



# 東 境 防 災 だ よ り

東境自主防災会

## 令和7年度 第9回自主防災会・自治会合同 組長・班長模擬訓練

5月25日(日) 8:30受付、9:00～開始…富士松東小学校 体育館 **参加者総数116名**

1) 目 的 災害発生時に組長・班長がどう行動をすればいいのか、震度6強の地震発生状況を想定 一連の行動を模擬訓練し、行動手順を確認する

### 2) 進め方

**【概要説明】** 訓練全体の流れ、各組、班の訓練場所の説明(プロジェクター使用)  
出席者を12組に分け、班長全員に行ってもらう

**【模範演技】** 自主防災会メンバーが組長と班長の行動を実演し、参加者に覚えてもらう

**【班長の行動】** \*初動 自宅のライフライン(電気のブレーカー断・ガス、水道の元栓閉め)確認  
①近隣住民と協力して 救出、救護、消火活動を行う  
②組長への災害状況(班住民の安否・家屋被害等を確認)の連絡  
③組長よりの情報を班住民に伝達

**【組長の行動】** \*初動 自宅のライフライン(電気のブレーカー断・ガス、水道の元栓閉め)確認  
①近隣住民と協力し、救出、救護や消火活動を行う  
②要配慮者の安否状況確認を行う  
③各班長からの災害状況を本部に無線で連絡  
④本部からの情報(避難所・ライフライン復旧等)を班長を通して組内に伝達



訓練概要説明



会長挨拶



防災本部



組長・班長訓練



模範演技



グループ別訓練

# 地震

## その時10のポイント

### 地震時の行動

### 地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

- 【高層階（概ね10階以上）での注意点】
- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
  - ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



### 地震直後の行動

#### 落ちついて 火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



#### あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類や、ガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



#### 窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



#### 門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



### 地震後の行動

#### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



#### 協力し合って 消火・救出・応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。
- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



#### 正しい情報 確かな行動

行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



#### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



#### 火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



防災だよりは地区広報掲示板 及びWebで東境自治会を検索し  
東境自治会いきいき町作り から 自主防災会をクリック  
または右のQRコード読み取りでも閲覧できます。



※質問があれば東境自主防災会まで…