

親和自治会 初めての防災訓練

南街・桜が丘地域防災協議会本部
2020年03月27日

親和自治会は南街・桜が丘地域防災協議会に加盟の団体で、本年度防災組織を発足し、2021年03月27日に第一回防災訓練を実施しました。親和自治会では防災組織を発足するに当たり、防災活動検討チーム(自治会内有志及び外部アドバイザー)を結成し検討を進め、関連資料作成及び防災機器整備費の一部は、東大和市からの防災機器の貸与、および東京都の令和2年度「地域の底力発展事業助成金」の活用も致しました。今回の訓練をスタートとして今後の防災組織の一層の強化を期待しております。

本防災訓練には「南街・桜が丘地域防災協議会本部」からも見学をさせて頂きましたので、以下その参加報告を致します。

北多摩西部消防署車両

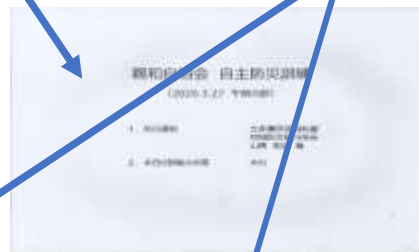


北多摩西部消防署

須藤様



自治会会長の大村様から本日の防災訓練の主旨及び訓練内容／タイムテーブルの説明



2. 本日の防災訓練の手順【午前10時】(1/2) (演習・技術点検、避難訓練)

時間	内容	場所	担当者
9:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
9:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
10:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
10:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
11:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
11:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
12:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)

2. 本日の防災訓練の手順【午前10時】(2/2) (自主防災訓練)

時間	内容	場所	担当者
10:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
10:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
11:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
11:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
12:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)

北多摩西部消防署；山西様から防災講話



1. 防災講話：地震から命を守る「7つの鉄則」

(1) 大地震発生時の対応

時間	内容	場所	担当者
10:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
10:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
11:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
11:30	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)
12:00	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)	集合場所(10:00)

(2) 「7つの鉄則」

- 大地震発生時の対応
- 大地震発生時の対応
- 大地震発生時の対応
- 大地震発生時の対応
- 大地震発生時の対応
- 大地震発生時の対応
- 大地震発生時の対応

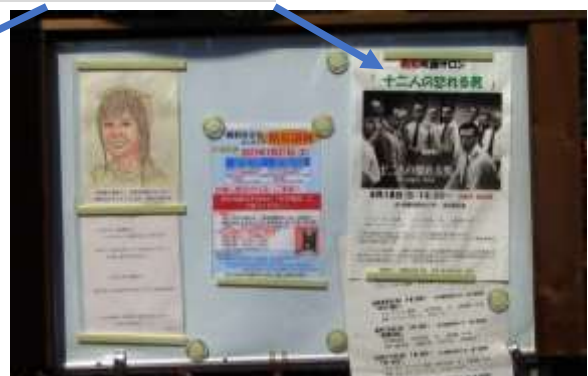
訓練に参加の自治会員及び関係者の皆様



今回自治会地域内に14基の消火器を設置しました。



自治会で設置の開示版



消火器による初期消火訓練

訓練受講の皆様



消火器の取り扱いの説明状況



参加者の訓練状況



煙体験訓練



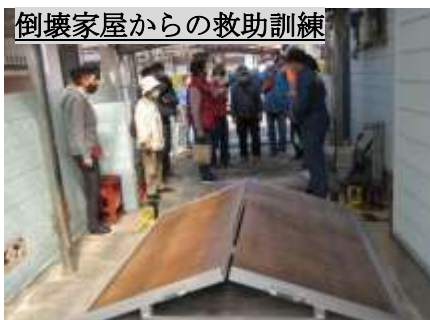
訓練受講の皆様



煙ハウスからの脱出状況



倒壊家屋からの救助訓練



使用した油圧ジャッキ操作説明



救助方法の説明状況





参加者による訓練の実施状況

救出完了



救出完了



◎ 10時15分に「震度7の地震が」発生したと想定して、各組の防災担当者は地域の安否確認を開始しました。

確認ボード(チェックシート)

安否確認(自治会全体の状況把握)；各組の防災担当者が確認



車椅子を使用しての要支援者救出訓練(自治会として今回2台のノーパンクタイヤの車椅子を購入しました。)



車椅子操作訓練を兼ねて救済現状に向かう



救済宅に到着



救済訓練実施状況



段差解消版の設置



屋内に入居の操作状況



訓練終了後車椅子操作訓練を兼ねて災害対策本部へ戻る



訓練終了による会長；大村様からの今回の訓練結果説明、来年度の防災対策の方針等の説明がされ、訓練を終了した。



訓練参加の皆様



回覧

親和自治会

はじめての

防災訓練

最終の
ご案内

「令和2年度東京都地域の底力発展事業助成」対象事業

2021年3月27日(土)

集合場所：(1組)小林邸

実施項目：

- 防災講習会及び訓練手順説明会（講習＆手順説明会）
- 基礎訓練（午前の部・午後の部）
 - ①初期消火訓練（街頭消火器模擬訓練）
 - ②倒壊家屋からの救出訓練
 - ③煙体験
- 自治会ボランティア訓練
 - ①安否確認（午前の部・午後の部）
 - ②(10組) 前川さん宅避難支援（午前の部のみ）
 - ③(3組) 海老原さん宅避難支援（午後の部のみ）



(1回目訓練) 午前の部	(2回目訓練) 午後の部
受付：8:30～ 8:55 訓練：9:00～11:30	受付：12:30～12:55 訓練：13:00～15:30
■講習＆手順説明会	■講習＆手順説明会
■基礎訓練	■基礎訓練
(10:15 想定地震発生)	(14:15 想定地震発生)
■自治会ボランティア訓練 ・安否確認 ・(10組)前川さん宅支援	■自治会ボランティア訓練 ・安否確認 ・(3組)海老原さん宅支援

<防災訓練 新型コロナ対策>

- (1) 3密を避ける為、午前の部・午後の部の2回に分けて実施します。
 - (2) 使用器具、機材の消毒
 - (3) 受付時、体温測定、手の消毒、マスクを確認します。
- ⇒ 訓練開始5分前までに受付をお願いします。

必ずマスクをしてお参加ください。

親和自治会会長 大村 賢
(連絡先：080-3171-8124)

雨天の場合、参加予定の方に「決行／中止」を連絡します。(8時まで)

親和自治会 自主防災訓練

(2020.3.27 午前の部)

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| 1. 防災講話 | 北多摩西部消防署
地域防災担当係長
山西 寿治 様 |
| 2. 本日の訓練の手順 | 大村 |

1. 防災講話：地震から命を守る「7つの問いかけ」

北多摩西部消防署
地域防災担当係長

(1) 大地震とキーワード

No	年月日	震災名 震度(マグニチュード)	犠牲者数 (人)	キーワード
1	平成7年1月17日	阪神淡路大震災 6 (7.3)	6,500	50年分の災害が1度に発生 ⇒ (自助・共助・公助の先駆け) 緊急援助隊 (国が整備) 災害医療 耐震設計
2	平成16年10月23日	新潟県中越地震 7 (6.8)	68	生存者=72時間
3	平成23年3月11日	東日本大震災 7 (9.0)	20,000	津波 ボランティア
4	平成28年4月14日	熊本地震 7 (7.3)	140	車中泊 避難所プライバシー・ペット問題
5	平成30年9月6日	北海道胆振地震	41	地割れ、山津波 住宅街ライフラインの復旧遅れ

(2) 「備え」の重要性

* 今夜、大地震がありライフラインが止まりました。⇒ あなたは何日間自宅で暮らせますか？

① 自助＝自分でできること、今できることはやっておきましょう！（ほんの一例です）

- ・家具の転倒防止
- ・食糧品、日用品の買い置き
- ・処方箋、常備薬、生理用品・・・等々の予備品
- ・猛暑、寒さ対策
- ・家庭内での話し合い

② 共助＝ご近所付き合い、自治会（町内会）を大切に！

③ 公助＝あまりあてにしない！？

2. 本日の防災訓練の手順【午前の部】(1/2) (講習・説明会、基礎訓練)

街頭消火器マップ (抜粋)

午前	実施項目 (予定時間：分)	場所	誰が	何を	
9:00	防災講習 (17分) 訓練手順説明会 (3)	自治会 集会所 (小林邸)	消防署 大村	(1)防災講習：(資料/PCファイル) (2)防災訓練説明会 ・訓練の流れ ・本資料(各自携帯) ・配布クリアファイル(説明会後回収) ・街頭消火器持ち寄り担当を決める	
9:20	木下邸へ移動 (10)		全員	(クリアファイルは小林邸に置いて移動) 移動途中、街頭消火器 (5)(6)(7)(13)(14) を取出し木下邸に移動 (持ち寄り担当者)	
9:30	初期消火訓練 (15)	木下邸	全員	① 操作説明 ② 訓練用水消火器により消火器操作訓練 街頭消火器から取出した (5本) + 訓練用水消火器 (5本) で操作訓練 ⇒ 全員が操作する	
9:45	倒壊家屋からの救助訓練 (15)		全員 全員	① 操作説明 以下訓練を、4人～6人程度/1組 で実施する ② 倒壊家屋セットを用いてジャッキ(4個)、ポール(3本)での救出訓練 ③ 救出した人の搬送手順、人の扱い方を実習 (人形を使用) ⇒ 担架への乗せる、簡易車椅子へ座らせる	
10:00	煙体験訓練 (10)		全員	① 訓練内容説明 ② 煙体験ハウスに参加者が順次入る	
10:10	訓練参加者 一旦帰宅		大村	①基礎訓練の終了を宣言	3
10:15	想定地震 (震度7) 発生		全員	②参加者・役員・防災メンバー全員帰宅する	

2. 本日の防災訓練の手順【午前の部】(2/2) (自治会ボランティア訓練)

午前	実施項目 (予定時間：分)	場所	誰が	何を	
10:15	想定地震 (震度7) 発生				
10:15	安否確認用タオル掲示 (5分)	各自宅	全員	①タオルを玄関先に掲示後、全員「木下邸 (自治会対策本部)」に集合する	
10:20	安否確認 (各組) (15)	各組	防災 担当	各組の防災担当が各組全世帯のタオルを確認し、「安否確認マップ」に状況記載する	
10:35	安否確認 (5) (自治会全体の状況把握)	木下邸 (自治会対策本部)	防災担当 全員	①各組の「安否確認マップ」を防災担当が「木下邸 (自治会対策本部)」に持ち寄り、掲示ボードに貼付ける ②全体状況を共有する	
10:40 ～ 10:45	自治会ボランティアチーム 結成 (5)			前川さんの「親和カード」を参照し、支援チームメンバーを結成する ⇒ 訓練時は1チーム (参加者全員)	
10:45 ～ 10:50	前川邸へ移動 (5)		全員	簡易車椅子2台 + 人形を前川邸に運搬しながら移動	
10:50 ～ 11:20	自治会ボランティア訓練(A) 前川さん家族救出・避難 (30)	前川邸	全員	前川さん宅での現地救出・避難作業を行う。 ■「要支援」対象者に見立てた簡易車椅子(1台) + 人形(35kg)を前川邸室内 ⇒ 玄関外へ運び出す。 (4人が入り搬出訓練 x 2回実施：4人以外は玄関口で待つ) ■訓練終了後、簡易車椅子2台(①人形、②実際の人)を木下邸に押して行く (車椅子での搬送の訓練)	
11:20 ～ 11:30	防災訓練 当日まとめ (10)	木下邸	全員	防災訓練のまとめを簡単に行う。(反省会は別途日程で実施) (訓練全般の感想、自治会ボランティアについての重要性和意義のリマインドなど)	

親和自治会 自主防災マニュアル

(親和自治会が始める自主防災活動の概要をご理解頂くために)

(初版 2021.1.16)

- 0. はじめに
- I. 阪神・淡路大震災から学ぶこと
- II. 親和自治会 自主防災活動の目指す姿
- III. 「自助」活動について
- IV. 「共助」活動について
- V. 親和自治会 自主防災組織

親和自治会
防災活動検討チーム

地震から命を守る 「7つの問いかけ」



↑
目の不自由な方のための
「視覚障害者用音声コード」

～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～



地震が起きたとき、
あなたはどこで何を
しているでしょうか？

地震のゆれがおさまった後、
どんな危険があるでしょうか？



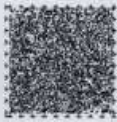
地震に備えて、どのような
準備が必要でしょうか？

このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう、視覚障害者用音声コードと、音声コードの位置認識のための切込みを入れて
います。専用の読み取り機によりコードの読み取りをすると、リーフ
レットの内容が音声で読み上げられます。
専用読み取り機の給付などについては、区市町村の障害福祉担当課へ
お問合せください。



東京消防庁

リサイクルマーク (A)
この印刷物は、資源物として
リサイクルできます。



地震から命を守る

地震が起こったときの状況をイメージし、支援や配慮が「自分に必要とならないか」、「まわりに必要となる人はいないか？」考えてみましょう。

地震時の行動

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

大きな地震が起きると、室内では家具などが倒れてくるかもしれません。屋外でも、看板が落ちてきたり、塀が倒れてくることも考えられます。
そんなとき、自分の命を守ることができるでしょうか？

「身の安全確保」
について
考えてみましょう

3ページへ

地震直後の行動

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

地震のゆれの後、建物や火の元に異常がないか確かめましょう。割れたガラスや、倒れた家具などの危険にも注意が必要です。
身の安全を守りながら、火の元などの安全を確認できるでしょうか？

「安全の確認」
について
考えてみましょう

4ページへ

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

火災が起きると自分だけではなく、まわりにも被害が広がります。
火災に気づいた時、あなたは消火器などを使って消火することができるでしょうか？

「初期消火」
について
考えてみましょう

4ページへ

問いかけ④ 大切な情報を、知ることができますか？

今いる場所が安全でも、火災や津波の危険が近づいているかもしれません。
あなたは、命を守るための大切な情報をどうやって知りますか？

「情報収集」
について
考えてみましょう

5ページへ

「7つの問いかけ」



地震後の行動

問いかけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

家族や知人とお互いの無事を確認したり、手助けを求めたりするとき、いつもの連絡手段が使えないこともあります。あなたはだれに、どうやって連絡をとりますか？

「安否確認」について考えてみましょう

5ページへ

問いかけ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

日常生活に必要なもの(薬、めがね、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、杖…)がなくなると、生活に困るだけでなく、命にかかわることもあります。あなたにとって、欠かせないものは何でしょうか？

「生活の備え」について考えてみましょう

6ページへ

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

今いる場所が危険であれば、安全な場所へ避難しなければなりません。あなたは、身の安全を守りながら、どこに、どうやって避難しますか？

「避難行動」について考えてみましょう

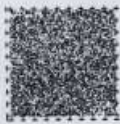
6ページへ

次の3～6ページに「7つの問いかけ」の具体的な場面が描かれています。

これらの例をヒントに、

「自分の場合、どのようなことが起こるか？」

「どうすれば自分の身を守ることができるか？」を考えてみましょう。



“地震が起きたとき、あなたやまわりの人には、
どんなことが起こるでしょうか？”

○地震が起きたときの行動を考える

ここにあるのは、あなたやまわりの人に起こるかもしれない場面
です。それぞれの場面から、自分に必要な行動や、自分にできる支
援や配慮を具体的にイメージしてみましょう。

○地震への備えを考える

問いかけについて考えた後、裏表紙の「地震への備え チェック
リスト」を参考に、あなたに必要な備えを書き出してみましょう。

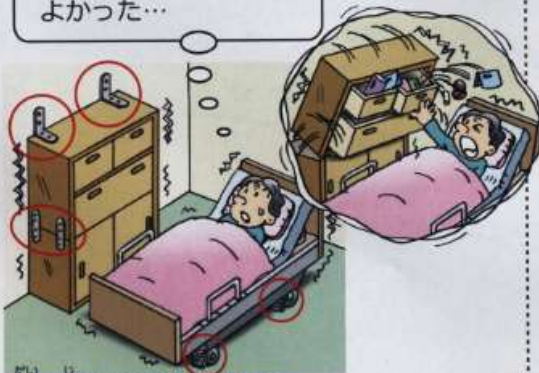


地震時の行動

問いかけ ① ゆれから身を守ることができますか？

自由に身動きがとれない…

地震だ！
家具を固定しておいて
よかった…



大事なことは？

地震に気づいても、どうしたらよいか、
わからない…

いつもの訓練のように、
一緒に机の下にもぐろう…



- 地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう。
- 緊急地震速報を聞いた時、ゆれを感じたりしたら、できるだけはやく安全な場所へ身を寄せましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？



危険に気づかずケガをする…

手袋とはきものを用意しておいて
ケガせずに済んだ…



助けを呼ぶのが難しい…

大きな声がでないので、
笛を準備しておいてよかった…



大事なことは？

- 煙の臭いやガス漏れの音など、身のまわりに危険なサインがないか確かめましょう。
- ガラスの破片でケガをしないよう、手袋やはきものなどを身に付けてから動きましょう。
- 大声で助けを呼べないときは、笛などの道具を使いましょう。

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

火を消す行動が難しい…

なにが燃えているか、ぼくには
わからなかったよ…



逃げ遅れるかもしれない…

逃げ道は確かめたから、
消せないと思ったらすぐに逃げよう…



大事なことは？

- 火災に気づいたら、まわりの人や消防署に知らせましょう。
- 消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう。

問かけ④ 大切な情報を、知ることができますか？

すぐ近くに迫っている危険を確認できない…

近所の人から知らせに来てくれて、助かった…



大事なことは？

- 隣近所に危険が迫っていないか、確認しましょう。
- 防災無線や広報車のアナウンス、テレビやラジオなどからの情報を注意深く確認しましょう。
- 情報を手に入れるのに支援が必要であることを、まわりの人に知らせましょう。

まわりの状況がつかめない…

アナウンスは聞こえないわ。でも掲示板があってよかった…



問かけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

普段の連絡手段が使えなくなる…

停電でメールもファックスも使えないけど、連絡カードを作っておいて役だった！



大事なことは？

助けが必要でも、まわりの人と連絡がとれない…

ヘルパーさんと連絡がとれなかったけど、ご近所さんが様子を見に来てくれた！



- 各通信会社が実施している災害時の伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合いましょう。
- 自分で連絡できない場合は、まわりの人をお願いしましょう。



問いかけ ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

停電や断水で、自宅の医療機器が使えない…

停電…予備電源を準備しておいてよかった…



大事なことは？

- 薬、医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品などがどのくらい残っているのかを確認しましょう。
- 病院や薬局などに、通院や薬の処方ができるか確認しましょう。

薬や介護用品などが手に入らない…

■食物アレルギーの診断と検査

検査項目	クラス	測定値(Ua/ml)
ランバク	6	100以上
ギョウニュウ	3	15.2
コムギ	2	1.24
タイズ	1	0.32 X/F
コム	0	0.34

アレルギーに配慮した非常食があつて助かった…



問いかけ ⑦ 安全に避難することができますか？

一人では避難することができない…

近所の人と一緒に避難してくれてよかった…



大事なことは？

- 早めの避難を心がけましょう。
- 避難に支援が必要な場合は、まわりの人などをお願いしましょう。

避難経路や避難場所が安全かどうかわからない…

一緒に避難してくれて心強い！

電柱やブロック塀が倒れています…気をつけてください。



「地震への備え チェックリスト」



自分の身を守るために必要な準備や持ち物にチェック ☒ し、どんな方法が
よいか考えて、メモ欄にくわしく書いてみましょう。

地震時の行動

身を守るのに必要なことにチェック ☒

メモ欄(方法をくわしく)

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

- ☐ 身を守る訓練
- ☐ 家具類を置かない安全なスペースづくり
- ☐ 家具類の安全な配置
- ☐ 家具類の転倒・落下・移動防止
- ☐ 建物の耐震化、免震化

地震直後の行動

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

- ☐ ケガを防ぐ対策の準備(手袋、上ばきなど)
- ☐ 笛など助けを呼ぶための備え

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

- ☐ こんろやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない
- ☐ 燃えにくいカーテンやエプロン(防災品)などの活用
- ☐ 消火器具などの準備
- ☐ 消火訓練・通報訓練

問いかけ④ 大切な情報を、知ることができますか？

- ☐ 災害時に状況を知らせてくれる人づきあい
- ☐ 情報を得る道具の準備(テレビ、ラジオ、パソコンなど)
- ☐ 相手に伝える道具の準備(筆談器具など)
- ☐ 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯(ヘルプカード、ヘルプマークなど)

地震後の行動

問いかけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

- ☐ 2つ以上の連絡手段の準備
- ☐ 安否確認の練習
- ☐ 連絡先リストの作成
- ☐ 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき持ち歩く

問いかけ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

- ☐ 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備
- ☐ 必要な薬のリストの作成
- ☐ かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

- ☐ 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認
- ☐ 避難を手助けしてもらえる人づきあい
- ☐ 非常持ち出し品の準備
- ☐ 避難訓練への参加

お問合せは、お近くの消防署へどうぞ

(平成28年8月 東京消防庁防災安全課 作成)