

2025年2月16日

栄二丁目自治会第6回防災訓練(2024年度)

2025年2月16日

南街・桜が丘地域防災協議会本部

栄二丁目自治会では2月16日(日)に南街地区自治会集会所において、第6回防災訓練を実施(参加者約50名)致しました。訓練は下記4種内容で、

「訓練1」 安否確認 9時～10時 (巡回と確認)
全世帯対象 ②無事 無事のカードを掲げる 掲げる時間 9時～10時 (必須)
チームリーダーによる掲示有無の確認と危険箇所のチェック 巡回開始 9時10分～

「訓練2」 北多摩西部消防署の指導 10時～12時
● 初期消火 ● AED操作

「訓練3」 炊出し 10時30分～13時
● 備蓄米でカレーを作る (東大和市提供アルファーカー米)
ロス・ごみ・水・食器等を 最小限に抑えるには・・・

「訓練4」 その他 (体験他) 12時～13時
● エコノミー症候群予防体操
● トイレ用テントの設置 (お披露目)
● 段ボールトイレ (作ってみませんか?)
● 防災倉庫内の備蓄品の一部展示 (防災用品・パネル等)

先ず安否確認訓練に続き、北多摩西部消防署様ご指導による体験訓練(初期消火及び、AED操作)訓練及び自治会員による炊き出し訓練などを実施致しました。

★準備会場状況

会場入り口の防災訓練看板



受付及び災害時用簡易テントの展示



栄二丁目自治会の防災倉庫

東大和市が設置の

消火器



安否確認用テーブル

かまど 鍋類



集会所内の作業前準備



各種訓練用備品の準備

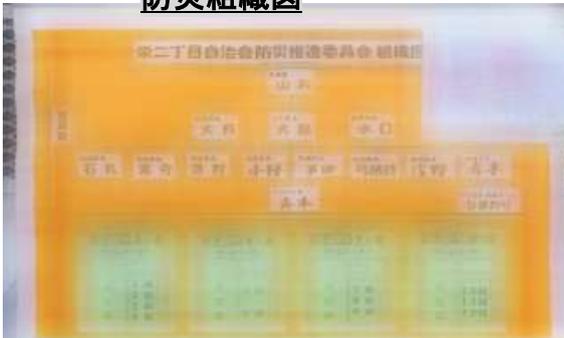


設営されたテント



★安否確認訓練(9:00~9:40)

防災組織図



各戸の無事カードの掲示状況

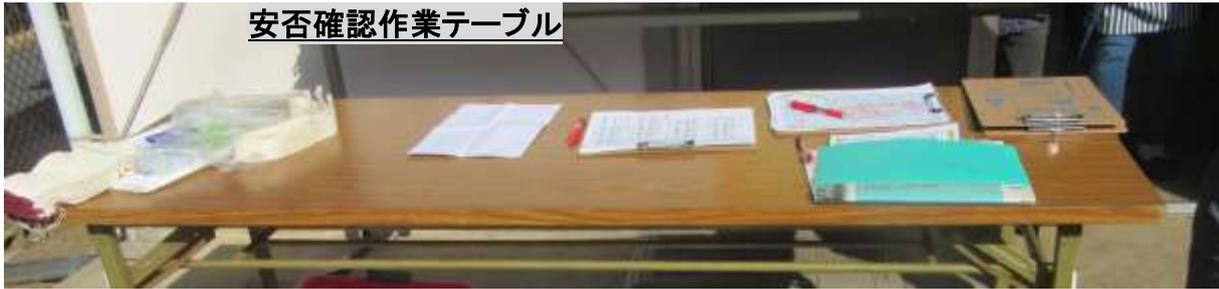


安否確認報告訓練

防災本部への各班からの安否確認報告状況



安否確認作業テーブル



安否確認結果整理作業状況



● 多摩西部消防署による体験訓練(10:00~12:00)

1. 自治会長による開始のご挨拶と、北多摩西部消防署様のご紹介



2. 消火器による初期消火訓練

北多摩西部消防署隊員による消火器操作の一連の作業説明

使用する消火器



持参



運搬



ホース外し



放水



ホース収納



自治会員の放水状況



3. AED(自動体外式除細動器)・応急救護訓練

北多摩西部消防署隊員からの訓練全体背説明



北多摩西部消防署隊員による AED 操作の一連の作業説明

要救命者発見



AED 持参指示



AED 到着



胸骨圧迫交代



AED パット貼付作業



AED で検診開始



通電開始準備



通電ボタン押下



参加自治会会員による AED 操作訓練状況



南街地区自治会集会所設置 AED の操作説明



5. 消防車及び搭載備品の紹介

今回配車された消防車



消防車に搭載された備品

下記写真の備品について北多摩西部消防署隊員から説明がありました。



各種ホース、AED、エンジンカッター、エンジンチンソー、投光器(あえて電源コードから電源をとる。コードはいざという時の避難ルートの確保や、救助用ロープにもなる。)など多くの資機材が積まれています。バックドアからはホースカーも(65mm12本、50mm4本、収納)。

★ 炊き出し訓練、その他（12:00～14:00）

1. 準備作業状況(α化米とカレーを調理)



カレーの調理



アルファー化米の炊き出し



2. カレーを食べよう

完成のカレー



配膳作業



テント内で試食(お代わり自由です)

★お知らせ(防災訓練開催通知)



3. 消防車の紹介



全世帯対象 ②無事 無事のカードを掲げる 掲げる時間 9時～10時(必須)
 チームリーダーによる掲示有無の確認と危険個所のチェック 巡回開始 9時10分～

「訓練2」 北多摩西部消防署の指導 10時～12時

途中退場可能

- 初期消火
- AED操作

「訓練3」 炊出し 10時30分～13時

途中退場可能

- 備蓄米でカレーを作る(東大和市提供アルファーカメロス・ごみ・水・食器等を最小限に抑えるには・・・)

「訓練4」 その他(体験他) 12時～13時

- エコノミー症候群予防体操
- トイレ用テントの設置(お披露目)
- 段ボールトイレ(作ってみませんか?)
- 防災倉庫内の備蓄品の一部展示(防災用品・パネル等)

※ 予定時間は変更になることもあります

炊出し訓練・・・⇒不慣れな方、初体験の方、ぜひ体験しましょう。お申し出下さい。

無事カードを紛失の方・・・⇒早めにお申し出下さい(再発行可です)



問い合わせ先 ☎563-0291(大月) ☎561-3147(山内)

主催 栄二丁目自治会・防災推進委員会

協力・指導 北多摩西部消防署

大丈夫ですか地震への備え

2025年2月16日

栄二丁目自治会防災推進委員会



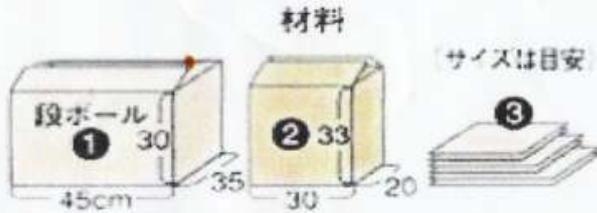
地震への備え		はい	不安がある	いいえ
1 転倒防止	家具類の転倒・落下・防止策をしている	はい	一部している	いいえ
2 家具の設置場所	寝る場所の近くに転倒しそうな家具がある。	はい	無いと思っている	いいえ
	移動する恐れのある家具類がある。	はい		いいえ
3 非常時持出し品	非常時持出し品の準備は行っている。	はい		いいえ
	就寝時 枕元に即避難できるようにしている	はい		いいえ
	手助けをお願いできる人がいる	はい	分からない	いいえ
地震だ！まず身の安全				
4	ケガなどを防ぐために、スリッパ・軍手・笛などを備えている	はい		いいえ
5	一時集合場所、避難所までを歩いて確認している	はい		いいえ
6	身の安全を最優先に行動できると思う	はい	分からない	いいえ
火災を起こさないために				
7 たばこ	同居を共にする人の中に喫煙する人がいますか。	はい	ときどき吸う	いいえ
	お家の中で、寝たばこをする。	はい	ときどきする	いいえ
	灰皿…煙草の吸い殻が溜まる方だ。	はい	ときどき溜まる	いいえ
8 ストープ	洗濯物等、傍に燃えやすい物がある。	はい	ときどきある	いいえ
	使用前、説明書はしっかりと読む。	はい	適当	いいえ
9 コンロ	コンロの周りをキレイにする。	はい	ときどきする	いいえ
10 家電製品	耐用年数や不良個所が気になる…買い替える。	はい	故障しなければ使う	いいえ
11 コンセント	コンセント及び周辺の掃除はマメに行う。	はい	ときどきする	いいえ
	タコ足配線を使っていることが多い。	はい		いいえ
12 仏壇	お燈明などを付けたまま席を外さない。	はい	ときどきある	いいえ
13 防災品	カーテン・シーツ等に防災品を使っている。	はい	一部使っている	いいえ
14 住警器	住宅用火災報知器の設置をしている。	はい	一部使っている	いいえ
15 家の外	家の周りの整理整頓、燃えやすい物を置いていない。	はい		いいえ
16 消火器	住宅用消火器を備えている。	はい		いいえ

※「住みやすい町づくり」を目指して行きましょう。川や海もなく安心しがちですが、家屋倒壊や火災等は防ぎようが無いかもしれませんが、日頃から身の安全を第一に考えての行動を！！

本日の防災訓練はお役に立てましたでしょうか？ ご感想を頂ければ幸いです。

段ボールトイレの作り方

2025-02-16
栄二丁目自治会防災推進委員会



作り方

- ①を側面の大きな面が上下になるように横向きにする。上面の中央に②の大きさの印をつけ、短い方の一辺を残して5ミリ内側を切る
- ②のふたを粘着テープで外側に留め、①の中に入れる
- ②の周囲のすき間のサイズに合わせて③を粘着テープで巻いて詰める
- 粘着テープで①のふたを留め、全体をコーティングする。「便座ふた」の周囲や表面、内側も忘れずに
- 大型のポリ袋を全体にかぶせ、中型のポリ袋を中央の穴にはめて使う。中に紙おむつや生理用ナプキン、ペーパー用紙の破などを入れると良い

ア) 小の箱②を、大箱①に重ね
②の底型の大きさに合わせて印をつける。

イ) 上記の印より内側でカッターを入れる(3面は切り抜く)。残す部分が細いと弱くなる。

ウ) ②のふたの部分を外に折り曲げ粘着テープで固定する(汚物受け入れ)。

エ) 補強をする。(③は補強材)。4面+腰をかける部分の中央に、突っ張り棒を立てる要領で支えるでも良い。

実際に使うことを考慮して全面粘着テープでコーティングすると防水の役割を果たす。

ポリ袋 2枚 1枚は汚れ防止に使用
2枚目を汚物入れとする



マント型のレインコート等が目隠しの役目を果たす。
大のポリ袋(黒)で代用が可能です。

下水不可の時簡易トイレを作る



簡易トイレの作り方

NPO法人 日本トイレ研究所の資料から

材料

段ボール箱2つ (1つは広げて部品にする)
テープ ポリ袋 新聞紙など



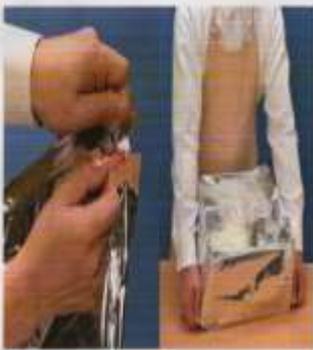
粘着テープは役立つグッズ
お忘れなく

非常用保存食「アルファ米」炊き出しセット 作り方説明書

切る・折り返す

(開封用カッター付)

- ① この説明書に付いている「開封用カッター」でアルミ袋(外袋)の上部を開封し、箱の外側へ袋を折り返してください。



備品を取り出す

- ② 箱の中に入っている「①衛生手袋」「②スプーン」「③しゃもじ」「④針金入りビニール紐」「⑤食塩」「⑥輪ゴム」「⑦梅しそふりかけ」「⑧弁当容器」を取り出してください。



そそぐ

- ③ 作業前に「衛生手袋」を付け、内袋も外袋と同様に折り返し、中の「脱酸素剤」を取り除いてください。次に内袋の【注水線】まで、お湯又は水を入れてください。



※注水量=8リットル

かき混ぜる

- ④ 「しゃもじ」でよくかき混ぜてください。
※お湯をご使用の場合(やけど)に注意してください。



閉じる・蒸らす

- ⑤ 内袋の上部を「針金入りビニール紐」でしっかり結び、お湯で15分蒸らすと出来上がります。
※水の場合は15℃760分、5℃で150分を目安としてください。



かき混ぜる

- ⑥ 蒸らした後、箱の底からごはんをほぐすようによくかき混ぜてください。



盛り付ける

- ⑦ 写真のように盛り付ける人と、「輪ゴム」「スプーン」「梅しそふりかけ」をセットする人、2人一組で行うと効率よく行えます。
※調味品(食塩)はおにぎりをする場合にご利用下さい。



配食する

- ⑧ 段ボール箱は、ふたを立て、写真のように2ヶ所を「針金入りビニール紐」で留めると、運搬用の箱としてお使いいただけます。
※弁当容器が50個入りです。



2019.02

お願い

- 脱酸素剤は食べられませんので取り除いてください。
- 開封後はお早めにお召し上がりください。
- お湯をご使用の場合(やけど)に注意してください。

お問い合わせ 尾西食品株式会社

〒108-0073 東京都港区三田3-4-2 TEL.03-3462-4020

URL <http://www.oishifoods.co.jp/>



ストップ

STOP!

住宅火災

いま、備えよう

東京消防庁



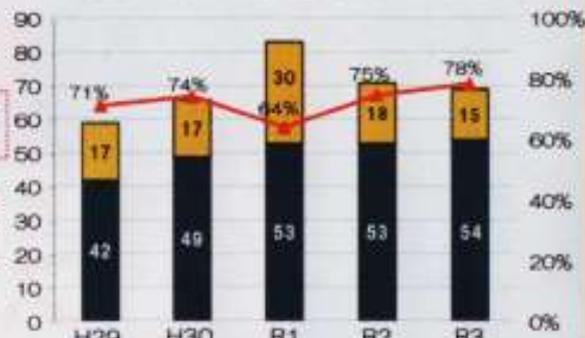
注目

住宅火災の主な出火原因



令和3年 出火原因別死者数の内訳

■高齢者（人） ■高齢者以外（人） ▲高齢者の割合



平成29年以降の住宅火災死者発生状況

令和3年中、東京消防庁管内で住宅火災による死者が69名発生しています。死者が発生した住宅火災の主な出火原因は、1位たばこ、2位ストーブ、3位こんろ、4位コードの順に多くっており、65歳以上の高齢者の割合が多いのが特徴です。

思わぬところに原因が… 住宅火災ここに注意！

たばこ



死者発生原因第1位！

- ☑ 寝たばこは絶対にしない
- ☑ 飲酒→喫煙→うたた寝に注意する
- ☑ 吸殻を灰皿にためない
- ☑ 吸殻は水で完全に消してから捨てる
- ☑ 火種を落とさないよう安全な場所で喫煙する

こんろ



調理中の使用放置や着衣への着火に注意！

- ☑ 調理中に離れない
- ☑ 周囲に燃えやすいものを置かない
- ☑ 防災品のエプロンやアームカバーを使用する
- ☑ 火が鍋底からはみ出さないように調節する
- ☑ 安全機能(Siセンサー)付きこんろを使用する

ストーブ



ストーブの中で最も多いのは、電気ストーブ！

- ☑ 周囲に燃えやすいものを置かない
- ☑ 外出時や就寝時は必ず消す
- ☑ 給油は必ず消してから行う
- ☑ ストーブの近くで洗濯物を乾かさない

コード



身近に潜み、知らぬ間に出火！

- ☑ 使っていないプラグは抜いておく
- ☑ プラグ、コンセントは定期的に掃除する
- ☑ 家具などの下敷き、折れ曲がりに注意する
- ☑ タップは決められた容量内で使用する
- ☑ 束ねて使用しない



日々の「気づかい」と「備え」で住宅火災を防ぎましょう！



いま、**備えよう** **防災品**

～こちらのマークが目印です～



左：防災品 右：非防災品
同時刻に着火し、1分後の燃焼状況の違い。
非防災品は数秒で燃え広がるが、防災品は燃え広がりにくい。



提供：日本防災協会

防災品を使うことで、**火災の発生を防止し延焼を抑えることができます。**

家庭で使用する主な防災品

- アームカバー
- エプロン
- カーテン
- 寝具類
- じゅうたん



いま、**備えよう** **消火器**

～火を使う場所に備えましょう～

消火器による初期消火は、火災の被害軽減や抑制に効果的です。

一般住宅向けの小型で軽量な住宅用消火器や、片手でも使用できるエアゾール式消火具もあります。



初期消火のポイント

- ① 自身に危険が及ばない範囲で消火を行いましょう。危険を感じたら、すぐ避難しましょう。
- ② 消火剤は燃えているものに向けて噴射しましょう。
- ③ 消火剤は最後まで使い切りましょう。



いま、**備えよう** **住宅用火災警報器** ～定期的な点検・交換を～

住宅用火災警報器は、煙や熱を感知し、音声や警報音で火災の発生を知らせ、住宅火災の**早期発見、被害の軽減**に役立っています。



火事です火事です
ピーピー

- 設置場所は、**全ての居室・台所・階段**です。
- 定期的に(少なくとも半年に1回以上)点検をしましょう。
- **設置後10年を経過したものは電子部品の劣化等により、火災を感知しなくなるおそれがありますので、機器本体を交換しましょう。**

音声や警報音で
火災を知らせます



日常の維持管理も大切！点検方法はこちら



正常に作動する場合は、音声や警報音でお知らせします。



！ 悪質な訪問販売に十分注意しましょう！ ！

受けてみよう！住まいの防火防災診断

高齢者や障害者の方など、災害時に支援が必要な方のお宅を消防職員が戸別に訪問し、火災、地震、日常生活事故等の危険性をチェックし、安全・安心な生活を送るためのアドバイスを無料で行っています。診断の所要時間は約30分です。



知ろう！ 防災 行こう！ 訓練

「どこでも・いつでも・だれでも」参加できる防火防災訓練を推進しています



- お住まいの地域の訓練に参加し、防災行動力を高めましょう！
- 防火防災訓練やイベント情報等を東京消防庁公式アプリで確認することができます。
- YouTube東京消防庁公式チャンネルも利用して、みんなで防災力を高めましょう。

東京消防庁
公式アプリ



YouTube東京消防庁
公式チャンネル



ご相談・お問合せは、お気軽に最寄りの消防署へ

東京消防庁 ホームページ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>

東京消防庁

検索



本リーフレットは、目の不自由な方へ情報提供できるように視覚障害者用音声コードと位置認識のための切込みを入れています。専用読み取り機によりコードの読み取りをすると、音声に変換され、文書内容が読み上げられます。

※ 専用読み取り機の給付等については、区市町村の障害福祉担当課へお問合わせください。



R4.9

エーディー AED (自動体外式除細動器) を使った応急手当のやりかた

1. 肩をやさしくたたきながら大声でよびかける

わかりますか?



2. 反応がない、又はわからない場合は、大声で助けを呼んだあと、119番通報とAEDを持ってくるように頼む

だれか来てください！人がたおれています。

119番通報をしてください。AEDを持ってきてください。



119番通報時や出場する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

電話をスピーカーにしてください。

落ち着いて倒れている人の状態を教えてください。



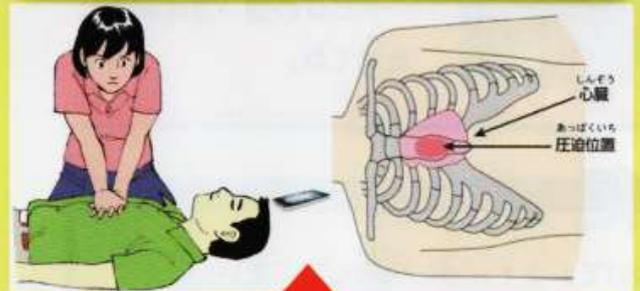
3. 呼吸を確認する

1、2、3、...



胸やおなかの動きをみて「ふだんどおりの呼吸」をしているかを10秒以内で確認します。

4. ふだんどおりの呼吸がない、又はわからない場合は、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始する



胸の真ん中を深さは約5cmくらい。30回行う。

人工呼吸を習ったことがあり、自信がある場合は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。※胸骨圧迫は1分間に100~120回のペースで行う。



気道を確保して約1秒かけて胸が上がるぐらいの量を、2回ふきこみます。

血がついていたり、はいた物が口の周りについているとき、または自信がない場合は、人工呼吸をしないで胸骨圧迫を続けよう。



エーイーディー じ どう たいがいしき じょさいどう き
AED (自動体外式除細動器) つか おうきゅうてあて を使った応急手当のやりかた

エーイーディー とうちやく でんげん
5. AEDが到着したら、まず電源を入れる



しどう
 ふたをあけると自動で
でんげん はい エーイーディー
 電源が入るAEDもあるよ。



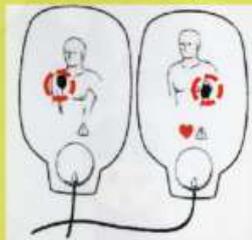
エーイーディー でんげん い なが
 AEDの電源を入れるとメッセージが流れま
 す。メッセージに従って操作をしてください。

でんきよく むね
6. 電極パッドを胸にはる



でんきよく むね
 電極パッドは胸に
 ちよくせつ
 直接はります。

でんきよく
 電極パッドの
 絵のとおり、
みぞのわ ひだりたばら
 右胸と左脇腹
 にはってね。



エーイーディー
7. AEDのメッセージどおりにする

はなれてください！



でんき
 電気ショック
ひつよう
 が必要です。
 はなれてくだ
 さい。

お
8. ショックボタンを押す



ショックボタン

ひか
 ボタンが光るよ。



だれ かくにん
 誰もさわっていないことを確認して
 から、ショックボタンを押します。

エーイーディー
オートショックAED



(画像提供：JEITA)

このマークが
 エーイーディー
 あるAEDは
きかい しどう
 機械が自動で
でんき
 電気ショック
 をするよ。



ご エーイーディー したが
 その後は、AEDのメッセージに従い
きょうこつあつぱく じんこうききゅう
 胸骨圧迫と人工呼吸をつづけます。

ちから
みんなの力が
いのち すく
命を救うんだ！！



さいしん じょうほう
 最新の情報は
 ここをみてね



AED（自動体外式除細動器）を知っているかな？

エーイーディー しんぞう でんき あた もと ただ
AEDは心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズム
 に戻すための機械です。
 でんげん い おんせい なが おんせい
電源を入れると音声メッセージが流れるので、音声メッ
セージに従って操作すれば、だれでも使えます。
 でんき ひつよう ひと まちが でんき
電気ショックが必要ない人には間違っ
て電気ショックを
 あた
与えないようになっています。



しゃしん
写真のようにケース
 はい がっこう
に入っていて、学校や
 えき せっち ばしょ ふ
駅など、設置場所は増
えているんだよ。
 で さが
出かけたときに探し
てみよう。



エーイーディー ひつよう
AEDが必要なときは、
 ケースの扉を開けて持って
いってください。
 とびら あ おお おと
（扉を開けると大きな音が
します。）

エーイーディー つか かた うらめん
AEDの使い方は裏面
を見てね。

119番通報のしかた

きゅうきゅうしゅう
 救急車をよぶときは、「あわてず、おちついて」**119番**に通報してください。

しょうぼうちやう
 消防庁、
 火事ですか？
 救急ですか？

どうしましたか？

ひとがたおれて
 います。

おうきゅうてあて ほうほう
 応急手当の方法を
 お伝えします。

やってみます！

きゅうきゅう
 救急です。

〇〇区▲▲街
 1丁目3番です。

〇〇区▲▲街1の3

わかりました。
 救急隊、向かいます。
 応急手当のやり方は
 わかりますか？

わかりません

住所がわからない時は、
 目印になる建物や交差点
 などを見つけて伝えよう！

※ 119番通報した時や出場する救急隊から、応急手当の方法をお伝えすることがあります。

いのち とうと 命の尊さ こう さ 講座

おうきゆうであて まな
～応急手当を学びましょう～

きゆうめい れんさ
「救命の連鎖」
(Chain of Survival)

しんていし よぼう
心停止の予防

そうき にんしき つうほう
早期認識と通報

いちじきゆうめいしよち しんばいそせい エーイーディー
一次救命処置（心肺蘇生とAED）

にじ きゆうめいしよち しゅうちゅうちりょう
二次救命処置と集中治療

こうどう すく いのち
まず行動 救える命 あなたから

れいわ んど とうきょうしょうぼうちゆうきゆうきゅうひょうご
(令和5年度 東京消防庁 救急標語)

さくしゃ おかもと じゅんいち ふちゅうし ざいきん
作者 岡本 純一 さん（府中市在勤）

とう きょう しょう ぼう ちよう
東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5
TEL 03 (3212) 2111

東京消防 検索
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



がどう など よ
画像をスマートフォン等で読み
取ってね。



リサイクル推奨
この冊子は、環境にやさしい
リサイクル紙で印刷されています。

きゅうきゅうしや てきじ てきせつ りょう ねが
救急車の適時・適切な利用のお願い

びょういん きゅうきゅうしや まよ
病院？救急車？迷ったら…

#7119

☎電話で相談 東京都消防局救急相談センター
📱ネットでガイド 東京都救急受診ガイド

こちらからもつながります
03-3212-2323 東京消防庁 HP
042-521-2323 #7119 特設ページ

東京消防庁 東京都医師会 東京都保健医療局

たす
「助けたい」
あなたの勇気を
サポートします。

IOS版 App Store
アンドロイド版 Google Play

東京消防庁公式アプリのダウンロードはこちらから

YouTube
東京消防庁公式チャンネル

チャンネル登録
お願いします!

おうきゆうであて まな
応急手当をインターネットで学ぼう!!

とうきょうしょうぼうちゆう
東京消防庁ホームページでは、インターネットで
応急手当が学べる「電子学習室」が開設されています。
ぜひ一度、チャレンジしてみてください。

であて ととき つげ き つ
手当をする時は、次のことに気を付けましょう!

- まずは、自分の身の安全を第一に行動しましょう。
- 他の人の血はさわらないようにしましょう。
- 手当をした後は、手洗い、うがいをしましょう。
- 手当のときにケガをしてしまった場合は、近くにいる大人の人に伝えましょう。
- 駆け付けた救急隊や消防隊の人に、手当した内容を伝えましょう。

R5

以上