

加入世帯
全戸
配布

自主防災隊通信 秋号

令和3年度 保存版



R3. 11. 吉日 和合町自主防災隊

今年も恒例の総合防災訓練の時期がやってきました。新型コロナの感染状況は落ち着きを見せていますが、本年度も自主防災隊役員のための総合防災訓練と致します。住民の皆様には、一斉訓練ではなく各家庭での「おうちで防災訓練」を行っていただきます。

和合町自主防災隊 隊長 仲田 始

令和3年11月21日（日）

和合町自主防災隊 総合防災訓練 午前8:00 地震発生を想定し、開始いたします。

防災訓練は11月21日に行いますが、それぞれのご家庭で都合のいい日時で行って頂ければ結構です。おひとりでも、ご家族でも、できるだけたくさんの方の参加をお願いします。おうちでできる訓練をいくつかご紹介します。できるものを選んでチャレンジしてみてください。

「おうちで防災訓練」

我が家の防災訓練の日時： 月 日 （各自で記入）

① シェイクアウト（Shake out）訓練に参加

シェイクアウト訓練とは、地震の際の安全確保行動である、「命を守る3動作」を1分で、だれでもどこでも気軽に簡単にできる防災訓練です。

<方法>

11月21日午前8時地震発生を想定してください。

- ・訓練開始の合図のサイレンや、アナウンスが聞こえてきます。

その時、あなたがいる場所で、「命を守る3動作」を行ってください。

「命を守る3動作」

- ① 姿勢を低くする
- ② 頭、体を守る
- ③ 揺れが収まるまでじっとしている。

約1分後各自で訓練を終了してください。

（本年度も、第一次避難場所に集まってみんなで避難する訓練は行いません。）



② 家族で防災会議を開いてみよう

災害が起きたら…と書いていても、実際に家族で防災について、話し合われたことのあるご家庭は少ないかと思ひます。是非、この機会に家族で具体的な情報を共有してまひましよう。

- ① 避難場所
- ② 避難ルート
- ③ 防災グッズ（備蓄品、非常持ち出し袋）
- ④ 家族の連絡方法
- ⑤ 自宅は、安全か？（家具の固定は？）



③ 今日のご飯は非常食にしてみよう。

例1) 非常食を備蓄していても、食べたことない方、どんな味かわからないという方も多いのではないでしようか？今日は、備蓄している食品を新しい物との入れ替えを兼ねて消費期限の近いものからご飯に使って食べてまひましよう。



例2) 水が出ないことを想定して、カップ麺をペットボトルの水で戻して食べてまひましよう。（湯の10倍の時間をかければできます）

例3) ガスが来てないことを想定して、カセットコンロを使ってお料理してまひましよう。



例4) 電気が来てないことを想定して、鍋でご飯を炊いてまひましよう。

例5) 皿を洗えないことを想定して、サランラップを皿に敷いて食べてみる。もちろん、箸は割りばし、コップも紙コップにしてみましよう。



例6) 今日は買い物に行かず、冷蔵庫にあるもので済ます（冷蔵庫にはそれなりに食べ物が入っているものです。）



どんな形でも結構です。今日は、特別の日。いつもと違う不自由さを体験してまひましよう。電気を消してろうそくの灯りの下で食事をするのも、ありかもしれません。

④ 「おうちキャンプ」をしてみよう

昨今のアウトドアブームもあり、キャンプを楽しまれる方も増えていると思います。そんな方には、ぜひ「おうちキャンプ」という形の防災訓練をお勧めします。部屋の中にテントを張って、自宅でキャンプを楽しみながら、防災訓練をおこないます。

最近のキャンプでは、ガスも水道も電気も完備されているオートキャンプというものもあるそうですが、今回は、それらをできるだけ使わない「おうちキャンプ」にチャレンジしてみてください。



電気やガスや水道が使えなくなったことを想定し、非常時に対する備えとしての行動をお子様と一緒に楽しみながら体験してみてはいかがでしょうか？

様々なやり方が、ネット上でも紹介されていますので、「おうちキャンプ」で検索してみてください。

いつものキャンプとは視点を変えて、家族みんなで相談しながら訓練を楽しんでください。

⑤ 動画を見ることで、防災訓練に参加しよう！

浜松市危機管理課が制作した防災学習映像を視聴することで、防災について考えてみましょう。

市公式 HP→はままつ動画チャンネル→浜松市の防災対策 から視聴できます。

[URL]

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/koho2/movie/bousai/index.html>

[QR コード]



- ・家康くんと学ぶ、ぼうさい教室 12分 23秒
- ・自助があなたの命を救う！ 26分 38秒
～今日からはじめる防災対策～
- ・浜松市防災学習 DVD 44分 44秒
～共助の力で地域を救う～



(注意)

動画視聴に伴う通信料等は、各自の負担となります。Wi-Fi 等のインターネット環境が無い場合は、多量の packets を消費することになり、多大な通信料がかかる場合がありますので、予め通信契約などをご確認の上、支障のない範囲でご利用ください。

【反省会を開こう】

自分が主体になっての防災訓練。皆さんは何を選んでどんな訓練をされましたか？今回は、自分で考え、やってみる訓練を、皆さんにご提案させて頂きました。ここに集まって、こうやって逃げましょう。こうやって、ああやって、と言われたように、受け身の体制でやっていた、いつもの訓練とは違う訓練は、いかがだったでしょうか？

何かあっても、誰かが助けてくれる？
避難所に行けば、誰かが何かやってくれる？
いざという時、大きな災害が、突然発生した時、だれもが被災者です。
おそらく、まずは自分の事が一番、そして次は、家族の事。
本当に助けてくれる誰かがいるのでしょうか？

**一番大切なことは、自分で考えることです。
生きるためには自分で行動することです。**

**自分で判断し、行動し、自分を、家族を守るためにどうするかです。
次に、大事な人のために、助けが必要な人のためにどう動くか。
その時に、何ができるのか？何をするか？**

できる準備はしておきましょう。家族で話し合い、備えておきましょう。

今日のそれぞれの皆さんの体験で、どんなことを考えましたか？
それぞれが災害を自分事としてとらえ、どうすればいいのかを、考えるきっかけになっていただければ嬉しいです。

和合町自主防災隊防災コーディネータ 松山美佐

<メモ>

・今日の訓練で気づいたことを書き出してみよう



足りなかったところは早いうちに補強しておきましょう！