

# 自主防災会 防災訓練マニュアル



なかなか  
いいなが  
いせはら



【令和7年度伊勢原市総合防災訓練】

令和8年度版

伊勢原市企画部 危機管理課

## はじめに

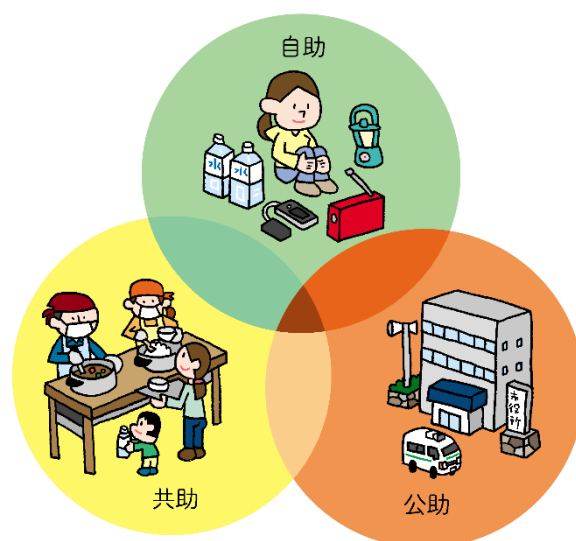
本市は、1923年9月に発生した関東大震災以降、大きな地震は発生していませんが、首都直下地震の今後30年以内の発生確率は70%程度、南海トラフ巨大地震においては60~90%程度以上とされています。更に、伊勢原断層も存在し、近年の局地的大雨の頻発化や巨大化・甚大化した台風の接近など複数の災害が同時または時間差で発生する複合災害にも備える必要があります。

大規模災害の被害を軽減するためには、住民一人ひとりが災害に備え自らの命は、自らが守る「自助」、地域住民の相互で協力し、自らの地域は、自らが守る「共助」、行政などの「公助」が一体的に取り組む必要があります。

この「伊勢原市自主防災会 防災訓練マニュアル」は、過去の災害の教訓などを踏まえ、地域総体で防災力の向上を図るために作成しました。

自治会・自主防災会の皆様にとって、防災活動の一助となれば幸いです。

伊勢原市危機管理課



## 【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
I 防災講話	
【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災害図上訓練(DIG)	10
【実践型】	
⑦防災〇×クイズ	11
⑧自分たちでつくる防災マップ	12
⑨地区防災計画をつくる	13
【工作型】	
⑩段ボールトイレの作り方	14
⑪空き缶ランタンの作り方	15
⑫段ボールかまどの作り方	16
⑬簡易おむつの作り方	17
⑭新聞紙スリッパの作り方	18
⑮ゴミ袋を使った雨合羽の作り方	19
【講話】	
⑯防災研修会	20
⑰防災女子プラスワン講座	21
⑱ペットの防災	22
⑲在宅避難などの対策とその備え	23
⑳防災資機材取扱い訓練	24

②防火水槽取扱い訓練	25
②防災無線取扱い訓練	26
③災害用伝言ダイヤル操作訓練	27
2 防災安全確保行動	
① 緊急地震速報対応訓練	28
② 防災行動訓練(シェイクアウト訓練)	29
③ タオルを使った安否確認	30
3 救出・救助訓練	
①応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練	31
②倒壊家屋の下敷きになった場合の救出訓練	32
4 応急救護訓練	
①普及救命講習会・AED取扱い訓練	33
②身近な物を使った応急救護	34
5 避難訓練	
①避難誘導訓練	35
②要配慮者の避難介助と搬送訓練	36
③スモーク(煙)体験訓練	37
6 炊き出し訓練	
①炊き出し訓練	38
②ビニール袋を使った炊飯訓練	39
7 初期消火訓練	
①水消火器による消火器取扱い訓練	40
②バケツリレーによる消火訓練	41
8 防災教育関連施設への見学など	
神奈川県総合防災センター	42
神奈川県温泉地学研究所	43
神奈川県立生命の星・地球博物館	44
横浜地方気象台	45
東京臨海広域防災公園	46

9 映像ライブラリー (DVD貸し出し) .....	47
10 防災教育に役立つWebページリンク集 .....	50
11 訓練実施における事故防止 .....	58
12 防災訓練の申込方法 .....	59
自主防災会訓練講師派遣申請書 .....	60
自主防災会防災訓練実施計画書(例) .....	61
自主防災会防災訓練実施計画書 .....	62
防災訓練実施結果報告書 .....	63
防災訓練資機材等貸出申請書 .....	64
防災訓練資機材等貸出決定通知書 .....	65
防災訓練モデル①初級編 .....	66
防災訓練モデル②中級編 .....	67
防災訓練モデル③上級編 .....	68
防災訓練モデル④訓練のお知らせ(例) .....	69

# I 訓練の目的

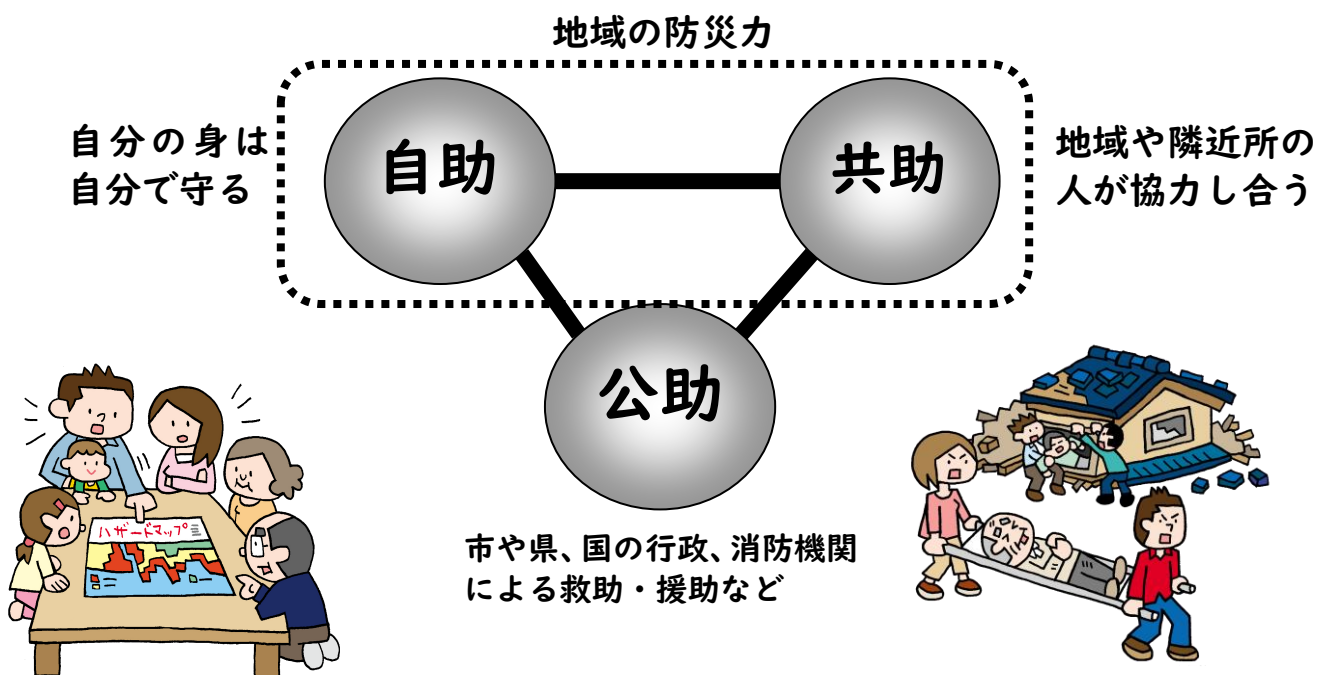
災害時に住民一人ひとりが、適時・適切に防災行動を実践するためには、日ごろから災害に備えて、発災直後の初動対応、避難支援などの訓練が大切です。

防災訓練の実施に当たっては、地域の災害リスクを学ぶ、災害時の緊急（一時）避難場所や広域避難場所・避難所などの確認、初期消火・避難誘導などの自主防災会活動に必要な知識・技術の習得、地域防災力の強化など、目的によって訓練メニューは大幅に変わります。

また、地元消防団など、専門的な知識や技術を持つ人に訓練内容について、アドバイスを求めることも一つの方法です。

市では、地域の災害特性に応じた訓練を提案するため、本訓練マニュアルを作成しています。また、危機管理課では訓練指導・助言、防災講和の開催のため、職員の派遣制度があります。

いつ、発生するか分からない災害に備え各地域で防災訓練や研修会などを実施しましょう。



## Ⅱ 防災訓練の種類

本マニュアルで紹介する訓練は、どれも災害時に役立ち、地域の実情に合わせて様々な訓練を組み合わせることで、地域防災力の向上を目的としています。

また、災害時に備えて各種訓練を反復し、継続的に実施することが重要です。

### 1 防災講話

危機管理課職員などが講師となって過去の災害教訓、地域の災害特性や最新の知見などに関する防災講話を行います。



### 2 安全確保行動

災害によって避難行動は異なります。

状況に応じた安全確保行動が実践できるよう、実働訓練を通じて学びます。



### 3 救出・救助訓練

災害発生後の人命救助タイムリミットは72時間とされています。大切な家族・知人などが倒壊家屋の下敷きになった場合に、適切な救出活動ができるよう、救出・搬送方法を学びます。



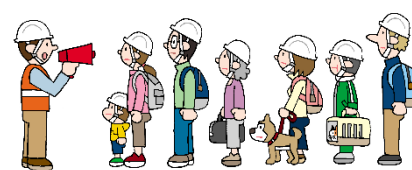
### 4 応急救護訓練

大規模災害時に同時に多数の傷病者が発生したときは、平時のような救急車は期待できません。大切な家族、友人などの命を守るための応急救護を学びます。



### 5 避難訓練

大規模災害時は、自治会・自主防災会があらかじめ定めている「緊急（一時）避難場所」に隣近所で声をかけあって集合し、要配慮者などの安否確認を行います。また、延焼拡大のおそれがある場合は、広域避難場所への避難を検討するなど、避難行動を再確認します。



## 6 炊き出し訓練

大規模災害で電気・ガス・水道などのライフラインが寸断した場合を想定し、薪などによる炊き出し訓練を行います。



## 7 初期消火活動訓練

地震災害で被害が拡大する要因が火災です。火災拡大を防止するためには、初期消火がとても重要になります。消火器やバケツリレーなどを体験し、初期消火の技術・知識を習得します。



## 8 防災教育関連施設への見学など

体験型のコーナーや臨場感のある映像などを通じて、防災知識や技術を学ぶことができます。家族や自治会などで防災知識を習得しましょう。



## 9 映像ライブラリー (DVD 貸し出し)

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



## 10 防災教育に役立つWebページリンク集

行政や関係機関が立ち上げている主なサイトを紹介しています。学校や自主防災会などで防災教育にご活用ください。

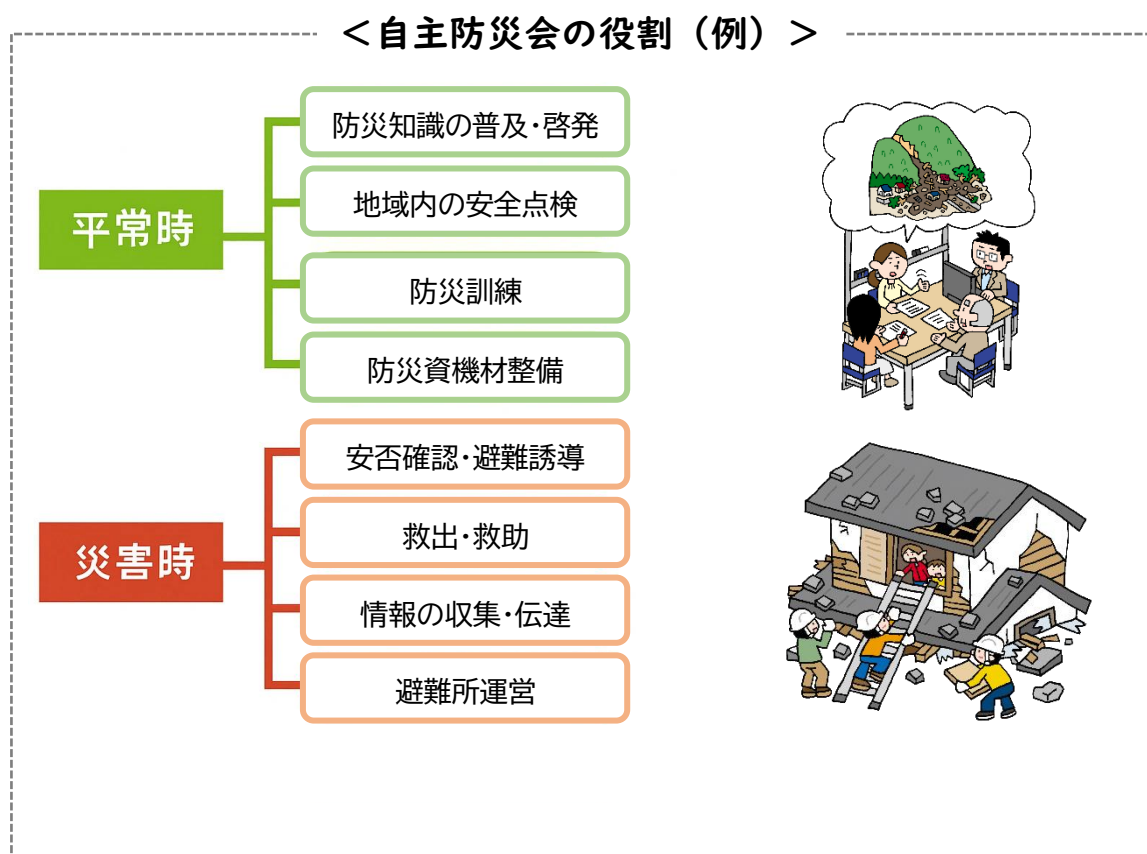


### Ⅲ 組織の編成

自主防災会活動を推進するためには「自主防災会」を結成し、組織を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に業務分担を決めておく必要があります。

自主防災会では、活動班を編成し、指揮者（班長）を定める必要があります。

班編成は、自治会・自主防災会の規模、性別、年齢などを考慮し、まずは基本的な班を編成、その後必要に応じて内容を拡充していくのが良いでしょう。



# 1 防災講習【ワーク型】①（自助対策）

## ● マイ・タイムラインをつくろう！

### 洪水・土砂災害発生時のタイムライン

日ごろから	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
<b>災害に備えよう</b> ・非常持出品を準備しておく。 ・避難所、避難経路を確認しておく。	<b>気象情報に注意しよう</b> ・最新の気象情報、災害情報、避難情報を収集して、災害への心構えを高める。	<b>避難に備えよう</b> ・避難に備え、非常持出品の用意や、ハザードマップ等により、避難所、避難経路など自らの <b>避難行動を確認</b> する。	<b>高齢者等避難</b> ・高齢者、障がい者等、避難に時間を要する人とその支援者は危険な場所から避難する。 ・その他の人は避難の準備、または自主的に避難開始。	<b>避難指示</b> ・速やかに危険な場所から避難先へ避難する。 ※移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難。	<b>緊急安全確保</b> ・既に災害が発生、または切迫した状況、命の危険があるため、直ちに身の安全を確保する。
防災気象情報 <small>(気象庁・国交省・県が発表)</small>	早期注意情報	大雨・洪水注意報	警戒レベル3相当 氾濫警戒情報 大雨・洪水警報	警戒レベル4相当 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報	警戒レベル5相当 氾濫発生情報 大雨特別警報

**マイ・タイムライン**  
 「いつ」「だれが」「何をするのか」  
 あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画＝マイ・タイムラインを作ってみよう。

例) 気象情報を収集する。避難先、非常持出品の再確認をする。家族と連絡をとる。

例) 祖父・祖母を連れてOOに避難する。避難の準備をはじめ。

例) 速やかに避難所に避難する。自宅の最上階へ垂直避難する。最新の情報として避難指示を知った時の行動も考えておく

例) 命を守るため高い場所に避難。継続して情報収集を行う。最新の情報として緊急安全確保を知った時の行動も考えておく

自宅の洪水・土砂災害リスク	早期立ち退き避難が必要な区域	浸水深による色分け	ハザードマップからの避難判断
洪水期 <input type="checkbox"/> 0.0m未満 <input type="checkbox"/> 0.0m以上 1.0m未満 <input type="checkbox"/> 1.0m以上 3.0m未満 <input type="checkbox"/> 3.0m以上 5.0m未満 <input type="checkbox"/> 5.0m以上 避難計画等 氾濫想定区域 <input type="checkbox"/> 2次風況の想定区域内 <input type="checkbox"/> 河川浸食の想定区域内 <input type="checkbox"/> 想定区域外 土砂災害 <input type="checkbox"/> 特別警戒区域内 <input type="checkbox"/> 警戒区域内 <input type="checkbox"/> 警戒区域外 避難の方法 <input type="checkbox"/> 立ち退き避難(水中避難) <input type="checkbox"/> 屋内安全確保(床上避難) <input type="checkbox"/> 階上避難 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所(避難所) <input type="checkbox"/> 避難所(避難所) <input type="checkbox"/> 避難所(避難所) 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所(避難所) <input type="checkbox"/> 避難所(避難所) <input type="checkbox"/> 避難所(避難所)	家屋倒壊等氾濫想定区域 氾濫流による区域 河川浸食による区域	5.0m以上(2階浸水) 3.0m以上 5.0m未満(2階浸水) 1.0m以上 3.0m未満(1階浸水) 0.5m以上 1.0m未満 0.5m未満(1階浸水)	屋内安全確保 立ち退き避難(水平避難) 屋内安全確保(垂直避難)

雨風が強くなる前の時期      避難行動を開始する時期      身の安全を確保すべき時期

※ハザードマップには、皆様の命を守る情報がいっぱい。有効に利用しよう

<b>目的・内容</b>	市作成の「洪水・土砂災害ハザードマップ」には、自分でマイ・タイムラインを記載する欄があることをご存じですか。 いざというときに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」シートを作成し、自分がとるべき行動を事前に確認・点検しておきましょう。
<b>自主防災会が準備・用意</b>	会場、筆記用具など
<b>市が準備・用意</b>	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
<b>訓練時間(目安)</b>	約60分

# 1 防災講習【ワーク型】②(自助対策)

## ● 「避難スイッチ」を決めよう！

情報が多い。どれがいいの？



⚠️ 避難情報発令!!  
 😞 大丈夫?  
 警報出たよ!(T\_T)  
 🏠 避難してね

避難行動の要因



### 避難スイッチ

情報

● 避難情報、気象警報、土砂災害危険警報等

身近な異変

● 周辺の状況の変化

呼びかけ

● 周りからの声かけ

目的・内容	過去の災害では「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、自宅周辺の避難の目安となる「避難スイッチ」を一人ひとり、決めておくことで、地域の防災力が高まります。
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練時間(目安)	約60分

# 1 防災講習【ワーク型】③（自助対策） 高齢者避難支援

## ● 「逃げなきゃコール」を登録しよう！



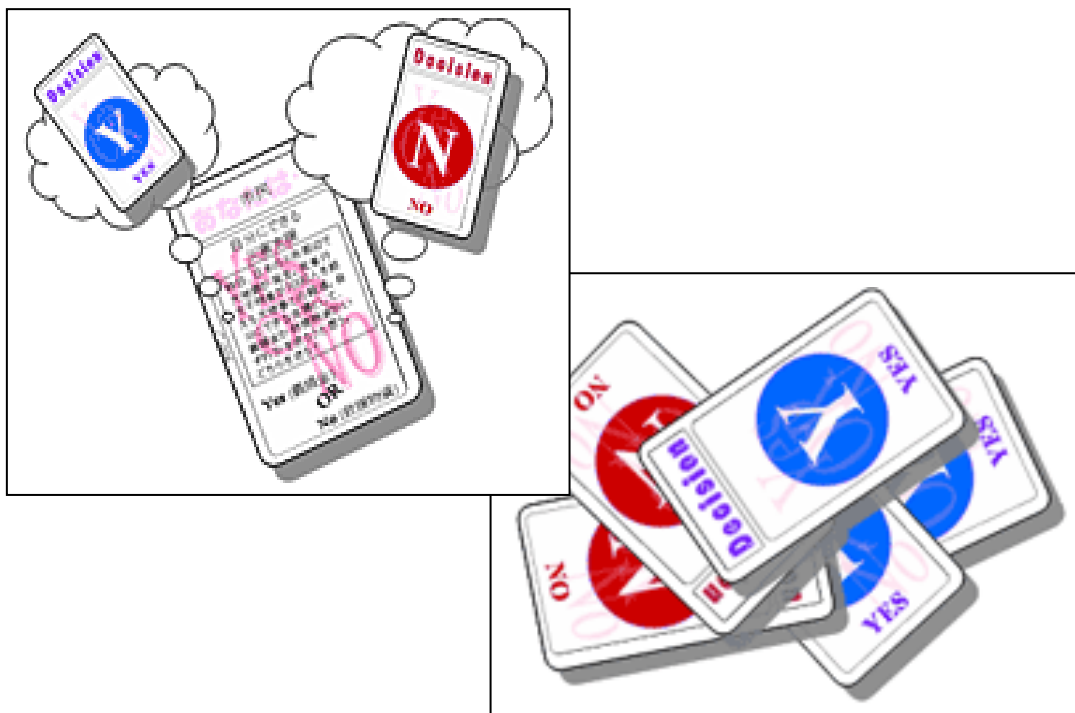
目的・内容	事前にスマートフォンアプリやサービスの地域登録機能を活用し「離れてくらす家族などに水害や土砂災害の危険が迫った時に直接電話で避難を促すことができ、防災情報をプッシュ型（相手が操作不要）で受け取れるようになります。是非、登録方法を一緒に確認しましょう。
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか
訓練時間（目安）	約60分

【参考】国土交通省サイト（プッシュ型メールシステムによる高齢者避難支援「逃げなきゃコール」）



# Ⅰ 防災講習【ゲーム型】④（災害イメージトレーニング）

## ● 災害対応ゲーム「クロスロード」



目的・内容	災害への備えや大規模地震発生時の対応など、あらゆる課題に対して自治会・自主防災会がどう対処すべきか「Yes・No」で判断し、他者の意見を広く聞きながら自分の考えをまとめるといった防災演習です。
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	クロスロードゲーム、アンプほか
訓練時間（目安）	約120分

# Ⅰ 防災講習【ゲーム型】⑤（災害イメージトレーニング）

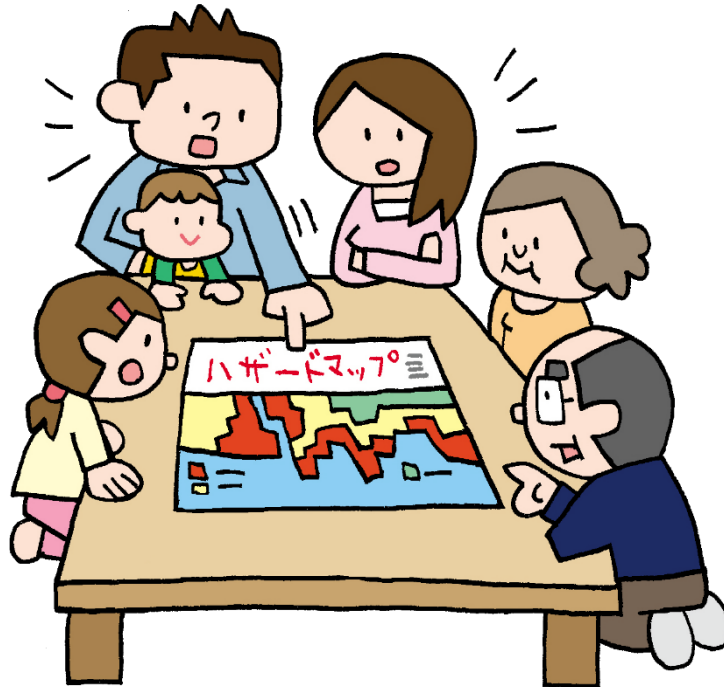
## ● 避難所運営ゲーム（HUG）



目的・内容	<p>避難者の「年齢」「性別」「要配慮者の有無」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、避難所で起こる様々な出来事を模擬体験します。</p> <p>「HUG」は、英語の「抱きしめる」という意味になぞらえ、H(hinanjo 避難所)、U(unei 運営)、G(game ゲーム)の頭文字で、避難者を優しく受け入れる避難所運営のイメージと重ね合わせた訓練名となっています。</p>
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	避難者イベントカード、マジック、付箋、仮想避難所図ほか
訓練時間 (目安)	約120～180分

# Ⅰ 防災講習【ゲーム型】⑥（災害イメージトレーニング）

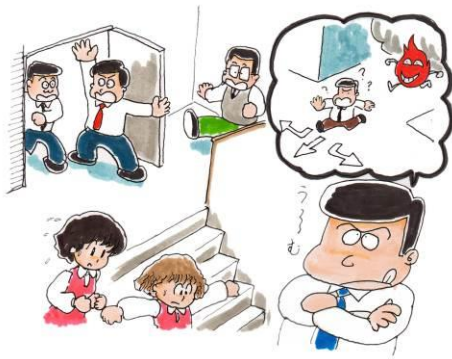
## ● 災害図上訓練（DIG）



目的・内容	<p>参加者全員で大きな地図を囲み、地域の危険箇所や災害予想箇所を想定し、被害を軽減するために、個人・組織としてどのような対策を行うかを考えます。</p> <p>「DIG」とは、Disaster（災害） Imagination（想像力） Game（ゲーム）の略です</p>
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	白地図、マジック、付箋ほか
訓練時間（目安）	約120～180分

# Ⅰ 防災講習【ゲーム型】⑦(災害イメージトレーニング)

## ● 防災 (○×) クイズ



目的・内容	防災○×クイズを通じて、防災知識を習得します。
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	クイズ、マジック、解答用紙ほか
訓練時間 (目安)	約15分

# 1 防災講習【実践型】⑧（自主防災会活動）

## ●自分たちでつくる防災マップ



<p>目的・内容</p>	<p>災害被害を最小化するためには、自分たちの地域の災害リスクを平時から把握することが大切です。現在も多くの自治会・自主防災会で防災マップが作成されています。</p> <p>地震や台風などの災害発生時を想定し、被害予測、避難経路などを実際に地域住民が協力して防災マップを作成しましょう。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>白地図、ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約180分</p>

# 1 防災講習【実践型】⑨（自主防災会活動）

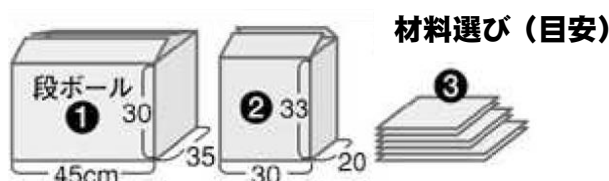
## ● 地区防災計画をつくる



<p>目的・内容</p>	<p>自主防災会は、地域の特性や想定される災害に応じ、自発的かつ継続的な防災活動が行えるよう、地区防災計画の策定が必要です。危機管理課ではこの計画の策定に向けた支援を行っています。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>白地図、ハザードマップ、パソコン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約180分</p>

# Ⅰ 防災講習【工作型】⑩（防災グッズ）

## ● 段ボールトイレの作り方



	<p>①の段ボール側面に ②の段ボールが入る大きさの開口部を作る。</p>
	<p>②の段ボールのふたをガムテープなどで外側に貼付け、 ①の段ボールの中に入れる。</p>
	<p>②の段ボールの周囲の隙間に ③の段ボールを折り畳んで詰め込む。</p>
	<p>①の段ボール全体をガムテープでコーティングする。</p>
	<p>①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、 ②の段ボールには図のようにレジ袋を設置して使う。 ※レジ袋に紙おむつ、整理用ナプキン、ペット用砂を入れると効果アップ</p>

<p>目的・内容</p>	<p>大規模災害発生後、ライフライン復旧までの間、在宅避難生活できるように、段ボールを使った災害用トイレの作成方法を身につけます。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>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</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>—</p>
<p>訓練時間（目安）</p>	<p>約60分</p>

# I 防災講習【工作型】①(防災グッズ)



## ● 空き缶ランタンの作り方

<p>すべり止め付きの軍手を使うと良い</p>	<p>アルミ缶の中央部をカッターナイフで切る。</p> <p>※先に油性ペンなどで下書きしておくとう作業しやすいです。</p>
	<p>M字部分を内側に折り曲げる。</p>
<p>サラダ油</p> <p>サラダオイルを底から2cmくらいそそぐ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>灯心をM字部分に挟む。</li> <li>サラダ油を灯心が浸かるまで入れる。</li> </ul>


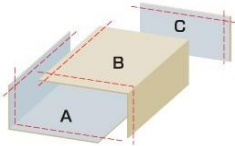
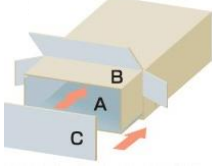
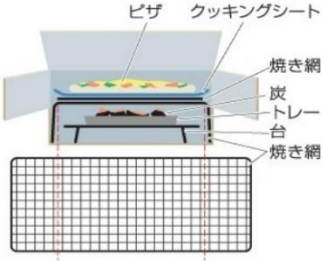
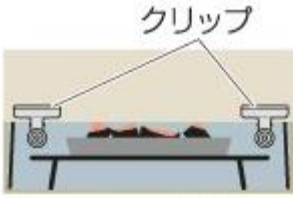
※ 火のついているランタンは非常に熱いので、注意してください。

※ 使用する際は、火災予防に心がけてください。

<p>目的・内容</p>	<p>大規模災害発生後、ライフライン復旧までの間、在宅避難生活ができるよう、空き缶を利用したランタン作りを身につけます。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>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など</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>—</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約60分</p>

# I 防災講習【工作型】⑫(防災グッズ)

## ● 段ボールかまどの作り方

<p>①</p> 	<p>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。</p>
<p>②</p> 	<p>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。</p>
<p>③</p> 	<p>①の段ボールに ②のABCをはめ込む</p>
<p>④</p> 	<p>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。</p>
<p>⑤</p> 	<p>焼くときは、切り取ったふたをクリップなどで留め、風よけを作る。</p>

<p>目的・内容</p>	<p>大規模災害発生後、ライフライン復旧までの間、在宅避難生活ができるよう、段ボールかまど作りを身につけます。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>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</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>—</p>
<p>訓練時間(目安)</p>	<p>約40分</p>



## ● 簡易おむつの作り方

<p>①</p>	<p>少し大きめのレジ袋を用意する。 ①持ち手部分と両脇部分をはさみで切って広げる。</p>
<p>タオル</p> <p>②</p>	<p>②真ん中に清潔なタオルを畳んで置く。</p>
<p>折り返す</p> <p>③</p>	<p>タオルの上に赤ちゃんがくるように乗せ、 ③身体に合わせて折り返す。</p>
<p>結ぶ</p> <p>④</p>	<p>④持ち手部分を結ぶ。</p>

<p>目的・内容</p>	<p>大規模災害発生後に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。家庭備蓄だけでは対応できない場合に備えてレジ袋、タオルを利用したおむつ作りを身につけます。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>会場、レジ袋、はさみ、タオル</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>—</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約30分</p>

# I 防災講習【工作型】⑭(防災グッズ)



## ● 新聞紙スリッパの作り方

<p>①</p>	<p>広げた新聞紙を、縦に2つ折りにする。</p>
<p>②</p>	<p>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。</p>
<p>③</p>	<p>縦に3つに重ねて折り目をつけ、裏側の部分をはさみ込むように折る。</p>
<p>④</p>	<p>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。</p>

<p>目的・内容</p>	<p>大地震発災直後は、窓ガラスや危険物が飛散している可能性があります。災害時に枕元に靴やスリッパがない時に裸足や靴下で室内を歩くと足を負傷してしまう可能性があります。新聞紙を利用したスリッパ作りを身につけます。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>新聞紙</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>—</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約30分</p>



# 1 防災講習【講話】⑯（自主防災会活動）

## ● 防災研修会



<p>目的・内容</p>	<p>各種ハザードマップの見方、地震風水害へ備え、総合的な防災知識を学びましょう。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>研修会開催会場</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>パソコン、スクリーン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約30~60分</p>

# Ⅰ 防災講習【講話】⑰（防災分野の女性参画）

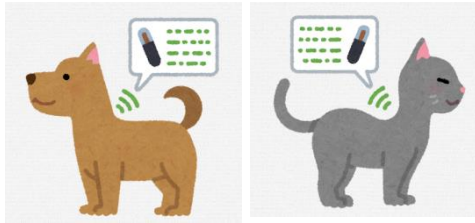
## ● 防災女子プラスワン講座



<p>目的・内容</p>	<p>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。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>パソコン、スクリーン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約30～60分</p>

# Ⅰ 防災講習【講話】⑱ (ペット同行避難)

## ● ペットの防災



犬と猫のマイクロチップ  
情報登録

【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】



【しつけが大切】



【ペットフードもしっかり備蓄】

<p>目的・内容</p>	<p>災害時にペットと同行避難が実施できるよう、日頃から準備が必要です。避難が可能な避難所を目指すため、啓発活動を行います。</p>
<p>自主防災会が 準備・用意</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>パソコン、スクリーン、プロジェクターほか</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約60分</p>

# Ⅰ 防災講習【講話】⑱（在宅・車中泊避難対策）

## ● 在宅避難などの対策とその備え

 <b>水道</b> 復旧まで 約 <b>9日</b> ※	 <b>ガス</b> 復旧まで 約 <b>42日</b>	 <b>LPG</b> 復旧まで 約 <b>31日</b>	 <b>電力</b> 復旧まで 約 <b>6日</b>
 <b>通信</b> 復旧まで 約 <b>4日</b>	 <b>トイレ</b> 復旧まで 最大 <b>40日</b>	 <b>道路</b> 復旧まで 約 <b>31日</b>	 <b>鉄道</b> 復旧まで 約 <b>14日</b>

※神奈川県地震被害想定調査報告書抜粋



目的・内容	<p>県地震被害想定調査結果などでは、ライフライン復旧まで、「上水道9日」「都市ガス42日」「電力6日」「通信4日」などとなっています。在宅・車中泊避難時には、こうした復旧期間を見据えた備蓄が必要です。家庭備蓄の準備などを学びましょう。</p>
自主防災会が準備・用意	<p>会場、筆記用具など</p>
市が準備・用意	<p>パソコン、スクリーン、プロジェクターほか</p>
訓練時間（目安）	<p>約60分</p>

【参考】神奈川県ホームページ（地震被害想定調査）



# Ⅰ 防災講習【その他】⑳(訓練・見学)

## ● 防災資機材取扱い訓練



<p>目的・内容</p>	<p>発電機や折り畳み式リヤカー、仮設トイレなどの操作、組立てを行い、取扱い方法を習得します(倉庫設置場所での訓練)。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>—</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>防災備蓄倉庫にある資機材</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約60分</p>

# Ⅰ 防災講習【その他】②(訓練・見学)

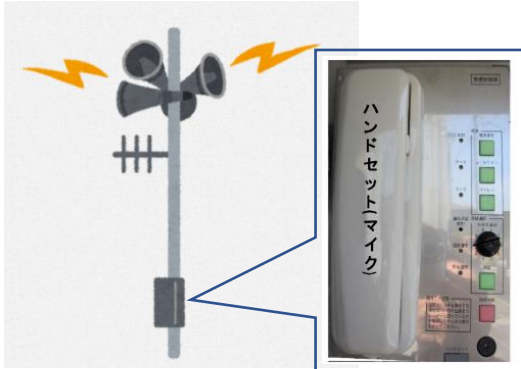
## ● 防火水槽取扱い訓練



目的・内容	大規模災害発生後、ライフライン復旧までの間、生活用水を確保できるよう、地域内防火水槽(40+未満)を活用するための操作方法を学びます。
自主防災会が準備・用意	軍手
市が準備・用意	防火水槽(会場)、つるはし、金テコ、バケツほか
訓練時間(目安)	約30分 ※消防署・消防団と連携した訓練となります。




# Ⅰ 防災講習【その他】②② (訓練・見学)

## ● 防災無線取扱い訓練





### 自局拡声放送の方法 (上のスピーカから拡声出来ます)

#### ※こちらから市役所を呼出す場合

- ① ハンドセット(マイク)を外す
- ②  局操ボタンを押す
- ③  コールサイン(チャイム)ボタンを押す
- ④  ハンドセット(マイク)ボタンを押して話す
- ⑤ 終了はハンドセット(マイク)を元の位置に戻す

### 連絡通話の方法(市役所と話が出来ます)

#### ※こちらから市役所を呼出す場合

- ① ハンドセット(マイク)を外す
- ② 相手先選択 1~9:親局全体 10.操作卓
- ③  開始ボタンを押す(5、6秒待ちます)  
統制中点灯時は起動しません
- ④ 連絡通話ランプ(緑)点灯で通話可
- ⑤ ハンドセット(マイク)  で交信する
- ⑥ 終了はハンドセット(マイク)を元の位置に戻す

#### ※市役所から呼出される場合

- ① ブザーが鳴ったらハンドセットを外し  
交信する

目的・内容	市内に整備する防災行政用無線屋外子局制御盤の使用方法を習得します。屋外子局は、大規模災害発生による電話不通時の市役所(災害対策本部)への連絡手段としても活用できます。
自主防災会が準備・用意	制御箱の鍵(自治会・自主防災会長が管理)
市が準備・用意	—
訓練時間(目安)	約30分

# 1 防災講習【その他】②③(訓練・見学)

## ● 災害用伝言ダイヤル操作訓練



171

災害用伝言ダイヤル

～あなたの無事を伝えましょう！～

【毎月1日及び15日】、【正月三が日】、  
【防災週間】、【防災とボランティア週間】  
体験利用

電話を利用して被災地の方の安否  
情報を確認する『声の伝言板』です。

ご利用方法

171 にダイヤル

音声ガイダンスによるご案内

録音は 1

再生は 2

音声ガイダンスによるご案内

被災地の方の固定電話及び携帯電話・IP電話の番号をダイヤルしてください。  
 なお、固定電話の場合には市外局番から入力して頂く必要があります。  
 0 - -

音声ガイダンスによるご案内

ガイダンスに従い、録音(再生)

災害用伝言ダイヤル(171)  
ご利用の注意

! ご利用できる電話

加入電話、INS ネット、公衆電話、ひかり電話及び災害時用公衆電話。なお、携帯電話等はご利用の通信事業者へ確認をお願いします。

🕒 録音時間・保存期間・蓄積数

録音時間：1伝言あたり30秒以内  
保存期間：災害用伝言ダイヤルの運用終了まで  
蓄積数：電話番号あたり1～20伝言  
(提供時にお知らせいたします。)

¥ ご利用料金

NTT 東日本・NTT 西日本の電話サービスから伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。  
(体験利用時と同様です。)  
他通信事業者の固定電話、携帯電話から発信する場合、通話料については各通信事業者等にお問い合わせください。

ご利用の詳細案内

http://www.ntt-east.co.jp/  
saigai/voice171/

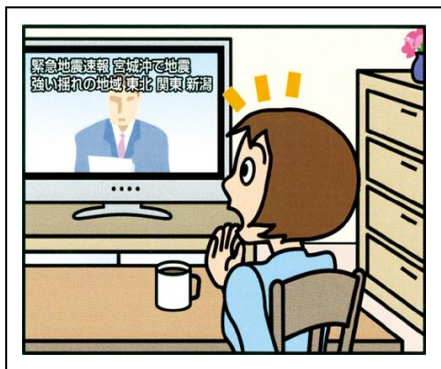
目的・内容	大規模な災害の発生により、電話が繋がりにくい状況になった場合に安否確認ができるよう、災害用伝言ダイヤルの使い方を習得します。
体験利用 可能日	毎月1日,15日 00:00～24:00 正月三が日(1月1日 00:00～1月3日 24:00) 防災週間(8月30日 9:00～9月5日 17:00) 防災とボランティア週間(1月15日 9:00～1月21日 17:00)
利用条件	録音時間:30秒 保存期間:体験利用期間終了まで 蓄積数:電話番号あたり20伝言
訓練時間 (目安)	約30分

【参考】NTT東日本(災害用伝言ダイヤル(171)体験利用のご案内)



## 2 安全確保行動訓練①(自助対策)

### ● 緊急地震速報対応訓練



※安全な場所で揺れが収まるまで  
手を握り、頭を守る。

目的・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短い時間で出口の確保をします。また、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」安全な場所に移動するなどの避難行動を学びましょう。
自主防災会が準備・用意	会場、筆記用具など
市が準備・用意	緊急地震速報放送の音源再生用 PC、ストップウォッチほか
訓練時間 (目安)	約30分

## 2 安全確保行動訓練②（自助対策）

### ● 防災行動訓練（シェイクアウト訓練）



<p>目的・内容</p>	<p>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ます。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。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>会場、筆記用具など</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>ストップウォッチほか</p>
<p>訓練時間 (目安)</p>	<p>約30分</p>

## 2 安全確保行動訓練③（自主防災会活動）

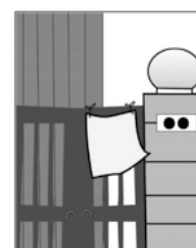
### ● タオルを使った安否確認



#### 安否確認訓練の実施結果について

お宅の玄関先に

<input type="checkbox"/>	タオルを確認しました
<input type="checkbox"/>	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）

目的・内容	タオルなどを玄関付近に掲げ「家族・自分は無事」を周囲に知らせます。自主防災会は、タオルなどの掲出状況を確認し、ポストに実施結果資料を投函し、掲示のなかった世帯への今後の協力依頼を行いましょう。
自主防災会が準備・用意	タオルなど（ハンカチ、Tシャツなどの活用も可）
市が準備・用意	模擬情報（災害状況付与、避難場・避難ルート）ほか
訓練時間（目安）	約60分

### 3 救出・救助訓練①（搬送支援）

#### ● 応急担架を作って負傷者を運ぶ訓練



	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
<p>完成</p>	<p>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。</p>

<p>目的・内容</p>	<p>毛布と物干し竿などで応急の担架の作り、負傷者の搬送方法を習得します。</p>
<p>自主防災会が準備・用意</p>	<p>毛布、棒（竹竿、物干し竿、木材、鉄パイプなど）</p>
<p>市が準備・用意</p>	<p>消防署と連携</p>
<p>訓練時間（目安）</p>	<p>約30分</p>

### 3 救出・救助訓練②（自主防災会活動）

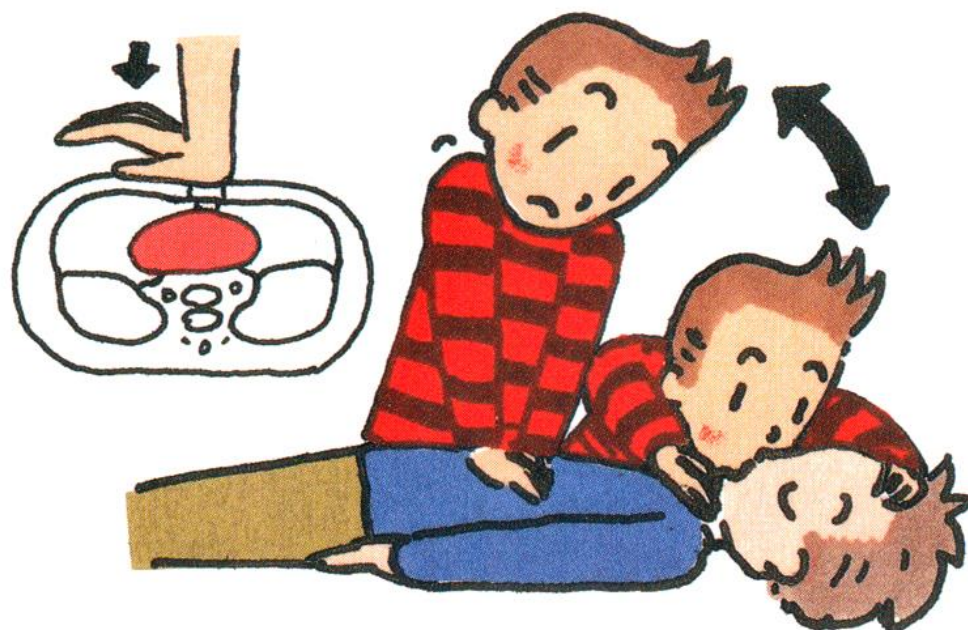
#### ● 倒壊家屋の下敷きになった場合の救出訓練



目的・内容	発災直後に住家の下敷きになった場合を想定し、のこぎり、ハンマー、ジャッキ、ロープなどの資機材を使った救出方法を学びます。
自主防災会が準備・用意	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）など
市が準備・用意	消防署と連携
訓練時間（目安）	約60分

## 4 応急救護訓練①(心肺蘇生法)

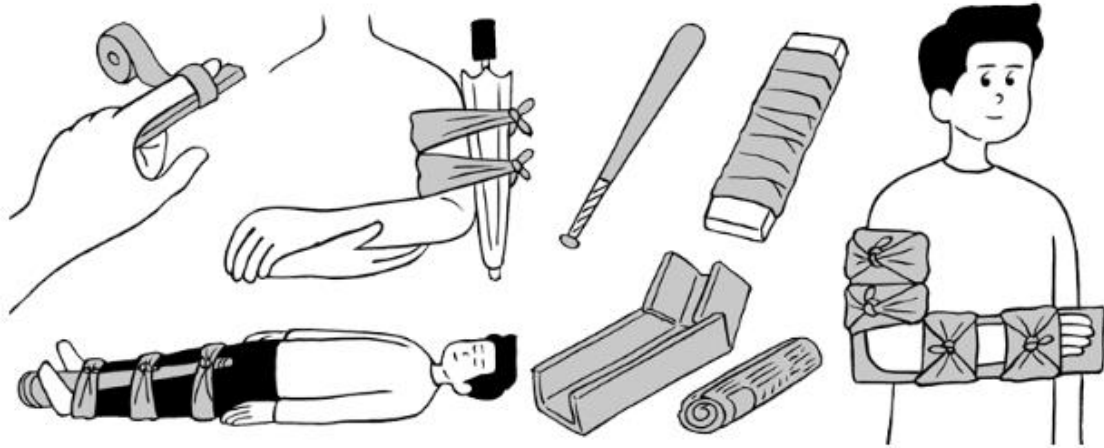
### ● 普通救命講習会・AED取扱い訓練



目的・内容	災害で負傷した地域住民の救命率を向上させるため、応急手当、心肺蘇生法、AEDなどの知識と技術を習得します。
自主防災会が準備・用意	会場
市が準備・用意	テキスト、訓練用AEDほか (市役所又は消防署から借用)
訓練時間 (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(応急手当)

### ● 身近な物を使った応急救護



目的・内容	骨が折れて痛みがある所をおやみに動かすのは禁物です。 災害時に地域住民が負傷した場合を想定し、身近な物を使った応急措置や止血方法などの知識・技術を習得します。
自主防災会が準備・用意	傘、雑誌、新聞紙など
市が準備・用意	講習テキスト、訓練用人形ほか
訓練時間 (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(自主防災会活動)

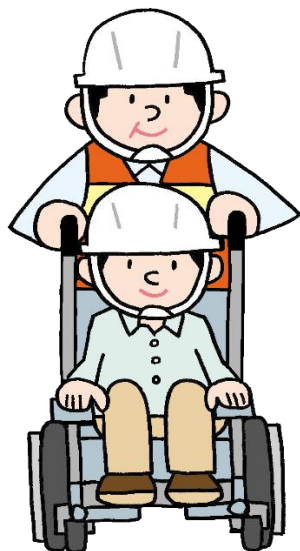
### ● 避難誘導訓練



目的・内容	<p>発災時を想定し、地域の緊急(一時)避難場所を確認します。 また、自宅での避難行動(火元、ブレーカー、非常持出品、戸締まり)、避難経路の確認ほか、広域避難場所までの避難時間を設定しておく効果的です。</p>
自主防災会が準備・用意	拡声器、誘導棒、警笛、非常持出品など
市が準備・用意	赤色灯、拡声器ほか
訓練時間 (目安)	約60~120分

## 5 避難訓練②(避難支援)

### ● 要配慮者の避難介助と搬送訓練



目的・内容	地域の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。
自主防災会が準備・用意	ハザードマップなど
市が準備・用意	車椅子、拡声器、ロープほか
訓練時間 (目安)	約60~120分

## 5 避難訓練③(自助対策)

### ● スモーク (煙) 体験訓練



目的・内容	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、煙による視界距離などの体験を通じて、避難方法を学びます。
自主防災会が準備・用意	会議室などの煙を充満させる屋内施設
市が準備・用意	スモークマシンほか
訓練時間 (目安)	約30分

## 6 炊き出し訓練①(自主防災会活動)

### ● 炊き出し訓練



目的・内容	救援物資が届くまで最低3日はかかると想定されます。 ライフラインが停止した場合を踏まえて、炊き出し訓練を行いましょう。
自主防災会が準備・用意	食材、米(1人100g目安)など
市が準備・用意	釜、鍋ほか
訓練時間(目安)	約30~60分

## 6 炊き出し訓練②(在宅・車中泊避難対策)

### ● ビニール袋を使った炊飯訓練



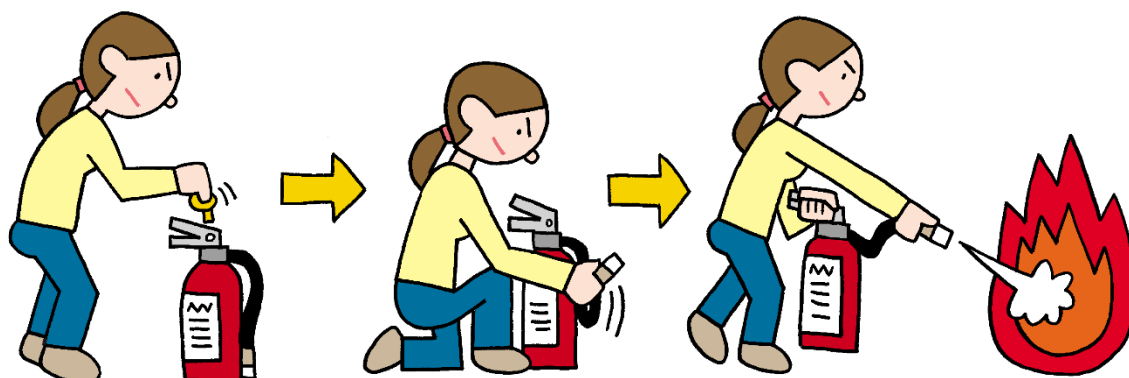
目的・内容	炊飯器や飲料水が十分でないとき、ビニール袋を使って、少量の水でご飯を炊くことを学びます。
自主防災会が準備・用意	米(1人100g)、厚手のビニール袋、輪ゴム、カセットコンロ、
市が準備・用意	鍋、お皿ほか
訓練時間(目安)	約40分

#### <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

## 7 初期消火訓練①（自助対策）

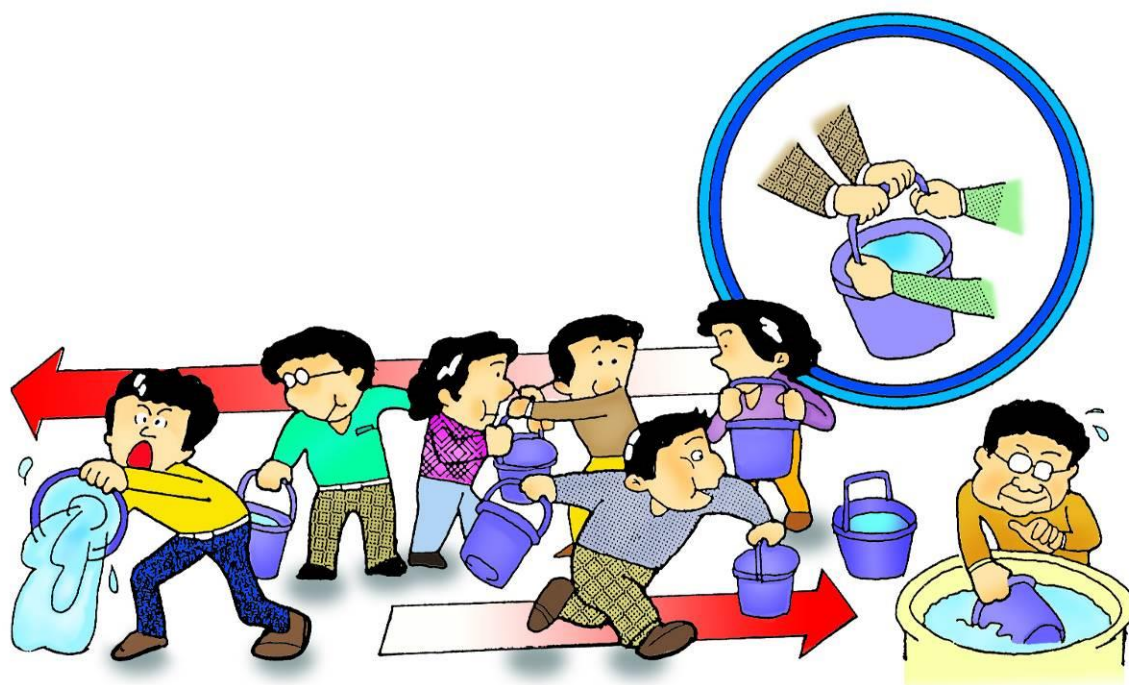
### ● 水消火器による消火器取扱い訓練



目的・内容	地震災害直後に被害を最小限に抑えるためには、初期消火を効果的に実施できるかが鍵となります。火災を想定し、消火器の取扱い方法を身につけましょう。
自主防災会が準備・用意	会場、水道など
市が準備・用意	標的、水消火器 (消防から借用)
訓練時間 (目安)	約40分

## 7 初期消火訓練②(自主防災会活動)

### ● バケツリレーによる消火訓練



目的・内容	バケツの水の消火能力を理解し、災害時に対応できるよう学びましょう。消火時間を競うバケツリレー競争なども有効です。
自主防災会が準備・用意	水道、バケツ、ポリバケツなど
市が準備・用意	水槽ほか
訓練時間 (目安)	約30分 ※消防署と連携した訓練となります。

## 8 防災教育関連施設への見学など



地震に限らず、大型台風の被害や、線状降水帯による大雨発生での被害が毎年のように繰り返されています。防災情報の「展示」や「体験コーナー」を通じて、災害に備えましょう。



所在地	〒243-0026 厚木市下津古久 280 ※駐車スペース:自動車 60 台、バス 12 台、福祉車両 3 台
開館時間	9:00~17:00 (入館は16:30まで) ※体験コーナーをご利用の場合は午後4時まで
休館日	毎週月曜日 (祝日にあたる場合は翌日) 祝日の翌日 (土曜日または日曜日の場合は開館) 年末年始 (12月28日から1月4日) など
入館料	無料
利用方法	①9名以下の利用 (予約不要): 所要時間約 40 分~50分 ②10名以上の利用 (団体予約が必要: 来館希望の2日前) 予約時の電話番号046-227-1700
問い合わせ先	総合防災センター防災企画課 電話:046-227-0001 (内線:221、222) FAX:046-227-0027
アクセス	①愛甲石田駅 2 番バス乗り場から、(伊 80) 伊勢原駅南口行き、または (平 68) 平塚駅北口行きで、長沼バス停下車徒歩 5 分。 ②愛甲石田駅南口バス乗り場から、(愛 31) 歌川産業スクエア経由 愛甲石田駅南口行き (歌川循環線) で、下落合交差点バス停下車徒歩 10 分。



## 神奈川県 温泉地学研究所

県土の地質研究や、様々な分野の研究者と連携を図りながら、地震火山災害の軽減や地下環境の保全などの研究を進めています。



所在地	〒250-0031 小田原市入生田 586
開館時間	8:30~17:00
休館日	土・日曜日、祝日 年末年始(12月29日から1月3日まで)
入館料	無料
利用方法	研究内容を紹介する展示コーナーを1階と2階の一部に設けています。展示コーナーは、個人が自由に見学できます。
問い合わせ先	温泉地学研究所・管理課 電話 0465-23-3588 FAX 0465-23-3589
アクセス	小田原駅から箱根登山鉄道に乗り、3つ目の駅「入生田(いりうだ)」で下車、徒歩約5分。隣には「生命の星・地球博物館」があります。



## 神奈川県立 生命の星・地球博物館

Kanagawa Prefectural Museum of Natural History

地球と生命・自然と人間をテーマに地球全体の過去から現在までの神奈川の自然科学に関する資料の収集収蔵管理を行っています。



所在地	〒250-0031 小田原市入生田 499 電話:0465-21-1515 ファックス:0465-23-8846
開館時間	9:00~16:30(入館は16:00まで)
休館日	月曜日(祝日・振替休日は翌平日)／年末年始／燻蒸期間 館内整備日:8月以外の毎月第2(火)、12月~2月(火) 国民の祝日等の翌日(土・日、国民の祝日等は除く)
入館料	65歳未満:520円(団体410円) 15歳以上20歳未満・学生:300円(団体200円) 高校生・65歳以上:100円(団体100円) 中学生以下:無料
利用方法	常設展示に加えて、期間限定で行われる特別展示を見学
問い合わせ先	神奈川県立生命の星・地球博物館・団体受付係 電話 0465-21-1515 FAX 0465-23-8846
アクセス	箱根登山鉄道「入生田(いりうだ)」駅から徒歩3分

神奈川県測候所と呼ばれていた時代に建てられた旧庁舎（昭和2（1927）年竣工）の「あゆみ棟」と新庁舎（平成19（2007）年竣工）の「みらい棟」の2棟から成っています。平成17年（2005年）に横浜市有形文化財に指定されました。旧庁舎ほか庁舎内の公開・観測施設見学が可能です。



所在地	〒231-0862 神奈川県横浜市中区山手町99番地
開館時間	平日 9:30~16:00（祝日・年末年始を除く）
休館日	平日（祝日・年末年始を除く）。 見学時間は、9:00~17:00（12:00~13:00は除く）。 所要時間は、概ね30分から1時間程度。
入館料	無料
利用方法	・小学4年生以上で5名程度以上20名以下 ・人数により他のグループと一緒にさせていただくことがあります。 ・7月~9月は制限させていただくことがあります。
問い合わせ先	横浜地方気象台 業務・危機管理担当（窓口） 電話045-621-1563（平日9時~17時） メール goiken-yokohama@jma.go.jp
アクセス	【鉄道】 JR根岸京浜東北線：石川町駅下車。南口より徒歩約20分。 横浜高速鉄道みなとみらい線：元町・中華街駅下車。アメリカ山公園口（6番出口）より徒歩約7分。 【バス】 神奈川中央交通：11系統（桜木町駅前~保土ヶ谷駅東口）： 港の見える丘公園前バス停で下車。徒歩3分。 横浜市営バス：271系統「あかいくつ」号・20系統（山手駅~山下ふ頭行）港の見える丘公園前バス停で下車。徒歩3分。

地震災害後の支援が少ない時間を生き抜く知恵を学ぶ防災体験学習ツアー「東京直下 72hTOUR」が体験できます。更には、被災地や避難所の様子を再現した実物大のジオラマ展示ほか首都直下地震特設コーナー、地震発生後生き抜くヒントや備えたいグッズなど見学できます。



所在地	〒135-0063 東京都江東区有明3丁目8-35
開館時間	9:30~17:00(入場は16:30まで)
休館日	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館) 第2火曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館) 年末年始および臨時休館日あり(要事前確認)
入館料	無料
利用方法	・9名以下(予約不要) ・10名以上(団体予約専用ページから予約)
問い合わせ先	東京臨海広域防災公園管理センター TEL:03-3529-2180 / FAX:03-3529-2188
アクセス	【鉄道】 東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場」駅より徒歩4分 ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線「有明」駅より徒歩2分 【バス】 都バス門19甲系統「がん研有明病院前」停留所より徒歩約2分 都バス東16系統「有明二丁目」停留所より徒歩約7分

## 9 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 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 処すれば良いのか。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	<p>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</p>	<p>災害時の市区町村業務継続（BCP）が、なぜ必要なのか。</p>
14	<p>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</p>	<p>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。</p>
15	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外観による目視調査</li> <li>・地盤被害の確認</li> <li>・層破壊被害の評価</li> <li>・斜面想定方法</li> <li>・基礎被害の評価</li> <li>・屋根被害の評価</li> <li>・外壁被害の評価</li> </ul>
16	<p>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</p>	<p>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</p>

## 10 防災教育に役立つ Web ページリンク集

### ●防災学習ポータルサイト

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/education/>

普段からどう災害に備えるかを確認できます。



～国土交通省 水管理・国土保全局 防災課～

### ●震度6強体験シミュレーション

<https://www.bousai.go.jp/simulator/shindo6/index.html>

震度6強の地震を疑似体験するロールプレイングゲームです。

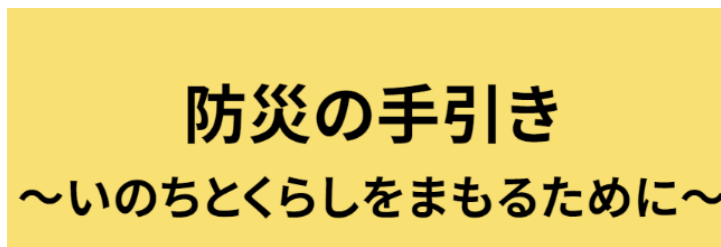


～内閣府・防災情報のページ～

### ●防災の手引き

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html>

災害対策として役立つ情報を掲載しています。



～首相官邸～

●国土の防災ライブラリ

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/library/index.html>

防災教育に関するコンテンツやリンクを掲載しています。



～国土交通省～

●防災キッズ探検隊

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

地震の謎や日頃の備えについて確認できます。



～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>

防災・危機管理に関する情報を確認できます。



～総務省消防庁～

●はれるんランド

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

気象情報のほかに、自然現象について解説しています。



～気象庁～

●消防防災博物館

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

地方公共団体の防災・消防対策を掲載しています。



～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掲載しています。



～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。



～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・タイムラインにより「逃げ遅れゼロ」に向けた取組を掲載しています。



～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/>

防災教育チャレンジプラン、防災教育事例の検索のほか、防災教育に役立つリンクを掲載しています。



～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掲載しています。



～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/>

ぼうさい探検隊の実践ビデオ、実施マニュアルを掲載しています。



～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、実践事例を掲載しています。



～公益社団法人 中越防災安全推進機構～

●一日前プロジェクト

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

体験談を基にした防災対策の備えを掲載しています。



～内閣府政策統括官(防災担当)～

●学び伝える「土砂災害を防ぐ、備える、学ぶ、伝える」

<http://www.sabopc.or.jp/library/>

土砂災害に関する写真、イラスト、動画を掲載しています。



～特定非営利活動法人 土砂災害防止広報センター～

●災害の備え 災害 その時どうする

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/>

防災情報の基礎知識や避難時にとるべき対応を解説しています。



～NHK～

●かながわ防災パーソナルサポート

[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/line\\_bousai/ps.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/line_bousai/ps.html)

災害時の避難に役立つ情報や災害の事前対策情報を検索できます。

かながわ防災パーソナルサポートの主な機能



～神奈川県～

●TEAM 防災ジャパン

<https://bosaijapan.jp/>

防災に関する政府や自治体の施策、調査・研究の成果、実践の事例などを掲載しています。



つながる力が、  
未来を守る



～内閣府政策統括官(防災担当)～

●政府・広報オンライン(防災・減災)

<https://www.gov-online.go.jp/>

政府の施策やお役立ち情報を掲載しています。



～内閣府大臣官房政府広報室～

●防災冊子「神奈川防災」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/bousai-book.html>

令和7年3月に公表した「神奈川県地震被害想定調査」などの内容を分かりやすくお伝えするため、神奈川県は防災冊子「神奈川防災」を作成しています。



～神奈川県～

※URL は予告なく変更される場合があります。

## 11 訓練実施における事故防止

初期消火やAED取扱い、応急救護などの訓練は、専門的な知識・技術と現場の安全管理が必要です。

訓練の実施に当たっては、市職員、消防署団員などの指導を受けましょう。

### ◇十分な事前説明

訓練を始める前に、必ず事故防止について参加者に注意をしましょう。

使用する資機材の操作方法や危険性について説明をしましょう。

### ◇服装は訓練に適したものを

服装は訓練に適したもので、手袋やヘルメットなどを着用しましょう。

### ◇事故発生時の適切な措置

訓練中には安全管理を徹底し万全の注意を払い、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。



## 12 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

多くの住民が参加してもらうよう、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。



## 自主防災会防災訓練実施計画書（例）

- 1 目的 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9時30分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
～9:30	避難誘導訓練 (緊急(一時)避難場所)	自主的に参集します。
9:30～9:50	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。
9:30～11:50	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	<input type="checkbox"/> 消防機関 <input type="checkbox"/> その他( _____ ) _____名
訓練内容	<p>該当する□に△点を付けてください。</p> <input type="checkbox"/> 避難行動 ( <input type="checkbox"/> 避難路確認 <input type="checkbox"/> 人員確認 <input type="checkbox"/> その他 _____ ) <input type="checkbox"/> 災害時要配慮者支援 <input type="checkbox"/> 防災倉庫点検 <input type="checkbox"/> 資機材取扱( _____ ) <input type="checkbox"/> 炊き出し <input type="checkbox"/> 防災講話 (テーマ _____ ) <input type="checkbox"/> 防災ゲーム( <input type="checkbox"/> クロスロード <input type="checkbox"/> HUG <input type="checkbox"/> その他: _____ ) <input type="checkbox"/> DVD (タイトル _____ ) <input type="checkbox"/> 初期消火 ( <input type="checkbox"/> 消火器 <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> その他 ) <input type="checkbox"/> 耐煙体験 <input type="checkbox"/> 応急救護 ( <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 応急担架 ) <input type="checkbox"/> 心肺蘇生 ( <input type="checkbox"/> 普通救命 <input type="checkbox"/> AED取扱 ) <input type="checkbox"/> 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□にレ点を付けてください。  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>消火訓練資機材等</b>  <input type="checkbox"/>水消火器 ( ) 本 (10型) <input type="checkbox"/>水消火器用標的 ( ) 台  <input type="checkbox"/>拡声器 ( ) 個 <input type="checkbox"/>模擬消火装置 (100V電源)  <input type="checkbox"/>発電機 ( ) 台 <input type="checkbox"/>その他 ( )                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>防災映像等資機材</b>  <input type="checkbox"/>プロジェクター <input type="checkbox"/>再生デッキ  <input type="checkbox"/>放送機材 (ワイヤレスマイク2本付) <input type="checkbox"/>スクリーン  <input type="checkbox"/>DVD (タイトル: )                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>応急救護訓練資機材等</b>  <input type="checkbox"/>訓練用三角巾 ( ) 枚 <input type="checkbox"/>応急担架用毛布 ( ) 枚  <input type="checkbox"/>応急担架用竹竿 ( ) 本 <input type="checkbox"/>心肺蘇生用人形 ( ) 体  <input type="checkbox"/>その他 ( )                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>炊出訓練用資機材等</b>  <input type="checkbox"/>釜 ( ) セット <input type="checkbox"/>その他 ( )                 </div>
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。
- 4 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。

# 防災資機材等貸出決定通知書

年 月 日

様

伊勢原市長 萩原 鉄也

防災資機材等の貸出を決定したので、次のとおり通知します。

貸出期間	年 月 日 ( ) 曜日 時 から 年 月 日 ( ) 曜日 時 まで
資機材名	
備 考	

## 【貸出条件】

- (1) 第三者に借用した防災資機材等の又貸しをしないこと。
- (2) 借用期間中は、借用者が適正に管理すること。
- (3) 借用申請後、申請内容に変更があった場合は、その都度危機管理課まで報告し、承認を得ること。
- (4) 防災資機材等の全部、又は一部を亡失、損傷したときは、その状況を危機管理課まで直ちに報告し、その指示に従うこと。
- (5) 防災資機材等の利用に必要な燃料等は、借用者が準備すること。
- (6) 災害が発生し、又は発生するおそれのある場合で、危機管理課から指示があった際は、貸出期間中でも返却しなければならない。
- (7) 災害が発生し、又は発生するおそれのある場合で、借用者との連絡がつかない場合は、危機管理課は、予告なく防災資機材等を引き上げることができる。
- (8) 本通知書は、関係者の見えやすい箇所に掲出すること。

事務担当は、伊勢原市田中348番地  
伊勢原市役所企画部危機管理課  
TEL:0463-94-4865(直通)  
FAX:0463-95-7613  
メ-ル:kikikanri@isehara-city.jp

# 防災訓練モデル①

## ● 初級編

### スタイル ①【初期消火訓練】

時 間	内 容	備 考
9:00～ 9:50	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
9:00～9:50	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
9:00～9:30	防災研修会（防災の基礎知識）	
9:30～9:50	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
9:00～9:30	防災研修会（防災の基礎知識）	
9:30～11:30	クロスロードゲーム	
11:30～12:00	訓練の振り返り	

自治会等のイベントと合わせて実施するなど、取り組みやすい時間から始めましょう。

## 防災訓練モデル②

### ● 中級編

#### スタイル ①【複合訓練 1】

時 間	内 容	備 考
9:30	避難誘導訓練(緊急(一時)避難場所)	
9:30~10:00	初期消火訓練(水消火器/バケツリレー)	
10:00~11:00	心肺蘇生法訓練、AED取扱い	

#### スタイル ②【複合訓練 2】

時 間	内 容	備 考
9:30	防災行動訓練(シェイクアウト訓練)	A 班
9:30~9:50	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	
9:30~12:00	炊き出し訓練	B 班

#### スタイル ③【複合訓練 3】

時 間	内 容	備 考
9:30	防災行動訓練(シェイクアウト訓練)	
9:30~10:00	避難誘導訓練(緊急(一時)避難場所)	
10:00~11:00	心肺蘇生法訓練、AED取扱い	
11:00~11:30	負傷者を運ぶ訓練	

様々な訓練を組み合わせたり、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ったり、地域の実情に応じて実施しましょう。

## 防災訓練モデル③

### ● 上級編

#### スタイル ①【複合訓練 1】

時 間	内 容	備 考
9:00~9:30	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)	
9:30~9:45	情報収集・伝達訓練(想定被災状況、本部伝達)	
9:50~10:20	初期消火訓練(水消火器/バケツリレー)	
10:30~11:30	心肺蘇生法訓練、AED取扱い	
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
9:00~9:30	・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	
9:30~9:45	情報収集・伝達訓練(想定被災状況、本部伝達)	
9:50~10:20	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)	
9:30~12:00	炊き出し訓練	B 班

災害発生直後の避難や、応急対策などの想定される災害対応に必要な訓練等を組み合わせ実施し、訓練終了後には振り返りや意見等を踏まえ、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、地域で訓練指導できる人材育成についても検討してみましょう。

## 訓練のお知らせ（例）

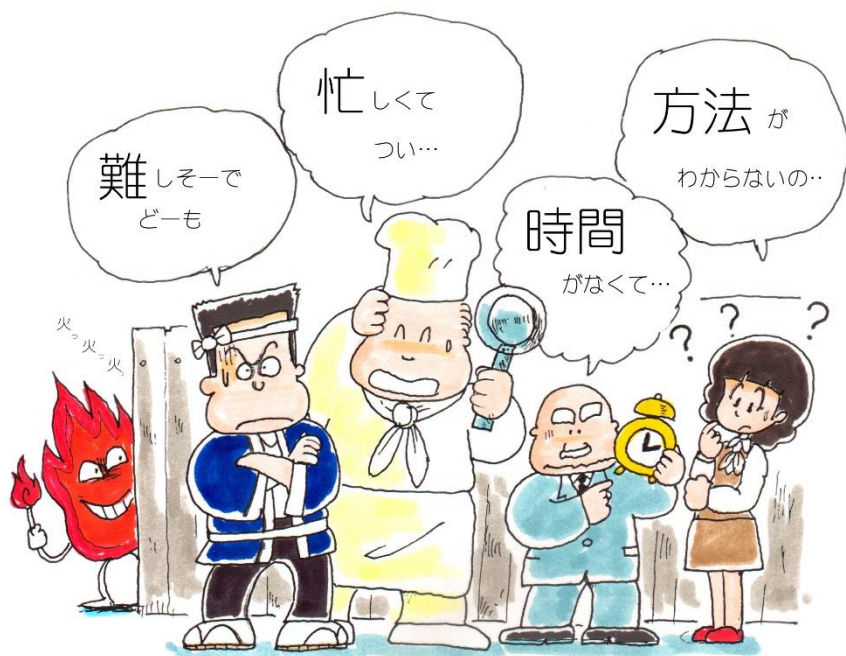
### ●●地区防災訓練のお知らせ

- 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）

ファクシミリ：0463-95-7613

E-mail：kikikanri@isehara-city.jp