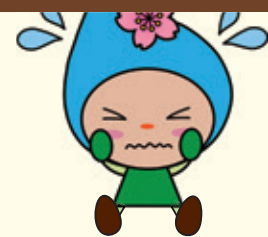


地震

問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎214



今年の総合防災訓練は、武蔵野小学校をメイン会場として、市内全域の指定避難所（各小・中学校）および福祉避難所の15会場で行います。

防災訓練に参加しよう！

期 日 9月29日(日) 午前9時発災

市民一人一人が、災害発生時に「自らの生命は自らが守る」ための行動を考え、いざという時に必要な防災知識を習得しましょう。

◇地域に暮らすみんなのために
大人だけではなく、子どもも訓練に参加して、地域全体の防災力を高めることが重要です。防災訓練への積極的な参加で、地域防災力のさらなる向上を図りましょう。

◇大切な家族のために
さまざまな状況を想定し、家族全員で訓練に参加しましょう。

◇ペットを守るのは飼い主です！
災害時、ペットを守るのは飼い主です。災害に備えてペットの身元表示をしつかり行い、日頃からペットの防災用品も用意しておきましょう。

避難所へも連れて行けるように、ペットはケージに入れるように慣らしておく訓練などもしておきましょう。

また、ペットと同行避難が難しい場合は、ペットホテルや安全な知人宅に預けるなどの対策も考えておきましょう。

午前9時前に緊急地震速報を流します

午前9時前に、全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用し、緊急地震速報（訓練放送）を放送します。

メイン会場 武蔵野小学校では

- 電気自動車等からの給電訓練
- 陸上自衛隊等による災害活動紹介および器具展示
- 福生消防署によるはしご車の搭乗体験（1組2人・先着20組）、起震車による地震体験や、煙体験ハウス
- 福生消防署・羽村市消防団による救出救助訓練
- ガス、電気、災害伝言ダイヤルなどに関する展示
- 給水車による応急給水訓練等
- 建設防災協力会と羽村市まちづくり部による道路復旧訓練
- 備蓄物資、防災グッズなどの展示
- 応急救護訓練、水消火器を使用した初期消火訓練

その後、午前9時に震度6強の大地震が発生したと想定し、サイレンを鳴らします。

訓練は次のように進めよう！

①わが身の安全

地震が起きたら、まずシェイクアウト※を行いましょう。丈夫なテーブルや机の下にもぐるなど「わが身」を守る行動が大切です。家族や職場でさまざまな状況を想定した訓練をしてください。

※シェイクアウトとは

- (1)姿勢を低くする
- (2)頭・体を守る
- (3)揺れが収まるまでじっとする

という3つの行動をとるということです。

シンプルですが非常に重要な行動です。子どもから大人まで誰でもできる基本的な安全行動とされています。

★非常時の持ち物★

- 食糧（飲料水などを含む）
- 常備薬や救急医療品など
- 現金（小銭も）や印鑑、通帳など
- 衣料品やタオル、寝袋など
- 懐中電灯やラジオ（予備の電池も）
- 携帯電話、モバイルバッテリー
- 粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、生理用品など
- 感染予防グッズ

③わが家の備えをチェック

食料や備蓄品などに加え、マスクや消毒液、体温計などの感染症予防グッズ、停電時に必要なライトなど「非常時の持ち物」をチェックしましょう。

②火の始末

身の安全を確保したら、ブレーカーを切り、ガス栓などを閉めて、火を出さないための訓練をしてください。

④実災害を想定した避難訓練

避難指示が出た場合や、近隣で火災が延焼し始めた時など避難が必要な場合に備え、家族で避難経路や連絡方法を確認し、一時集合場所・指定避難所へ避難しましょう。

⑤自主防災組織の訓練に参加

各町内会・自治会の自主防災組織では、応急救護訓練、初期消火訓練や避難所設営訓練などを行います。また、災害時に支援を要する方（避難行動要支援者）への対応などの訓練も行います。

このような訓練に毎年参加し、繰り返すことで行動を覚えて、自分自身の防災行動力や、家族や近所の人との助け合い・防災意識を高めましょう。

⑥外出先から帰れないことも

災害時の混乱を防止するため、職場や外出先に一定期間待機する可能性も考えておきましょう。安全確保後も、交通機関の混乱などから、徒歩による帰宅も想定されます。普段から歩いて帰宅する経路を確認しておきましょう。

また、災害用伝言ダイヤル（171）や、携帯電話「災害用伝言板」の利用方法、家族や親戚などへの連絡手段を家族で話し合っておきましょう。

就寝中の地震に備えて

- 家具などの下敷きにならないよう、固定したり配置を見直しましょう。
- 壁掛け時計や額縁などが落下してくる危険はないか、点検しましょう。
- ガラスの破片などを踏まないよう、スリッパや靴を用意しておきましょう。
- 就寝中はカーテンを閉めておけば、窓ガラスの飛散防止に役立ちます。
- 布団や枕で体を覆い、身を守りましょう。

出前講座を活用しましょう

市民が主催する学習会などに、市職員や官公署などの職員が講師として出向き、講座を行います。

生涯学習まちづくり出前講座

■地震 備えあれば憂いなし

■風水害 大雨・洪水・土砂災害

開催可能日時 午前9時～午後9時の間の2時間以内（年末年始を除く）

申込み プリモホールゆとりぎ（生涯学習推進課） ☎570-0707

東京防災学習セミナー

対象 地域の自主防災組織や町内会・マンション管理組合など

申込み・問合せ 下記の二次元コードから

東京防災学習セミナー事務局（受託業者：㈱イオタ）へ



▲東京防災学習セミナー事務局

インターネットを活用した情報収集

東京備蓄ナビ

3つの質問に答えるだけで、家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。



▲東京備蓄ナビ



▲iPhone



▲Android

東京都防災アプリ

いざというときに役に立つ、東京都公式の防災アプリです。災害時に役立つコンテンツが搭載されています。



▲iPhone



▲Android

NHK ニュース防災

アプリをダウンロードすることで気になるニュースや天気予報、最新の災害情報・防災情報などを確認することができるNHK ニュースの公式アプリです。



▲iPhone



▲Android

Yahoo 防災速報

災害発生時や災害発生の恐れがある場合に、市からの緊急情報（注意喚起や避難所の開設情報など）を配信します。スマートフォンを持っている方はぜひ利用してください。