

訓練①：備蓄品確認・避難所設営訓練

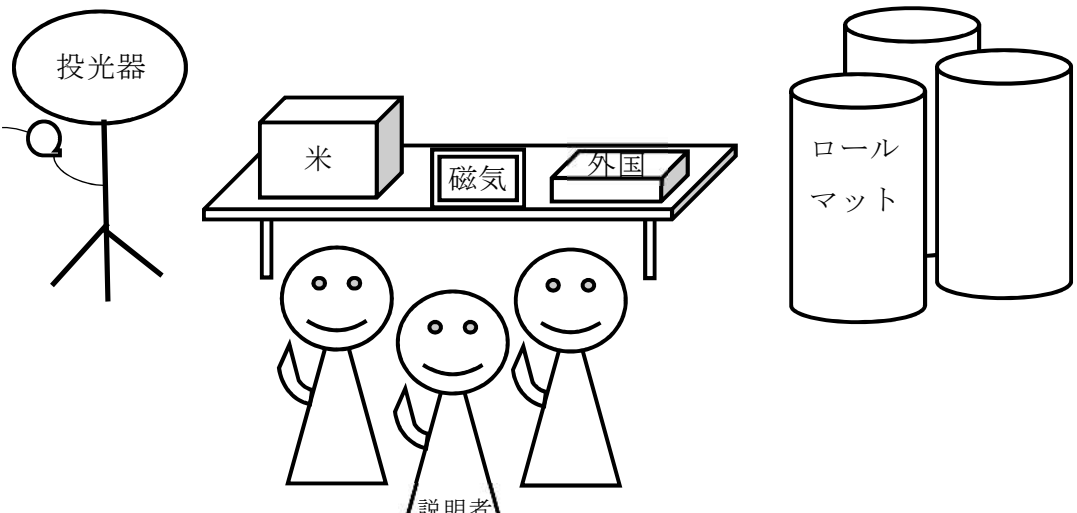
実施内容	説明内容
挨拶	みなさんこんにちは！ 避難所設営訓練ブースにようこそ。私はこの訓練を担当する、〇〇と申します。よろしくお願いします。
概要説明	【声が届く範囲まで近づくよう促す】 それでは、さっそく説明を始めるので、みなさん近くに集まってください。 草加市内の小・中学校には、地震などの災害が起きたとき、学校を避難所として使うために、いろいろな備蓄品が用意してあります。このブースでは、備蓄品の中から代表的なものをいくつか見てもらって、最後にみんなで準備もやってもらいますので、使い方をよく聞いておいてください。
備蓄倉庫	【備蓄倉庫クイズを出し考えてもらう】 じゃあ備蓄品はどこにあるの？と思ったかもしれませんが、この学校のどこかに備蓄倉庫があって、その中にまとめて入れてあります。この中に備蓄倉庫の場所を知っている人はいますか？ そう！この学校の備蓄倉庫は（どこそこ）にあります。今日は時間がないので見に行きませんが、普段は鍵が閉まっていて開けることはできません。災害が起きると鍵を持った人が学校に駆け付けて鍵を開けることになっています。 今日は備蓄倉庫からあらかじめ備蓄品を持ってきているので、順番に説明していきたいと思います。

ロール マット	まずはロールマットから説明していきます。学校が避難所になると、体育館で寝泊まりすることになります。でも体育館の床は硬くて、座っているだけでも足がしびれてしまいますよね。しかも冬は氷のように冷たく、とても寝ることなんてできません。 そこで、このロールマットを体育館に敷きます。ロールマットはクッションのように柔らかいので、床に直接寝るよりもだいぶ楽になりますよね。また、表面が銀色になっているのが分かると思いますが、アルミのシートが張り付けてあるので、熱を反射しますし、床の寒さも感じにくくなります。 ただ、マットを敷くときは床が汚れないように、先にブルーシートを敷いて、その上にロールマットを敷きます。ロールマットはそのまま転がすと、銀色が下になってしまいます。銀色が上になるように敷きましょう。後で、実際に、皆さんに敷いてもらいますから、忘れないでください。
LED 投光器	続いてLED投光器です！大きな地震などが起きると、停電になってしまうことがあります。そういうときに備えて、発電機も備蓄倉庫に入っています。 今日は持ってきていませんが、その発電機で起こした電気で、できるだけ体育館を明るくできるようにするために工夫された、このLED投光器が倉庫に用意されています。 【最初は全灯】 投光器の下側にスイッチが付いているので、オンにすると自動でバルーンに空気が入っていき、丸く全体を柔らかかに照らし出す照明になります。まぶしい場合は、スイッチを切り替えると半分の明るさにすることもできます。

食糧	備蓄倉庫の中には食べ物もあります。入っているのは、「アルファ化米」と呼ばれるごはんやクラッカーなど、3年から5年程度の長期間、保存できるものが用意されています。 普通のお米は、水やお湯を入れて炊かないと食べられません。でも、「アルファ化米」は、特殊な方法で加工されているので、水を入れるだけで60分、お湯を入れるだけで15分で食べられるご飯が出来上がります。水は、ペットボトルに入った水が備蓄されているので、それを使います。 【箱の中身を見せながら説明】 備蓄している「アルファ化米」は、たくさんの人に食べてもらえるように、50人前を一度に作ります。中には、作り方と、お米、具材、しゃもじ、手袋、タッパー、おはしなどが入っていて、出来上がったらタッパーに取り分けて避難してきた人に配ります。 備蓄倉庫には、「アルファ化米」の他に、アレルギーに対応した1人用のおかゆも、用意してあります。 クラッカーは段ボール箱や缶の中に入っていて、そのまま配って食べることができます。
コミュニケーション	続いて、コミュニケーションに役立つものを紹介します。避難所には、障がいのある人や外国籍の人、その他、さまざまな人が避難してきます。限られたスペースで、みんな仲良く生活するためには、コミュニケーションをうまく取るがとても重要です。 まず、こちらが磁気ボードというものです。磁気ボードは磁石でできたパネルとペンで出来ていて、このように文字や絵を書くことができます。消したくなったら、ペンの裏側に付いた磁石の面で、裏側からこすると、消すことができます。これは、耳の不自由な方などとの対応を想定しています。 次に、このケースの中に入っているのが、外国語のコミュニケーションキットです。このようにラミネートされた

	紙が何枚も入っていて、一番上に日本語が書かれています。その下には様々な外国語で翻訳されて書かれています。これを使えば、外国語がしゃべれなくても相手に伝えることができます。
設営訓練	では、皆さんにロールマットを体育館に敷いてもらい、避難所の設営を体験してもらいたと思います。今日は、時間の都合でブルーシートは省略します。 各グループ1つロールマットを持ってきてください。 【ロールマットをもって1列に並んでもらう】 準備はいいですか？それでは、さっき教えたことをよく思い出して、ロールマットを敷いてみてください。 敷き終わったグループは、好きなところに座ったり横になったりしてみて、ロールマットの感触を確かめてみましょう！ 【ロールマットを敷き終わったら】 実際に座ったり寝転がったりしてみてどうでしょうか。適度なクッションで長時間座ったり横になったりしても体が痛くなりづらいことが分かったと思います。 また、今日はやりませんが、実際に避難所を設営する場合は、体育館の長さに合わせてロールマットを切って、テープで動かないように固定します。 それでは、そろそろ訓練終了の時間ですので、ロールマットを元通りに巻き戻してください。
終了	みなさんいったん集まってください！ 今、皆さんに説明した備蓄品はほんの一部です。備蓄倉庫の中には、他にも、たくさんの方が用意されています。近い将来、皆さんも大人に近づくにつれ、助けられる側から助ける側になってくるとと思います。大きな災害が起きた際には、今日学んだことを思い出して、自分だけでなく周りの人も助けられる大人になっていただきたいと思います！ それでは、ここでの訓練を終わります。ありがとうございました。 （次は〇〇訓練になりますので〇〇の方に移動してください

	い)
Q & A	Q：発電機は室内で使えるの？ A：音がうるさく、排気ガスが有害なので、必ず屋外で使用してください。延長コードを用意してあります。 Q：飲み水はどこにあるの？ A：学校に設置してある受水槽の水を使ってください。

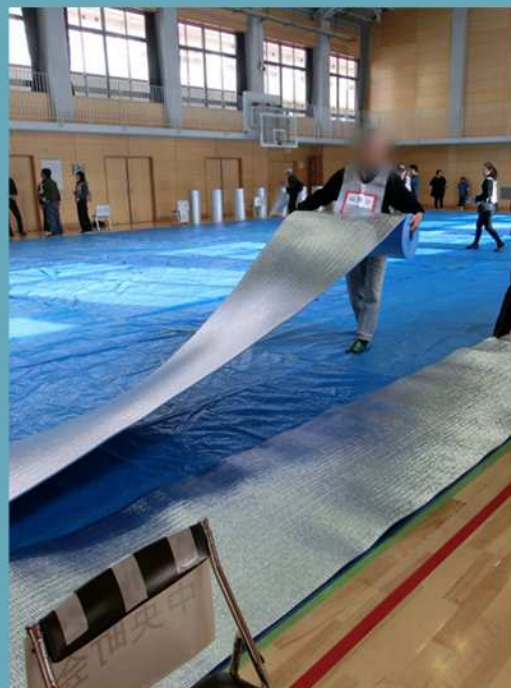
訓練準備	備蓄品はあらかじめ備蓄倉庫から体育館に運んでおく ・ 長机：１台 ・ ロールマット：小グループと同じ数 →袋から出して並べておく ・ LED投光器：１台、コードリール：１巻 →組み立てて、電源を確保し点灯できる状態にしておく ・ アルファ化米炊出し用：１箱、個食：数袋 →炊出し用は外袋を開封し、内容物が見えるようにしておく ・ ジッキー：１枚、 外国籍コミュニケーションキット：１箱 →外国籍キットは、すぐに説明できるようにしておく
レイアウト例	

①



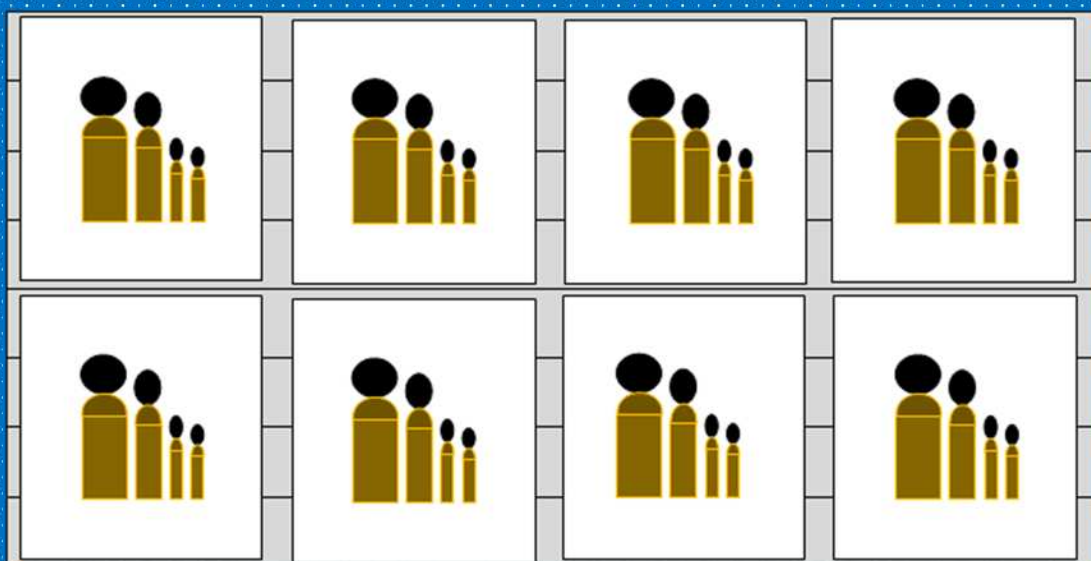
まず汚れ防止のためブルーシートを敷き詰める

②



銀色の面が上になるようにロールマットを敷く

③



白テープ等で世帯ごとに区割りをして完成
※ 図は4人家族が8世帯

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

ロールマット

①



投光器一式を確認

②



③



三脚を広げ、固定ノブを締め付ける

④



※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

LED投光器①

⑤



三脚に灯具を設置し、キリ穴と固定ノブの位置を合わせる

⑥



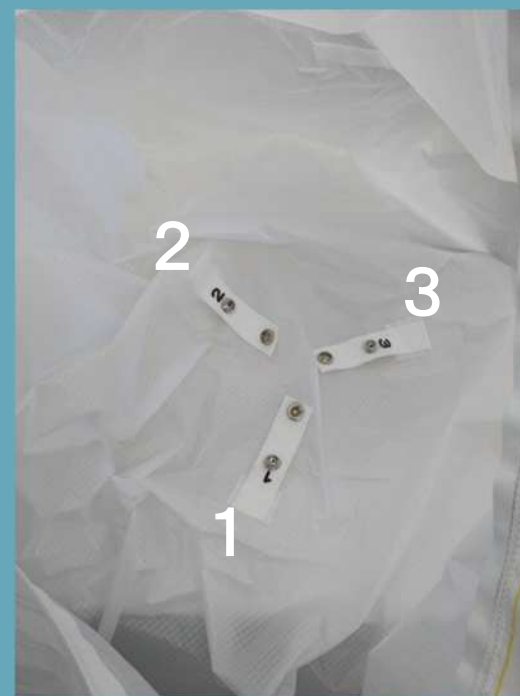
固定ノブをキリ穴の位置で締め付ける

⑦



(3)のバルーン布を箱から取り出す

⑧



バルーン布内側の1～3と書かれた取付金具を確認

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

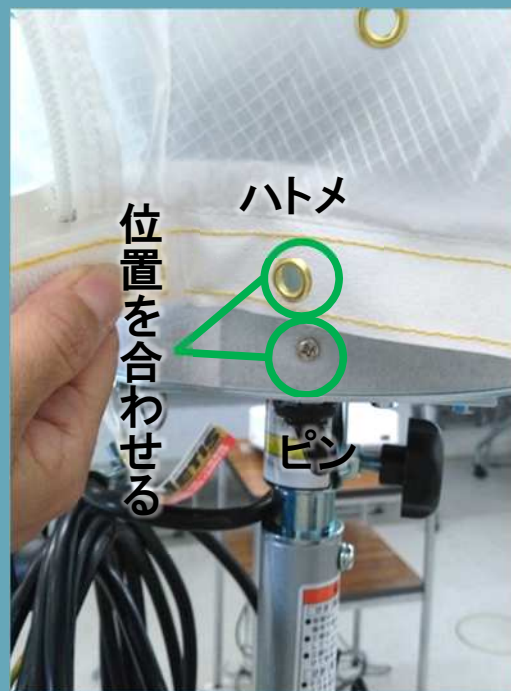
LED投光器②

9



灯具の番号とバルーン布の
番号を合わせ、金具留め

10



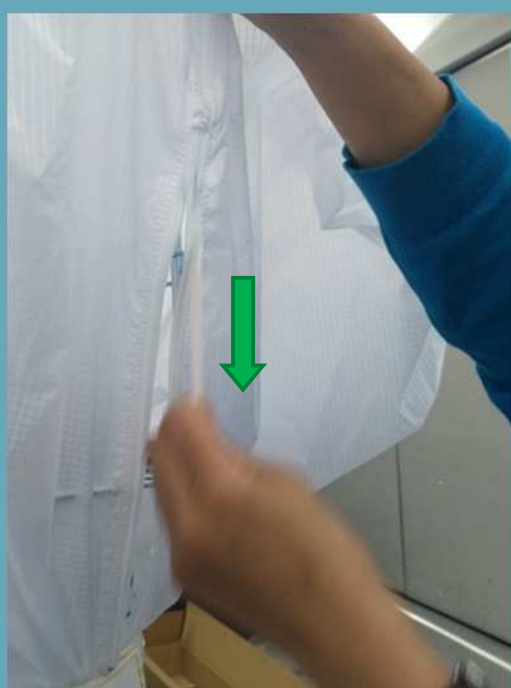
バルーン布のハトメと灯具の
ピンの位置を合わせる

11



マジックテープで留める

12



バルーン布側面のファス
ナーを閉じる

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

L E D 投光器③

13



ファスナーのひもが
ぶらぶらしないように

飛散防止のため、ファスナー
のひもをマジックテープで挟
み込む

14



マストを上限ライン(赤線)ま
で引き上げ、固定ノブを确实
に締め付ける
※上限以上に引き上げない

15



落下防止ピンを差し込む

16



転倒防止のため、
風速10m/s以上、傾斜地、
軟弱地盤では使用しない

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

LED投光器④

17



電源プラグのアースピンは折り畳み可能

18



電源プラグを発電機等のコンセントに差し込む

19



電源レバーを全灯(半灯)にする

20



バルーンが膨らみ点灯する

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

LED投光器⑤

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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

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。

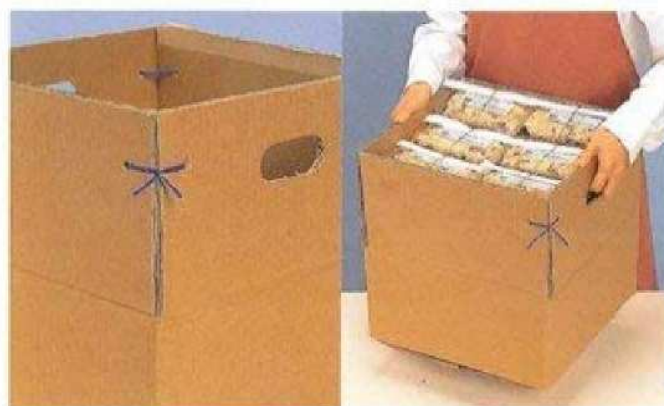
※赤飯は「ごま塩」、わかめご飯には「ごま」をつけます。



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。

①



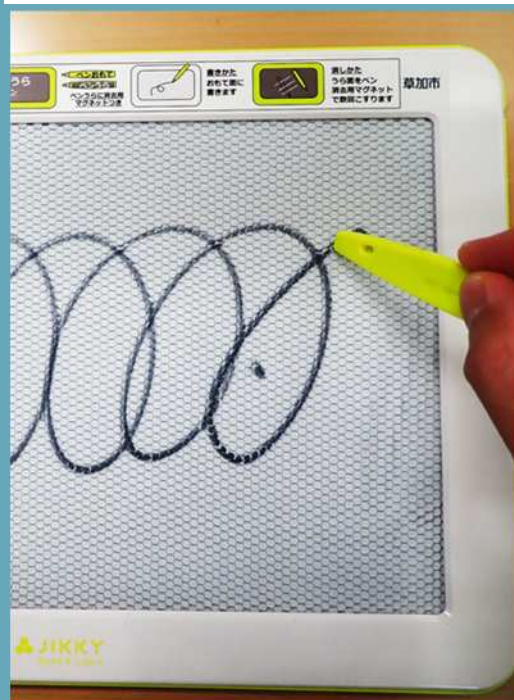
表面は白色
簡単な使い方が書いてある

②



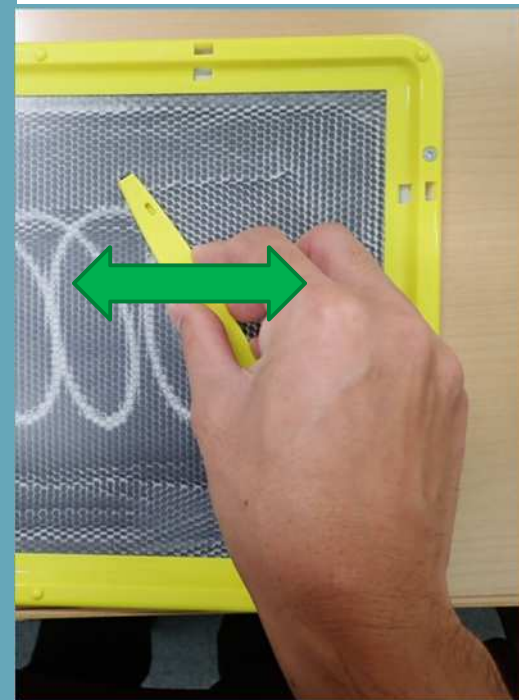
裏面は黄緑色
ペンをなくさないように注意

③



表面を付属のペンでなぞると
書くことができる

④



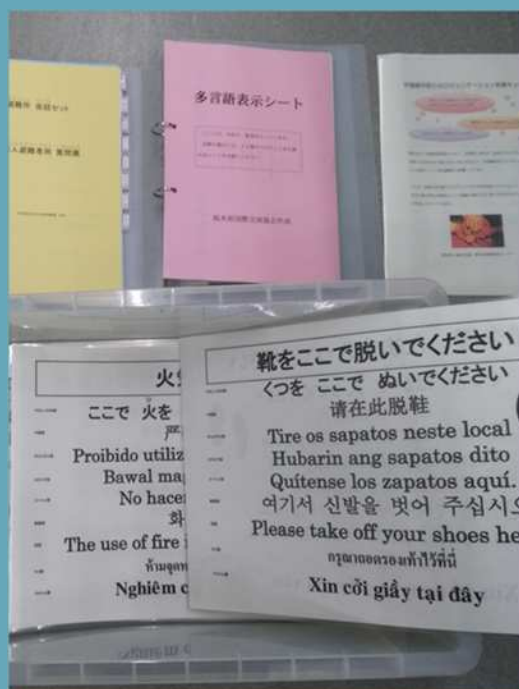
裏面を付属のペンの腹(磁石)でこすると消せる

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

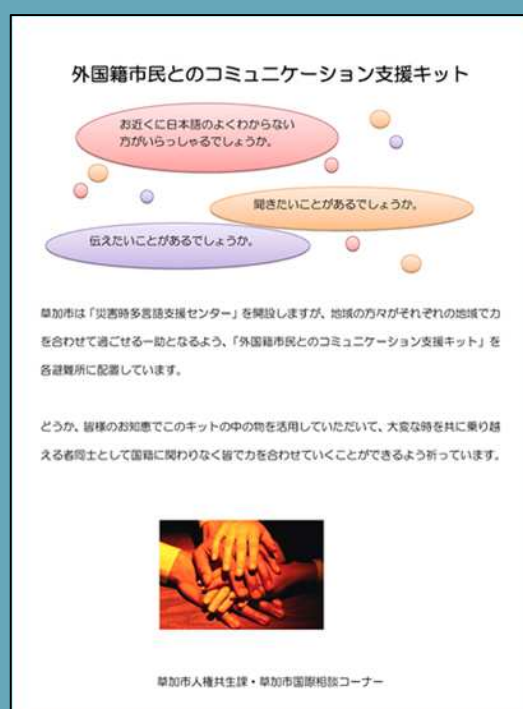
磁気ボード
(コミュニケーションボード)

1



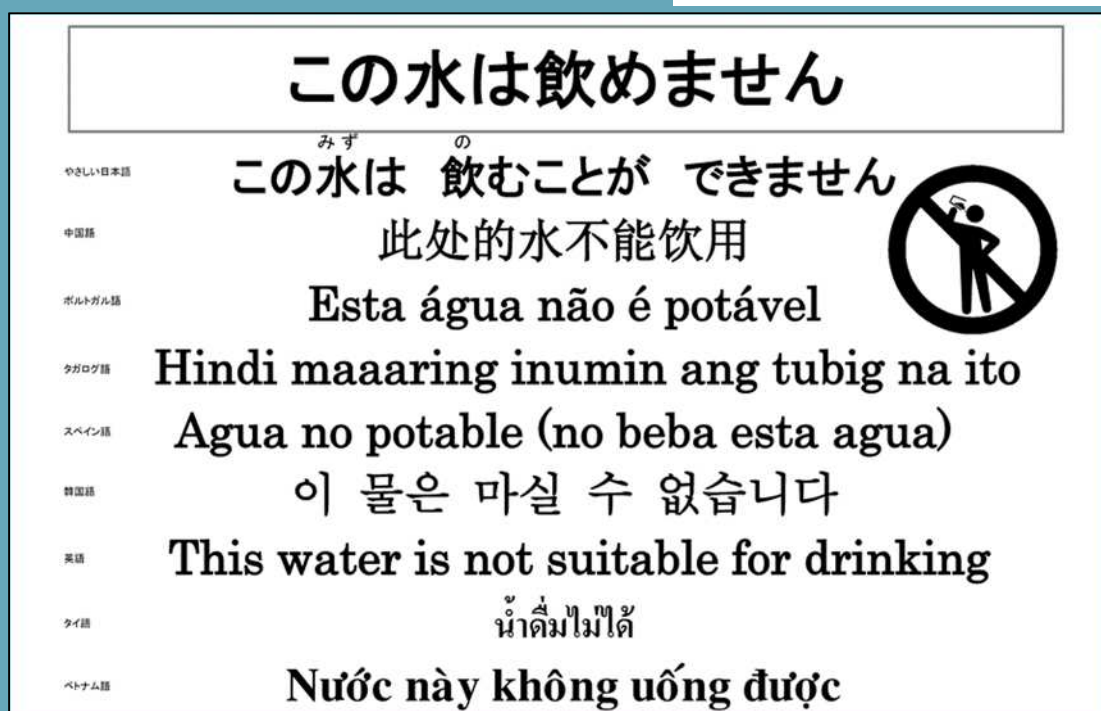
クリアケースにマニュアルや
カード一式が収納されている

2



避難所に一つしかないので、
バラバラにしないよう注意

3



多言語表示シートは、日本語の意味を複数言語に翻訳してある
この他に、外国人支援Q&Aや外国人が使う質問票が同梱されている

※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。

備蓄品確認・
避難所設営訓練

外国籍市民との
コミュニケーション支援キット