

## 避難所運営訓練

避難所運営訓練は、災害時に避難所となる区立小・中学校などを単位として行われる訓練です。避難所の開設や運営を円滑に行えるように、地域住民や学校関係者などが協力して実施しています。



煙中避難訓練の様子です

## 地区防災訓練

### 北沢地区防災訓練

実施日 10月8日(土) 会場 北沢中学校

地区防災訓練は、まちづくりセンター単位で地区の方々が実行委員会を組織して、災害時の初動訓練(自助・共助)を中心に行うものです。北沢地区では、北沢中学校の協力のもと、地震体験車、煙中訓練、D型ポンプ・スタンドパイプ・水消火器を使った訓練などを、中学1年生と一緒に行いました。



ポンプ訓練の様子です

## 防災教室

町会・自治会、学校、事業所、マンションの管理組合などで計画・実施する防災訓練を防災教室と呼んでいます。「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を啓発するためにも、身近な組織での防災教室を検討してください。

令和4年度は2月末日現在、71回実施 延べ7,710人が参加しています。

【内訳】 町会・自治会 …… 12回  
学校・保育園 …… 36回  
その他 …… 23回



災害が起きたら、まず自分の安全を確保しましょう。  
そして、地域で協力して助け合いましょう。  
そのためにも、防災訓練・防災教室に参加し、  
災害時にとるべき行動を体で覚えておくことが必要です。

自分たちのまちは  
自分たちで守る

## 編集後記

今年度は、皆様と考えながら、コロナ禍で実施できていなかった防災事業活動を少しずつ再開し、北沢地域の防災力の向上につながる活動を実施することができました。ご協力・ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

# 防災せたがや 第24号

## 北沢地域版

【発行】 令和5年3月  
【発行責任者】 北沢地域区民防災会議  
【事務局】 世田谷区北沢総合支所  
地域振興課地域振興・防災  
電話 03(5478)8028  
FAX 03(5478)8004

## 在宅避難をしましょう

避難所は自宅が倒壊・半壊したり、火災に見舞われたりして自宅に住むことができなくなった方のために開設されますが、スペースや備蓄物品が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。自宅で生活できる状況であれば在宅避難をしましょう。そのために、日ごろから住宅の耐震化や家具の転倒・落下・移動防止を行い、食料や水など必要なものを備えておくことが大切です。



## 在宅避難への備え

大規模な災害が起これば、電気・ガス・水道などのライフラインの被害や物資の流通の停滞が想定されます。(電気は7日、上下水道は30日、ガスは60日程度使えないおそれもあります。)1人最低3日分以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。

### 「日常備蓄」で災害に備えよう

普段、使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えておきましょう。期限が来る前に古い備蓄は使用し、新しい備蓄を用意すれば無駄が出ません。この方法であれば、災害用に備蓄をする必要がなく、管理・継続が容易になります。

### 自分に合った備蓄を調べてみよう

東京都が作成した「東京備蓄ナビ」も参考になります。家族構成などの簡単な質問に答えるだけで、各家庭に応じた、必要な備蓄品目・数量をお知らせしてくれます。

#### 東京備蓄ナビ

※ 東京都防災ホームページや  
東京都防災アプリからも  
アクセスできます



出典:東京都防災ホームページ

### 水の備えはここがポイント!

水は、1人1日に3リットル必要です。飲料水は最低3日以上、できれば1週間生活できる量を備蓄しましょう。

### 災害時のトイレ、どうする?

トイレに行くのを我慢すると、体調を崩す原因になります。災害が起これば、トイレも被災します。

#### 携帯トイレはどのくらい必要?

トイレ回数は1人1日約5回が目安です。

#### 例えば3人家族で1週間だとしたら…?

$$\begin{array}{|c|} \hline 1人1日 \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \text{約5回} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族3人分} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline 7日分 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{約105枚} \\ \hline \end{array}$$

## 住まいの点検をしよう

自分の家の危険なところをチェックし、住まいの耐震化、家具類の転倒・落下・移動防止などを行きましょう。



# 令和4年度活動報告

北沢地域区民防災会議では災害に備え、様々な防災活動を行っています。令和4年度の活動を紹介します。

## 防災リーダー研修会

実施日 令和4年12月23日(金)

参加者 5名

本研修は、北沢地域防災リーダーの方々を対象に、防災に関する技術や知識をさらに広げ、災害発生時に防災資機材をスムーズに使用できることを目的として実施しました。

研修では、蓄電池や発電機、間仕切りの組み立て方法などの防災資機材の取り扱い方法を学びました。「行うたびに必要性を感じる」「次も必ず参加したい」といった感想が寄せられ、繰り返し訓練をすることの大切さが確認されました。



仮設トイレ組み立て訓練の様子です



消火器訓練の様子です

## 防災研修会(講演会)

実施日 令和5年1月17日(火)

会場 北沢タウンホール 2階「ホール」

参加者 103名

講演名 「在宅避難を中心とした災害避難の考え方について」

講師 国士舘大学 防災・救急救助総合研究所  
准教授 中林 啓修 氏

### 【専門研究分野】

危機管理学、ガバナンス理論、安全保障研究(非伝統的領域を含む)

### 【研究の経歴】

2006-2009 独立系シンクタンク勤務

2009-2012 明治大学危機管理研究センター勤務

2013-2015 沖縄県庁勤務

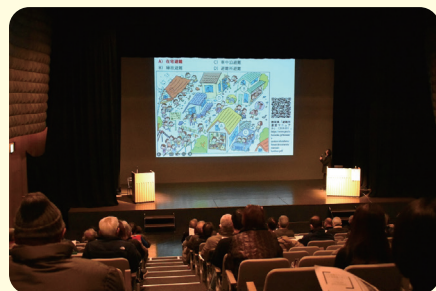
2016-2019 ひょうご震災記念21世紀研究機構 人と防災未来センター勤務

2020-現在 国士舘大学 防災・救急救助総合研究所

本講演会は、北沢地域の町会・自治会を対象に、防災への意識啓発を図ることを目的として実施しました。

講演では、在宅避難を中心に、避難のあり方から避難生活での大事なポイントについて、被災地での実例を交えながら分かりやすく説明していただきました。

講演後のアンケートでは、「在宅避難の重要性が理解できた」「在宅避難をもっと多くの区民に知ってもらう必要があると感じた」などの感想が多数寄せられました。



## 上級救命再講習会

実施日 令和5年2月17日(金)

参加者 3名

上級救命再講習会では、上級救命講習の受講から3年以内の方を対象に、救命知識の確認と実技の評価を実施しました。

東京防災救急協会の方にご指導いただき、上級救命再講習を受講された方には、「上級救命技能認定証」が東京消防庁より交付されました。認定期間は3年になるので、過去に受講された方も、繰り返し受講することにより知識と技術を維持しましょう。コロナ禍で失効してしまった場合は、再度上級救命講習を受講する必要があります。



## 防災施設見学会

実施日 令和5年2月28日(火)

参加者 29名

見学先 本所防災館

防災館(都民防災教育センター)は、都民の安全な暮らしを目指し、楽しみながら、地震の揺れの体験、火災の煙からの避難要領など、防災に関する知識や技術を学ぶことを目的とした施設です。当日は、施設のインストラクターの案内により、VR体験、煙体験、消火体験など体験しました。防災に対する心構えを再認識するためにも、ご家族やご近所の方と訪れてみてはいかがでしょうか。



VR体験の様子です



地震体験の様子です

## 災害時消火用資機材講習会

実施日 令和5年3月12日(日)

参加者 37団体 117名

会場 まもりやまテラス

本講習会は、消火用資機材の基本的な取り扱いを学ぶことを目的として、世田谷地域区民防災会議と合同で実施しました。

講習では、世田谷消防署・世田谷消防団のご協力のもと、スタンドパイプとD型ポンプ、水消火器の実技演習を行いました。



D型ポンプ演習の様子です