脚立・ポリバケツ・高枝バサミなど）。
- 旅行中の写真を撮影当日に SNS に投稿しない。

9月1日から受付開始！

防犯機器の購入を支援します！

申請期間 令和7年9月1日～令和8年3月2日

補助対象機器

防犯カメラ・カメラ付きインターホン・センサーアラーム・センサーライト・防犯性能の高い錠・補助錠・サムターンカバー・ガードプレート
防犯フィルム・面格子・防犯砂利 など

補助金額

対象機器の購入費用（設置費用を含む）の **4分の3（上限3万円）**
※1世帯1回のみ

個人住宅への強盗・空き巣
などの侵入盗対策



詳しくはこちら
(区 HP)▶





巧妙化する特殊詐欺の手口

手口を知って、だまされないようにしましょう！

■ 還付金詐欺

区役所職員等を装った電話の詐欺に注意！

区役所職員が

- 医療費・保険料の還付がある
 - 封筒を送ったが、返信がない
 - ATM やネットバンクで受け取る手続きができる
- という電話をすることはありません。

このような
話が出たら
要注意！

還付金詐欺の手口を動画で紹介しています。
手口を知って、被害を防ぎましょう！▶



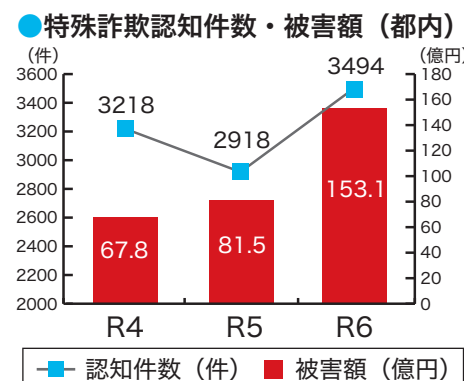
■ オレオレ詐欺

親族などを装った電話で「鞆、携帯を落とした」
などと言って現金をだまし取る詐欺

息子や孫などを装った電話で

- 会社の小切手を入れた鞆／携帯電話を落とした
- 風邪をひいて、喉の調子が悪い
- 会社の補てん／手術のため、至急お金が必要

と言われたら、一旦電話を切って、警察署か区に相談しましょう！



■ NTT・警察官を装った詐欺

20～60代が狙われている！被害多発中！

主に国際電話（「+1」「+44」等から始まる番号）から自動音声でNTT（ファイナンス）や総務省をかたり「料金が未納です。この電話は2時間後に利用停止になります、心当たりがない方は〇番を押してください」とかかってきます。そして…

指定の番号を押すと、犯人グループにつながってしまいます。

- 料金未納 ● 不正利用 ● 法的措置 ● マネーロンダリング
- 守秘義務 ● 逮捕状 ● 資産の調査 ● ネット送金

これらの単語が出てきたら詐欺です！

警察官がLINEなどのトークアプリを使ったり、
ビデオ通話で警察手帳や逮捕状を見せることは絶対にありません！
外国国籍の方にも母国の警察を装った詐欺電話がかかってきます。
すぐに電話を切って、警察署か区に相談しましょう！



■ サポート詐欺

パソコンやスマートフォンにウイルス警告画面が表示された！

画面に表示されたサポートセンターを装った電話番号には電話をかけないで！
これはウイルス除去等のサポートを装って、その費用を名目に金銭をだまし取る詐欺です！
落ち着いてブラウザを終了するか、再起動してください。



詐欺電話チェックシート

● 電話の相手は？

区役所

健康保険課など

NTT・総務省

関東通信基盤局など

警察

大阪府警・～県警など

デパート

家電量販店など

金融機関

銀行・信用金庫・銀行協会など

親族・医者

息子・孫、弁護士など

● 内容は？

- ☐ お金が戻ってきます（医療費などの還付）
- ☐ 封筒を送った
- ☐ ATMで手続きができる
- ☐ 物価高騰の補助金がある

- ☐ 料金が未納
- ☐ 利用停止になる

- ☐ カード・口座・携帯電話が悪用されている
- ☐ カードを証拠品として保管する
- ☐ 逮捕状が出ている
- ☐ マネーロンダリングの容疑がある

- ☐ あなたのカードが不正に使われている
- ☐ 銀行協会／警察官がご自宅に伺い、カードを交換する

- ☐ キャッシュカードの交換が必要
- ☐ 暗証番号を教えて
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください

- ☐ 小切手を入れた鞆をなくした
- ☐ ケータイ（電話）をなくした
- ☐ 会社のお金を使い込んだ
- ☐ 事件や事故の示談金が必要
- ☐ 妊娠させてしまった
- ☐ 手術のため、お金が必要

内容のどこかにひとつでも
✓ チェックが入ったら…

詐欺です！

すぐに
電話を
切って

ゼロ
杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤルに相談
☎ 03-5307-0800

または最寄りの警察署まで





特殊詐欺の被害に遭わないために

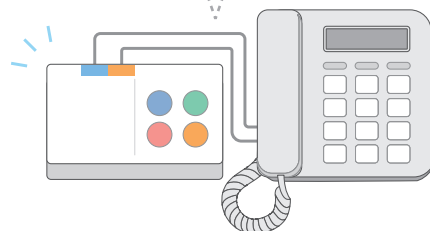
■ 自動通話録音機を設置しましょう！

自動通話録音機を無償で貸し出します

区では、区内在住の65歳以上の方に対し、電話機に取り付ける「自動通話録音機」を無償で貸与しています。申込方法や機器の詳細は「自動通話録音機問い合わせダイヤル」にお問い合わせください。

詐欺の電話に出ないこと！これが被害を防ぐ第一歩です。

犯罪被害防止のため、
会話内容が自動録音されます。…



自動通話録音機
問い合わせダイヤル
(危機管理対策課)

☎03-5307-0801

平日午前9時～午後5時15分

■ 国際電話休止サービスを利用する

詐欺の電話を元から断ちましょう！

「+1」「+44」等から始まる国際電話番号を犯行に利用する特殊詐欺が急増しています。

国際電話の発着信を休止して、詐欺電話をシャットアウトしましょう！

国際電話不取扱
受付センター

☎0120-210-364



または、お近くの警察署まで

杉並警察署：☎03-3314-0110 東京都杉並区成田東4丁目38-16
高井戸警察署：☎03-3332-0110 東京都杉並区宮前1丁目16-1
荻窪警察署：☎03-3397-0110 東京都杉並区桃井3丁目1-3

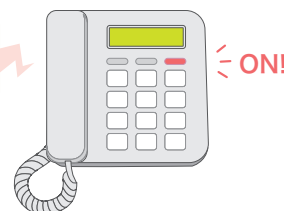
■ 在宅中も留守番電話に設定しましょう！

犯人からの電話に出ないための対策

詐欺被害に遭わないためには、犯人からの電話に出ない、話さないことが重要です。常に留守番電話に設定し、録音されたメッセージを確認した後にかけ直しましょう。

「私はだまされないから大丈夫」とは思わずに、できる対策はすべてしましょう！

ただいま留守に
しております。…



関連用品

防犯グッズ
P45

■ 防災行政無線放送で注意喚起

詐欺電話が集中してかかっている地域に限定して、防災行政無線による注意喚起放送を随時行っています。

放送内容は「防災行政無線電話応答サービス」で確認することができます。

防災行政無線電話応答サービス

☎0120-170-100 (通話料無料)

☎03-5378-8221

防災行政無線で
詐欺の注意喚起
を行っています

☎こちらは杉並区役所です。
警察署からのお願いです。
現在、この地域に詐欺の電話が
集中しています。
ご注意ください。



■ 安全パトロール隊による注意喚起

詐欺電話がかかっている地域を重点的に巡回し、注意喚起をしています。

現在、この地域に詐欺の電話が
入っています。ご注意ください！



■ 実際の詐欺犯人の声を聞いてみましょう

警視庁の特殊詐欺対策のサイトでは、実際に電話でかかってきた詐欺犯人の声を聞くことができます。事前に詐欺の手口を知り、被害に遭わないようにしましょう！

警視庁特殊詐欺対策本部
「犯人の音声コーナー」

特殊詐欺根絶アクションプログラム・東京
<https://action.digipolice.jp/list/sound>



■ 悪質業者の訪問に注意！

屋根・床下・水道・ガス・分電盤…

無料で
点検しますよ



突然の訪問、
その場では
点検させない
契約しない

No!



杉並区消費者センターでは、屋根修理やガス・水道点検などの住宅に関する悪徳商法、生活の知識に関する地域の勉強会に講師を派遣しています。

お問い合わせ先：消費者センター ☎03-3398-3141



その他の詐欺・犯罪

SNS型投資詐欺

SNS上で著名人を装って、「必ずもうかる」などと言って、投資金や手数料などの名目で、金銭等を振り込ませる詐欺です。

！気を付けるべきポイント

- 「著名人を騙る無料投資セミナー」
- 「必ずもうかる」「あなただけに教えます」という勧誘に要注意！



ロマンス詐欺

SNSやマッチングアプリで出会った相手と直接会うことなく、連絡を重ね、恋愛感情や親近感を抱かせて、金銭等をだまし取る詐欺です。

！気を付けるべきポイント

- 「二人の将来のために投資を」
- 「あなたと結婚するためにお金が必要」「会いたいから旅費を送って」などという甘い言葉に注意！



フィッシング詐欺

クレジットカード、銀行、証券会社等を装った電子メールのリンクから偽サイト（フィッシングサイト）に誘い込み、認証情報等を入力させ、本人になりすまして不正に取引を行う詐欺です。

！気を付けるべきポイント

- 偽メールの件名は「重要なお知らせ」「個人情報の漏洩」など様々
- 電子メールで届いたURLは安易にクリックしない。
- ブックマークや公式アプリ、公式サイトからログインするよう習慣づける。



闇バイト それは犯罪です！

SNSなどで仕事の内容を明らかにせず、短時間で高収入が得られるような甘い言葉で募集しています。応募してしまうと、詐欺や強盗の実行犯として犯罪組織に利用され、犯罪者となってしまいます。

！気を付けるべきポイント

- 「高額即金」「ホワイト案件」「書類運搬」等の言葉に要注意！
- 匿名性の高いアプリのインストールを求められたら「闇バイト」
- 知らない相手に身分証明書等を送信しない。

少しでも不安に感じたら、
すぐに相談してください！

警察相談ダイヤル
#9110

ヤング・テレホン・コーナー
☎03-3580-4970



その他の防犯対策

自転車盗難対策

自宅の敷地内でも必ず自転車にロック！

杉並区の自転車盗難の半数以上は住宅の敷地内で発生しています。特に多いのは**アパートやマンションなどの駐輪場**。「敷地内だから大丈夫」と油断せず、自転車を止めたらず必ずカギをかけましょう。自転車の後輪についている備え付けのリング錠だけでなく、もう1つ、チェーン錠やワイヤー錠で**ダブルロック**を！開錠に手間をかけさせることで「盗まれない自転車」にしましょう。

落書き消去剤の無償配布

区では、まち全体の防犯力を高めるために落書き消去剤を無償配布し、区民や地域団体の自主的な落書き消去活動を支援しています。

詳しくは
こちら▶



防犯に関する情報配信

防災・防犯情報メール配信サービスに登録しましょう！

犯罪発生情報

区内で発生した「特殊詐欺」「空き巣」「ひったくり」「自転車盗」の被害件数と内容のほか、「今日のアドバイス」などを配信しています。

子ども見守り情報

警察署からの情報を基に不審者の目撃情報や、子どもに対する犯罪の発生情報などを配信しています。

その他の犯罪情報

区や警察からの防犯に関する啓発情報やアポ電の入電情報を随時配信しています。

関連用品

防犯グッズ
P45



登録は
こちら▶



(スマートフォン)

登録は
こちら▶



(スマートフォン以外)

警視庁防犯アプリ「デジポリス」

トップ画面に登録したマイエリアの犯罪発生状況を表示し、最新のメールけいしちょう、最新のアポ電情報、X（旧 Twitter）、最新情報（お知らせ）がリアルタイムで配信されます。

防犯機能

- 痴漢撃退機能
- 防犯ブザー機能
- ココ通知機能
- 見守り防犯活動パトロール機能
- エリア通知機能など

登録は
こちら▶
(iOS)



登録は
こちら▶
(Android)





杉並区

お問い合わせ先

杉並区 防災・防犯用品配付事業 コールセンター

開設期間: 令和7年(2025年)8月5日(火)～令和8年(2026年)3月31日(火)



フリーダイヤル

0120-651-025

営業時間: 平日9:00～17:00(土日祝・年末年始を除く)

※令和7年(2025年)11月15日(土)～11月30日(日)の間は土日祝日も営業いたします。

※回線の種類により稀につながらない場合がありますのでご了承ください。

防災・防犯そなえようすぎなみ 選べるカタログ 令和7年(2025年)8月発行 登録印刷物番号 07-0031

発行者: 杉並区総務部危機管理室防災課 〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1-15-1 電話(03)3312-2111(代表)

環境に配慮した用紙とインクを使用しています。