

# 三郷市自主防災組織の活動ガイド(保存版)

## —訓練・研修編—

令和6年1月

# 目次

1 自主防災訓練 …… 1~4

2 リーダー研修 …… 5

3 防災講話 …… 6

4 様式集 …… 7~12

# 1. 自主防災訓練

## ○開催の流れ

### ①自主防災会内で訓練を行う場所、実施日、訓練内容を決める。

雨天の場合訓練を中止するか、訓練内容を変更して実施するか等も検討してください。  
参加人数等を考慮して、訓練に必要なものを準備しましょう。

※三郷市自主防災組織連絡協議会所有の訓練用資機材を貸し出ししております。

<参考>訓練事例について

#### ア 情報収集伝達訓練

##### ☆町内の被災状況確認

町内での火災の発生状況・負傷者の有無、避難者数などを確認します。

情報を集計し、表にまとめます。情報班は会長に集まった情報を報告します。

##### ☆災害情報の伝達

町内の住民に災害の発生を知らせ、避難を促します。

伝達にはメガホンや電話を使用します。

#### イ 避難誘導訓練

##### ☆訓練会場への移動(避難)

予め地区ごとに一時避難所を決めておきます。集合時間になったら、集まった住民を会場へ誘導します。地区ごとに避難者集計表を作成し、大人、子ども、負傷者数を記録します。



##### ☆煙体験ハウス(貸し出しあり)(指導者養成講座種目)

人体に無害な煙を充満させたテント内を潜り抜ける訓練です。テント内では煙を吸い込まないようにハンカチを使用し、極力姿勢を低くしてゆっくり進みます。入口と出口に警戒員を配置し、入口ではテントに入る人数を、出口に報告する。



## ウ 消火訓練

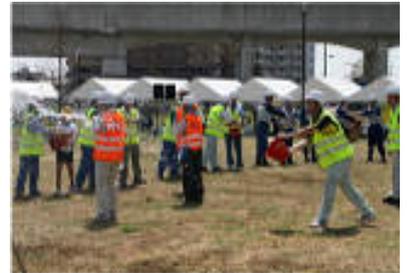
### ☆天ぷら鍋火災の消火(貸し出しあり)(指導者養成講座種目)

天ぷら鍋に火災が発生が発生した想定で、濡れ布などで消火する訓練です。実際に天ぷら鍋を発火させる必要はございません。濡れ布は鍋全体を覆うようにして被せ、空気を遮断させます。



### ☆水消火器による消火(貸し出しあり)(指導者養成講座種目)

周りの人に火災をしらせるため、『火事だ』と叫びます。水消火器で火災に見立てた標的を狙います。いざという時に備え、消火器の使い方を体で覚えましょう。



### ☆バケツリレー(指導者養成講座種目)

参加者が向い合せに並び一列になります。半分程度入れたバケツを順次次の人へ回します。先頭の人には標的へ水をかけ、列の最後尾へ向かいます。



## エ 救出訓練

### ☆倒壊家具からの救出(貸し出しあり)(指導者養成講座種目)

数人でグループを組み、家具の下敷きになった人形を救出します。救出の際には、油圧ジャッキやあて木を使います。リーダーを決め、負傷者を励ます人、救出する人などそれぞれに役割分担して協力しながら救出します。



## オ 救護訓練

### ☆三角巾を使った応急手当(貸し出しあり)

#### (指導者養成講座種目)

三角巾の折りたたみ方・結び方を学びそれを応用した、止血方法や骨折の応急処置などを身につけます。一度で全て覚えるのではなく、何度も練習し体で覚えます。



### ☆簡易担架作成(貸し出しあり)(指導者養成講座種目)

毛布と物干し竿などを使い簡易担架の作成方法を学びます。作成した担架で実際に搬送します。簡易担架の他にも、毛布のみでの搬送方法なども習得します。

## カ 給食給水訓練

☆炊き出し(指導者養成講座種目※R2~R5中止)

給食担当が豚汁やおにぎりなどを作ります。かまどで火を焚く際や包丁を使う時には、十分に安全を確認して行って下さい。もうすぐ期限の切れそうなアルファ米等の防災食品が有る場合には使ってみてもいいかもしれません。

## キ 衛生訓練

☆仮設トイレの組み立て

何人かで協力しながら仮設トイレの組み立てを行います。普段使う機会の無い資機材を使ってみることは点検にもなるので、重要です。トイレに限らず普段自主防災会で持っている資機材の中で、使い方の分からないものがあれば訓練で使ってみましょう。



②危機管理防災課窓口(市役所本庁舎5階)にて総合防災訓練計画届出書(p7)を提出する。

※実施 1ヶ月前までにご提出ください。

※訓練の予約は4ヶ月前の月の1日から受け付けております。

例 10/18 訓練の時、6/1~受付可能。

ただし、2自主防災会以上参加の合同訓練の場合、6ヶ月前の月の1日から予約可能。

<記入事項>

◎訓練日時…日にち、時間、雨天時の開催方法について

◎訓練場所…訓練場所名称、住所、雨天時の訓練場所

◎参加人数…男性、女性、子供の各人数(大体の参加予定人数で問題ありません)

◎訓練種目…ア~キの7つの種目から最低3つ選択ください。

◆訓練用資機材を借用する場合には、借用書(p8)をご提出ください。

<訓練用資機材貸し出しリスト>

○煙体験ハウス+スモークマシン 3台

※使用には電源が必要となります。

○水消火器 50本

※充填した状態で貸し出ししております。

○担架(訓練用毛布+ステンレスポール) 8セット



○タンス(救出訓練用)	2台
○訓練人形(コータロー人形)	2体
○三角巾	300枚
○天ぷら鍋セット	3セット
○防火布	8枚
○車両用ジャッキ	6セット



◆基本的には自主訓練をお願いしております。訓練指導者養成講座を修了された方を中心に訓練を実施してください。発災時には、地域の防災力が必要になります。三郷市自主防災組織のスローガンである「**自分の命は自分で守る**」「**私たちの街は私たちが守る**」を日頃の訓練から、実施していきましょう。

※どうしても厳しい場合のみ、消防に訓練指導の依頼をすることができます。消防に依頼する場合でも、最初に危機管理防災課窓口までお越しください。

**③借用する訓練用資機材がある場合、訓練実施日前の平日に消防本部(三郷市中央5-45-4)で危機管理防災課立会いの下、訓練用資機材を借りる。**

借用書提出時に、危機管理防災課職員と日程等を調整します。当日は借用する訓練用資機材を載せることができる車でお越しください。

**④訓練を実施する。**

**⑤借用した訓練用資機材がある場合、訓練用資機材の返却。借用時同様平日に消防本部(三郷市中央5-45-4)で危機管理防災課立会いの下、訓練用資機材を返却する。**

**⑥実績報告書(P9)を危機管理防災課窓口へ提出する。**

訓練の成果を記入していただきます。訓練受付時にご説明させていただきます。

**○その他**

◆訓練実施補助金がございます。補助金をご希望の場合には、訓練計画届出書提出時に危機管理防災課職員へご相談ください。

◆AED 指導を希望される場合、女性消防団に派遣依頼をすることができます。三郷市女性消防団員出場依頼書(P10)を記入の上、危機管理防災課にご提出ください。  
 なお、都合により派遣できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 2 リーダー研修

リーダー研修とは、千葉県西部防災センターのツアーに参加し、防災に関する技能や知識を体験しながら学習していただくものです。千葉県西部防災センターまでは市役所のバスで向かいます。研修内容は、防災映像の視聴、地震、119番通報、煙避難、火災の消火、応急救護、風水害の体験を行うことができ、最大90分コースとなっています。

※令和5年11月現在、水害の体験コーナーは休止中となっています。

※応急救護体験は人数次第で、希望があれば行うことができます。

### ○実施の流れ

#### ①自主防災会内でリーダー研修実施候補日を複数日決める。

午前、午後等大まかなご希望の時間も決めてください。

#### ②危機管理防災課へリーダー研修を行いたい旨の連絡、または窓口で相談する。

※リーダー研修の予約は4ヶ月前の1日から受け付けております。

◆危機管理防災課職員が市役所のバスの使用状況、西部防災センターの空き状況、職員の勤務状況を確認し、ご連絡いたします。

#### ③危機管理防災課から予約完了の連絡を受けましたら、参加者の方を募ってください。

<注意事項>

◆自主防災会のリーダー研修のため、子供さんの同伴はご遠慮ください。

◆16歳以上の方の参加をお願いします。

◆参加者は20名以上40名以下とさせていただきます。

人数が調整できない場合、バスの運行をお断りする場合がございます。

◆当日の出欠連絡のため、各参加者と連絡が取れるようにしておいてください。

#### ④防災研修申込書(p11)を危機管理防災課窓口へ提出する。(実施1ヶ月前までに)

大型バス(40人乗り)が停車できる集合場所決めておいてください。また、その集合場所を記した地図を添付してください。

#### ⑤参加者名簿を危機管理防災課窓口へ提出する。(実施1週間前までに)

#### ⑥当日集合場所に集合し、市のバスに乗り、千葉県西部防災センターへ向かい、ガイドの方の指示に従い、体験する。 ※危機管理防災課職員1名も帯同致します。

### 3 防災講話

危機管理防災課職員が三郷市の防災について講話いたします。地震・水害のどちらかをテーマに30分から1時間くらいお話をさせていただきます。自主防災会の勉強会というような形で集会場等を会場にして行うことができます。

#### ○申請の流れ

- ①自主防災会内で講話の内容、希望日時、場所、大体の参加者数を決める。
- ②危機管理防災課へ電話または窓口を通して依頼する。  
ご希望がございましたら、防災マニュアルブック等配布いたします。
- ③防災講話の開催が決定しましたら、危機管理防災課窓口にて「講師派遣について（依頼）」（p12）を提出する。
- ④当日防災講話を開催する。



# 総合防災訓練計画届出書

令和 年 月 日

三郷市長あて

自主防災組織名  
 代表者 住 所  
 氏 名 ㊟  
 連絡先 電話番号 自宅 ー  
 勤務先 ー ー

総合防災訓練を行いますので、下記のとおり届け出ます。(太枠内のみ記入)

訓練日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分 ※雨天等のときは、どれかを○印で囲む 中止・訓練変更・順延【令和 年 月 日 ( )】
訓練場所	三郷市 目標となる場所 ( ) ※訓練変更のとき 三郷市 目標となる場所 ( )
参加人数	人 (男 人・女 人・子供 人)
訓練種目 実施訓練 に○印を  ( )	ア 情報収集伝達訓練 イ 避難誘導訓練 ウ 消火訓練 エ 救出訓練 オ 救護訓練 カ 給食給水訓練 キ 衛生訓練 ----- ※雨天時の訓練変更について、下の ( ) 内に上記訓練種目を記載する ( )・( )・( )・( )

危機管理防災課 決裁欄	部 長	副部長	課 長	課長補佐	係 長	係	合 議
消 防 決 裁 欄	消防長	署 長	副署長	分署長	消防課長	係 長	係

\* 訓練準備品、訓練次第(進行)の打合せは、訓練日の1ヶ月前までをお願いいたします。







課長	課長補佐	係長	係	合議

# 防災研修申込書

令和 年 月 日

三郷市危機管理防災課長 あて

組織名 \_\_\_\_\_

代表者 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

(署名又は記名押印)

研修日	令和 年 月 日		
センター 利用時間	時 分 ~ 時 分		
バス集合	時 分	出発時間	時 分
参加 予定人員	人 (男性 人 ・ 女性 人)		
研修場所	千葉県西部防災センター		
集合場所			

- \* 自主防災会のリーダー研修のため、子供さんの同伴は、ご遠慮ください。
- \* 自主防災会のリーダー研修のため、16歳以上の方の参加をお願いします。
- \* 申し込み時、**大型バス(40人乗り)**が停車できる集合場所の地図を添付してください。
- \* 1週間前までに必ず参加者名簿の提出をお願いします。
- \* 参加者は、「20名以上・40名以下」とさせていただきます。人数が調整できない場合、バスの運行をお断りする場合がございますのでご注意ください。
- \* 当日の出欠確認のため、各参加者と連絡が取れるようにしておいて下さい。

三郷市長 あて

団体名 \_\_\_\_\_

代表者名 \_\_\_\_\_  
(署名又は記名押印)

連絡先 ( ) \_\_\_\_\_

### 講師派遣について（依頼）

このことについて、下記のとおり \_\_\_\_\_ を実施したいので、  
講師を派遣くださいますようお願い申し上げます。

#### 記

1. 日時 令和 年 月 日 ( )  
時 分 から 時 分

2. 場所 会場名称 \_\_\_\_\_  
所在地 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_

3. 参加者(見込み) \_\_\_\_\_ 名

4. 内容 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

MEMO

---

三郷市自主防災組織の活動ガイド —訓練・研修編—

---

発行日 令和5年11月  
問い合わせ 三郷市 危機管理防災課 地域防災係  
〒341-8501  
埼玉県三郷市花和田648番地1  
電話 048-952-1294(直通)

---