

避難所 宿泊訓練 ～しおり～

と き 11.1 sat～11.2 sun

【日帰りコース】

1日 16:00～21:00

【お泊りコース】

1日 16:00～2日 8:30

ところ 生駒市体育協会 滝寺S.C.
体育館・武道館

生駒市危機管理課

避難所宿泊訓練の目的

発災後、ライフラインが止まっている想定で避難所の開設～運営を行うことで、地域の自主防災会、施設管理者、市職員が自身の役割を理解し、発災時に迅速に行動することができるようにすること、また、災害時に役立つ知識を身に付け、それぞれの家庭や自主防災会で備蓄品の再確認を行うことを目的に避難所宿泊訓練を実施します。

スケジュール

	項 目	時 間	内 容
①	受付訓練	16:00～17:00	LINEを使用した入所手続き訓練
②	オリエンテーション	17:00～17:45	前提条件の説明、タイムテーブルの説明、トイレ・便袋の説明、ルールの説明(体温調節、ごみ捨て、消灯時間)
③	キッチンカー炊き出し訓練	17:45～19:00	食事(後片付け含む。)、給水車による給水訓練
④	防災対応向上訓練	19:00～20:00	(A)防災レクリエーション (B)応急危険度判定講座 ※選択制
⑤	避難所設営訓練	20:00～21:00	健康チェック、段ボールベッド・パーティションを設営
⑥	宿泊準備	21:00～22:00	歯磨き、口腔ケア、清掃、消灯準備
⑦	宿泊訓練	22:00～06:00	宿泊体験
⑧	起床	6:00～ 6:30	体操、歯磨き
⑨	避難所閉鎖訓練	6:30～ 7:00	パーティション・段ボールベッド撤収
⑩	炊き出し訓練	7:00～ 8:00	お湯沸かし、保存食で朝食(アルファ化米、ライスクッキー)
⑪	グループワーク	8:00～ 8:30	避難所宿泊訓練の振り返り
⑫	退所訓練	8:30	LINEを使用した退所手続き訓練

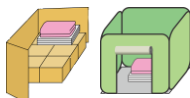
DX化した受付訓練

LINEを使用し、いくつかの質問に答えることで、QRコードを生成し、受付で読み取るDX化した受付訓練を行います。



避難所設営訓練

今年導入したパーティションや段ボールベッドなどの資機材を組み立て、居住スペースを作ります。



キッチンカーによる炊き出し訓練

災害協定を締結している生駒市災害支援協力会（IDS）が災害時を想定した夕食を提供します。

❖メニュー❖

・白飯 ・お味噌汁
・鶏肉のハンバーグ
・ひじき、きんぴら等



(A) 防災レクリエーション

生駒市スカウト協議会による防災に役立つ知識を身に着けるためのレクリエーションを行います。

- ・ランタン作り
- ・新聞紙スリッパ作り
- ・防災ロープワーク
- ・防災キムスゲーム等



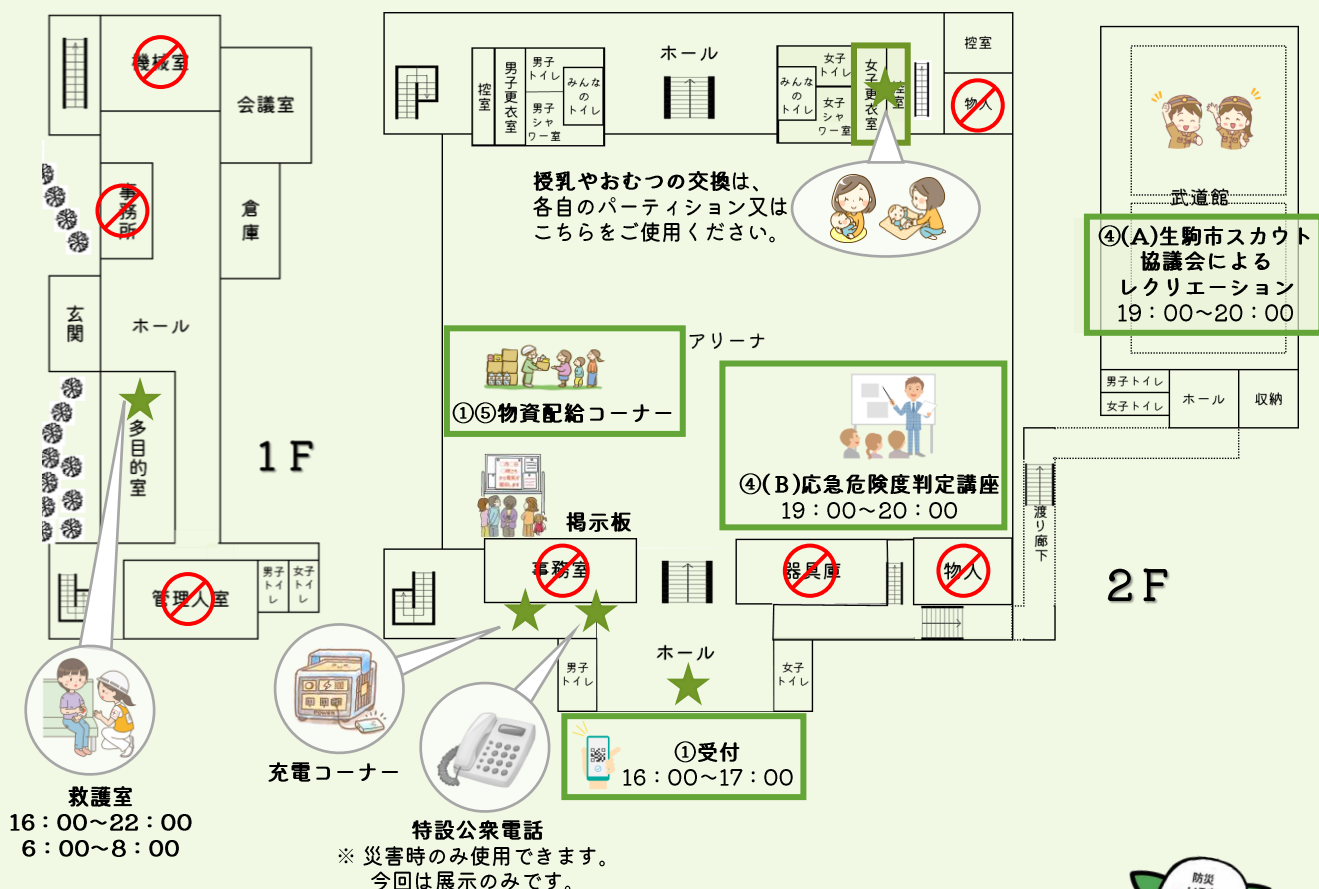
or

(B) 応急危険度判定講座

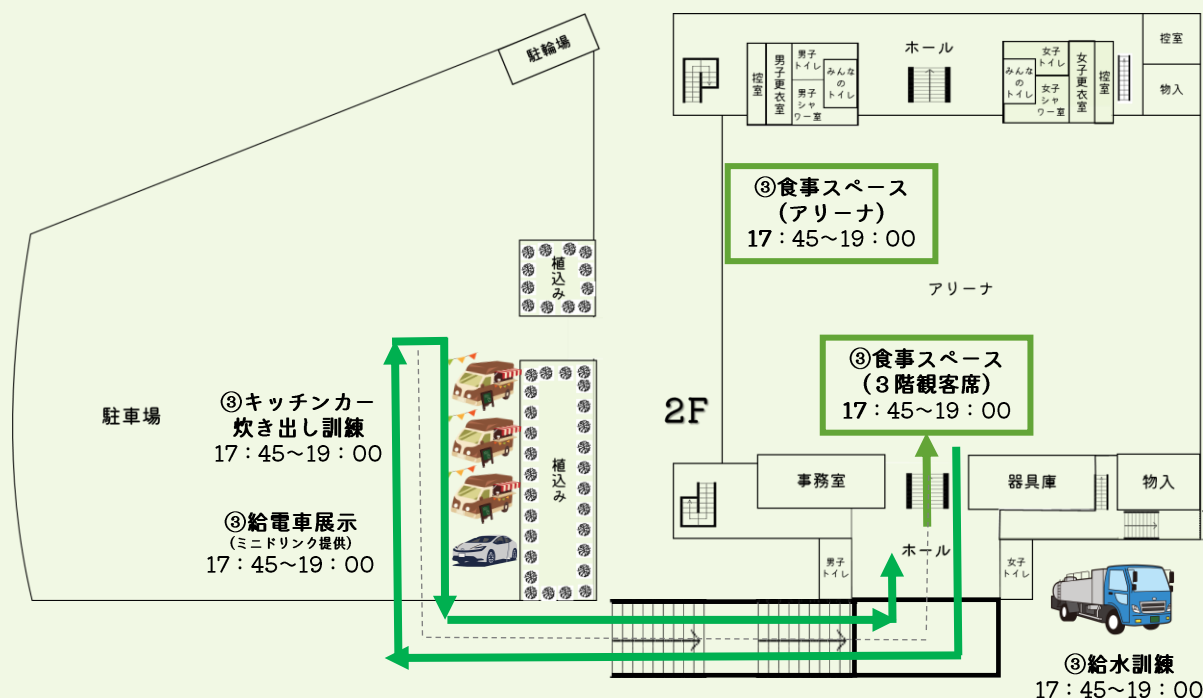
避難所を開設するにあたり、建物の安全を確認する上でのチェックポイントを学びます。



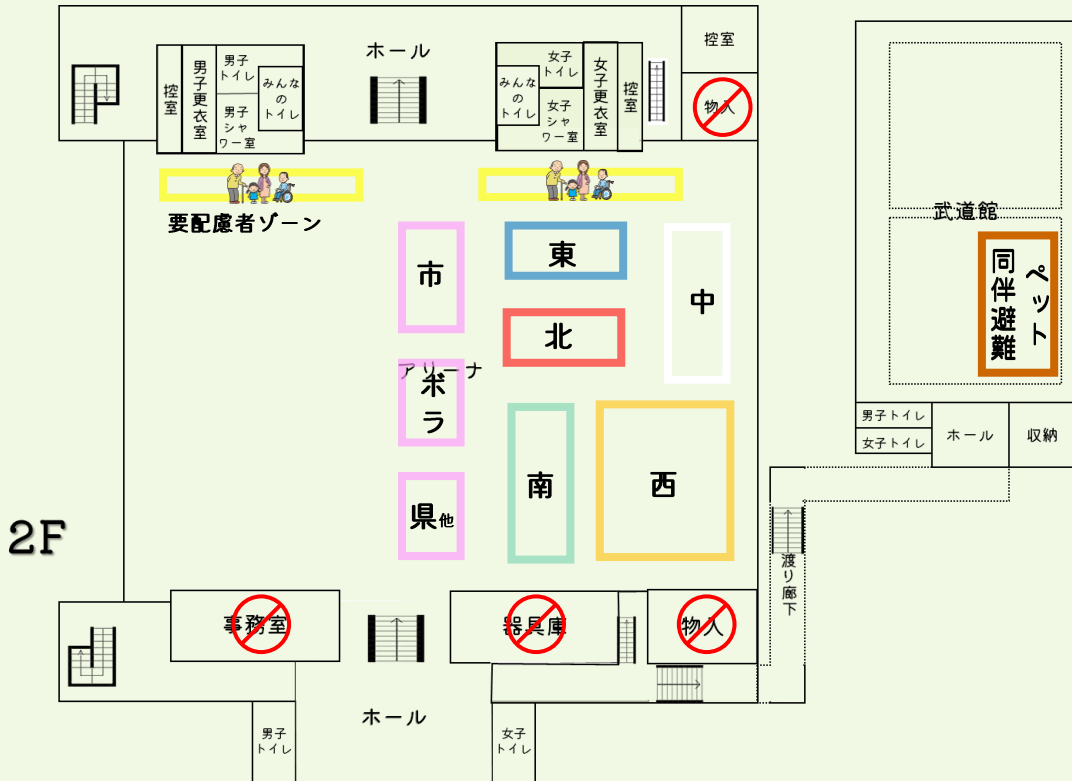
施設案内図



キッチンカー炊き出し訓練の流れ



宿泊時レイアウト



◆ 注意事項 ◆

- ※ 貴重品の管理は各自でお願いします。盗難・紛失等の責任は負いません。
- ※ 体調のすぐれない方はお申し出ください。（1階多目的室を救護室としています。）
- ※ 〇印の場所は立ち入り禁止です。
- ※ 当日は積極的に掲示板をご覧ください。避難所のルールや本訓練の注意事項を書いています。
- ※ レイアウトにある①③④⑤の番号はスケジュールの番号です。
- ※ 各訓練の時間になりましたら、各ブースにお越しください。
- ※ 居住スペースの設営は、宿泊者のみが行います。
- ※ 敷地内は禁煙です。
- ※ 本訓練では、ビブスを着ている職員又は協力者が誘導などを行っていますが、実際の発災時は、市職員は1～2人のみですので、これらの役割は避難された方々に担っていただくことになります。その視点を持ってご参加ください。
- ※ 本訓練開催中は絶対に敷地の外（道路）へ出ないでください。
特にお子様連れの方は、ご注意ください。





非常持出品・備蓄品

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならないときに持ち出す「非常持出品」と、避難後の生活を支える「備蓄品」の2段階で準備しておく必要があります。

リストを参考に、個人や家庭で必要なものをしっかり準備しておきましょう。

非常持出品 避難の際に持ち出すもの!

- ☐ 携帯電話・スマートフォン
- ☐ 水
- ☐ 食品(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯(手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 体温計



一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる 家庭の備え

- ☐ ミルク(キュータイプ・液体タイプ)
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ

- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト



女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル



高齢者がいる 家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 男性用吸水パッド

- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー



備蓄品 家に備えておくもの!

- ☐ 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ、カセットコンロ、カセットガス…など



食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

消費期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。



ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう。

Memo

あればよかったと思う非常持ち出し品を書き留めておきましょう。

トイレの使用方法

STEP1



排泄袋を便器にセットします。

STEP2



排泄袋の中に凝固剤をふりかけます。

STEP3



用を足します。

STEP4



数秒間でゼリー状に固まります。(1袋で約400ccの水分を固めます)

STEP5



排泄袋を取り出し袋の口を結びます。

STEP6



袋ごと可燃ゴミとして廃棄します。

段ボールベッドの使用方法

STEP1



本体部分・固定用パーツ・天板をそのままの形で箱から出します。

STEP2



蛇腹のパーツを広げます。

STEP3



蛇腹をパーツをサイドのパーツの幅に合わせます。

STEP4



サイドのパーツを両手で水平に差込みます。(破損防止のため)

STEP5



頭側と足側のパーツを差込みます。

STEP6



天板を広げて置きます。



テント式パーティションの設営方法

STEP1



収納袋から出し、四角形に広げます。

STEP2



端を持ち、反対側に広げます。

STEP3



真ん中の支柱を引っ張って、広げながら立てます。

STEP4



内側に入り天井のファスナーを閉めます。

STEP5



床面に付属のアルミシートを敷き、四隅のフックで固定します。

STEP6



入り口部分の布についているフックを引っ掛けます。

テント式パーティションの収納方法

STEP1



天井のファスナーを外します。

STEP2



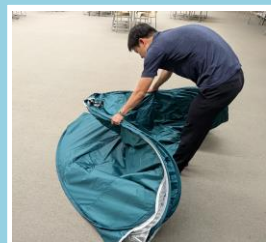
出入口のファスナーを閉めます。

STEP3



支柱のひとつを押し込むように床に倒し、さらに半分に折ります。

STEP4



図のように両手で2辺を持ち、対角線上に重ねるように前に押し出します。

STEP5



先端を左手前に折込み、右手で持っている部分も真ん中に折りこみます。

STEP6



形を整え、収納ケースに入れます。



▲収納の動画はこちら

※無理やり折込むと、ワイヤーが折れることがあります。
うまくいかないときはスタッフにお声掛けください。

Memo

避難所宿泊訓練を体験して感じたことを書きましょう。

「たけまるくん」よりひとこと

本日はご参加いただき、ありがとうございました。
実際の災害発生時の避難所は今回の訓練とは比較にならないほど混乱していることが予想されます。
想定外のことも必ず起こります。

災害発生時の基本は「自助」です。まずは自分が助かることで「共助」につながります。そのために必要な備えは何かを考え、行動しましょう。

今回の経験を、ぜひご家族や周りの方にも伝えていただければと思います。



X 防災いこま

ぜひ
フォローしてね★

