

回 覧

みんなで 地震から命を守るために 避難・支援・体験の 練習に参加しよう！

1999.6.29のあの災害から20年になります。

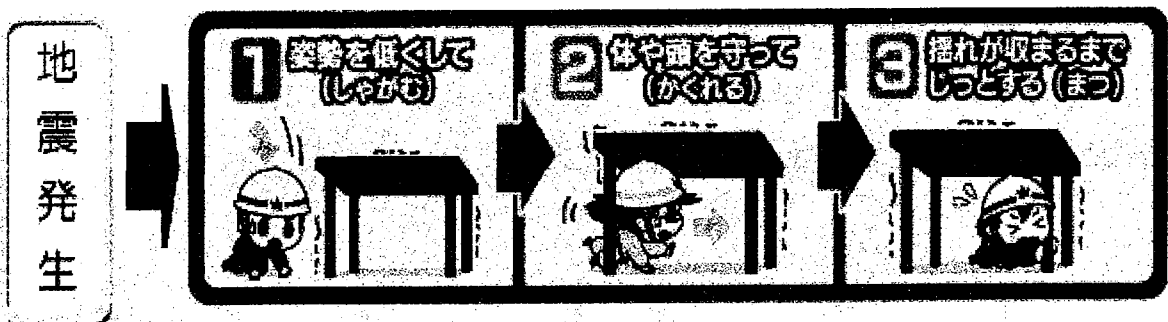
この経験を基に、避難中心の練習から、避難所などで必要になる物資を持って避難する練習を下記のとおり実施しますので、多数の参加をお待ちしております。

1. だれが： 五日市観音学区自主防災会連合会、佐伯区役所地域おこし推進課、佐伯消防署、佐伯消防団観音分団、五日市観音小学校
2. いつ： 令和元年6月30日（日）雨天決行
午前8時30分 ～ 12時00分頃まで
3. どこで： 五日市観音小学校 体育館
4. どんな内容の練習するの？

●練習用想定災害は

令和元年6月30日 午前8時30分に緊急地震速報が出されました。

直後に地震が発生し激しく揺れ、「発生地点は安芸灘で震度6強、佐伯区では震度5強とテレビで表示され、津波の発生はありません」と発表されました。



- (1) 地震から命を守るために、家の中では「地震」がきたら「しゃがむ」か安全な場所（机の下）などへかくれ、地震が収まるまで「じっと待つ。」
- (2) 揺れが終わっても、すぐに行動しないで周りの状況を確認する。
(最近の地震は、続けて揺れることが多くなっています。)
- (3) あわてて、外に出ると落下物でケガをすることがあります。頭を守るものを被り外に出る。
- (4) 室外に出た後は、落下物や倒れるものがない場所を選び周りの安全を確かめます。
- (5) 午前9時30分頃までに体育館に到着できるよう、非常持出品（一品）を持って、周りの人に声をかけながら生活避難場所（一時避難場所）に移動します。

我が家の防災スタートブック（持出品）

※ 非常持出一覧表を添付しておりますので、参考にしてください。
事例の詳細は、当日会場に用意しておりますので、ご自由にお取りください。
なお、実施日まで十分時間がありますので、自分で一番必要と思われる持参品一品と家庭で用意しておく物など準備しておいてください。

5. 生活避難場所への移動行動について

今回の避難場所は「五日市観音小学校体育館」です。安全に避難しましょう！
避難場所に行くか、自宅待機にするかは、ご自身の体調や周りの状況を考慮して自己判断で行動して下さい。（公園も避難場所として使えます。）

午前9時30分頃、体育館に到着

6. 生活避難場所での運営練習

- (1) イスを出して、座ってください。
避難した人と持参した品物を見せ合うことも大いに役立つでしょう。
(楽しみにしています。次回訓練の参考になります。)
- (2) 救護室内練習
 - ① AED操作 (AEDが届くまでは、4人一組で心臓マッサージを行う。)
 - ② 水消火器取扱い練習
- (3) 炊出し練習（食事支援練習）
午前8時30分頃からアルファ米を炊出し、パック詰めを行う。
パック詰めする時は、周りの人に応援を求める。
アルファ米・クラッカーの食事体験
- (4) 後かたづけ・清掃 ⇒12時頃終了 お疲れ様でした

問い合わせ
砂田 徹
090-8999-5799

わが家の防災スタートブック(1)持ち出し品

情報系グッズ

1	ケータイ電話	ネット接続/ワンセグ/FM	自治体災害情報に登録
2	スマートフォン		LINE、ツイッター、フェイスブックも有効
3	PC		
4	充電器・バッテリー	予備電池	家族分が必要。スマートフォンはバッテリーが不可欠
5	手帳		
6	筆記用具		
7	家族情報シート		印刷した写真も必要
1次持ち出し品 基本品目33点		大人2人分	チェック 最初の1日用
1	非常用持ち出し袋	1個	取り出しやすい場所に置く。両手があくのでリュックが望ましい。非常用持ち出し袋の表示が恥ずかしい人は表示を工夫する。キャリーケース、スーツケースでもよい。
2	飴・缶入り乾パンなど	2個	氷砂糖入り。缶入りの柔らかいパン、カロリーメイト、ペビーラーメン、チョコ、飴でもよい。
3	ペットボトル飲料水(500ml)	6本	持ち運びやすいように一人3本とした。
4	懐中電灯	2個	LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。
5	ローソク等	2本	LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。
6	チャッカマン(ライター)	2個	100円ショップで入手可能。
7	携帯ラジオ	1台	被災時の情報収集用。予備電池必要。
8	万能はさみ	1セット	はさみ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能があるもの。あまり安いと使いにくい。
9	軍手、手袋	2対	軍手は熱にも強い綿100%で滑り止めのついたもの。皮手袋はガラスの破片の片づけなどに役立つ。
10	ロープ7m以上	1本	救助用。人の体重を支えられる強度のもの
11	救急袋	1枚	12~20をまとめて袋に入れる。袋には入れたものを表示する。
12	毛抜き	1本	ピンセット、とげ抜きの代用になる。
13	消毒薬	1本	
14	脱脂綿	適宜	
15	ガーゼ(滅菌)	2枚	
16	ばんそうこう	10枚~	
17	包帯	2巻	
18	三角巾	2枚	大判の手ぬぐい、ハンカチでもよい
19	マスク	4枚以上	災害時はほこりが多い。防寒用としても重要
20	常備薬、持病薬など	適宜	お薬手帳、処方箋のコピーも入れる
21	レジャーシート 2畳	1枚	避難先のスペース確保に。1人1畳
22	サバイバルブランケット	2枚	非常時の軽量防寒ブランケット
23	紙おむつ、簡易トイレ	2枚~	トイレは深刻。避難所では紙おむつがよい。家では猫砂とポリ袋でもよい。
24	タオル	4枚~	汚れのふきとり、ケガの手当て、下着の代用など用途は広い。汎用性が高いので多めに用意する。
25	ポリ袋	10枚~	モノ入れ、雨具の代用、防寒、トイレ用など用途は広い。多めに用意する。
26	トイレトペーパー	2ロール	トイレ、ティッシュの代用、汚れのふき取りなど。
27	ウェットティッシュ	2個~	水がないときに役立つ。
28	歯ブラシ(洗口液)	2個~	水がないときは空磨きでよい。洗口液で口を清潔を保つ
29	現金(10円玉)	約50枚	公衆電話用。100円玉でもよい。
30	ガムテープ(布製)	1個	伝言メモを貼るなど。
31	油性マジック(大)	1本	伝言をかく、情報を伝える。
32	メモ帳とペンセット	1セット	
33	使い捨てカイロ	4個~	冬季だけでなく夜も使える。

1次持ち出し品 個別品目

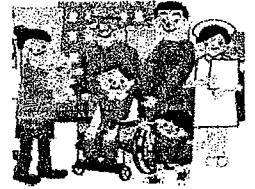
必需品・貴重品		数量	チェック
1	現金		
2	車や家の予備鍵		
3	予備メガネ、コンタクトレンズ		
4	預金通帳		コピーや番号の控えでも可。
5	健康保険証		コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
6	運転免許証		コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
7	パスポート		コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
8	印鑑		
9	証書類		

女性用品		数量	チェック
1	生理用品		傷の手当て等ガーゼの代用になる。
2	ホイッスル付きライト		LEDが望ましい。防犯用にもなる。
3	鏡		
4	ブラシ		
5	化粧品		
6	おりものシート		下着の代用になる。

高齢者用品		数量	チェック
1	高齢者手帳		
2	紙おむつ		
3	着替え		
4	看護用品		

赤ちゃん用品		数量	チェック
1	粉ミルク		
2	哺乳瓶		
3	離乳食		
4	スプーン		
5	洗浄綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ		
8	紙おむつ		
9	母子手帳		
10	玩具		
11	着替え		
12	ベビーカー		荷物運搬用にもなる。

防災練習参加者へのお願い



防災練習に参加される方は、次の事項に留意してください。

1. 雨天決行

雨が降っても行いますが、天候が悪い場合はグラウンドでの体験練習（水消火器取扱い練習）を中止することがあります。

2. 子どもの監督・指導

小学生や幼児は保護者同伴又は引率者が責任を持ってし、安全に十分気を配ってください。

3. 避難者集合時刻

避難練習参加者及び支援練習参加者は、避難路付近の危険箇所をチェックし、気づき事項をメモして五日市観音小学校体育館へ集合して下さい。

4. 練習、体験、見学（一般の人も自由に参加することが出来ます。）

5. 交通

校内への駐車はご遠慮願います。

校内への駐車は消防関係、役員（機材運搬、連絡等）、外部見学者の車両のみとしています。

当日、正門、裏門付近で交通整理を行います。

6. 入門、集合

入門は正門及び通用門の二ヶ所からでも入れます。（雨天の場合、通用門は閉鎖します。）

7. 服装・非常持出し品

服装については特に制約はありませんが、避難練習参加者は、できれば非常持出し品を持ってきて下さい。

8. 靴入れ袋、傘袋など

靴入れ袋や雨天の場合は、傘のしずく防止に傘袋を各自準備して下さい。

げた箱やロビーに置いて入館する人は、各自袋に名前を書いて置いて下さい。

9. 環境保全など

砂や泥、ゴミで体育館内及び構内を汚さないように留意し、ゴミは各自持ち帰って下さい。施設を傷つけないよう充分気を付けて下さい。

構内は禁煙となっています。

10. 飲み物の準備

参加者各自で、お茶（ペットボトル）を準備して下さい。

以上

