

今年度の防災訓練は、地域の要望に応じた訓練とするために、各会場で訓練項目および時間配分を決めていただきます。市民の皆さんが主役となる訓練に、ぜひご参加ください。

## <訓練の流れの一例> ※会場により訓練項目及び開始時間が異なります。

### ①市民初動訓練（時間：午前9時00分～9時30分 場所：自宅、地域等）

#### ■シェイクアウト訓練

午前9時の防災行政無線を合図に身を守る行動をとります。

「身をかがめる」⇒「頭を保護する」⇒「そのまま1分間じっとする」

この3つの安全行動を「シェイクアウト」と言います。



#### ■火災の予防措置

揺れから身の安全の確保ができれば、次に大切なことは自分の家から火災を出さないことです。

ガスの元栓を閉める、電気のブレーカーを落とす等、動作の確認を行いましょう。



#### ■安否確認

自主防災組織や町会で安否確認の方法を決めている場合は、それに従って訓練しましょう。

1軒1軒回る方法、安否確認カードを軒先に掲示する方法、近くの公園や空き地に集まって点呼を取る方法などがあります（今回の訓練では限られた時間で出来る範囲で実施してください）。

### ②避難所運営訓練（時間：午前9時30分～10時30分 場所：各小・中・高等学校体育館）

実際の災害では、自宅が無事であれば避難所に避難する必要はありませんが、本訓練では、自宅が倒壊したものと仮定して訓練に参加してください。

避難所では、まず受け付けを済ませ、避難所生活を行う上での基本の単位となる、20人程度の「生活グループ」の編成を行います。また、避難所のリーダーである「避難所運営委員長」の指示で避難所運営委員会会議を開催します。

### ③個別課目訓練（時間：午前10時30分～午後0時00分 場所：各小・中・高等学校体育館、グラウンド等）

各会場で関係機関や市職員の協力の下、災害時に役立つ、自助力・共助力の強化につながる訓練でどなたでも体験できる内容となっています。

#### 個別課目訓練の例

※各会場で2～3つの課目をやります。訓練の内容は、会場ごとにことなります。

応急給水訓練	初期消火訓練	救急救命訓練	応急手当訓練
炊出し訓練	防災資機材使用訓練	感震ブレーカー紹介	土のう作製訓練
ペット対応訓練	煙体験訓練	ドローンを活用した災害時情報収集	外国人対応訓練



### ●訓練終了

参加者による意見交換会や資機材などの後片付けを行い、アンケートの記入をお願いします。

午後0時30分に防災行政無線による訓練終了の放送を実施します。