

自主防災会 防災訓練マニュアル



【令和6年能登半島地震 応援職員記録写真】

令和6年度版
伊勢原市企画部 危機管理課

はじめに

近年、全国各地で災害が発生し、多くのと尊い命が奪われています。

神奈川県周辺では、フィリピン海プレート、太平洋プレート、北米プレートの3つが集中しており、「南海トラフ地震」や「首都直下地震」などの発生が指摘されていますが、本市はこれらの影響で起こる地震で強い揺れに見舞われる可能性があります。また、市内には南北に縦断する伊勢原断層もあります。

大規模災害時には、住民一人ひとりが災害に備える「自助」、地域住民の相互協力である「共助」、行政などの「公助」が一体となって取り組むことで被害の最小化を図ることができます。

この「伊勢原市自主防災会 防災訓練マニュアル」は、過去の災害の教訓等を踏まえ、自主防災会が行う防災訓練のマニュアルとして活用していただくためのものです。

※自主防災会の皆様が、このマニュアルを通じて防災知識を深め、まずは地域の実情に沿って訓練をしていただき、いざという時に防災活動ができるようになることを強く願っております。



<目 次>

I	訓練の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
II	防災訓練の種類・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
III	組織の編成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4

1 防災講習

【ワーク型】

①	マイ・タイムラインをつくろう！・・・・・・・・・・	5
②	「避難スイッチ」を決めよう！・・・・・・・・・・	6
③	「逃げなきゃコール」を登録しよう！・・・・・・・・	7

【ゲーム型】

④	災害対応ゲーム「クロスロード」・・・・・・・・・・	8
⑤	避難所運営ゲーム「HUG」・・・・・・・・・・	9
⑥	防災(○×)クイズ・・・・・・・・・・	10

【実践型】

⑦	自分たちでつくる防災マップ・・・・・・・・・・	11
⑧	地区防災計画をつくる・・・・・・・・・・	12

【工作型】

⑨	段ボールトイレの作り方・・・・・・・・・・	13
⑩	空き缶ランタンの作り方・・・・・・・・・・	14
⑪	段ボールかまどの作り方・・・・・・・・・・	15
⑫	簡易おむつの作り方・・・・・・・・・・	16
⑬	新聞紙スリッパの作り方・・・・・・・・・・	17

【講話】

⑭	防災研修会・・・・・・・・・・	18
⑮	防災女子プラスワン講座・・・・・・・・・・	19
⑯	ペットの防災・・・・・・・・・・	20

【その他】

⑰	防災資機材取扱い訓練・・・・・・・・・・	21
⑱	防火水槽取扱い訓練・・・・・・・・・・	22

2 安全確保行動訓練

①	緊急地震速報対応訓練・・・・・・・・・・	23
②	防災行動訓練（シェイクアウト訓練）・・・・・・・・	24

③ タオルを使った安否確認	2 5
3 救出・救助訓練	
① 応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練	2 6
② 梁（はり）などに挟まった場合の救出訓練	2 7
4 応急救護訓練	
① 普通救命講習会・A E D指導訓練	2 8
② 身近な物を使った応急救護	2 9
5 避難訓練	
① 避難誘導訓練	3 0
② 要配慮者の避難介助及び搬送訓練	3 1
③ スモーク（煙）体験訓練	3 2
6 炊き出し訓練	
① 炊き出し訓練	3 3
② ビニール袋を使った炊飯訓練	3 4
7 初期消火訓練	
① 水消火器による消火器取扱い訓練	3 5
② バケツリレーによる消火訓練	3 6
8 映像ライブラリー	
DVDの貸し出し	3 7
9 防災教育に役立つWebページリンク集	
リンク集	4 0
事故防止	4 5
防災訓練の申込方法	4 6
自主防災会訓練講師派遣申請書	4 7
自主防災会防災訓練実施計画書【参考】	4 8
自主防災会防災訓練実施計画書	4 9
防災訓練実施結果報告書	5 0
防災資機材等貸出申請書	5 1
回覧作成の例	4 9
防災訓練のモデルスタイル①	5 2
防災訓練のモデルスタイル②	5 3
防災訓練のモデルスタイル③	5 4
防災訓練のモデル①	5 5
防災訓練のモデル②	5 6
防災訓練のモデル③	5 7

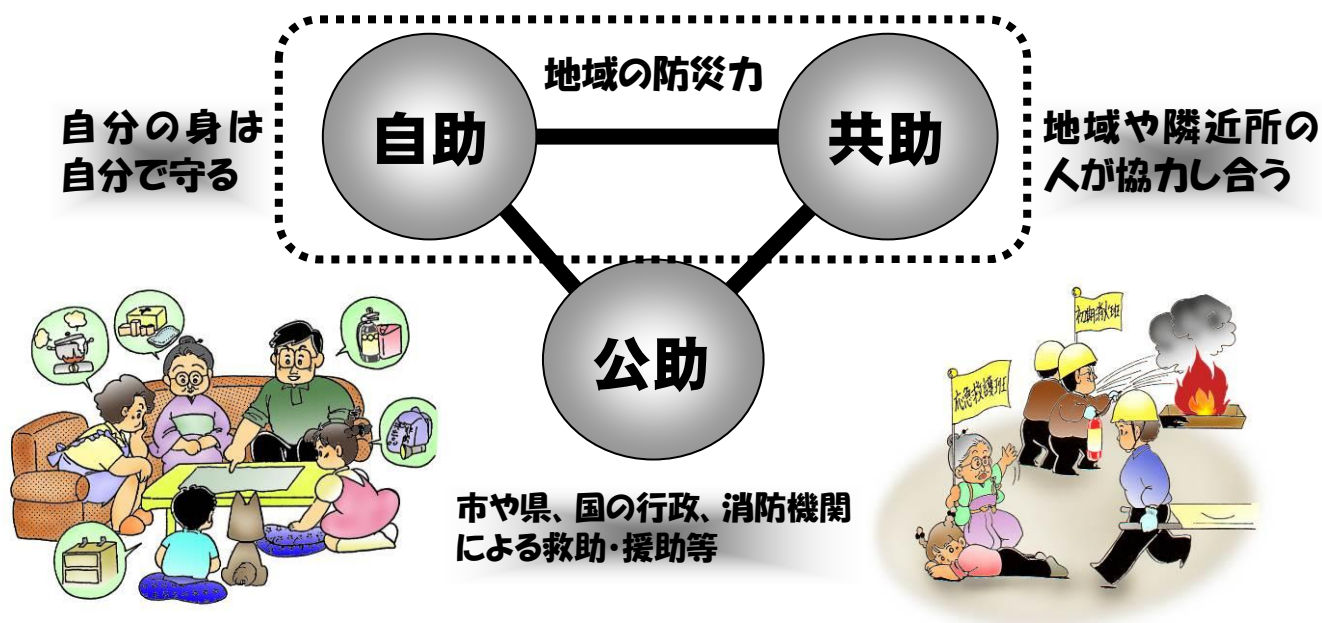
I 訓練の目的

住民の生命、身体及び財産を大規模自然災害から守るための防災・減災対策は、国・県・市の最重要施策です。

一方、東日本大震災や熊本地震災害においては、住民とともに行政自身も大きく被災し、その後の復旧・復興（公助）が遅れる事態となり、被災後の市民生活に大きな影響を及ぼしたことから、改めて地域住民による初期防災活動の重要性が再認識されました。

大規模災害時には、地域の住民が一致して協力し、行政支援に先行して地域住民の命と財産を守るために、発災直後から「地域防災力」を生かす仕組みづくりが急務となっています。

このため、地域での防災訓練を定期的実践・反復し、防災関連情報のアップデートと地域の特性を踏まえた災害対応のスキルアップが求められています。



Ⅱ 防災訓練の種類

マニュアルで紹介するどの訓練も、災害対応として重要な役割を持っています。各種訓練を組み合わせ機能させることが、災害時に人の命を救い、また災害の拡大を防ぐことになります。

また、災害時に訓練の成果を生かせるよう各種訓練を反復し、継続的に実施することが重要です。

なお、マニュアル以外の訓練を計画されている場合は、市の支援の可否等について、お気軽に担当課にご連絡ください。

① 防災講話

東日本大震災において過去の災害教訓に基づく防災講話や防災教育、避難訓練が適切な避難行動に結びついた事例がありました。

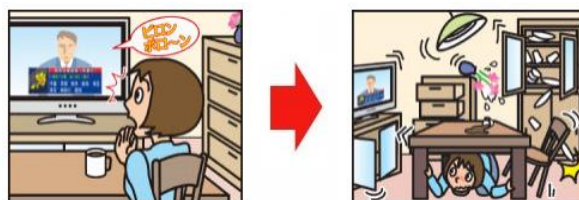
地域での防災教育を広め、一人ひとりが自然災害を正しく理解し、自らの冷静・的確な判断の下で防災・減災行動を取れるようにしていくことが重要です。



② 安全確保行動訓練

避難と言っても風水害や地震など、災害によって適切な避難行動が異なります。

状況に応じた行動を実践できるよう、訓練を通じて安全確保行動を習得します。



③ 応急救護訓練

震災や風水害等で、同時に多数の傷病者が発生したときは、平時のように救急車を期待することは困難です。自主的に応急救護に努めなければなりません。



④ 避難訓練

災害発生時は、適切な避難誘導が実施されないと、地域住民は、個々に避難行動を開始してしまい、要配慮者の安否確認などが困難となります。



⑤ 炊き出し訓練

大規模災害が起こると、電気、水道などのライフラインが寸断し、食料や飲料水などの入手が難しくなります。

支援物資が供給されるまでは、自力で対処しなければなりません。

地域住民が相互に協力して、給食・給水活動を行うことが重要です。



⑥ 初期消火訓練

大きな地震災害で最も被害が拡大するものの一つは、火災です。阪神淡路大震災でも火災による大きな被害が出ています。

火災による被害の拡大を最小限にするための訓練です。



⑦ 映像ライブラリー

自主防災会の意識啓発用の講習会、防災教育、社員向け講習等の映像資料としてご活用ください。



⑧ 防災教育に役立つWebページリンク集

学校や自主防災会などで防災教育に取り組んでいただく際に、国や関係機関が立ち上げるサイトで、防災教育に関する情報・コンテンツを紹介しています。



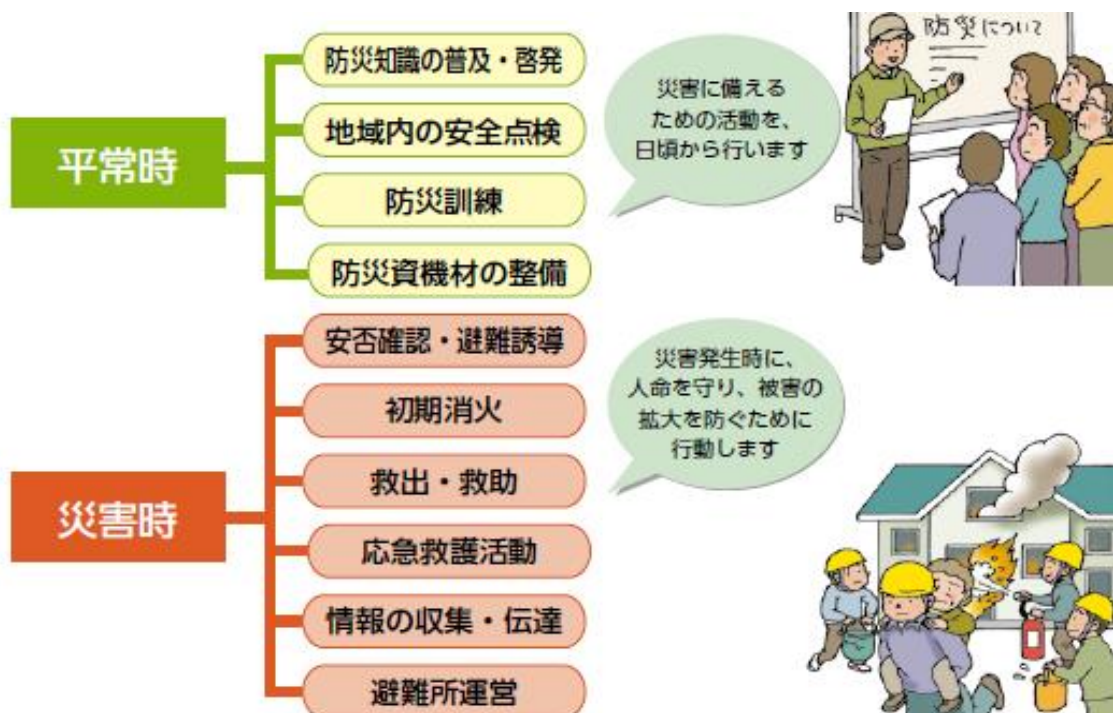
Ⅲ 組織の編成

防災活動を進めるためには、「自主防災会」を結成し、組織を取りまとめる会長のもとに副会長、防災リーダー、自主防災活動に参加する構成員一人ひとりの業務分担を決めて会を編成する必要があります。

自主防災会の編成にあたっては、活動班を編成し、活動班ごとにも指揮者（班長）を定めます。

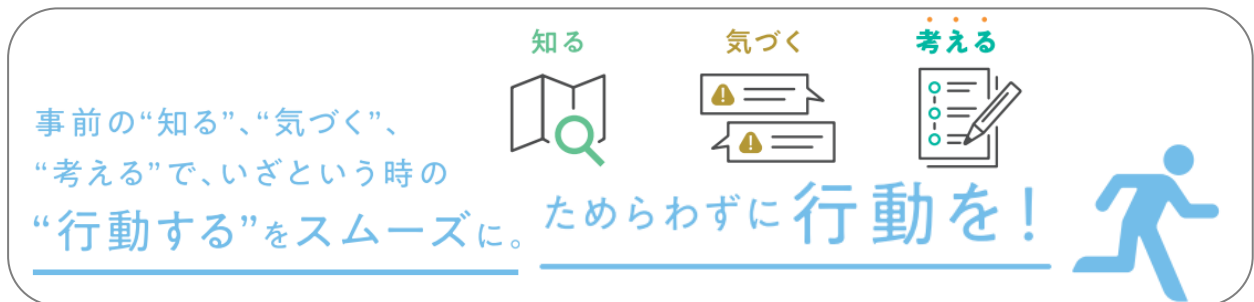
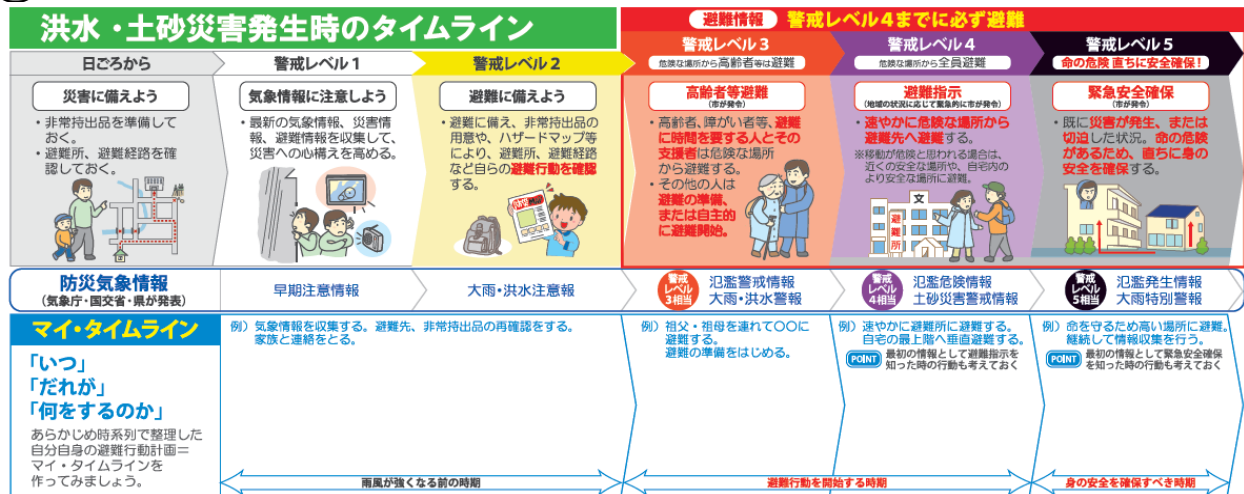
班編成は、地域の規模や実情によって異なるため、地域に必要な最低限の班編成を行い、徐々に編成を充実させることも必要となります。

<自主防災会の役割（例）>



1 防災講習【ワーク型】①（自助）

● マイ・タイムラインをつくろう！



訓練の目的 訓練の内容	市が全戸配布した「洪水・土砂災害ハザードマップ」にマイ・タイムラインを記載する欄があります。 これは、いざというときに慌てず一人ひとりがとるべき避難行動を事前に確認しておくものです。 「マイ・タイムラインを作ろう！」を活用し、風水害の避難に必要な知識を得ながら、マイ・タイムラインシートを作成して、災害の恐れがある際に、ご自身がとるべき避難行動手順を事前に整理しておきましょう。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練の所要 時間（目安）	約60分

1 防災講習【ワーク型】②（自助）

●「避難スイッチ」を決めよう！

情報が多くて分かりづらい



⚠️ 避難情報発令！！

😞 大丈夫？

警報出たよ！（T_T）

👉 避難してね

避難行動を移す目安



避難スイッチ

情報

●避難情報、気象警報、土砂災害警戒情報等

身近な異変

●周辺の状態の変化

人の声かけ

●隣人の声かけ
●メール等の伝達

訓練の目的 訓練の内容	あなたは何をきっかけに避難行動を開始しますか。 平成30年7月の西日本豪雨では、「避難スイッチ」が避難行動に結びついた事例が報告されています。 マイ・タイムラインと合わせて、自分が住んでいるところの避難の目安となる「避難スイッチ」を一人ひとりが決めておくことで、地域の防災力が高まります。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練の所要 時間（目安）	約60分

1 防災講習(ワーク型)③ (自助)

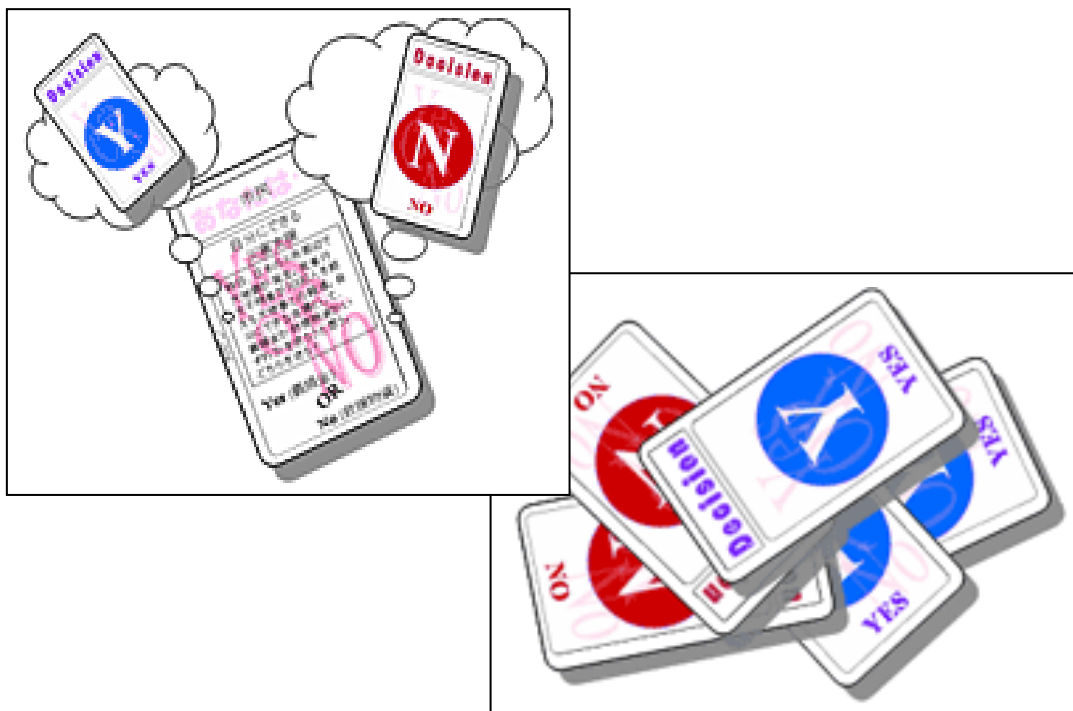
● 「逃げなきゃコール」を登録しよう！



訓練の目的 訓練の内容	離れて暮らす家族などに水害の危険が迫っているとき、直接電話で避難を促すことができる「逃げなきゃコール」の運用が始まりました。 事前に、スマートフォンアプリやサービスの地域登録機能を活用し、離れて暮らす高齢者の家族など、相手先の地域を登録します。 登録地域に水害などの危険が迫った際、アプリやサービスを通じて防災情報をプッシュ型（相手が操作不要）で受け取れるようになります。是非、登録方法を一緒に確認しましょう。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練の所要 時間（目安）	約30分

1 防災講習【ゲーム型】④（自助）

● 災害対応ゲーム「クロスロード」



訓練の目的 訓練の内容	災害への備えをどうするか。 大規模地震が発生したらどう対応するか。 災害時の決断すべき場面でどう判断するのか。 設問に対して「Yes」「No」で答え、他者の意見を広く聞きながら自分の考えをまとめるなど、災害対応を深めます。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意するもの	クロスロードゲーム、アンプ等
訓練の所要 時間（目安）	約120分

1 防災講習【ゲーム型】⑤（共助）

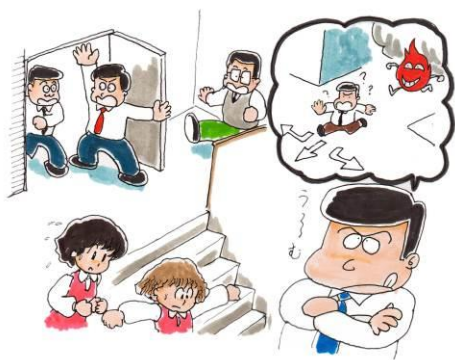
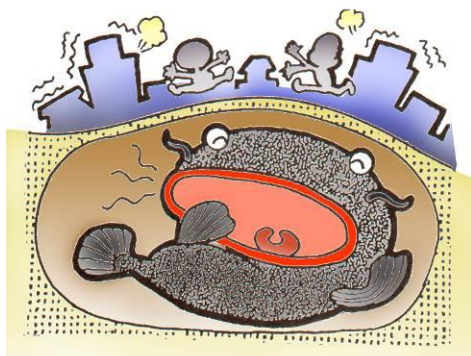
● 避難所運営ゲーム（HUG）



訓練の目的 訓練の内容	避難者の「年齢」、「性別」、「国籍」などの情報カードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図に適切に配置します。 また、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験します。 HUGとは、H（hinanzyo：避難所）、U（unei：運営）、G（game：ゲーム）の頭文字で、英語の「抱きしめる」という意味になぞらえ、避難者を優しく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせた訓練名となっています。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意 するもの	避難者イベントカード、マジック、付箋、仮想避難所図
訓練の所要 時間（目安）	約120～180分

1 防災講習【ゲーム型】⑥（自助）

● 防災（○×）クイズ



訓練の目的 訓練の内容	防災に関する○×クイズを行い、防災知識を深めます。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意す るもの	クイズ等
訓練の所要 時間（目安）	約15分

1 防災講習【実践型】⑦（共助）

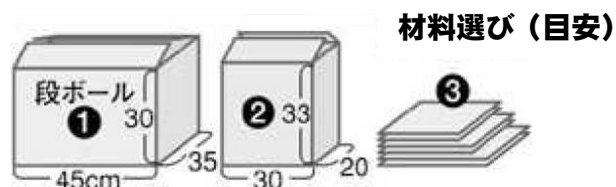
● 自分たちでつくる防災マップ



訓練の目的 訓練の内容	災害被害を最小化するためには、自分たちの住んでいる地域の災害に対する弱点等を、日常から把握することが大切です。現在、13自主防災会で防災マップが作成されています。 地震や台風などの災害発生を想定し、実際に地域住民が協力して調べ、災害発生時の被害予測、避難経路などの地域防災マップを作成しましょう。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	白地図、ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練の所要 時間（目安）	約180分

1 防災講習【工作型】⑨（有効活用）

● 段ボールトイレの作り方



1		■の段ボール側面に■の段ボールが入る大きさの開口部を作る。
2		■の段ボールのふたをガムテープ等で外側に貼付け、■の段ボールの中に入れる。
3		■の段ボールの周囲の隙間に■の段ボールを折り畳んで詰め込む。
4		■の段ボール全体をガムテープでコーティングする。
5		■の段ボールには図のように汚損防止のためポリ袋を設置し、■の段ボールには図のようにレジ袋を設置して使う。レジ袋には紙おむつ、整理用ナプキン、ペット用砂などを入れると効果的です。

訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生後のライフラインが復旧するまでの間、在宅で避難生活ができるよう、身近にある段ボールを使い災害用トイレの作成方法を身につけます。
自主防災会 が用意する もの	会場、段ボール、はさみ、カッターナイフ、ガムテープ、ポリ袋、レジ袋など
市が用意する もの	
訓練の所要 時間（目安）	約60分

1 防災講習【工作型】⑩（有効活用）



● 空き缶ランタンの作り方

	アルミ缶の中央部をカッターナイフで切る。 ※先に油性ペンなどで下書きしておくと作業しやすいです。
	M字部分を内側に折り曲げる。
	・ティッシュペーパーを5cm幅に切り棒状に丸め、中央にアルミホイルを巻き灯心をつくる。 ・灯心をM字部分に挟む。 ・サラダ油を灯心が浸かるまで入れる。 

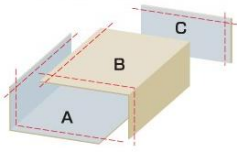
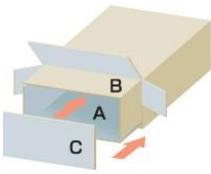
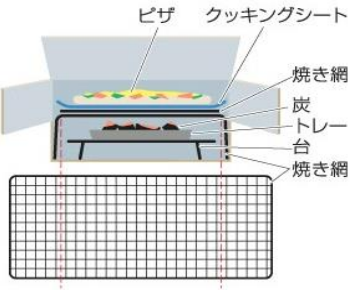
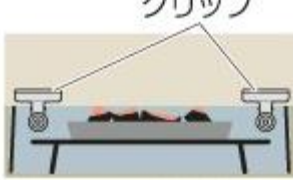
※ 火のついているランタンは非常に熱いので、注意してください。

※ 使用する際は、火災予防に心がけてください。

訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生した場合、ライフラインが復旧するまでの間、在宅避難生活ができるよう、身近にある空き缶を再利用したランタン作りを身につける。
自主防災会 が用意する もの	会場、テキスト、空き缶、はさみ、カッターナイフ、マジックなどの工作用具等
市が用意 するもの	
訓練の所要 時間（目安）	約60分

1 防災講習【工作型】⑪（有効活用）

● 段ボールかまどの作り方

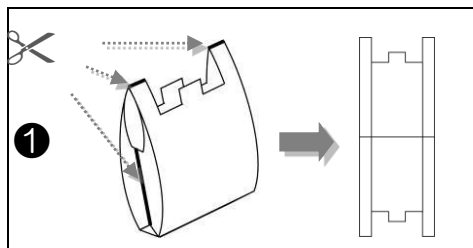
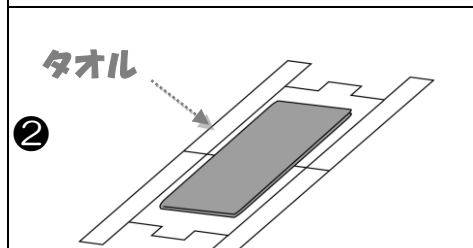
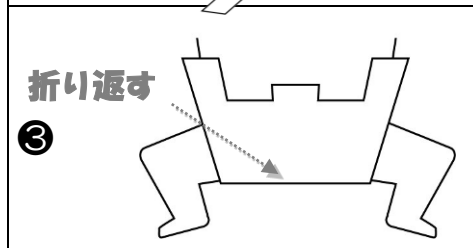
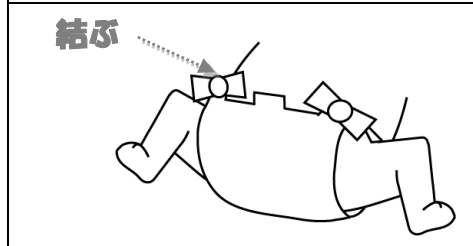
① 	段ボールを2個用意する。一つ目の段ボールを点線部分で切り取って、残ったふたの内側に水のりでアルミホイルを二重にして貼り付ける。
② 	もう一つの段ボールを A、B、C の3つに分解し、内側にアルミホイルを二重に貼り付ける。更に、点線部分（端っこから約1cm）内側を切る。
③ 	①の段ボールに②のABCをはめ込む
④ 	焼き網を箱の大きさに合わせて折り曲げて、箱に入れる。 アルミホイルをかぶせた別の焼き網の上にクッキングシートとピザを置く。更に台の上にトレーを載せ、炭を焼く。
⑤ 	焼くときは、切り取ったふたをクリップ等で留め、風よけを作る。

訓練の目的 訓練の内容	大規模災害発生時の自助意識の向上を図り、緊急物資が届くまでの対応力を養う。
自主防災会 が用意する もの	段ボール2箱（幅 30cm×奥行き 30cm×高さ 40cm）、 焼き網2枚、クッキングシート、トレー台、アルミホイル、 水のり（無添加）、ハサミ、ガムテープなど
市が用意 するもの	
訓練の所要 時間（目安）	約40分

1 防災講習【工作型】⑫（有効活用）

● 簡易おむつの作り方



 ①	少し大きめのレジ袋を用意する。 持ち手部分と両脇部分をはさみで切って広げる。
 ② タオル	真ん中に清潔なタオルを畳んで置く。
 ③ 折り返す	タオルの上に赤ちゃんがくるように乗せ、身体に合わせて折り返す。
 結ぶ	持ち手部分を結ぶ。

訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生した場合、道路が寸断して生活必需物資が届かないことがあります。身近にあるレジ袋、タオルを利用したおむつ作りを身につけます。
自主防災会 が用意する もの	会場、レジ袋、はさみ、タオル
市が用意 するもの	
訓練の所要 時間（目安）	約30分

1 防災講習【工作型】⑬（有効活用）

● 新聞紙スリッパの作り方



①	・広げた新聞紙を、縦に2つ折りにする。
②	・横に4つに折り、折り目をつけておく。 ・上から4分の1のところを前に折り、もう一度前に折る。
③	・縦に3つに畳んで折り目をつけ、裏側の部分をはさみ込むように折る。
④	・つま先部分を折り込み、裏返して底の部分を中心に折り込む。 ・かかと部分を立つように整えると履きやすくなる。

訓練の目的 訓練の内容	大地震等の発災直後は、足元にガラス片や瓦れきなど、危険な物が飛散している可能性があります。 裸足や靴下のままで歩いて足を負傷しないよう、新聞紙を利用したスリッパ作りを習得します。
自主防災会 が用意する もの	新聞紙
市が用意 するもの	
訓練の所要 時間（目安）	約30分

1 防災講習【講話】⑭（自助・共助）

● 防災研修会



訓練の目的 訓練の内容	各種ハザードマップの見方、地震災害や風水害への備えなど総合的な防災知識を学びながら、災害対応力を深めます。
自主防災会 が用意する もの	研修会開催会場
市が用意する もの	パソコン、スクリーン、プロジェクターなど
訓練の所要 時間（目安）	約30～60分

1 防災講習【講話】⑮（女性参画）

● 防災女子プラスワン講座



訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生した場合、女性には何が起きるのか。 女性にとって本当に必要な防災とは何かを学び、いざという 時のために備えましょう。少人数でも開催は可能です。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意す るもの	パソコン、スクリーン、プロジェクターなど
訓練の所要 時間（目安）	約30～60分

1 防災講習【講話】⑯（ペット避難）



● ペットの防災



【マイクロチップの装着は飼い主の責任】



【避難所は「同行避難」が原則だよ！】



【ペットの分も備蓄してね！】



訓練の目的 訓練の内容	災害時のペットとの避難所への同行避難のあり方も課題となっています。広域避難所では、動物アレルギー、吠えや臭いの問題など、必ずしも「同伴避難」が可能な状況ではありません。 一方で、ペットの同行避難を諦めたり、ためらったりした方の被害も見過ごせません。 ペットを飼っているか否かにかかわらず、安心して同行避難が可能な避難所を目指し、啓発活動を行います。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	パソコン、スクリーン、プロジェクターなど
訓練の所要 時間（目安）	約60分

1 防災講習【その他】⑪（共助）

● 防災資機材取扱い訓練



訓練の目的 訓練の内容	防災備蓄倉庫にある備蓄品について、操作や取扱いを理解します。備蓄品の浄水機、仮設トイレなどの操作、組立て、取扱い方法を習得します（倉庫設置場所での訓練）。
自主防災会 が用意する もの	
市が用意す るもの	防災備蓄倉庫にある資機材
訓練の所要 時間（目安）	約60分

1 防災講習【その他】⑱（共助）

● 防火水槽取扱い訓練



訓練の目的 訓練の内容	大規模災害が発生後のライフラインが復旧するまでの間、防火水槽から生活用水が確保できるよう、地域内にある防火水槽を用い、防火水槽蓋開放手順を身につけます。
自主防災会 が用意する もの	軍手
準備品(例)	防火水槽、つるはし、金テコ、バケツ
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※消防署・消防団と連携した訓練となります。

2 安全確保行動訓練①（自助）

● 緊急地震速報対応訓練



訓練の目的 訓練の内容	緊急地震速報が発せられてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。 短時間で、慌てず身を守るなど適切な行動を確認します。 防災行政用無線放送の緊急地震速報の音源も確認します。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	緊急地震速報放送の音源再生用 PC、ストップウォッチ等
訓練の所要 時間（目安）	約30分

2 安全確保行動訓練②（自助）

● 防災行動訓練（シェイクアウト訓練）



姿勢を低く！

頭を守り！

その場で動かない！

訓練の目的 訓練の内容	「シェイクアウト訓練」とは、地震発生の際に一斉に行動する訓練です。 身を守る方法として最も重要でシンプルな3つの安全行動を身に付ける、緊急地震速報対応訓練と併せると実践的です。 訓練終了後は、うごく、たおれる、とぶ、おちる、われるものが周囲に無かったか確認し、訓練を振り返ります。
自主防災会 が用意する もの	会場、筆記用具など
市が用意する もの	ストップウォッチ等
訓練の所要 時間（目安）	約30分

2 安全確保行動訓練③（共助）

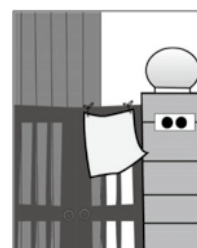
● タオルを使った安否確認



安否確認訓練の実施結果について

お宅の玄関先に

☐	タオルを確認しました
☐	タオルが確認できませんでした



本日、〇〇自主防災会では、安否確認訓練を実施し、玄関先に白いタオルが掲げられているか確認しました。

今後も継続的に実施していく予定ですので、御参加と御協力をお願いします。

〇〇自主防災会

〇〇年●月◆◆日（日）

訓練の目的 訓練の内容

救助現場では、災害発生から72時間経過すると生存率が激減します。

消防・警察等の迅速・的確な救助活動に向け、タオル等を玄関等に掲げ「家族・自分は無事」を周囲に知らせる訓練です。

防災役員等は、訓練終了後にタオル等の掲出状況を確認します。ポストには実施結果資料を投函し、参加のお礼と掲示のなかった世帯への今後の協力依頼を行います。

タオル等は、防災役員等に報告したら撤収するなど、自治会内でルールを決めておきましょう。

自主防災会 が用意する もの

タオルなど（ハンカチ、Tシャツ等の活用も可）

市が用意 するもの

模擬情報等（災害状況付与、避難場・避難ルート等）

訓練の所要 時間（目安）

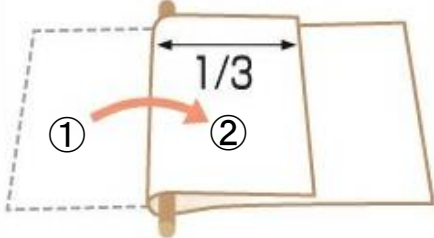
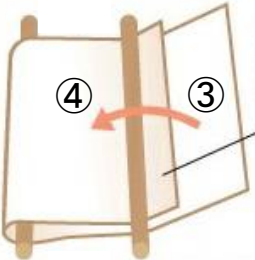
約60分

3 救出・救助訓練①（共助）



応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練



	毛布を広げ、1/3のところに棒を置く。 ①から②へ毛布を折り返す。
 余裕を持たせる	折り返した毛布の上にもう一本の棒を置く。 さらに③から④へ折り返す。
 完成	搬送するときは、負傷者の足側が進行方向に向くようにする。

訓練の目的 訓練の内容	毛布と竹竿などで応急の担架の作り方と、負傷者の搬送方法などを学びます。
自主防災会 が用意する もの	毛布、棒（竹竿、物干し竿、木材、鉄パイプ等）
市が用意 するもの	消防署と連携
訓練の所要 時間（目安）	約30分

3 救出・救助訓練②（共助）

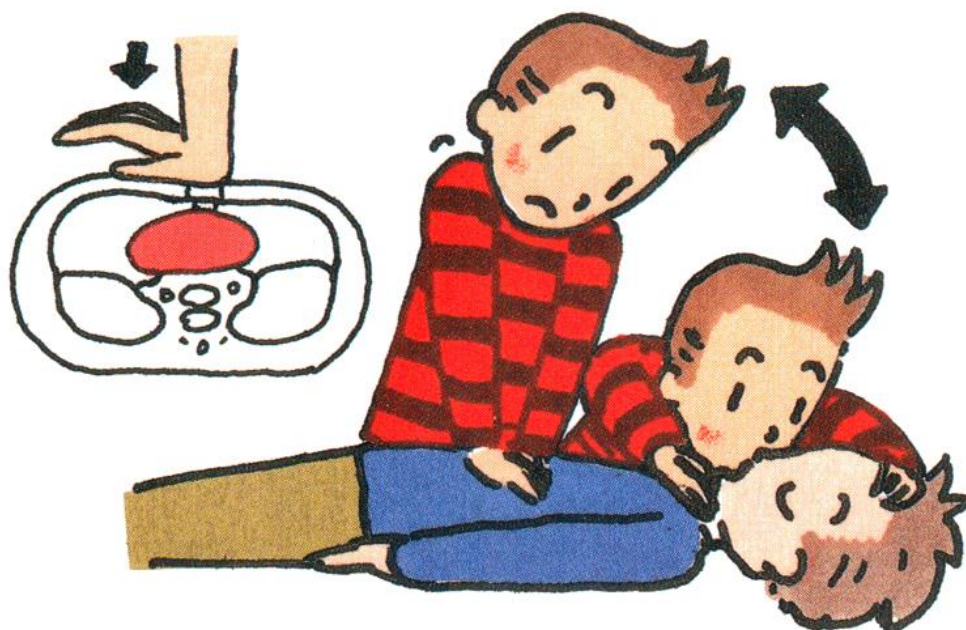
● 梁（はり）などに挟まった場合の救出訓練



訓練の目的 訓練の内容	倒壊家屋の下敷きになった人の救出方法などを習得する。訓練方法は、廃材等を利用し、簡易の倒壊状況を再現し、下敷きになっている人をのこぎり、ハンマー、ジャッキ、ロープなどの資機材を使って救出します。
自主防災会 が用意する もの	のこぎり、ハンマー、車用ジャッキ、ロープ、角材、廃材、救急箱、参加者の服装（ヘルメット、靴、軍手）
市が用意 するもの	消防署と連携
訓練の所要 時間（目安）	約60分

4 応急救護訓練①（自助・共助）

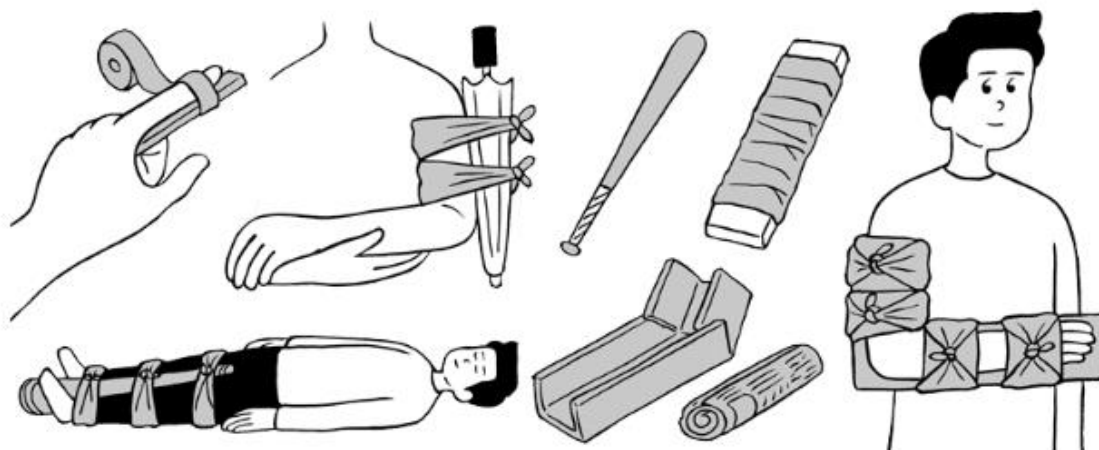
● 普通救命講習会・AED指導訓練



訓練の目的 訓練の内容	応急手当、心肺蘇生法、AEDなどの知識と技術を習得し、救命率の向上を図ります。 さらに、身近にある品物を利用した応急手当の方法を習得します。
自主防災会 が用意する もの	会場
市が用意 するもの	テキスト、AED等、訓練用人形 （市役所又は消防署から借用）
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※「普通救命講習会」（180分コース）もあります。 ※消防署と連携した訓練となります。

4 応急救護訓練②（共助）

● 身近な物を使った応急救護



訓練の目的 訓練の内容	骨が折れて痛みがある所をむやみに動かすのは禁物です。 災害時は、身近な物を使って、応急措置や止血方法等の知識・技術を習得します。
自主防災会 が用意する もの	傘、雑誌、新聞紙等
市が用意する もの	講習テキスト、訓練用人形等
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※消防署と連携した訓練となります。

5 避難訓練①（共助）

● 避難誘導訓練



訓練の目的 訓練の内容	発災時を想定し、自宅での避難前の行動と地域の緊急（一時）避難場所を確認します。 また、発災時間を設定し、自宅での避難行動（火元、ブレーカー、非常持出品、戸締まり）、地域で設定した避難場所まで避難経路の確認、緊急（一時）避難場所から広域避難場所（小学校等）までの避難訓練同時開催も効果的です。
自主防災会 が用意する もの	拡声器、誘導棒、警笛、非常持出品等
市が用意 するもの	赤色灯、拡声器等
訓練の所要 時間（目安）	約60～120分

5 避難訓練②（共助）

● 要配慮者の避難介助及び搬送訓練



訓練の目的 訓練の内容	地区内に居住する高齢者、障がい者等の要配慮者に対する介助方法を学びます。 要配慮者の安否確認、危険区域を避けた避難場所まで搬送方法を避難誘導訓練と連携して実施すると効果的です。
自主防災会 が用意する もの	ハザードマップ等
市が用意する もの	車椅子、拡声器、ロープ等
訓練の所要 時間（目安）	約60～120分

5 避難訓練③（共助）

● スモーク（煙）体験訓練



訓練の目的 訓練の内容	火災時の煙、燃烧生成ガスを多量に吸い込むと、身体に影響を及ぼす可能性があります。 訓練では、体に害を及ぼさないスモーク（煙）を発生する装置を利用し、煙による視界距離等の体験を通じて、避難方法を学びます。
自主防災会 が用意する もの	会議室等の煙を充満させる屋内施設
市が用意する もの	スモークマシン
訓練の所要 時間（目安）	約30分

6 炊き出し訓練①（共助）

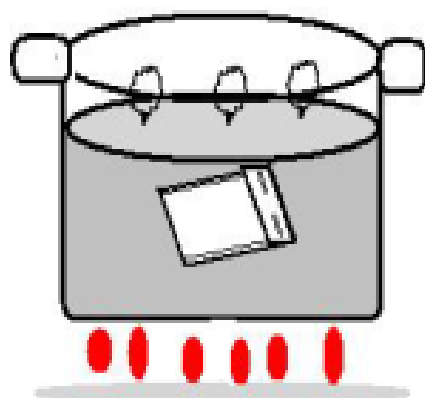
● 炊き出し訓練



訓練の目的 訓練の内容	大規模な災害が発生した場合、被災地外からの救援物資が届くまで、最速でも3日、大規模複合災害発生時には交通網の遮断等により1週間以上かかると見込まれます。 その間、自力で対処することができるよう、非常時を想定して、炊き出し訓練を行います。
自主防災会 が用意する もの	食材、米（1人100g目安）など
市が用意する もの	釜、鍋など
訓練の所要 時間（目安）	約30～60分

6 炊き出し訓練②（共助）

● ビニール袋を使った炊飯訓練



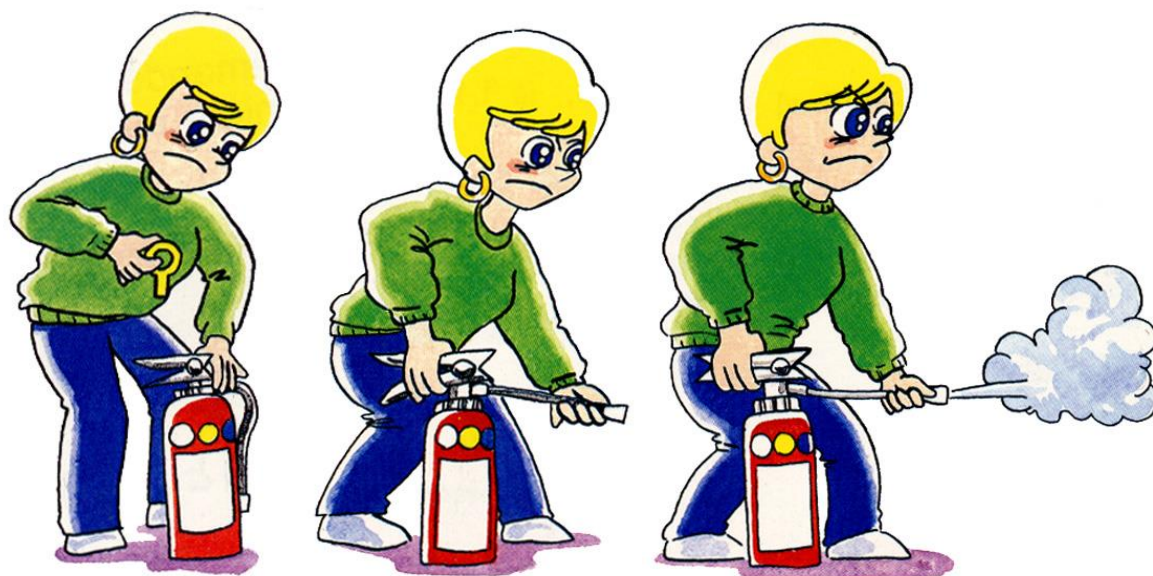
訓練の目的 訓練の内容	大規模災害時の水は貴重となるため、炊飯器や飲料水が十分でないとき、ビニール袋を使って、少量の水でご飯を炊くことを学びます。
自主防災会 が用意する もの	米（1人100g）、厚手のビニール袋、輪ゴム、カセットコンロ、
市が用意する もの	鍋、お皿など
訓練の所要 時間（目安）	約40分

<ビニール炊飯手順>

手順①	鍋の中に水を入れる（鍋の水は、川や雨水でも可）。
手順②	ビニール袋に米を磨がないまま入れ、米と同等の飲料水を入れ、中の空気を抜き、輪ゴムでビニール袋をきつく閉め「炊飯袋」をつくる。
手順③	沸騰した鍋の中に、「炊飯袋」を入れて、約30分煮る。
手順④	鍋の中が常に、グツグツ煮立つ状態を保つ。
手順⑤	完成（熱いのでやけどに注意）。

7 初期消火訓練①（自助・共助）

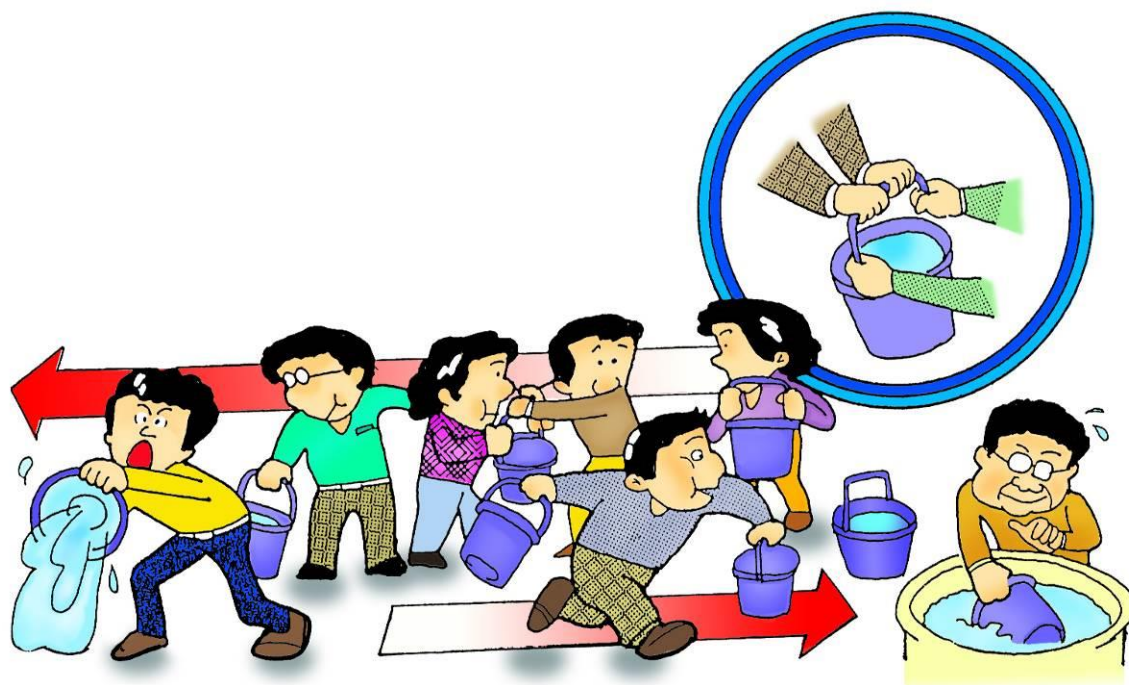
● 水消火器による消火器取扱い訓練



訓練の目的 訓練の内容	地震災害直後に火災が発生した場合の初期消火訓練。 取扱訓練では、消火剤ではなく水を使用した消火器を用い、 取り扱い方法と消火方法を実践します。
自主防災会 が用意する もの	会場、水道等
市が用意す るもの	標的、水消火器
訓練の所要 時間（目安）	約40分

7 初期消火訓練②（共助）

● バケツリレーによる消火訓練



訓練の目的 訓練の内容	バケツの水の消火能力を理解することを目的とします。 消火時間を競うバケツリレー競争なども有効です。 子どもの防災意識も高めることができます。
自主防災会 が用意する もの	水道、バケツ、ポリバケツ
市が用意す るもの	水槽
訓練の所要 時間（目安）	約30分 ※消防署と連携した訓練となります。

8 映像ライブラリー(DVDの貸し出し)

危機管理課では、次のDVDの貸し出しを行っています。防災学習にお役立てください。

No.	DVD・VIDEO 題名	内容
1	地震！その時どうする？ 自分を守り、みんなで助け合おう。(18分) 制作：消防科学総合センター 2017年度	地震が起きた時、その時あなたは どうする？自分を守る方法、そして、 みんなで助け合うため、できること とは・・・
2	どうする？大地震 その時家族 を守る30の法則(50分) 制作：GPミュージアムソフト 2014年度	地震発生後では、もう遅い！大地 震に向けて、備える！守る！生き抜 く！！阪神淡路大地震から学ぶ、震 災時の備え・行動を完全ガイド！
3	地震！その時どうする？ (ダイジェスト版)多言語防災ビ デオ 制作：仙台観光国際協会 2009年度	今から備えましょう！本作品は留 学生や外国出身市民との協働により 作成されました。第2版のダイジェ スト版として短縮編集されていま す。
4	津波から生き延びるために 知る・行動する 制作：消防科学総合センター 2015年度	津波から生き延びるためには。ま ず知ること。そして、知ったうえ での行動すること。
5	東日本大震災～宮城県石巻市災 害記録～ 1巻(32分) 2巻(28分) 3巻(28分) 制作：宮城県石巻市 2013年度	2011年3月11日に発生した東 日本大震災。宮城県石巻市は甚大な 被害を受けました。 各地で大地震が予測される中で、 石巻市の被害状況・復興への道程を 記録することは防災資料・歴史資料 として重要です。震災記録を後世に 伝えていくために制作された。

6	被災地から伝えたい・テレビカメラが見た東日本大震災 (105分) 制作：仙台放送 2012年度	津波は来るもの！立ち向かうのではなく生き延びる術を身につける！被災地・宮城の”残された教訓”
7	20世紀・日本の地震災害 (40分) 制作：財団法人日本気象協会 2003年度	20世紀、日本を襲った数々の大地震は、防災上重要な幾多の課題を私たちに投げかけた。 明日起るかも知れないこの災害に、私たちは一体どう備え、対処すればいいのか。過去の震災を振り返り、その答えを探ります。
8	東日本大震災を教訓とした防災教育用教材 自分の命は自分で守るー津波災害への備えー (96分) 制作：内閣府	津波の状況、メカニズムを学び、津波から避難するには学校や家庭における防災教育が必要です。
9	南海トラフ地震・時間差で起こりうる次の地震への備え (19分) 制作：内閣府（防災担当） 2019年度	時間差で起こりうる次の地震への備えを、ドラマ版で分かりやすく解説します。
10	東日本大震災～復興支援記録～ (43分) 制作：全互助会 40 周年記念プロジェクト 2013年度	実際の支援活動にあたった当事者たちの証言による、真実の記録。
11	津波から逃げる Escape The Tsunami (17分) 制作：気象庁 2012年度	小学生向けに、津波という現象を理解できるようクイズ形式を盛り込んで作製されている。
12	災害物流への挑戦～岩手県トラック協会の事例～ (7分) 制作：全日本トラック協会	災害物流への挑戦を岩手県トラック協会の事例をもとに制作。

13	事例に学ぶ危機管理 震災時の業務継続～市区町村業務継続計画（BCP）の必要性～ （34分） 制作：（財）日本防火・危機管理促進協会 2011年度	災害時の市区町村業務継続（BCP）が、なぜ必要なのか。
14	住家の被害認定調査【木造・プレハブ】映像資料 制 作：内閣府 地震編（30分） 水害編（14分） 共通編（5分） 2022年度	地震による被害認定調査、水害時における被害認定調査等の実施方法や留意事項をまとめた。
15	建物被害認定トレーニング～木造建物の外見目視調査～ （15分） 製作：建物被害認定ビデオ制作委員会	・外観による目視調査 ・地盤被害の確認 ・層破壊被害の評価 ・斜面想定方法 ・基礎被害の評価 ・屋根被害の評価 ・外壁被害の評価
16	高病原性鳥インフルエンザの発生に備えて！（応援者編） （19分） 制作：一般社団法人神奈川県畜産会 2017年度	発生農場での防疫 車両消毒ポイント 汚染物品等の回収から搬出 汚染物品等の荷下ろし作業

9 防災教育に役立つ Web ページリンク集

●防災キッズ探検隊

<https://www.kids.jishin.go.jp/>

地震の謎や、地震が起こった時や日ごろの備えについて学ぶことができます。



～地震調査研究推進本部事務局（文部科学省研究開発局地震・防災研究課）～

●防災・危機管理 e カレッジ

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html>

Web上で防災・危機管理に関する学びの場を提供しています。過去の災害を知り、災害への備えを事前に学習し、減災に取り組むことができます。

こども向けのサイトも用意されています。



～総務省消防庁～

●はれるんランド

<https://www.jma.go.jp/jma/kids/index.html>

気象情報のほか、「気象等の知識」では自然現象を分かりやすく解説しています。楽しく学べる小学校高学年以上を対象とした「はれるんランド」なども用意されています。



～気象庁～

●消防防災博物館

<https://www.bousaihaku.com/>

地方公共団体の防災・消防対策を支援するページです。

「防災パンフレット」や「初動対応マニュアル」のほか、インターネット上の仮想博物館「消防防災博物館」で見学や調査などの学習が可能です。



～財団法人消防科学総合センター～

●京都大学防災研究所

<https://www.dpri.kyoto-u.ac.jp/>

防災 Q&A など、地震災害に関する疑問や情報を紹介しています。



～京都大学研究所～

●NPO 法人災害救援ボランティア推進委員会

<https://www.saigai.or.jp/>

阪神・淡路大震災で学んだ教訓を全国に発信しています。

災害ボランティアの考え方や実践を音声で紹介するページなど。



～NPO 法人災害救援ボランティア推進委員会～

●みんなでマイ・タイムラインプロジェクト

<https://mytimeline.river.or.jp/>

マイ・タイムラインは、住民一人ひとりが台風の接近によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめるものです。このサイトでは、マイ・タイムラインについて紹介しています。「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待されています。



～国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所～

●防災教育チャレンジプラン

<http://www.bosai-study.net/top.html>

防災教育チャレンジプラン、防災教育事例の検索、防災教育に役立つリンク集などを紹介しています。



～一般社団法人防災教育普及協会～

●震災伝承館

<https://infra-archive311.thr.mlit.go.jp>

東日本大震災の写真・動画のライブラリーを紹介しています。



～国土交通省 東北地方整備局～

●ぼうさい探検隊特設サイト

https://www.sonpo.or.jp/about/efforts/reduction/bousai_sp/

「ぼうさい探検隊」の実践ビデオ、実施マニュアルを紹介しています。



～一般社団法人 日本損害保険協会～

●防災教育 switch

<http://furusato-bousai.net/>

新潟県防災教育プログラム、実践事例を紹介しています。



～公益社団法人 中越防災安全推進機構～

事故防止

消火訓練やAEDの取り扱い、応急救護などは、専門的な知識・技術と現場の安全管理が必要です。

訓練実施にあたっては、市職員、消防署員や消防団員などの専門家の指導を受けましょう。

(1) 十分な事前説明

訓練をはじめる前には、必ず事故防止について参加者に注意をしましょう。また、訓練で使用する資機材については、操作方法・危険性などについて事前に十分説明をしましょう。

(2) 服装は訓練に適したものを

服装は訓練に適したものとし、手袋やヘルメット、防災頭巾などを着用しましょう。

(3) 事故発生時の適切な措置

訓練中には事故防止に万全の注意を払い、万一事故が発生した場合はケガ人の救護を最優先するなど、適切な措置をとってください。



防災訓練の申込方法



相談

市役所企画部危機管理課

日時、訓練会場、実施内容についてご相談下さい。

調整

自主防災会（防災訓練実施計画書の作成）

限られた時間の中で効果的な訓練ができるような計画づくりが大切です。

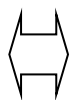
検討

自主防災会訓練講師派遣申込み

「**自主防災会訓練講師派遣申請書**」に訓練計画書を添付して申し込んでください。

依頼

関係機関
協議



市役所企画部危機管理課

訓練内容に応じた職員を派遣します。

職員派

自主防災会訓練実施

より多くの人に参加してもらうよう、住民に呼びかけるようにしてください。

報告

防災訓練実施結果報告書の提出

市役所企画部危機管理課に「**防災訓練実施結果報告書**」を提出してください。

反省

自主防災会反省会

訓練の反省点から日頃の活動や計画の改善策を検討することが重要です。

自主防災会訓練講師派遣申請書

年 月 日

伊勢原市長 殿

団 体 名 _____

代表者名 _____

住 所 _____

電話番号 _____

次のとおり、防災訓練を実施したいので講師の派遣をお願いします。

[申請者記入欄]

訓練内容	☐ ①防災講習（ ） ☐ ②安全確保行動訓練 ☐ ③救出・救助訓練 ☐ ④応急救護訓練 ☐ ⑤避難訓練 ☐ ⑥炊き出し訓練 ☐ ⑦初期消火訓練 ☐ ⑧映像ライブラリー（防災講話） ☐ その他（ ）
日 時	年 月 日（ ）曜日 午前・午後 時 分 から 午前・午後 時 分まで ※雨天の場合は、（実施・中止）します。
場 所	
参加予定者	約 名（内訳：大人 名、小人 名） 年齢層：平均して（ ）代
自主防災会が用意するもの	
市が準備するもの	

[※危機管理課 記入欄]

〇〇課長 殿

このことについて、講師派遣について受け付けましたので、職員派遣の協力をお願いします。

記入者	危機管理課（ ）	連絡方法	☐ 電話	☐ FAX	☐ メール
必要資機材					
特記事項					

自主防災会防災訓練実施計画書

- 1 目 的 この防災訓練は、地域住民が相互に連携し、災害時に円滑に防災活動が行えるようにするため防災知識の習得と防災技術の習熟を図ることを目的に実施する。
- 2 実施日時 ○○年○月○日午前○時から午後○時まで
- 3 実施場所 ○○公園
- 4 参加人数 ○○名
- 5 主 催 ○○自主防災会、○○自治会
- 6 協力機関 ○○消防団、○○会
- 7 想 定 午前○○時に大きな地震が発生し、家屋の倒壊及び火災が発生した。

時 間	訓練項目	訓練内容
～09:30	避難誘導訓練 (緊急(一時)避難場所)	自主的に参集します。
09:30～09:50	情報伝達訓練	会長（本部）に参集状況及び被害状況を報告します。
10:00～10:30	水消火器取扱訓練	初期消火方法を確認する。
10:30～11:00	負傷者を運ぶ訓練	負傷住民の搬送方法を確認する。
09:30～11:50	炊き出し訓練	試食体験
12:00	講評	○○○より講評

※ 雨天の場合は、○○会館で○時から○時まで、防災映画を上映します。

自主防災会防災訓練実施計画書

1 目 的

2 実施日時 _____年____月____日____時____分から____時____分まで

3 実施場所 _____

4 参加人数 _____名

5 主 催 _____

6 協力機関 _____

7 想 定

時 間	訓練項目	訓練内容

8 備 考

防災訓練実施結果報告書

年 月 日

伊勢原市長 殿

報告者 自主防災会 _____

会長氏名 _____

電話番号 _____

次のとおり防災訓練を実施したので、その結果を報告します。

実施日	_____年 _____月 _____日 (_____) 曜日
時間	午前・午後 _____時 _____分 から 午前・午後 _____時 _____分 まで
実施場所	
参加人数	_____人 ※内訳 大人 _____人、児童・生徒 _____人 (男性 _____人、女性 _____人)
協力機関	☐ 消防機関 ☐ その他 (_____) _____名
訓練内容	該当する□に レ点を付けてください。 ☐避難行動 (☐避難路確認 ☐人員確認 ☐その他) ☐災害時要配慮者支援 ☐防災倉庫点検 ☐資機材取扱 (_____) ☐炊き出し ☐防災講話 (テーマ _____) ☐防災ゲーム (☐クロスロード ☐HUG ☐その他 : _____) ☐映画上映 (タイトル _____) ☐初期消火 (☐消火器 ☐バケツ ☐その他) ☐耐煙体験 ☐応急救護 (☐三角巾 ☐応急担架) ☐心肺蘇生 (☐普通救命 ☐AED取扱) ☐その他 (_____)
課題・反省点	

防 災 資 機 材 等 貸 出 申 請 書

年 月 日

伊勢原市長 殿

申請者 自主防災会名 _____

会 長 氏 名 _____

電 話 番 号 _____

次のとおり、防災資機材等の貸出しを申請します。

貸出期間	年 月 日 () 曜日 時 から 年 月 日 () 曜日 時 まで
防災資機材等の種類	必要な防災資機材の□に$\surd$点を付けてください。 消火訓練資機材等 □水消火器 () 本 (10型) □水消火器用標的 () 台 □拡声器 () 個 □模擬消火装置 (100V電源) □発電機 () 台 □その他 () 防災映画等資機材 □プロジェクター □再生デッキ □放送機材 (ワイヤレスマイク2本付) □スクリーン □DVD (タイトル:) 応急救護訓練資機材等 □訓練用三角巾 () 枚 □応急担架用毛布 () 枚 □応急担架用竹竿 () 本 □心肺蘇生用人形 () 体 □その他 () 炊出訓練用資機材等 □釜 () セット □その他 ()
使用場所	
備考	

(遵守義務)

- 1 防災知識の啓発活動の趣旨を十分理解し、善良な管理者の注意をもって防災資機材を管理すること。
- 2 防災資機材等を第三者へ譲渡し、又は目的以外に使用しないこと。
- 3 その他必要に応じて指示された事項に関すること。

(賠償)

故意に破損し、又は紛失したときは、別に指示する方法により、その損害を賠償しなければならない。

防災訓練のモデルスタイル ①

● 初級編

スタイル ①【初期消火訓練】

時 間	内 容	備 考
09:00～09:50	防災研修会（防災の基礎知識）	
10:00～10:30	初期消火訓練（水消火器又はバケツリレー）	

スタイル ②【救出・応急救護訓練】

時 間	内 容	備 考
09:00～09:50	応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練 梁(はり)などに挟まった場合の救出訓練	
10:00～11:00	一般救命講習、AED指導	

スタイル ③【複合訓練】

時 間	内 容	備 考
09:00～09:30	防災研修会（防災の基礎知識）	
09:30～09:50	初期消火訓練（水消火器又はバケツリレー）	
10:00～11:00	一般救命講習、AED指導	

スタイル ④【図上演習訓練】

時 間	内 容	備 考
09:00～09:30	防災研修会（防災の基礎知識）	
09:30～11:30	クロスロードゲーム	
11:30～12:00	訓練の振り返り	

会合などの機会と合わせて実施することも可能です。無理なく取り組みやすいところからはじめることをおすすめします。

防災訓練のモデルスタイル ②

● 中級編

スタイル ①【複合訓練 1】

時 間	内 容	備 考
～09:30	避難誘導訓練(緊急(一時)避難場所)	
09:30～10:00	初期消火訓練(水消火器／バケツリレー)	
10:00～11:00	一般救命講習、AED指導	

スタイル ②【複合訓練 2】

時 間	内 容	備 考
～09:30	防災行動訓練(シェイクアウト訓練)	A 班
09:30～09:50	避難誘導訓練(緊急(一時)避難場所)	
10:00～10:30	水消火器取扱訓練	
10:30～11:00	負傷者を運ぶ訓練	
09:30～12:00	炊き出し訓練	B 班

スタイル ③【複合訓練 3】

時 間	内 容	備 考
～09:30	防災行動訓練(シェイクアウト訓練)	
09:30～10:00	避難誘導訓練(緊急(一時)避難場所)	
10:00～11:00	一般救命講習、AED指導	
11:00～11:30	負傷者を運ぶ訓練	

様々な訓練を複合的に実施することも可能です。

地震だけでなく、地域で想定される災害(土砂災害や水害)を想定して訓練を行うことも良いでしょう。

防災訓練のモデルスタイル ③

● 上級編

スタイル ①【複合訓練 1】

時 間	内 容	備 考
09:00～09:30	要配慮者避難介助及び搬送訓練	
	避難誘導訓練（緊急（一時）避難場所）	
09:30～09:45	情報収集・伝達訓練（想定被災状況、本部伝達）	
09:50～10:20	初期消火訓練（水消火器／バケツリレー）	
10:30～11:30	一般救命講習、AED指導	
11:30～12:00	給食・給水訓練	

スタイル ②【複合訓練 2】

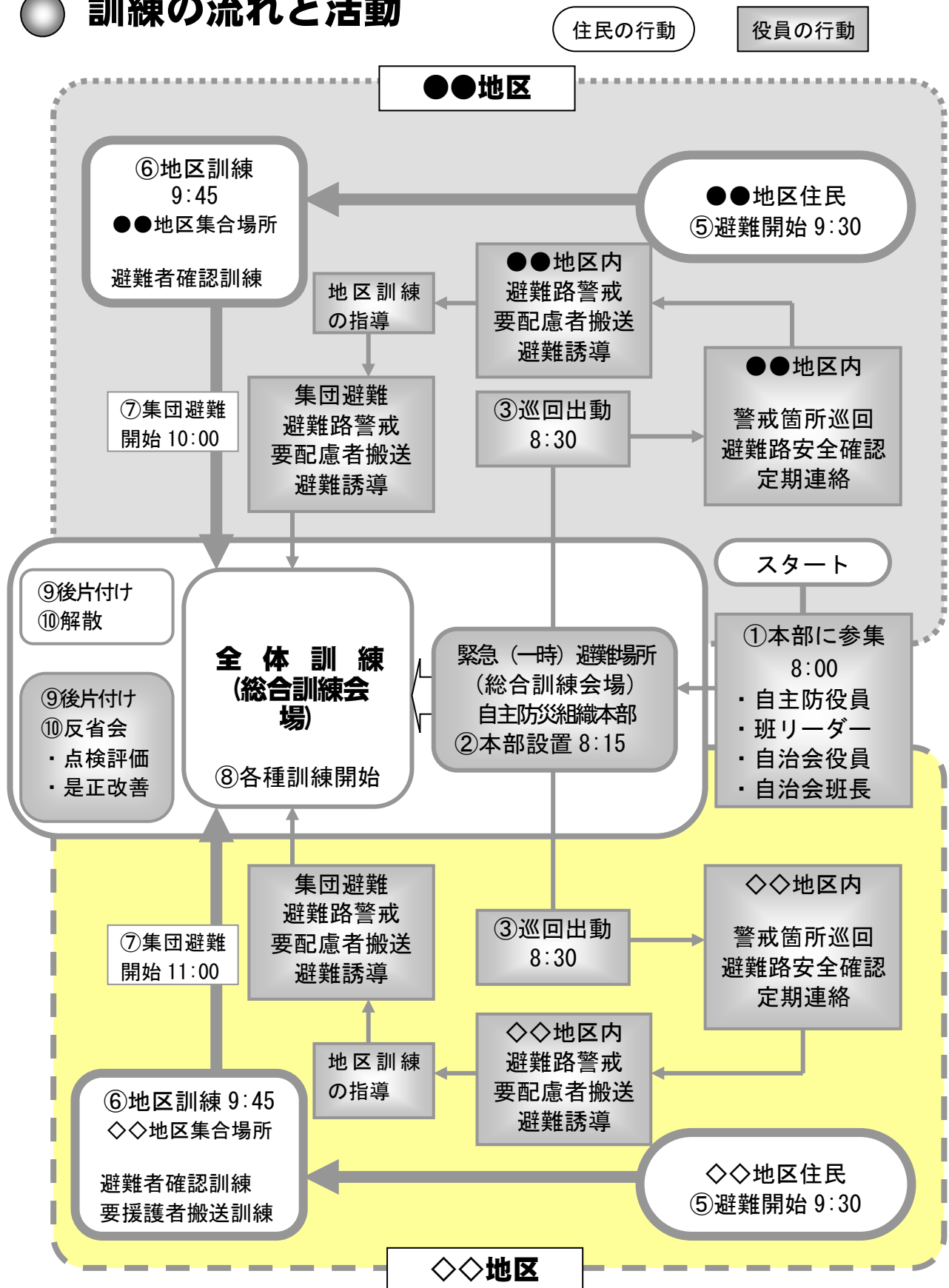
時 間	内 容	備 考
09:00～09:30	・シェイクアウト訓練→緊急地震速報対応訓練 ・避難誘導訓練（緊急（一時）避難場所）	A 班
	要配慮者避難介助及び搬送訓練	
09:30～09:45	情報収集・伝達訓練（想定被災状況、本部伝達）	
09:50～10:20	避難誘導訓練（広域避難場所）	
10:30～11:30	防災資機材取扱い訓練（備蓄倉庫資機材）	
11:30～12:00	避難誘導訓練（緊急（一時）避難場所）	B 班
09:30～12:00	炊き出し訓練	

災害発生から避難、応急対策など考えられる対策を織り交ぜたシナリオを作成し、参加者からの意見等を参考に、訓練終了後に検討会を行い、地域の実情に応じた「減災」のあり方を検討してみましょう。

また、独自で訓練ができるよう指導者の育成という観点についても考えてみましょう。

防災訓練企画のモデル ①

● 訓練の流れと活動



防災訓練企画のモデル ②

● 訓練内容と進め方

時間	内 容	住 民	自主防災会		備 考
			本部班	巡回避難誘導班	
8:00	①役員参集		○自主防災会役員、班リーダー、自治会役員班長集合		○参集途上の災害状況を観察し、参集後情報交換
8:15	②本部設置 対応会議 開催		○自主防災会本部設置 ○災害対応会議（議長：自主防災会会長）の訓練		○災害状況確認、対応方針検討→当面町内巡回を決定
8:30	③巡回・避難誘導班 出動		○巡回・避難誘導班が回・避難誘導班との連絡 ○民生委員と協力し、高齢者世帯などに声をかけ巡回・避難誘導班に指示 ○訓練会場の準備を開始（9:00 頃から）	○無線機（携帯電話で代用）、ヘルメット、腕章、誘導棒を持ち、各地区の巡回に出動、警戒箇所等を確認 ○随時、本部と連絡をとる（警戒箇所確認毎に連絡を目安）。 ○本部の指示に基づき、高齢者世帯への声かけを実施	○警戒箇所に選定されていない新たな危険箇所が無いかも注意して巡回
9:30	④避難の呼びかけ ⑤住民避難 開始	○避難の呼びかけを聞いた後、各地区の緊急（一時）避難場所に集合	○本部は、避難の呼びかけを開始（広報車両、拡声器、電話、携帯電話等を利用）	○避難の呼びかけの指示を受けたら、隣近所に声をかけ合う。 ○要配慮者の避難の手助け、搬送を行う。 ○避難路の要所に立ち避難者誘導を行う。	○避難路の安全確認や交通整理を行い、避難訓練参加者を誘導する。
9:45	⑥地区訓練 開始	○各地区集合場所において巡回・避難誘導班等の指導の下、避難者確認と要配慮者搬送訓練を実施	○巡回・避難誘導班と連絡を取り合い、進捗状況を確認し調整。	○地区訓練を指導 ○天候、気温によっては参加者の健康のため、各地区集合場所で飲み水を準備	○消防署や消防団員に協力をお願いし、その指導を受ける

時間	内 容	住 民	自主防災会		備 考
			本部班	巡回避難誘導班	
9:45 ↓ 12:00	⑦全体訓練 開始 閉会あい さつ	○計画した 各種訓練を 行う。	○会長挨拶 ○全体訓練の開始 （訓練の場所で指揮 をとる） ○天候、気温によっ ては参加者の健康の ため、飲み水を準備 など参加者の体調や 事故等に注意	○訓練の支援	○避難経路上の障 害箇所を事前に設 定 ○避難路の安全確 認や交通整理行い、 避難訓練参加者を 誘導する。
12:30	⑧後片付け 解散	○後片付け 開始(終了後 解散)	○自主防災会会長 挨拶 ○後片付けの指導	○訓練の支援	
13:30	⑨反省会		○会議室にて反省 会を開催（スタッフ 全員参加） ○その後解散		○反省点の洗い出 し、防災対策への 反映や次回訓練に 向けた課題などを 確認。

防災訓練企画のモデル ③

● 訓練のお知らせの例

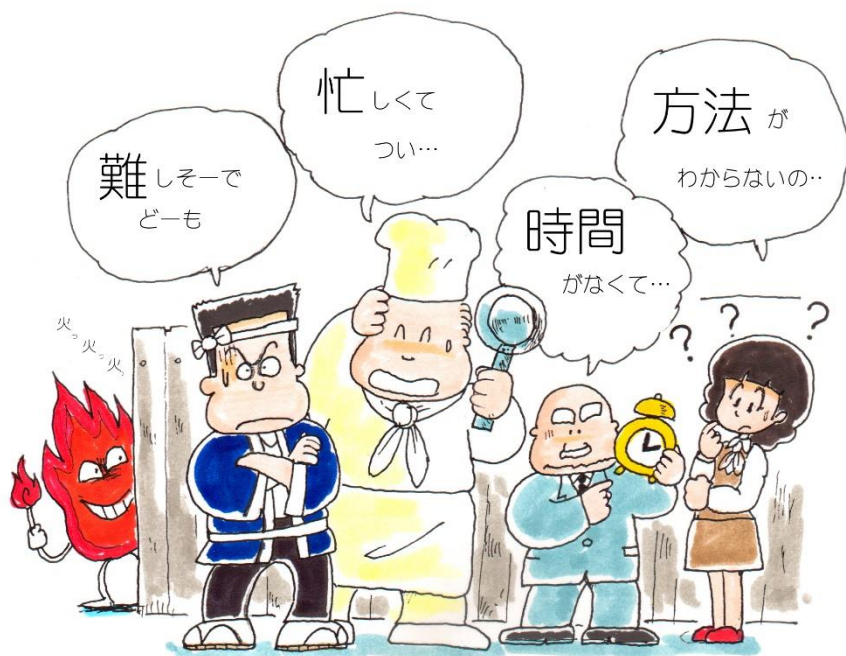
●●地区防災訓練のお知らせ

- 1 目 的 大規模地震の発生が懸念されることから、地震に備え、避難訓練を行い、避難場所や避難経路を確認するとともに、住民相互の協力体制の強化、防災意識の高揚を図ることを目的とします。
- 2 対 象 者 ●●地区の住民の皆様
- 3 訓練日時 ○○年○月○日（日） 午前○○時から○○時まで
- 4 訓練場所 ●●地区全域
- 5 訓練内容
 - ・地震発生（又は土砂災害・水害）の発生を想定した避難訓練
 - ・訓練会場（◆◆緊急（一時）避難場所）で初期消火訓練など（本マニュアルから選定したものを記載）
- 6 避難訓練の方法
 - ・当日は、午前○時頃、避難の呼びかけが広報車両、戸別訪問でお知らせします。各自、自宅などで避難情報の受取訓練を行ってください。避難するときは、ガスの元栓や電気のブレーカーを確認しましょう。
 - ・避難するときは、隣近所の人と声を掛け合って、避難経路を確認しながら、お近くの緊急（一時）避難場所に避難してください。
 - ・避難の途中で、高齢者や災害時要援護者の避難支援訓練や搬送訓練をしてください。
 - ・避難しながら、避難経路の危険となるものなどを確認してください。
 - ・避難中は、自動車に十分注意してください。

●●地区自主防災会

住民への広報

- ・住民への案内も、早い段階から、自治会や子供会、PTA等の組織を利用した案内等、複数のルートで情報を流しておくようにしましょう。
- ・最初の広報では、目的、開催日時、場所、訓練内容などの概要だけの案内となるかもしれませんが、訓練日に近づくに従い、訓練方法、注意事項など具体的な案内をすると共に、参加を誘うような案内にしていきます。



本マニュアルについてのお問い合わせ

伊勢原市企画部危機管理課

電 話：0463-94-4865（直通）
0463-94-4711（内線 2611～2617）
ファクシミリ：0463-95-7613
E-mail：kikikanri@isehara-city.jp