

訓練シナリオ（あいさつ）

<訓練開始時のあいさつ>

改めまして、皆さんおはようございます。

今日は、サタデースクールの2時限を使って、避難所の設営や初期消火などを皆さんに教えたいと思います。

大きな地震があった場合、この学校は避難所になります。

避難所というのは、地震によって家が壊れてしまった人などが一時的に生活するための場所です。

学校には備蓄倉庫というのがあって災害用のトイレや、発電機、毛布や食料などを保管しています。

避難所の設営は、備蓄倉庫に入っているもの、資機材といいます。その資機材を運び出して体育館などに設置します。

今日皆さんには、避難所設営訓練、トイレ設営訓練、救護訓練、そして初期消火訓練を体験してもらいます。

各訓練のやり方は、このあと各訓練場所でくわしく説明しますが、訓練を体験していただき、避難所はどのようなところで、どのようなものがあって、どのように設置するのか、などについて、知ってほしいと思います。

避難所には、お年寄りや小さな子供、外国籍の人など、いろいろな人が集まってきます。

困ったときはお互いさまです。皆さんも、避難所に来たときは少しでも手伝うことができるように、今日はしっかりと勉強してほしいと思います。

それでは、訓練方法の説明をします。

今日は4つの班に分かれて、4つの訓練を順番に行います。どの班も終わったら、指示に従って、次の訓練場所に移動しましょう。

まず、○組は1班になります。1班は最初に、○○の方にある「①備蓄品確認・避難所設営訓練」を行います。

次に、○組は2班になります。2班は最初に、○○の方にある「②トイレ設営訓練」を行います。

次に、○組は3班になります。3班は最初に、○○の方にある「③救護訓練」を行います。

次に、○組は4班となります。4班は最初に、○○の方にある「④消火訓練」を行います。

訓練では、実際に道具にさわって、組立てや設置などを行いますので、お互いに譲り合って、みんなが参加できるようにしましょう。

話をよく聞いて、おしゃべりをしたり、勝手な行動をとったりせず、また、ケガをしないように注意して訓練に参加してください。

それでは、それぞれの訓練場所に移動してください。

<訓練終了時のあいさつ>

お疲れ様でした。今日は、避難所の設営について、実際に設置してみたり、消火器に触ってみたり、たくさんの経験ができたと思います。どうでしたか？難しかったですか？

これまでやったことのないことをいきなりしなさいと言っても、誰もできないと思います。避難所の設営も同じです。一度でも経験しておけば、体が覚えています。これから先いつかはわかりませんが大きな地震は必ず起こります。大きな地震が起こり、避難所の設置をしなければならない時に、皆さんには今回の経験を活かして是非協力をしていただきたいと思います。

また、ぜひ、体験したことをお父さん、お母さん、ご家族に話してください。そして、災害について話し合ってみてください。災害が起こったとき、どのような行動をするのか、どのように連絡を取り合うのか、さらには、備蓄品や、持ち出し品などの確認なども合わせて行ってみてください。

最後に、今日は皆さん、真剣に取り組んでくれました。特別に…備蓄倉庫にあるクラッカーを差し上げたいと思います。あとで、先生から受け取って、ぜひ食べてみてください。

短い時間でしたが、本当にお疲れさまでした。今回の訓練をきっかけとして、災害について考えてみてください。

これで、避難所運営訓練を終わりにします。

切る・折り返す ➡

(開封用カッター付)

- ① この説明書に付いている「開封用カッター」でアルミ袋(外袋)の上部を開封し、箱の外側へ袋を折り返してください。



備品・具材を取り出す

- ② 箱の中に入っている「①具材(赤飯は小豆)」「②衛生手袋」「③しゃもじ」「④針金入りビニール紐」「⑤弁当容器」「⑥割箸」「⑦輪ゴム」を取り出してください。



➡ 具を入れる ➡

- ③ 作業前に「衛生手袋」を付け、内袋も外袋と同様に折り返し、中の「脱酸素剤」を取り除いてください。次に「具材」を入れて「しゃもじ」でかるくかき混ぜてください。



※「具材」の脱酸素剤も取り除いてください。

そそぐ・かき混ぜる

- ④ 内袋の【注水線】まで、お湯又は水をそそぎ、具材が均一になるようによくかき混ぜてください。

※熱湯をご使用の場合「やけど」に注意してください。



※注水量 五目ごはん、わかめごはん=8リットル
赤飯、山菜おこわ=5.5リットル

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

炊出し
訓練

アルファ化米の調理方法①

閉じる・蒸らす

5 内袋の上部を「針金入りビニール紐」でしっかり結び、**熱湯で20分～30分**蒸らすと出来上がります。

※水の場合は15℃で60分～70分、5℃で150分～180分を出来上がりの目安としてください。



「針金入りビニール紐」



盛り付け準備する

6 写真を参考にして盛り付け準備をしてください。

※「弁当容器」は写真のように置き、底をつまむと、取りやすくなります。



盛り付ける



7 写真のように盛り付ける人と、「輪ゴム」「割箸」をセットする人、2人一組みで行うと効率よく行えます。

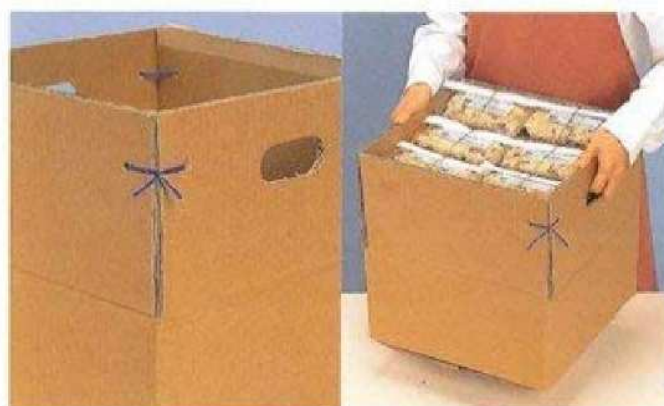
※赤飯は「ごま塩」、わかめご飯には「ごま」をつけます。



配食する

8 段ボール箱は、ふたを立て、写真のように2ヶ所を「針金入りビニール紐」で止めると、運搬用の箱としてお使いいただけます。

※弁当容器が50個納まります。



※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

炊出し
訓練

アルファ化米の調理方法②

腕つり三角巾

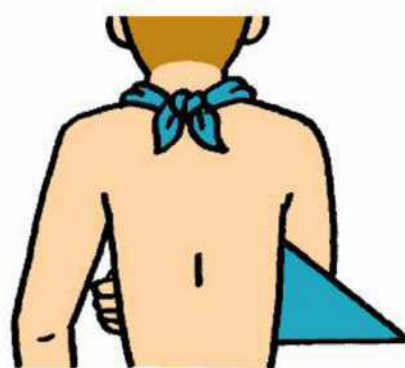
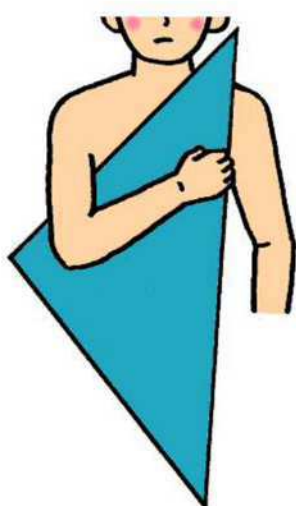
簡単にでき、痛みを軽減させられる応急処置方法

①



右腕をつる場合、三角巾の底部を体と平行になるようにし、一端を左肩にかけます。三角巾の頂点部は、右肘のほうにできるようにして、右手は左胸に当てるか、上又は下に向けます。（患者さんが楽な方法をとってください。）

②



三角きんの下の端を右手を包む様に折り上げ、右肩にかけて両端を首の後ろで結びます。

③



右肘の余った部分（三角きんの頂点）は、とめ結びで結んで中へ入れます。



完成です！

応急担架の作り方(毛布のみ)

担架の作成方法



- ①毛布の両端に2～3人並ぶ
(隣人の間隔を空けすぎない)
- ②毛布の両端をクルクルまるめる
(左右のバランスに注意する)
- ③手を肩幅に広げて順手で持つ
- ④かけ声をかけて担架を持ち上げ

順手: 手のひらを下に向けた持ち方

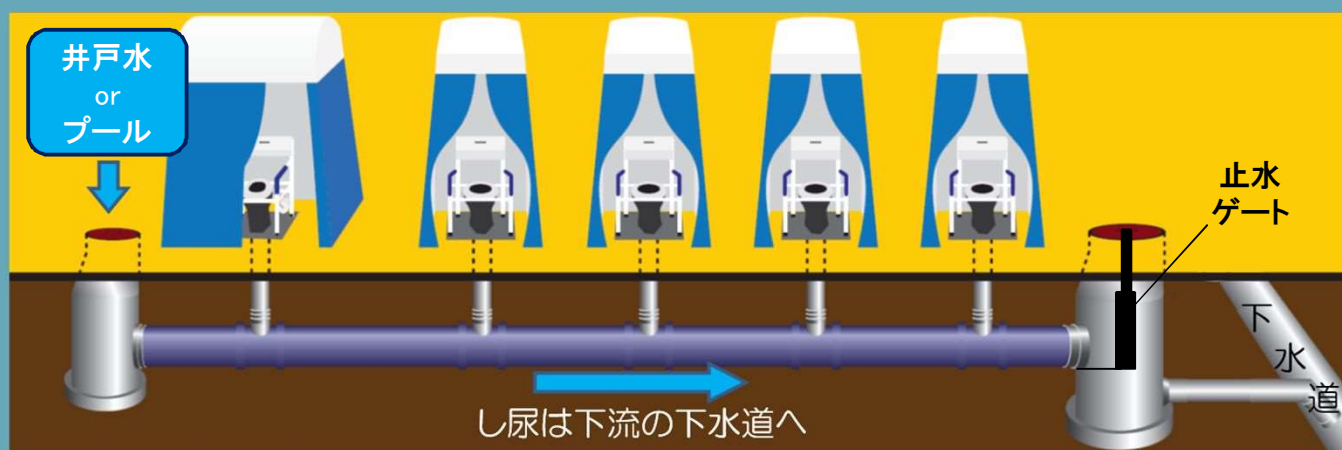
比べてみよう(持ちにくさを体感する)

- ①毛布の端をそのまま持つ
- ②逆手で持つ

担架の搬送方法



- ①足先から搬送する
(頭から動くと不安になる)
- ②動かす時には声をかける
(持ち上げます・階段です等)
- ③搬送時に「1・2・1・2」と
かけ声を出し足並みを揃える
(振動が少なくなり搬送者への
負担が軽減する)



下水道管のマンホールにトイレを設置し、直接、下水道管に排出するもの。水を流すために井戸水又はプールの排水を利用している。

（井戸水用ポンプをくみ上げる
下水管の3分の1程度



止水ゲートを
引き上げ 汚物を流す



○マンホールトイレ設置14校:2019年4月
＜中学校＞

①青柳②川柳③栄④新栄⑤新田⑥瀬崎
⑦草加⑧花栗⑨松江⑩谷塚⑪両新田

＜小学校＞

⑫栄⑬高砂⑭松原

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、
詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ

①



マンホールトイレとT型レンチ
を準備

②



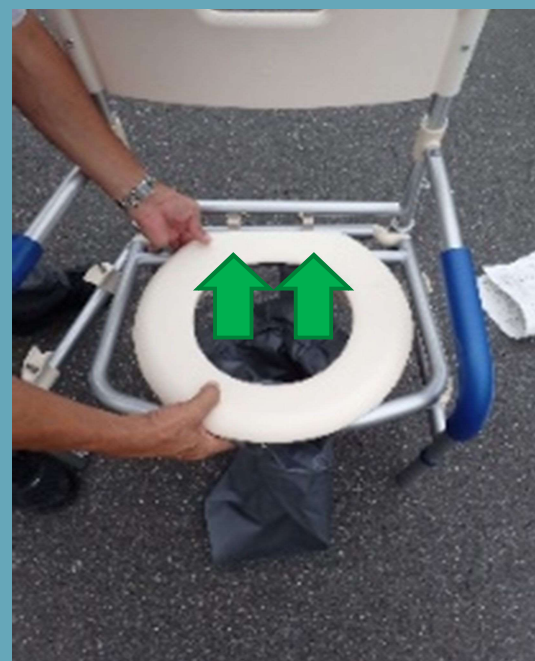
箱から中身を出し、部品を確認

③



本体を開き、若干広げる(便座
シートをはめ込み易くするため)

④



便座シートの後部を本体後
部パイプの下からはめ込む

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、
詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ①

⑤



本体の開きを元に戻し、本体受け部のピン(左右2箇所ずつ)と便座シートのパイプ穴に合わせる

⑥



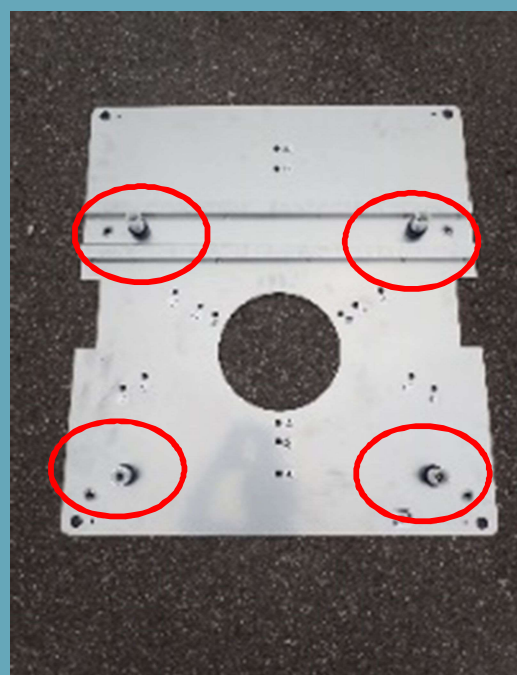
シートのパイプ穴を上から押しピンにはめ込む

⑦



高さを調節する場合はプッシュボタンを押しながらパイプの穴をずらす(4箇所とも)

⑧



マンホールカバー4点のソケットを確認

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ②

9



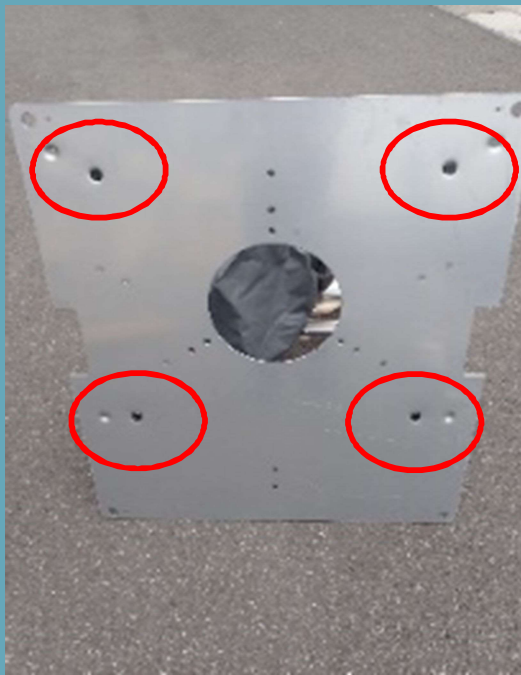
本体の脚をソケットに差込む(均等に差込まないと他の脚が入らなくなるので注意)

10



マンホールカバーの裏面から付属の六角レンチで締め、脚をしっかりと固定する

11



他3箇所とも締め固定する

12



※蓋の形状が異なることがあります

災害用マンホールの内蓋のボルトをT型レンチを使って外す

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ③

13



内蓋を外す※蓋の形状が異なることがあります

14



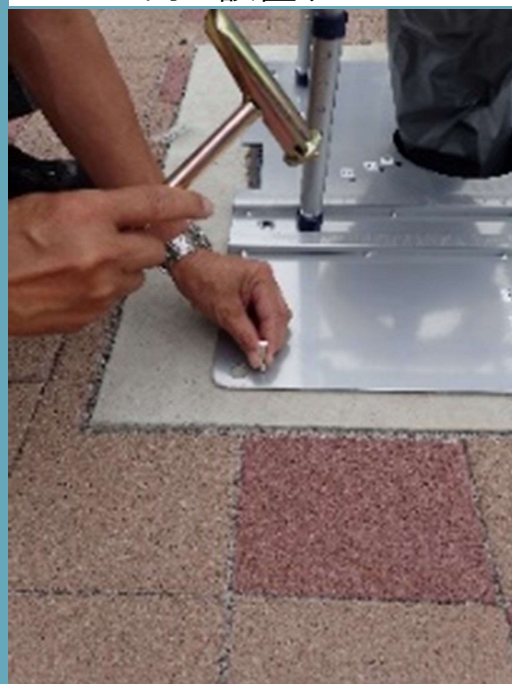
トイレをマンホールに設置する(排出用袋はきちんとマンホール内に設置する)

15



ペーパーホルダーとペーパーを取付ける

16



マンホールカバーを固定するため、ペグ又はコンクリート釘で4隅を固定する(訓練では不要)

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ④

①



マンホールトイレ用テントを準備

②



箱から中身を出す

③



テント頂点部にポール①(各ポールに番号シール有)を取付ける

④



他3本のポール①も同様に取付ける

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、
詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

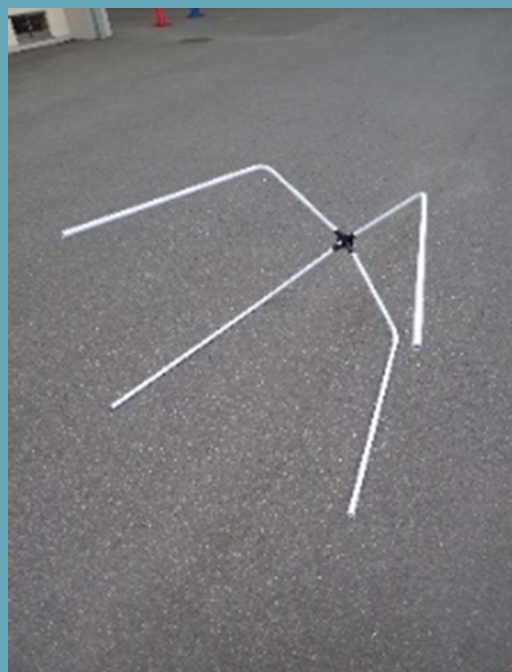
マンホールトイレ⑤

⑤



ポール①にポール②を取付ける

⑥



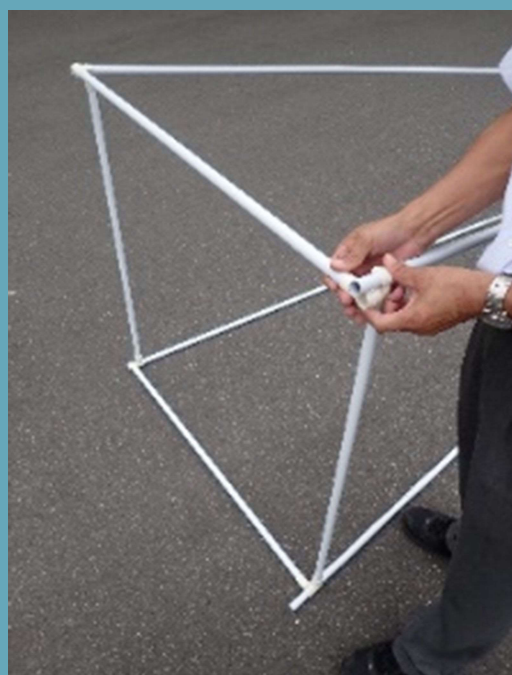
他3本のポール②も同様に取付ける

⑦



ポール②にポール③を取付ける(他3本のポール③も同様に取付ける)

⑧



底部にポール④を取付ける

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、
詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ⑥

9



マンホールトイレに骨組を設置する

10



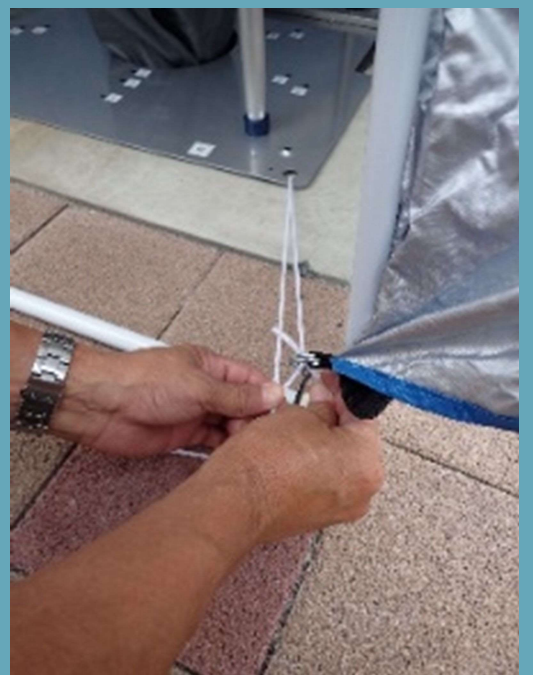
骨組にシートを被せる
(チャックがある方が手前)

11



シートをきれいに張る

12



ペグとロープでテントを固定(ペグが打てない場合は、トイレ本体とテントをロープで結び、土のうを置く等工夫する)

※このマニュアルは使用方法等を簡易的にまとめたものであり、
詳細については、実際の取扱説明書等に従ってください。

参考
資料

マンホールトイレ⑦

配置図について

→視覚的に分かるように、区分した枠内に備蓄品を配置



ポイント1



関連性のある分類ごとに棟を分けます

- ・救助、救急
- ・工事、安全
- ・機器、燃料
- ・ロールマット

- ・トイレ、衛生関連
- ・毛布

- ・食料品、炊き出し
- ・文房具等
- ・町会スペース

ポイント2



案内表示や
色テープを用いて、



配置図を見ずに、
天井や棚を見るこ
とで一目でわかる
ようにします

ポイント3



- ① 棚を有効に活用
- ② 人が入れるスペースの確保

ロールマットや毛布などの
備蓄量が多いものは
スペースを取るため、備
蓄倉庫の壁に寄せ、棚
を移動します

家具転倒防止対策を支援します

大きな地震が発生した場合、固定していない家具や大型家電は倒れるなど、凶器となるおそれがあります。

被害防止のため、家具や大型家電の固定はもちろんのこと、自宅内の「危険」をみつけ、対策に取り組みましょう！

◆草加市家具転倒防止器具取付費助成金

家具の転倒防止器具を取り付けるための助成金を交付しています。

【助成内容】建物と家具を金具で固定するもので、1世帯あたり家具3個までの取付費用（工賃込み）

【対象世帯】15歳未満の人・65歳以上の人・障がい者手帳を所有する人のみで構成する世帯（市税等を滞納していないことが条件）

注：アパート等の賃貸住宅に住んでいる人は、壁にねじ穴を空ける必要があるため、住宅所有者の同意書が必要となります。

【申込方法】危機管理課事前に電話の予約を上、危機管理課窓口（草加市役所本庁舎西棟5階）まで

◆草加市家具転倒防止金具取付器具貸出

家具転倒防止金具を取り付けるための器具の貸出しています。

【貸出内容】電動インパクトドライバー及び間柱センサーを貸し出します。

【対象者】市内に住所を有する18歳以上の者又は市内に事業所を有する事業者

【申込方法】危機管理課事前に電話の予約を上、危機管理課窓口（草加市役所本庁舎西棟5階）まで

草加市市長室危機管理課 TEL 048-922-0614

自宅の「危険」をみつけよう。

【リビング】

- テレビやピアノを固定する。
- 吊り下げ式の照明器具を固定する。



【寝室】

- 寝ている側に家具が倒れないように配置する。
- 本棚などはしっかり固定し、重いものは下に。



【キッチン】

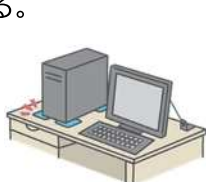
- 冷蔵庫や電子レンジを固定する。
- 食器棚はしっかり固定。飛び出し防止対策を。



家具の転倒防止対策を知ろう。

【金具による固定】

- L字金具やチェーンで柱や壁に固定する。
- 重ね式の家具は上下で固定する。



【ポール式器具による固定】

- 天井と家具の間に「突っ張り棒」を入れる。
- 固定器具を家具の両端に設置する。

【収納や配置の工夫】

- 重いものは下に収納する。
- 家具の前方に板を敷くなどして、壁に寄りかからせる。
- 扉や引き出しには留め具をつける。
- 窓や食器棚などには、ガラス飛散防止フィルムを貼る。

