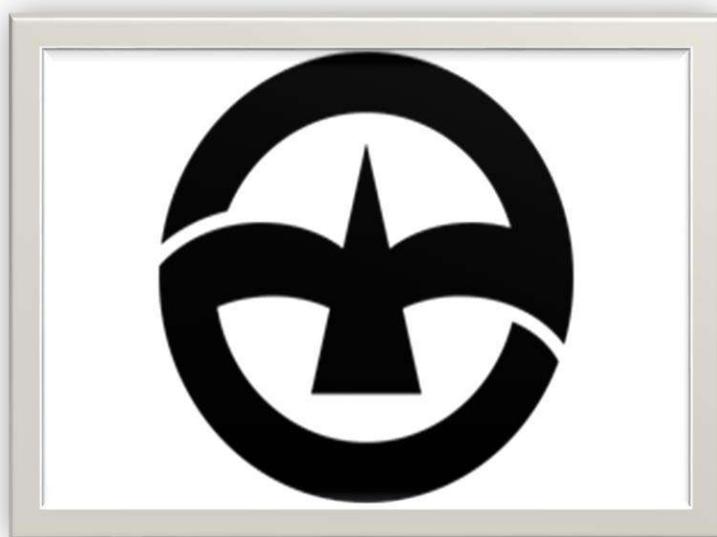


自主防災組織のてびき



町 田 市

<2025年版>



はじめに

2011年3月11日に三陸沖を震源とする日本国内観測史上最大の地震「東北地方太平洋沖地震」（東日本大震災）が発生しました。

また記憶に新しいものでは、2024年1月1日には「能登半島地震」が発生し、私たちに地域防災力の重要性を改めて考えさせる出来事となりました。

地震は予測が難しく、いつどこで発生するか分からないため、日頃からの備えが不可欠です。地域防災力とは、地域住民が協力し合い、災害に対する備えや対応を強化する力です。これには、地域の防災訓練への参加、避難経路の確認、非常持ち出し袋の準備などが含まれます。また、地域コミュニティのつながりを強めることで、いざという時に助け合える体制を築くことができます。能登半島地震から学び、私たち一人ひとりが防災意識を高め、地域全体で安全を守る努力を続けることが、未来の安心につながるのです。町田市でも、この教訓を活かし、防災力のさらなる向上を目指していきましょう。

～自助・共助の大切さ～

大規模災害時は市民一人一人（自助）、自主防災組織などの地域組織（共助）及び自治体・公共機関（公助）をはじめとする防災関係機関がそれぞれの役割を果たし、協力・連携して災害に対応していくことが極めて重要です。

自主防災組織は、地域において「自助」と「共助」を推進する役割を担っています。

約6,400人以上の死者・行方不明者を出した阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から救出され、生き延びることができた人の約9割が家族や近所の住民などによって救出されており、消防、警察及び自衛隊によって救出された人は 約2.5%であったという調査結果があります。

※「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」（日本火災学会・1996年11月）より

このことから、これらの割合は

自助：共助：公助＝7：2：1 といわれています。



目次

第1章 町田市の対策

1	町田市における地震の被害想定	5
2	町田市地域防災計画	6
3	各種マップの作成・配布	6
4	避難広場（避難場所）などの指定	7
5	物資の備蓄	7
6	給水体制	8
7	医療救護体制	9
8	災害時の情報発信	10

第2章 自主防災組織の対策

1	自主防災組織の役割	11
2	自主防災組織の構成例	12
3	自主防災組織における活動例	13
4	地域の防災マップを作成しましょう（情報班）	14
5	消火器を管理しましょう（消火班）	15
6	必要資機材を準備しましょう（救出・救護班）	17
7	災害時要配慮者への支援（避難誘導班）	18
8	地区防災計画を作りましょう	18
9	避難施設の開設・運営	19

第3章 防災訓練

1	防災訓練とは	20
2	防災訓練の効果的な実施について	20
3	防災訓練で地域防災力を強化しよう	21
4	防災訓練計画から実施後の流れ	23
5	防災訓練申請書【町田市防災課】	24
6	防災訓練等通知書【町田消防署】	25
7	防災訓練申請書の注意点	26
8	時系列で確認する訓練種目	27
9	防災訓練実施時の注意点	37
	コラム1「発災型防災訓練」	38
	コラム2「ペットと避難する」	39

第4章 資料編

1	給水拠点配置図	40
2	緊急時の情報の入手	41
3	東京消防庁からのお知らせ	42
4	災害伝言ダイヤル「171」	43
5	応急手当の要領	44
6	消防団募集	45
7	まちだ防災カレッジ	46

第1章 町田市の防災対策

1 町田市における地震災害の想定

被害想定とは、ある条件で想定した地震が発生したときにどのような被害が発生するか推定し、対策の基準とするものです。東京都が2022年5月に公表した被害想定によると、町田市では、市内の約半分の地域で震度6強を記録すると想定されています。

【町田市における地震の被害想定】

多摩東部直下地震（2022年公表）

震源：多摩北西部

規模：マグニチュード7.3

季節：冬



人的被害		建物被害		避難者数
死者	負傷者	焼失棟数	全壊建物	
121名	2,434名	2,655棟	1,718棟	58,411名

ライフラインの機能を95%回復させるために要する目標日数

電気：7日 通信：14日 上下水道：30日 都市ガス：60日

(※2022年5月 首都直下地震等による東京の被害想定報告書より引用)



震災時の家屋倒壊や家具が倒れている室内の様子
(東京消防庁提供)

2 町田市地域防災計画

町田市の災害対策は、災害対策基本法に基づく町田市地域防災計画により実施されます。町田市地域防災計画には、地震災害のほかに風水害、大規模事故などに対する「事前の対策」、「発災時の対策」、「発災後の対策」が示されています。

町田市のホームページで閲覧できるほか、市庁舎1階法務課窓口で購入できます。



地域防災計画（町田市ホームページ）

3 各種マップの作成・配布

町田市では、大規模震災時の情報が掲載されている防災マップと、風水害時の被害を予想した洪水・土砂災害ハザードマップの2種類のマップを作成しています。市庁舎3階防災課窓口や市民センターなどで配布しており、町田市ホームページでも閲覧できます。

<防災マップ>

市内の避難施設・避難広場や、給水所、その他 地震に関する防災拠点の場所などが確認できます。



防災マップ

<洪水・土砂災害ハザードマップ>

大雨により町田市内を流れる境川、鶴見川、真光寺川、恩田川の各川が氾濫した場合に、市内において浸水害が予測される地域、過去の浸水実績や風水害時の避難施設などが記載されています。



集中豪雨や台風に伴う豪雨などにより急傾斜地の崩壊や土石流が発生した場合に被害を受ける恐れのある区域を示したものです。

洪水・土砂災害ハザードマップは全戸配布をしているほか、転入者の方向けには窓口で配布を行っています。



4 避難広場（避難場所）などの指定

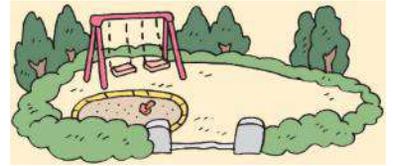
大きな地震が発生した際は身の安全を確保し、避難広場など地域や家族で決めた集合場所で安否確認を行います。**自宅が無事であれば在宅避難をし、自宅が倒壊や火災などにより住めなくなった人は避難施設へ避難しましょう。**

※避難広場などの一覧は36ページに掲載しています

＜避難広場（避難場所）＞ 市内103ヶ所

いわゆる避難場所。一時的な避難や自主防災組織(町内会・自治会など)がお互いに安否確認などを行うために集合する場所として学校のグラウンドや公園などの、一定以上の広さを有するオープンスペースを避難広場として指定しています。避難施設(震災)は、グラウンド等のオープンスペースを有するため、避難広場をも兼ねています。

法に規定される「指定緊急避難場所」にもあたります。



＜避難施設（避難所）＞ 市内69ヶ所

いわゆる避難所。体育館など、避難者が仮宿泊することが可能な建物を有する施設。避難生活を送るために必要な物資、資機材等を備蓄しており、在宅避難で不足する物資の受取場所にもなります。法に規定される「指定避難所」にもあたります。



～在宅避難のススメ～

「災害が起きたら避難施設で生活をしなければいけない」というわけではありません。自宅が無事であれば在宅避難、親戚や知人宅等も選択肢の一つです。

5 物資の備蓄

町田市では被害想定に基づき、各避難施設の防災備蓄倉庫には被害想定に則した量の食料や資機材を備蓄しているほか、市内に4箇所ある災害拠点倉庫（つくし野、鶴川、忠生、相原）にも備蓄を行っています。



＜避難施設に備蓄している主な物資・資機材など＞

種別	品目	種別	品目
食料	アルファ化米	資機材	バルーン投光器
	ビスケット		発電機
	500mlペットボトル飲料水		仮設トイレ
生活用品	毛布		マンホールトイレ
	ブランケット		簡易トイレ
	エアマット		ユニバーサルトイレ
	床敷きマット		炊き出し窯
	大人用/子供用おむつ		屋内型簡易テント
	生理用品		応急給水資機材
	防水シート		感染症対策物資
	ミルク		ガソリン

6 給水体制

災害時にはライフラインが停止し、断水が続くことが想定されます。各避難施設に500mlペットボトル飲料水を備蓄しているほか、様々な方法で飲料水を確保することができます。

< 応急給水拠点 >

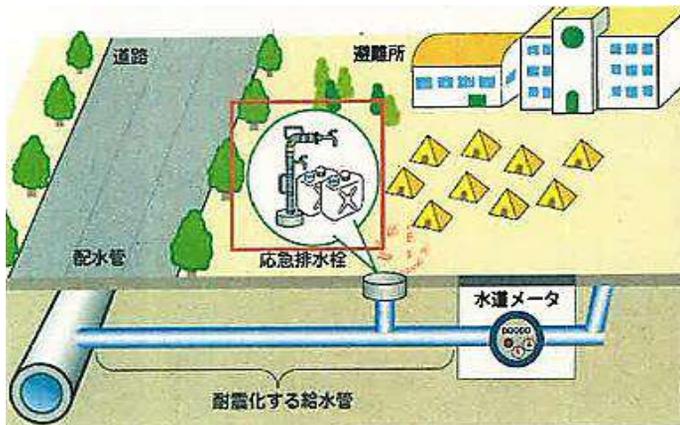
市内の各所から概ね2km以内の場所で給水が受けられるよう、15箇所に応急給水拠点が配置されています。

< 応急給水栓 >

避難施設には、飲料水を確保するための応急給水栓があります。給水栓までの水道管は、ある程度の揺れにも耐えるよう耐震工事されています。

< 消火栓からの応急給水 >

消火栓から応急給水資機材を用いて給水ができます。ただし、消火栓は多くの場合、車道などの道路上にあるため、必ず安全を確保した状態で給水しましょう。給水用の資機材は各避難施設に配備されています。



応急給水栓の仕組み



応急給水栓から給水する様子



動画でチェック！
応急給水栓を学びましょう

～発災に備えて飲料水を備蓄しましょう～

大人1人に対して1日あたり3リットル、最低でも3日分9リットル（できれば7日分）×家族分の水（飲料・食事用）の備蓄が必要となります。これには衛生用や風呂用などの生活用水は含まれていません。家庭や自主防災隊などでできるだけ水を備蓄をしておきましょう。

※日常備蓄（ローリングストック）については50ページに掲載しています

7 医療救護体制

大規模震災時には、負傷者が多数発生し、医療機関があふれ、通常の機能を果たせなくなる可能性があります。医師たちが集中して治療にあたるため、町田市では医師などを拠点となる病院に集め、市内各所に設置される救急救護活動拠点を中心に救護活動を実施します。

＜災害拠点病院＞ 市内2ヶ所

重症者を受け入れる病院。

緊急医療救護所を設置し、傷病者のトリアージも行う。

＜災害拠点連携病院＞ 市内9ヶ所

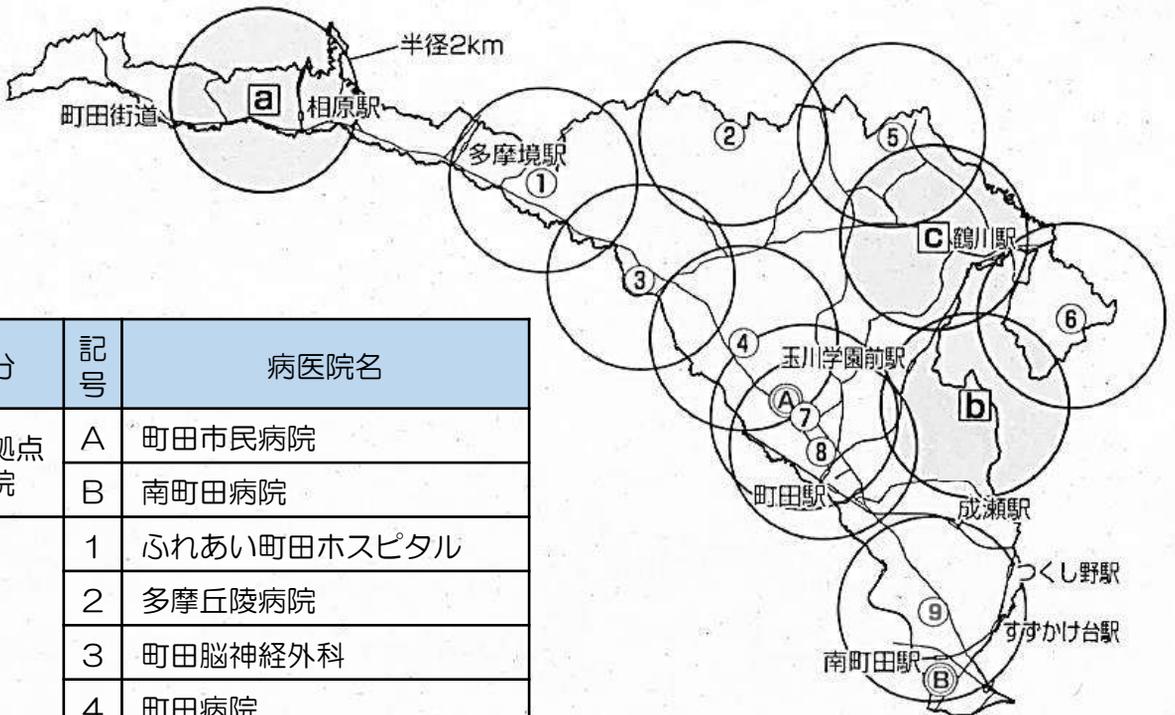
中等症者を受け入れ、重症者を災害拠点病院へ搬送するまで待機する病院。緊急医療救護所を設置し、傷病者のトリアージも行う。

＜震災時医療拠点＞ 市内3ヶ所

災害拠点連携病院が離れた地域において、発災直後から傷病者が受け入れられるよう、避難施設である市立学校に設置する救急救護活動拠点。市災害医療コーディネーターは、必要な医師、看護師等の人員を早急に確保し、発災後なるべく早期の設置を目指します。

～トリアージとは～

医療スタッフや医薬品などが制約される中で、一人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うため、傷病者の緊急度・重症度に応じて搬送や治療の優先順位を決めること。



区分	記号	病医院名
災害拠点病院	A	町田市民病院
	B	南町田病院
災害拠点連携病院	1	ふれあい町田ホスピタル
	2	多摩丘陵病院
	3	町田脳神経外科
	4	町田病院
	5	鶴川サナトリウム病院
	6	鶴川記念病院
	7	町田胃腸病院
	8	あけぼの病院
	9	町田慶泉病院

区分	記号	学校名
震災時医療拠点	a	相原小学校
	b	成瀬台小学校
	c	大蔵小学校

8 災害時の情報発信

町田市では災害時に様々な手段で情報を発信します。メール配信サービスやLINE、X（旧twitter）などでも情報を提供していますので、あらかじめ登録しておきましょう。

手段	概要
防災行政無線	屋外に設置されている無線です。 ※放送した内容が聞き取れなかった場合はフリーダイヤル（0800-800-5181）で確認ができます。
防災情報メール配信サービス	防災行政無線で放送した内容や災害情報などを事前に登録してあるスマートフォンや携帯電話へメールを配信します。
緊急速報メール	市民の生命に関わる特に緊急性の高い情報について配信します。
広報車	車両で出動・巡回し、広報を行います。
テレビ・ラジオなど	市及び都が協力協定を締結している以下の放送機関に放送を要請します。 【市の協定先】 J:COM、イツ・コミュニケーションズ、多摩テレビ、FMヨコハマ、FM HOT 839（エフエムさがみ） 【都の協定先】 日本テレビ、TBSテレビ、フジテレビジョン、テレビ朝日、テレビ東京、TOKYO MX、TBSラジオ、文化放送、ニッポン放送、ラジオ日本、エフエム東京、J-WAVE、日経ラジオ社、InterFM897
掲示板	避難施設や市民センターなどに掲示します。
広報紙	適時発行し、避難施設や市民センターなどで配布します。
町田市ホームページ	災害関連情報を掲載します。
防災WEBポータル	避難施設の開設状況等を発信します。



メール配信サービス登録
（スマートフォン版）



メール配信サービス登録
（携帯電話版）



防災WEBポータル

第2章 自主防災組織の防災対策

1 自主防災組織の役割 ～自分たちのまちは自分たちで守る～

大規模な地震などの災害が発生した場合には、火災が同時に多発し、消火活動や救助活動の要請が殺到、その上道路などの損壊・交通渋滞・停電や断水などにより消防機関の活動は著しく制限されることとなります。

このような、住民自身による初期消火活動や被災者の救出救護・避難誘導など、自主的な防災活動が必要となった時に活動する地域組織が自主防災組織です。

多様な視点で取り組むために女性や若者、高齢者といった様々な人も積極的に活動に参加しましょう。

～自主防災組織を作りませんか？～

自主防災組織を新しく編成することができます。

町田市ホームページをご覧ください。防災課までお問合せください。

熊本地震発災時に自主防災組織が活躍しました！

2016年に発生した熊本地震では、自主防災組織により避難誘導や避難施設の開設が行われた事例がいくつも報告されています。

自主防災組織が避難施設を開設・運営！！

～川後田自主防災会・加勢自主防災会～



○活動内容

- ・避難施設を開設し、住民を誘導
- ・炊き出しを実施
- ・住民全員の安否確認を実施
- ・危険物の撤去や施設内を清掃

○避難施設運営を円滑にしたポイント

①住民一人一人の特技を生かす

看護師による衛生管理、有志による建物解体や炊き出しなど、それぞれの得意な分野の役割を担ってもら

ことで様々な問題を解決した。

②地域行事が活発

発災前から祭りなどの地域行事を頻繁に行っており、住民のつながりが維持された。

③日頃の備え

川が近いため、予防訓練を頻繁に行っていた。実践的な経験の積み重ねを地震の時にも生かすことができた。

○今後の課題

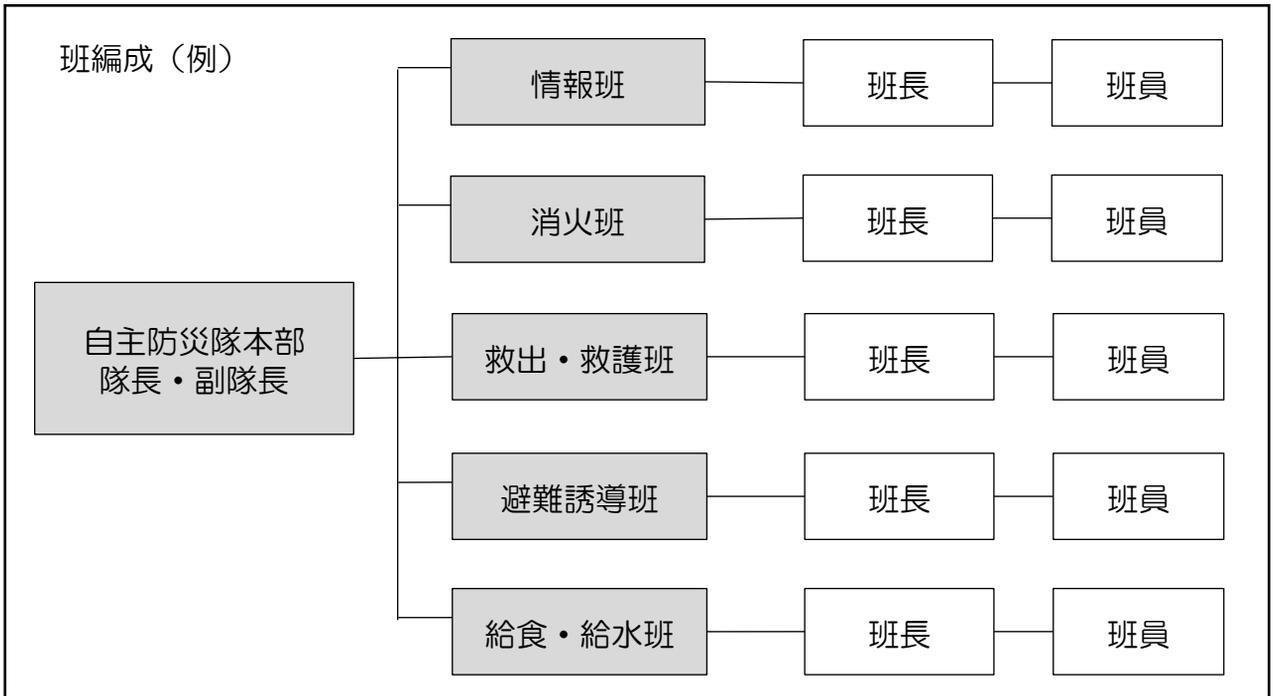
- ・避難施設にテレビがなく、最新情報の収集ができなかった。
→防災ラジオなどの情報収集手段を確保する。
- ・支援物資が実際の需要よりも多く届き、配布が滞った。
→物資の保管や配布の要領を再確認する。



(熊本県ホームページより抜粋)

2 自主防災組織の構成例

自主防災組織が活動を進めていく上で、組織をまとめる隊長のもと、副隊長や自主防災活動に参加する構成員一人一人の役割を決め、日頃から各班の活動を継続して行うと共に、発災時の役割について認識しておくことが重要です。いざというときに適切な行動がとれるように、各班間での情報伝達の方法についても話し合っておきましょう。



このほかにも衛生班や物資運搬班など、地域の特性や組織の規模に応じて班を編成しましょう。

3 自主防災組織における活動例

災害が発生した時のために、普段からまち歩きを行い、地域の特性を把握しておきましょう。地域の防災マップの作成や防災訓練実施のほか、所有している資機材の動作点検や消火器などの設置場所を知っておくことも重要です。いつ災害が起こっても対応ができるよう、情報の収集・伝達の方法を共有し、各自が担う役割について理解しておきましょう。

役職の例	平常時の活動例	非常時の活動例
本部	<ul style="list-style-type: none"> 組織全体の調整 規約や年間活動計画の作成 防災訓練の企画 	<ul style="list-style-type: none"> 対策本部の設置 各班への活動態勢の指示 各班間の調整（優先順位の決定や応援の指示） 他の自主防災組織や町田市との連絡調整
情報班	<ul style="list-style-type: none"> 防災に関する知識や情報を掲載したチラシの作成や配布 防災マップの作成 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の被害状況などの情報収集及び住民への情報伝達 住民からの意見や要望の収集
消火班	<ul style="list-style-type: none"> 消火器の維持管理 街頭消火器などの消防水利の設置位置の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 消火器やスタンドパイプなどを活用した初期消火活動の実施
救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> 負傷者の救出や搬送方法などの熟知 救助用資機材や応急救護に必要な物品の管理 災害時要配慮者の把握 	<ul style="list-style-type: none"> 負傷者の救出や応急手当の実施 救護所や医療機関への搬送指示
避難誘導班	<ul style="list-style-type: none"> 最寄りの避難施設までの安全な避難ルートの策定 災害時要配慮者の把握及び支援計画の策定 	<ul style="list-style-type: none"> 避難ルートの安全確認 要配慮者の安否確認及び避難施設などへの誘導
給食・給水班	<ul style="list-style-type: none"> 各家庭での食料などの備蓄の啓発 備蓄食料や飲料水などの確保及び管理 災害時食料品配布計画の策定 給食給水資機材の取扱い方法の熟知 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き出しの実施や救援物資の配布

4 地域の防災マップを作成しましょう（情報班）

＜地域の防災マップの作成例＞

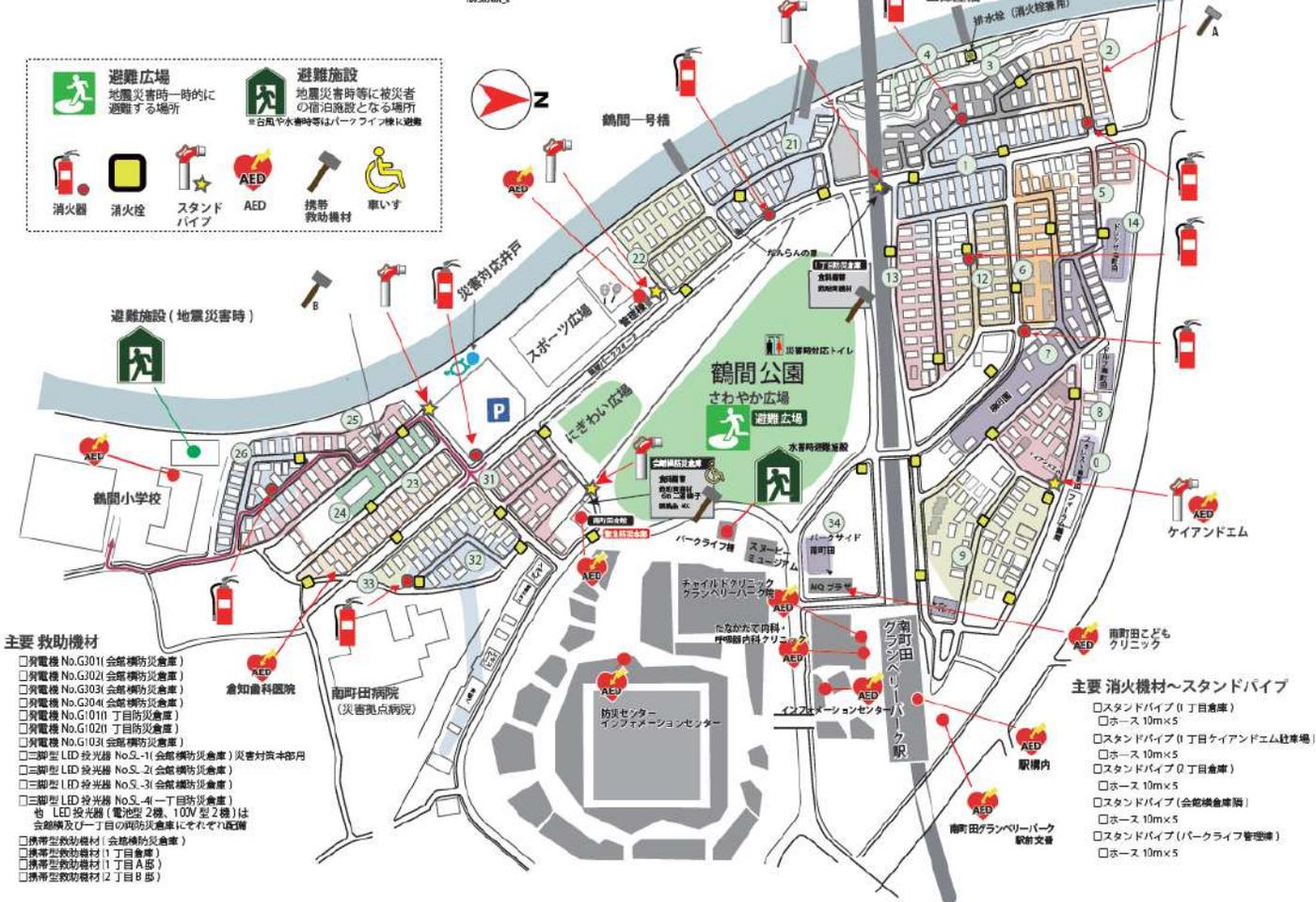
- ①複数のグループに分かれて地域を歩き、ハザードマップなどを確認しながら、危険箇所や消火器の設置位置などを地図に落とす。
- ②記入した地図を持ち寄り、具体的な危険性を写真やメモなどを使用して整理する。
- ③地図を共有して地域の持つ特性を把握し、災害に強い地域になるように対策を考える。

※個人情報の取り扱いに注意した上で、調査した内容を回覧・配布などにより、広く地域の人に知らせましょう

南町田自主防災 MAP

作成 南町田自主防災組織 2025年4月現在

資料2 南町田防災マップ_x



南町田自主防災隊の例

写真やアイコン等を活用すると、危険箇所や配置位置の実態がわかりやすく効果的です。

5 消火器を管理しましょう（消火班）

火災発生時の初期消火対策として、消火器などの消火器具を整備し、消火器の使用期限が過ぎていたり、いたずらをされていないか定期的に確認しましょう。

また、町田市では自主防災組織管理のもと、概ね組織に加入している50世帯に1本を目安に、申請に応じて街頭消火器を設置しています。使用期限や状態の確認などの維持管理は定期的に行ってください。期限切れの交換や新設は、防災課までご連絡ください。



各自主防災組織は、管理する街頭消火器の定期的な点検を行ってください。点検の際は、次ページの街頭消火器点検表をご活用ください。

<日常点検事項>

- ・消火器本体に変形・さび・塗装の剥離がないか
- ・ホースの損傷やひび割れ、ホース結合部にゆるみはないか
- ・圧力ゲージの針が緑色の範囲内にあるか
- ・格納箱に著しい劣化や損傷がないか



圧力ゲージが正常値を示しているなので、問題ありません。

箱がひどく損傷しています。交換するので、防災課へお知らせください。



街頭消火器の設置場所について「地図情報まちだ」で公開しています。

【利用方法】

- ①インターネットで「地図情報まちだ」と検索
- ②「暮らし」の「街頭消火器マップ」を選択



※地図上で示された設置位置が大きく違っている場合、防災課にご連絡ください。

【街頭消火器点検表】

組織名：
担当者：
連絡先：

例	消火器番号 No.○-○○○○号	消火器本体(さび等)		ホースの劣化		圧カゲージ(緑範囲内)		格納箱(著しい劣化等)	
		あり	なし	あり	なし	(正常)	異常	あり	なし
1	町田市森野2-2-22号	あり	なし	あり	なし	(正常)	異常	あり	なし
2	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
3	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
4	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
5	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
6	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
7	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
8	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
9	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし
10	町田市	あり	なし	あり	なし	正常	異常	あり	なし

6 必要資機材を準備しましょう（救出・救護班）

地域の実情に応じて、自主防災組織の活動に必要な防災資機材などを備蓄し、維持管理をしましょう。

備蓄品の例

- ・ 情報伝達用具（携帯ラジオ、拡声器、メガホン、筆記具）
- ・ 消火用具（消火器、スタンドパイプ、バケツ）
- ・ 救出・救護用具（バール、ジャッキ、担架、三角巾、AED、救急医療セット）
- ・ 避難誘導用具（懐中電灯、リヤカー、車いす）
- ・ 給食・給水用具（炊き出し釜、携帯コンロ、ポリタンク、飲料水、保存食）
- ・ その他（簡易トイレ、ブルーシート、工具、軍手、テント、ペット用ケージ）

～自主防災組織補助金を活用しましょう～

自主防災組織の行う防災・防犯活動を支援するため、毎年補助金を交付しています（1組織16,000円+100円×加入世帯数）。防災・防犯用品の購入や啓発活動にご活用ください。

- 例）
- ・ 防災備蓄倉庫や資機材などの購入
 - ・ 防災訓練実施にかかる費用
 - ・ 防災講演会などにかかる講師謝礼や交通費

～防災倉庫・スタンドパイプ格納箱・消火器を 市有地に設置できる場合があります～

防災・防犯活動普及のため、町内会・自治会などが所有する防災倉庫、スタンドパイプ格納箱及び消火器を市有地に設置できる場合があります。設置希望場所及び設置物の規格が決まりましたら、防災課までご申請ください。申請書は町田市ホームページに掲載されています。



7 災害時要配慮者への支援（避難誘導班）

高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、外国人などは災害時に状況の把握や避難行動などを個人で行うことが非常に困難な場合があり、災害時には隣近所など地域の助けが必要不可欠になります。普段から地域と交流を図り、顔の見える関係を作りましょう。

①地域の実情を把握する

日常的に声掛けや介助を積極的に働きかけて交流を図ると共に、要配慮者本人から同意を得るなどして名簿を作り、自分たちの地域の現状を把握しましょう。

②具体的な支援の準備をする

誰にどのような支援を行うのかをまとめた支援計画を作成し、必要に応じて資機材などを準備しましょう。

③本人の訓練参加

可能な限り災害時要配慮者本人に防災訓練に参加してもらい、作成した災害時における支援計画の見直しを行いましょう。

※個人情報の取り扱いには注意しましょう

※災害時要配慮者地域名簿については福祉総務課（042-724-2133）へお問合せください

要配慮者への個別支援計画（例）

8 地区防災計画を作りましょう

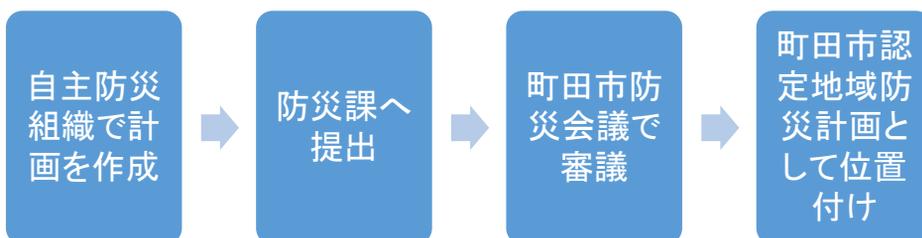
地区防災計画とは、地域の特性に詳しい居住者及び事業者自身が自分たちの地域を守るために、自発的な防災活動に関する計画です。策定した計画は、「町田市認定地区防災計画」として、「町田市地域防災計画」に位置付けるよう提案できます。

2025年4月時点で、「シーアイハイツ町田管理組合・自治会」、「玉川学園第三地区自主防災隊」の地区防災計画が町田市認定地区防災計画となっています。

ご提案に関しては、防災課計画担当（042-724-3218）までご相談ください。



＜地区防災計画の認定フロー＞



9 避難施設の開設・運営

首都直下地震などの大規模な地震災害が発生した場合に備え、町田市ではすべての避難施設において、市・施設管理者（学校等）・地域住民（自主防災組織等）の三者からなる避難施設関係者連絡会を実施しています。

～避難施設関係者連絡会とは～

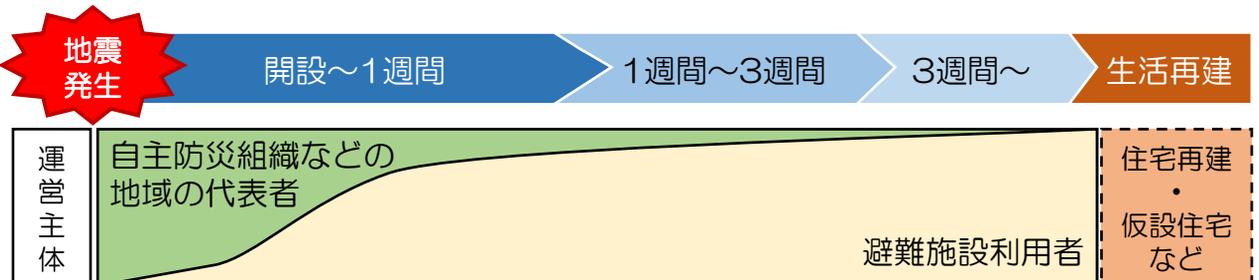
大規模災害発生時に避難施設の開設・運営を円滑に実施できるように、平時から地域住民（自主防災組織）・学校（施設管理者）・市（防災課職員及び指定職員）の三者で学校を会場として行う会議のことです。連絡会では避難施設開設・運営マニュアルの確認・修正を行い、これをもとに避難施設開設訓練を企画し実施しています。



避難施設の様子（愛川町）

<避難施設は避難者が自主的に運営>

避難施設は「避難施設運営委員会」（自主防災組織、町内会・自治会、ボランティアなど）が自主的な運営を行います。避難者は各々役割を分担し、集団生活の義務を果たしましょう。避難施設は避難しているみんなで協力して運営することが大切です。



状況が落ち着いたら、避難施設の運営は避難者が主導で行う

～指定職員とは～

町田市では、震度6弱以上の地震が発生した際に、避難施設の開設・運営の補助をするために決められた「指定職員」が各施設に4名配置されています。

指定職員の任務は市の災害対策本部・情報拠点との連絡調整です。

指定職員は通常は防災とは別の部署で勤務していますが、避難施設関係者連絡会や避難施設開設訓練に参加します。

第3章 防災訓練

1 防災訓練とは

防災訓練とは、災害の発生に備えて事前に訓練をすることです。地域の危険箇所を把握し、災害が発生した時に住民が適切な行動をとり、被害を軽減できるように取り組みます。

種目ごとに行う「個別訓練」のほか、地図などを用いて災害に対するイメージを鍛える「図上訓練」や、防災とは直接関係しないイベントに防災要素を盛り込む「体験イベント型訓練」などがあります。訓練実施内容に応じて、町田市防災課や町田消防署まで実施の申請をしてください。



2 防災訓練の効果的な実施について

地域の防災訓練に多くの人を集めるためには、参加しやすく、興味を引く環境を整えることが重要です。

地域行事の内容に防災訓練の要素を取り入れることも効果的です。クイズ形式やシナリオ形式にするなど、ゲーム性を取り入れることで参加者を増やした地域もあります。

～地域の人材も活用しましょう～

地域には元消防団員や防災士の資格保有者など防災に関する知識や防災活動経験の豊富な人がいます。また、医療や介護の職を経験して専門的な知識や技術をもつ人、民生委員として地域の福祉活動に貢献している人もいます。

防災訓練での指導や助言など、円滑に協力が得られるように日頃のコミュニケーションを大切にしましょう。



～事前の準備としての出火防止対策～

地震時も平常時も火災を出さない、燃え広がらせない対策がとても重要です。

・家具類の転倒防止対策

2018年6月18日に発生した、大阪府北部を震源とした地震では、7件の火災が発生しましたが、そのうち2件は、家具類の転倒が出火の原因でした。

・安全装置・センサーの付いた製品の使用

灯油ストーブやガステーブルなどには、地震動による停止装置や過熱防止装置が付いている製品がありますので、購入の際の参考にしましょう。

※震度4相当でガスの供給は停止する仕組みとなっています。

・住宅用火災警報器の設置

万が一に備えて、火災を早期に発見できる、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、カーテンや寝具類に防災製品を使用することで、火災が燃え広がることを防ぐことができます。

3 防災訓練で地域防災力強化しよう

近年では、様々な工夫を凝らして、防災訓練を実施している組織が多くあります。多くの参加者を集め、地域全体の防災意識を高めることができます。町田市でも、地域の特性に合わせた取り組みを進め、市民の皆さんの安全を守るための活動を続けています。

□ 広報活動を強化しよう

チラシやポスター、地域の掲示板、SNSを活用して、防災訓練の日程や内容を広く周知しましょう。特に視覚的にわかりやすいデザインを心がけると良いでしょう。

□ 様々なコンテンツを用意しよう

訓練内容に多様性を持たせ、消火器の使い方、避難経路の確認、応急手当の実演など、実際に役立つスキルを学べるプログラムを用意してみましょう。

□ インセンティブの提供

参加者には小さな防災グッズや記念品を提供することで、参加の動機づけを行います。

□ 家族で参加できる内容にしよう

訓練を親子で一緒に学べる内容にし、家族全員が参加しやすい雰囲気を作ります。子供向けの防災体験コーナーを設けるのも効果的です。

□ 地域のイベントと連携しよう

地域の祭りやイベントと同時開催することで、参加者を増やすことができます。

□ 専門家の招待しよう

地元の消防士や防災の専門家を講師として招き、専門的な話を聞ける機会を提供します。

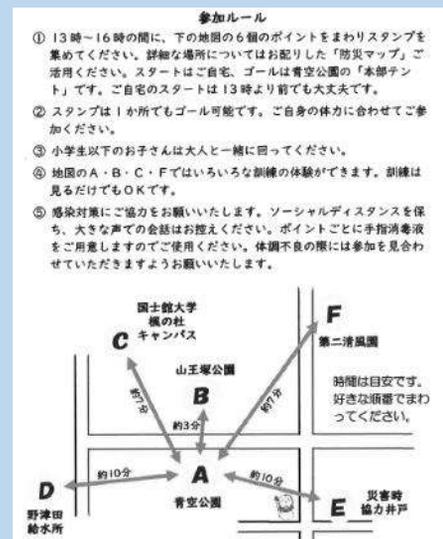
□ 参加者の声を反映しよう

前回の訓練に参加した人々の意見を取り入れ、次回の訓練に活かすことで、より多くの参加者が興味を持つようにします。実施後は次年度のために意見をまとめておきましょう。

～①防災ウォークラリー（薬師台自治会）～

- A 青空公園：消火器をつかった初期消火訓練
- B 山王塚公園：応急救護訓練
- C 楓の杜：まちかど防災訓練車を使った消火訓練
- D 給水拠点の確認
- E 災害時協力井戸の確認
- F 第二清風園：VR起震車体験

ポイント①訓練会場を複数設けることで密集、密接を避けたこと。②スタンプラリー形式にすることで、訓練に参加すると自然に地域の防災拠点を知ることが出来ること。



3 防災訓練で地域防災力強化しよう

～②炊き出し訓練アレンジ（主催：成瀬中央小学校避難施設運営）～

成瀬中央小学校での避難施設開設訓練では、毎年思考をこらしたコンテンツを用意して地域住民への防災意識啓発を行っています。2024年度の訓練では、例年実施していた炊き出し訓練の内容に変化を加えて、災害時に温かい食事を提供できるよう、中華丼を作りました。



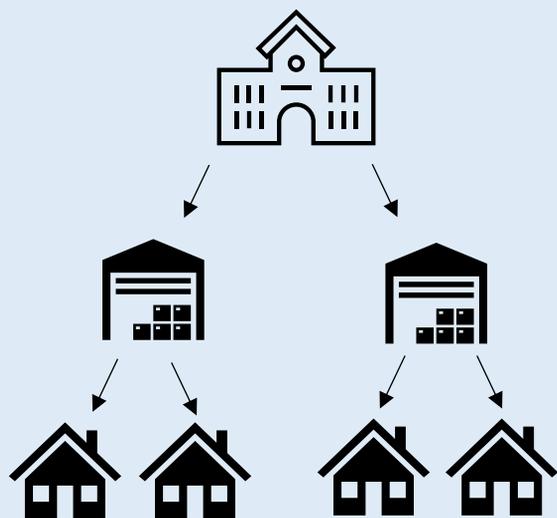
「アルファ化米」を使ってカレーを作るなどは、よく耳にしますが、五目ご飯セットを活用して、中華丼にアレンジすることは面白い発想です。

当日は、200人近い来場者の方にふるまわれ、参加者からは、「意外においしい」「体が温まる」といった声が上がりました。

～③在宅避難者への物資支援（本町田東小避難施設運営）～

本町田東小学校（現在は、ひなた村が避難施設となっています）での避難施設開設訓練では、在宅避難者への物資支援を訓練メニューとして実施しました。

在宅避難は、避難生活の選択肢のひとつとなっている一方で、在宅避難者への支援が課題となっています。

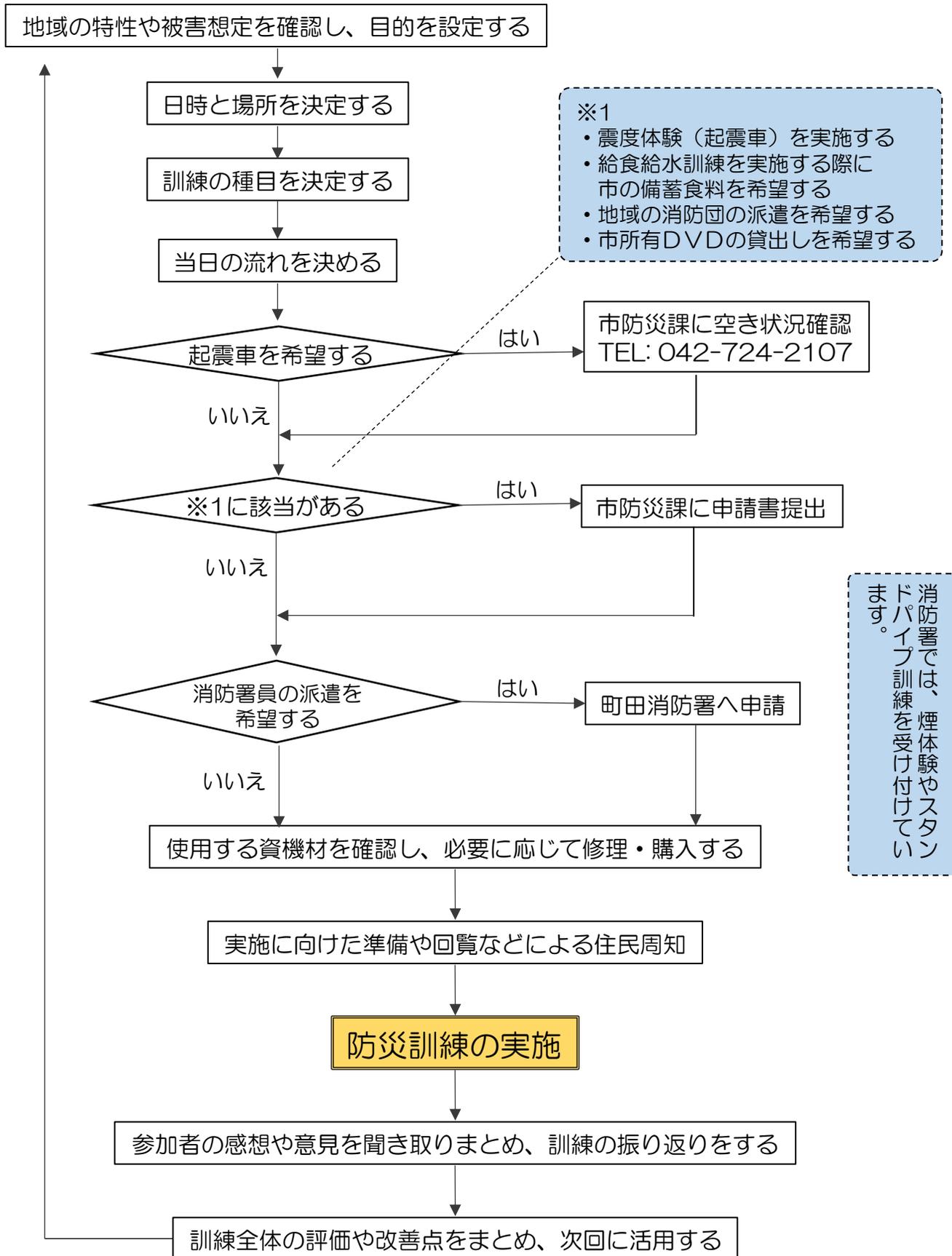


今回の訓練では、避難施設での配給を想定し、受け取った個食タイプの備蓄食を、各地域で予め設定したポイントで配給するものです。

避難施設での受け取りは、各組織の代表者が行き、その代表者が地域に持ち帰り、班ごとに仕分けを行います。

地域の中でも顔の見える関係を築いておくことが、災害時における助け合いの一助となります。

4 訓練計画から実施後までの流れ



5 防災訓練申請書【町田市防災課】

- ・ 訓練日時
 - ・ 訓練場所（正確に）
 - ・ 参加予定人数
- を記入

実施する訓練項目を選択
 ・ 起震車体験は必ず注意事項をご確認ください。
 ・ 備蓄の受け取りを希望する場合は、数量と受け取り日時を記入すること。
 ・ DVDはHPにある一覧表からお選びください。

消防署・消防団の派遣の有無を記入
 ※消防署員と消防団員は異なります。
 ※参加人数や訓練内容を考慮し、選択すること。

その他に依頼事項があれば記入すること。

防災訓練申請書														
訓練日時	年 月 日 曜日 時 分 ~ 時 分													
訓練場所	住所 町田市													
	参加予定人数 名 <small>起震車派遣は20名からとなります</small>													
町田市	<input type="checkbox"/> 起震車体験 → <input type="checkbox"/> 事前に空き状況を確認し、仮予約をしている。 <input type="checkbox"/> 雨天の場合中止になる旨、承知している。 <input type="checkbox"/> 進入経路、駐車場所の確保ができる。 <input type="checkbox"/> 業者による乗車前の説明時間の確保ができる。 <input type="checkbox"/> 市職員の同行がないことについて同意する。 起震車訓練開始時間 (時 分) ※運行時間枠 午前部 9:00~11:30 午後部 13:30~16:00													
	<input type="checkbox"/> 給食給水訓練 → <input type="checkbox"/> 備蓄の提供を希望する(市役所の備蓄) <table border="1"> <thead> <tr> <th>品目</th> <th>水 (300ml) 24本/箱</th> <th>白飯 (炊き出しタイプ) 50食/箱</th> <th>五目 (炊き出しタイプ) 50食/箱</th> <th>梅がゆ (徳用タイプ) 50食/箱</th> <th>わかめ (徳用タイプ) 50食/箱</th> <th>ビスケット 60食/箱</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>希望箱数</td> <td>箱</td> <td>箱</td> <td>箱</td> <td>箱</td> <td>箱</td> <td>箱</td> </tr> </tbody> </table> 備蓄受取希望日時: / AM・PM <input type="checkbox"/> DVDの貸出希望 借用希望期間 月 日 ~ 月 日 内容()	品目	水 (300ml) 24本/箱	白飯 (炊き出しタイプ) 50食/箱	五目 (炊き出しタイプ) 50食/箱	梅がゆ (徳用タイプ) 50食/箱	わかめ (徳用タイプ) 50食/箱	ビスケット 60食/箱	希望箱数	箱	箱	箱	箱	箱
品目	水 (300ml) 24本/箱	白飯 (炊き出しタイプ) 50食/箱	五目 (炊き出しタイプ) 50食/箱	梅がゆ (徳用タイプ) 50食/箱	わかめ (徳用タイプ) 50食/箱	ビスケット 60食/箱								
希望箱数	箱	箱	箱	箱	箱	箱								
消防署・消防団	消防署・消防団の派遣を希望しますか <input type="checkbox"/> 消防署 <input type="checkbox"/> 消防団 <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 初期消火訓練(水消火器を使った訓練など) <small>消防署の派遣を希望する場合は、町田消防署(042-794-0119)へお申込みください。</small> <input type="checkbox"/> 応急救護訓練(AEDや止血法) <input type="checkbox"/> その他 (具体的に:) (例)スタンドパイプ・煙体験・救出救助訓練など ※消防署・消防団は、火災の発生などにより参加できない場合があります。 <small>※注 地震・津波や具体的な位置図などを記載してください。</small>													
備考・その他														
上記のとおり、防災訓練の申請をします。 町田市長 様 年 月 日 申請者 団体名・担当者名 住所 電話(当日連絡が取れるもの) メール														
<small>※中止の場合は速やかに防災課にご連絡ください。 ※提出期限は訓練実施前月の10日です(提出期限を過ぎるとキャンセル扱いとなる場合があります)。 防災課使用欄 ※記入しないでください</small> <table border="1"> <thead> <tr> <th>連絡確認欄</th> <th>受付者</th> <th>担当者</th> <th>係長職</th> <th>課長職</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>消防団</td> <td>/</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 50px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 受付印 </div>		連絡確認欄	受付者	担当者	係長職	課長職	消防団	/						
連絡確認欄	受付者	担当者	係長職	課長職										
消防団	/													

申請者(町田市防災課からの連絡を受け取る人)の担当者名・住所・連絡先を記入



防災訓練申請書は防災課までご提出ください。
 起震車体験を希望する場合は、申請書提出前に必ず仮予約が必要となります。

7 防災訓練の注意点

<防災訓練申請書の提出及び実施における注意点>

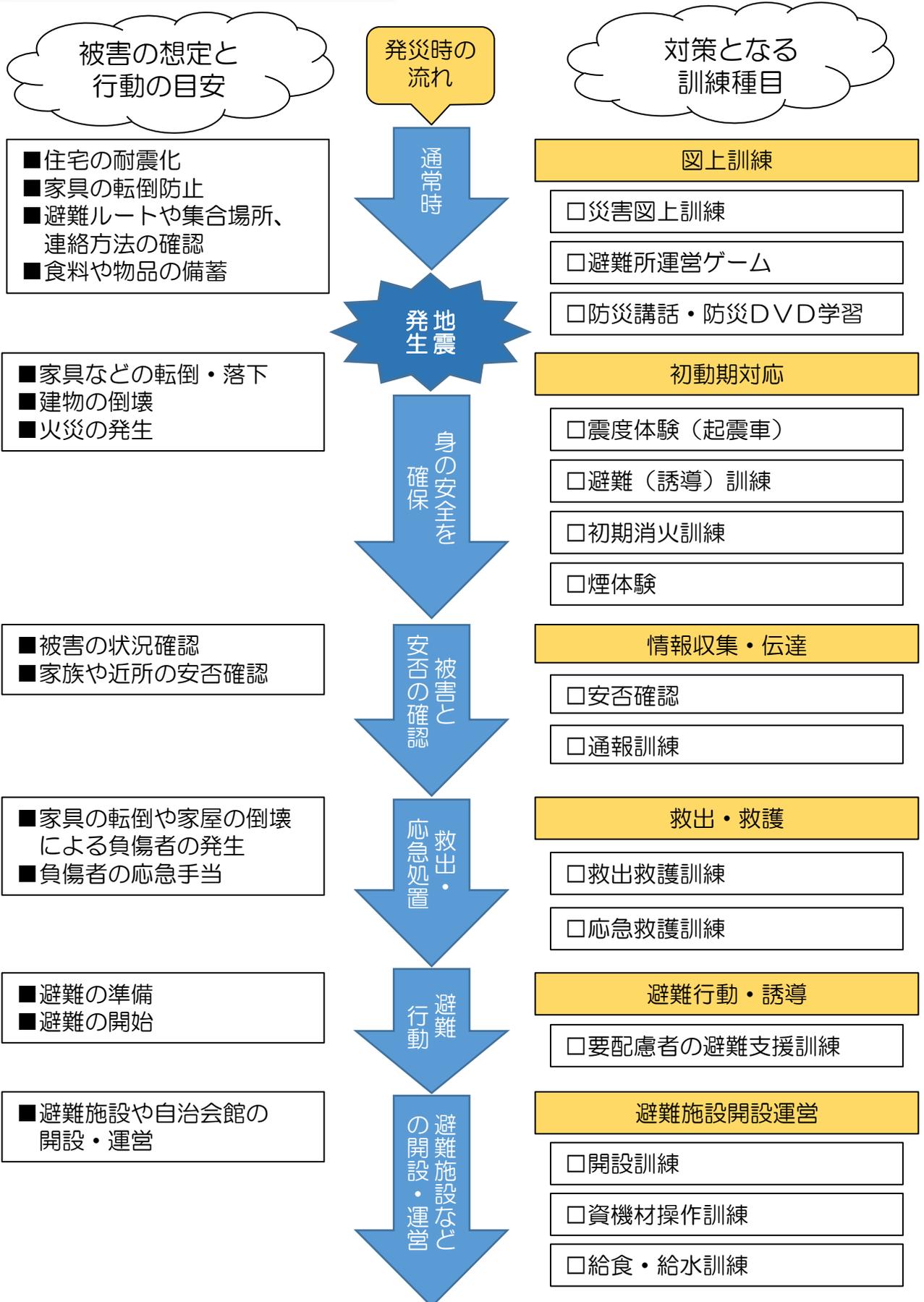
- 消防団の派遣を希望された場合は、事前に消防団から申請者へ連絡があります。中止の際の連絡方法などの確認をしてください。
- 雨天などで訓練を中止又は延期をする場合は、必ず訓練指導者（消防署・消防団）へ連絡してください。
- 地域の防災訓練の主催は訓練実施団体です。訓練実施責任者は、安全管理に十分注意してください。訓練中のけがなどに対してはボランティア保険が適用される場合があります。ボランティア保険については市民協働推進課（電話042-724-4358）までお問合せください。

<震度体験（起震車）の申請及び実施における注意点>

- 申請は、訓練日の6か月前から開催月前月の10日まで行うことができます。
- 備蓄の提供や消防団の派遣を希望する場合は、事前調整が必要となるため、訓練日の概ね2か月前までに提出をお願いします。
- 提出期限をすぎると、ご希望どおりの訓練ができない場合がございます。期限内での提出にご協力をお願いいたします。
- 申請は、確定した内容を郵送、メール、窓口又はFAXにてご提出ください。
- 9月～11月の土日祝日の訓練受付については抽選となります。申し込みがなかった場合及びそれ以外の日程については先着順となります。
- 抽選は訓練実施日の6か月前（土日祝日の場合は翌営業日）に行います。抽選を希望される方は抽選日の午前8時30分から9時までの30分間に防災課へご連絡ください。
- 訓練を実施する際には、平坦で十分な広さを確保してください。起震車展開時の広さは全長約6メートル、幅約4メートル、高さ約3メートルほどあります。そのまわりで作業を行うため、さらに周囲2メートルほどの余裕が必要です。
- 悪天候の場合は運行及び体験実施が危険なため、中止とします。
- 悪天候が予想され、起震車の運行が困難な場合には、防災課又は起震車ドライバーから連絡します。主催者が事前に中止を決定した場合はお早めにご連絡ください。
- 起震車は、体験開始時間の概ね15分前を目安に会場に到着します。道路の混雑状況によっては多少の前後がございます。ご了承ください。



8 時系列で確認する訓練種目



○災害図上訓練

所要時間 60分以上

地図を用いて地域に起こる災害を理解することで、必要な防災対策について参加者同士で議論する。



～用意するもの～

- 地図
- ハザードマップ
- カラーペン
- ホワイトボード
- 丸型のカラーシール
- ふせん など

ポイント

実際に地域を歩く機会を設け、災害時の危険箇所を、ハザードマップなどをもとに共有しましょう。

○避難所運営ゲーム (HUG : Hinanjo Unei Game)

所要時間 150分以上

大地震発生後、避難施設で起こる様々な出来事を疑似体験し、参加者同士で意見を交換し、避難施設運営に必要な対応を学ぶ。



～用意するもの～

- HUGカード（町田市防災課で貸し出ししているほか、静岡県ホームページからのリンク先でレンタルや購入可能）
- ハザードマップ
- カラーペン
- 間取り図
- ホワイトボード など

ポイント

避難施設には、高齢者、障がい者、外国人など、様々な方が避難してきます。適切な避難施設運営を考えてみましょう。

○防災DVD学習

所要時間
講話：30～60分程度
DVD：15～50分

町田市の対策や地域、家庭での備えについて学ぶ。



～用意するもの～

□会場

(DVDの場合)
□パソコンやモニター

など

(防災DVD学習)

- DVDにはいくつか種類があります。
- 防災課または町田消防署窓口にて貸し出しを行います。
- 数量には限りがあるため、状況によっては貸し出しできない可能性もあります。

ポイント

DVDによる学習をもとに、各家庭や地域での備えを見直しましょう。

○震度体験（起震車）「ぐらり号」

所要時間
1回（最大4人）約2分

地震の揺れを体験し、自分や家族の身の守り方を学ぶ。



～用意するもの～

□駐車スペース（全長約6メートル、幅約4メートル、高さ約3メートル及び周囲で作業ができる広さ）

など

- 1回で最大4人まで体験できます。
- 職員操作による手動での震度調節のほか、過去に起こった地震が体験できます。訓練時にご相談ください。
- 申請先は町田市防災課です。9月～11月の土日祝日は申し込みが集中するため、抽選にて受付をしています。

ポイント

机が倒れないような抑えかたや安定のとれる姿勢を学びましょう。また、自宅に帰ったあとは家具の配置を見直し、転倒防止対策をしましょう。

○避難（誘導）訓練

所要時間 約15分

様々な状況での地震を想定し、発災時に落ち着いた行動がとれるようにしましょう。また、要配慮者の誘導についても学びましょう。



～用意するもの～

□車いす
□アイマスク
□障害物

など

ポイント

いつどこにいるときに被災するかわかりません。“いつものやりかた”にとらわれず、いろいろな場所や想定で実施しましょう。発災時に避難する際はブレーカーを落とすことを忘れないようにしましょう。

○初期消火訓練（水消火器）

所要時間 約30分

火災初期段階で重要な役割を担う消火器の取り扱いを学び、応急的な消火活動ができるようになる。



～用意するもの～

- 水消火器
- 会場（水にぬれても問題がない場所）

など

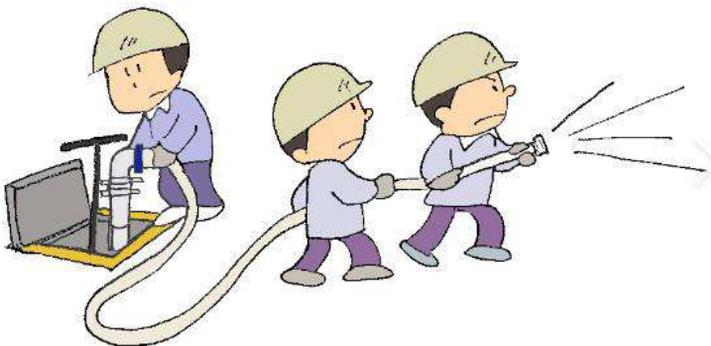
ポイント

もっとも身近でかつ迅速に対応できる初期消火方法を、大人だけでなく子どもにも周知し、実践で使用できるようにしましょう。また消火器が近所のどこにあるか普段から確認しておきましょう。

○初期消火訓練（スタンドパイプ）

所要時間 約30分

消防車両が進入できない狭い路地が多い地域での有効な消火が可能なスタンドパイプの取り扱いを学び、応急的な消火ができるようになる。



～用意するもの～

- 消火栓
 - ※事前に消防署に消火栓の使用届を提出する
 - スタンドパイプ式
- など

ポイント

消火栓・排水栓の正しい知識や活用方法を理解し、設定から放水までの操作を、参加者同士で協力して行いましょう。本訓練は消防署員の立会いが必要となりますので、実施を希望される場合は、町田消防署へご相談ください。

○煙体験

所要時間 約15分

無害な煙をテント内に充満させてその中を通り抜けることで、火災時の煙の流れや視界の状況を疑似体験する。



～用意するもの～

□ハンカチやタオルなど
鼻と口を覆うもの
など

・申請先は町田消防署です。

ポイント

姿勢による視界状況の違いを確認し、ハンカチやタオルの有効性について学びましょう。

○安否確認訓練

所要時間 約15分

タオルや「無事です」プレートなどを使用し、発災直後の安否確認方法について学ぶ。



～用意するもの～

□無事を知らせる黄色いタオルや
掲示物
など

ポイント

エリアごとに巡回担当者を決めるなど、いかに効率よく正確に実施できるかが重要となります。

○通報訓練

所要時間 約10分

119番通報の仕組みを知り、正しい119番通報の仕方を身につける。



～用意するもの～
・特になし

※訓練として実際に「119」にかけるのはご遠慮ください

ポイント 必要な情報を適切に伝えることで迅速かつ的確な通報を行うことができます。どのような情報を伝えるべきか確認し、覚えておきましょう。



○救出救護訓練

所要時間 約60分

地震時の倒壊建物に閉じ込められたり、下敷きとなったなど、自力で避難できなくなった人を簡易な器具を活用して救出できるようになる。



～用意するもの～
 救助棒
 バール
 のこぎり
 毛布
 長めの竹棒
など

ポイント 現場の状況に応じた救助救出方法を習得しましょう。簡易的に担架を作り、けが人への揺れを最小限にして搬送することが重要です。

○応急救護訓練

所要時間 約60分

けが人への応急手当の方法、心肺停止状態の方へのAEDの使用方法、心肺蘇生法を学ぶ。



～用意するもの～

- 三角巾
- 包帯
- 訓練用AED
- AED用の人形

など

- ・講師派遣を希望の場合は、町田消防署もしくは町田市消防団の派遣をお選びください。

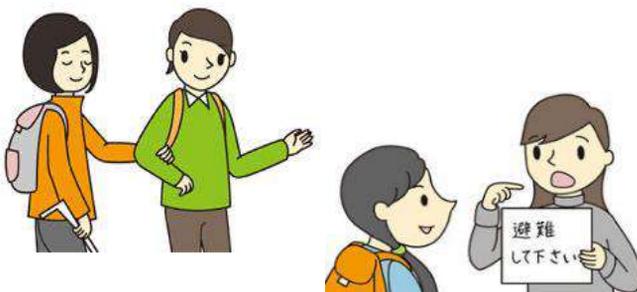
ポイント

応急手当の重要性、特に胸骨圧迫についての理解を深めましょう。消防署や東京防災救急協会が実施している救命講習を受講するとより深い知識が得られます。

○要配慮者の避難支援訓練

所要時間 約30分

健常者の避難誘導以外にも、車いす利用者や災害時要配慮者への対応について学ぶことで、実災害時に避難者を的確に誘導する。



～用意するもの～

- 車いす
- アイマスク
- コーンなどの障害物
- 耳栓

など

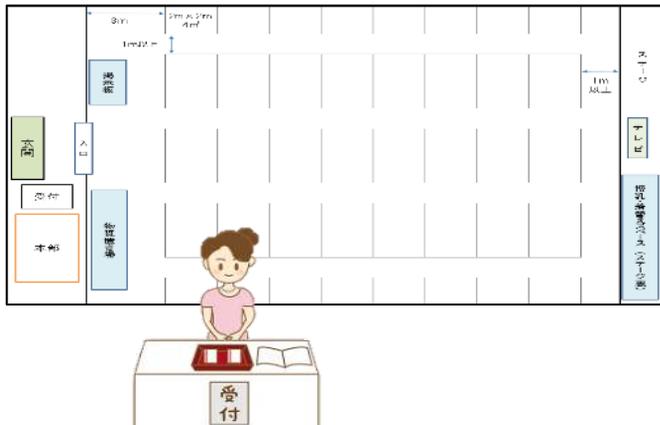
ポイント

災害時要配慮者の立場を体験することで、どのような補助が求められているのか学ぶことができます。要配慮者役と誘導役に分かれて実践してみましょう。

○避難施設開設訓練

所要時間 約60分

発災時に避難施設や地域の会館などの避難受け入れ施設を迅速に開設できるようになる。



～用意するもの～

- 避難者名簿
- 筆記用具
- ビニールひも
- 表示板

など

ポイント

受付の設置や避難する空間の区割りなどを準備し、避難者役に実際に避難してもらうことで改善点の洗い出しをしましょう。

屋内型簡易
避難用テント



○資機材操作訓練

所要時間 約60分

避難施設や自治会・町内会などで所有している資機材を操作できるようになる。



マンホールトイレ



発電機



バルーン投光器

～用意するもの～

- 訓練する資機材
- 燃料
- 軍手
- 操作説明マニュアル

など

ポイント

実災害で所有している資機材をうまく活用できるように、定期的に点検や整備をしましょう。

9 防災訓練実施時の注意点

<事故防止のために十分な事前説明を！>

訓練を始める前や訓練種目に取り組む前に、必ず事前説明の機会を設け、参加者のけが防止について注意しましょう。

- 訓練で使用する資機材については、操作方法や取扱上の注意を参加者へ伝えましょう。
- 火気の使用や発電機、チェーンソーなどの刃物を使用する場合は、使用上の注意事項を参加者へ伝えましょう。



<訓練に適した服装を！>

訓練には屋外での活動が生じます。訓練の内容に応じて、動きやすい服装や履きなれた靴の着用を心がけましょう。

- 必要に応じて、ヘルメットや軍手を準備しましょう。
- 活動で汗をかく場合は、タオルや着替えを持参しましょう。また、保冷材や冷感首巻なども活用しましょう。
- 冬場の寒い場合は上着や手袋を着用し、防寒対策をしましょう。



<熱中症対策は万全に！>

訓練の実施は9月～11月の期間が多いです。気温の高い日は、熱中症対策を万全にしましょう。※猛暑日など熱中症の危険性が高い場合は、訓練を延期するなど対応を検討しましょう。

- 訓練時間を短くする、休憩を多めにとるなど事前に対策を考えておきましょう。
- 参加者には帽子の着用と水分の持参を呼びかけましょう。
- 訓練会場の日陰となる場所に休憩場所を設置しましょう。



コラム1 「発災型防災訓練」

地震発生直後を想定して役割分担から実際の活動までを通して行うことで、より実践的な訓練を行うことができます。防災訓練を実施する際には発災型の訓練にも挑戦してみましょう。



地域の中で同時多発的に災害が発生した想定を作りましょう。地域の防災マップの作成や役割分担などを事前に作成しておくことも実災害時に有効です。

コラム2「ペットと避難する」

町田市では、災害発生時にはペットの同行避難を基本としていますが、避難施設内でのペット避難場所については、各避難施設に委ねられています。また、ペットは衛生面の観点から、避難施設では飼い主と隔離されることが多く、ペットにとってストレスがかかる環境となります。そのため、自宅での安全を確保できる場合は、在宅避難という選択肢もあります。また、日ごろから親戚や知人など、ペットを預けられる場所を確保しておくといよいでしょう。



<ペットのための防災用品を備えましょう>

避難施設にペット用品は備蓄されていません。ペットフードや常備薬を災害時に持ち出せるように準備しておきましょう（下記参照）。避難する際は、ケージに入れるかハーネスなどでつなぎ避難しましょう。避難施設内では、施設ごとのルールに従ってください。また、ペットの世話は飼い主が責任をもって行ってください。

<普段からしつけをし、他の人や動物に慣らしておきましょう>

避難施設には多くの人やペットが避難します。普段からしつけを行い、飼い主とペットの間にしっかりと信頼関係を築きましょう。また、災害時にはペットが迷子になることもあるため、室内飼いであっても鑑札や迷子札などを付けておきましょう。

<ペットの災害対策セミナー>

町田市公式YouTubeへのリンクです。数々の震災や水害現場での対応事例をわかりやすく紹介します。ペットと家族が災害を乗り越えるための準備と心得について一緒に考えてみましょう。

町田市保健所生活衛生課
042-722-6727



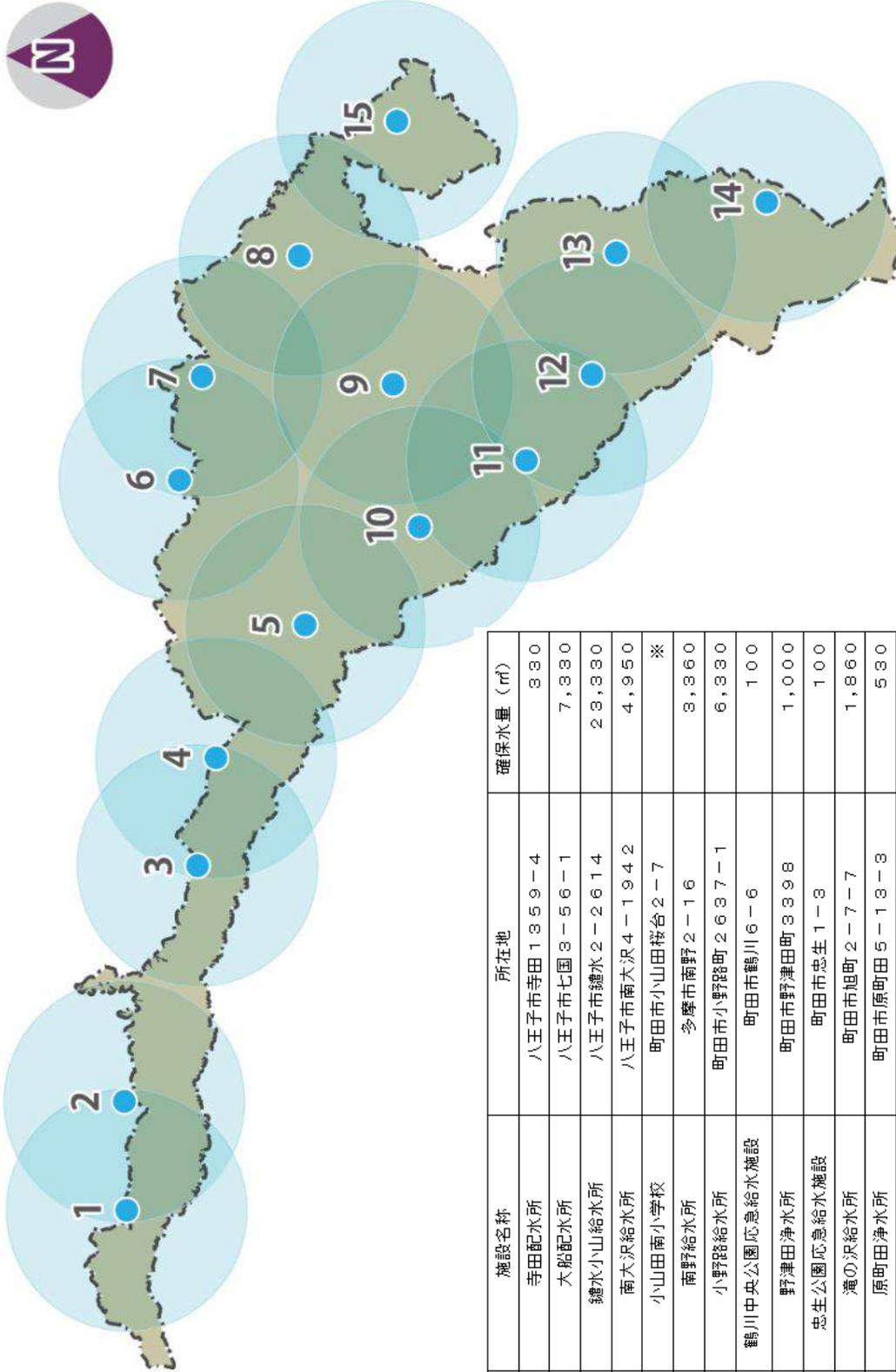
<ペットのための防災用品の例>

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> フード及び水（最低5日分できれば7日分） | <input type="checkbox"/> 食器 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> ペットシートや猫砂 |
| <input type="checkbox"/> 健康の記録帳（既往症、ワクチン接種歴のわかるもの） | <input type="checkbox"/> ハーネスや首輪やリード |
| | <input type="checkbox"/> ケージやキャリーバッグ |
| | <input type="checkbox"/> おもちゃ |



第4章 資料編

1 給水拠点配置図



番号	施設名称	所在地	確保水量 (㎡)
1	寺田配水所	八王子市寺田1359-4	330
2	大船配水所	八王子市七国3-56-1	7,330
3	鎌水小山給水所	八王子市鎌水2-2614	23,330
4	南大沢給水所	八王子市南大沢4-1942	4,950
5	小山田南小学校	町田市小山田桜台2-7	※
6	南野給水所	多摩市南野2-16	3,360
7	小野路給水所	町田市小野路町2637-1	6,330
8	鶴川中央公園応急給水施設	町田市鶴川6-6	100
9	野津田浄水所	町田市野津田町3398	1,000
10	忠生公園応急給水施設	町田市忠生1-3	100
11	滝の沢給水所	町田市旭町2-7-7	1,860
12	原町浄水所	町田市原町5-13-3	530
13	成瀬コミュニティセンター 応急給水施設	町田市西成瀬2-49-1	100
14	つくし野応急給水施設	町田市つくし野3-19	1,500
15	三輪中央公園応急給水施設	町田市三輪緑山3-21	100
合計			50,920

2 緊急時の情報の入手

緊急時の情報の入手

町田市では、市民の皆さんへお伝えすべき重要な情報及びJ-ALERTによる国からの情報等をお伝えします。

町田市役所

防災行政無線放送・防災行政無線フリーダイヤル

防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます

0800-800-5181

町田市ホームページ

PC用 <http://www.city.machida.tokyo.jp>

スマートフォン用 <http://www.city.machida.tokyo.jp/smph/index.html>

携帯電話 <http://www.city.machida.tokyo.jp/mobile/index.html>

メール配信

防災行政無線で放送した情報や、町田市の気象情報に関する情報等をメールで配信します。



スマートフォン版



携帯電話版

その他 広報紙 広報車 代表電話

報道機関への放送依頼

市民の皆さんへお伝えすべき重要な情報を報道機関へ放送を依頼します。

市が協定を結んでいる報道機関

FM放送・・・FMヨコハマ（84.7MHz）FM HOT 839（83.9MHz）

ケーブルテレビ・・・イツココミュニケーションズ、ジェイコムせたまち、多摩テレビ

市民のみなさん

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

<h4>落ちついて火の元確認 初期消火</h4> <ul style="list-style-type: none"> 火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてず火の始末をする。 出火した時は、落ちついて消火する。 	<h4>あわてた行動 けがのもと</h4> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<h4>窓や戸を開け 出口を確保</h4> <p>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。</p>	<h4>門や欄には 近寄らない</h4> <p>屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。</p>
--	---	--	--

地震後の行動

<h4>確かめ合おう わが家の安全 隣の安否</h4> <p>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。</p>	<h4>協力し合って 消火・救出・応急救護</h4> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<h4>正しい情報 確かな行動</h4> <p>行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を受ける。</p>	<h4>避難の前に 安全確認 電気・ガス</h4> <p>避難が必要時には、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。</p>	<h4>火災や津波 確かな避難</h4> <ul style="list-style-type: none"> 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。
--	---	--	---	--

地震 に対する 10の備え

<h3>家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> けがをしたり、避難に支障がないよう家具を配置しておく。 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。 	<h3>けがの防止対策 をしておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。 停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。 散乱物でケガをしないようにスリッパやスノーカーなどを身近に準備しておく。 	<h3>家屋や塀の強度を 確認しておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。 ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。
--	---	---

初動対応の備え

<h3>消火の備えを しておこう</h3> <p>火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（漏れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。</p>	<h3>火災発生の早期発見と 防止対策をしておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感電ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。 	<h3>非常用品を 備えておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。 冬の寒など、季節を考慮した用品を備えておく。 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。 スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。
---	--	---

確かな行動の備え

<h3>家族で 話し合っておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。 	<h3>地域の危険性を 把握しておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を把握しておく。 自宅や学校、職場周辺を実際歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。 	<h3>防災知識を 身につけておこう</h3> <ul style="list-style-type: none"> 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。 大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があること各理解しておく。 	<h3>防災行動力を 高めておこう</h3> <p>日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、避難連絡、避難要領などを身に付けておく。</p>
---	---	---	---

4 災害用伝言ダイヤル（171）の基本操作方法

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操作手順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	1 7 1			
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		1	3	2	4
			[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX		[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地の方のご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい 0XX XXX XXXX			
伝言ダイヤルセンターに接続します。					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXX（暗証番号XXX）の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。		[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビップという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビップという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押してください。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正されるときは数字の8を押して下さい。再生が不要な方は9を押してください。 録音した伝言内容を確認する。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の3を押して下さい。 (ガイダンスが流れるまでお待ちください) [ガイダンス] 電話をお切り下さい。
[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。					
⑤	終了	自動で終話します。			

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル(171)

※毎月1日及び5日、正月三が日、防災週間（8月30日から9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日から1月21日）は災害用伝言版・伝言ダイヤルの体験利用提供日です。家族などでぜひお試しください。

AED（自動体外式除細動器）を用いた応急手当の要領

AED（自動体外式除細動器）とは... **Automated External Defibrillator** の頭文字を取ったものです。

1. 肩を軽くたたきながら声をかける



2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



119番通報時や出発する救急隊から応急手当のアドバイスを受けることができます。

3. 呼吸を確認する



4. 普段どおりの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う



6. AEDが到着したら



7. 電極パッドを胸に貼る



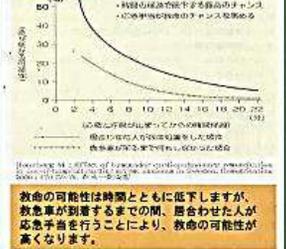
8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。



9. ショックボタンを押す

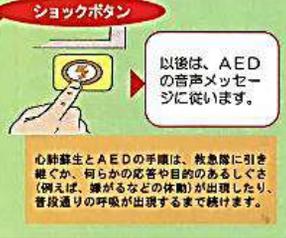


救命の可能性と時間経過



心肺蘇生のまとめ 胸骨圧迫と人工呼吸の回数は30：2

位置	胸骨の下半分 (肋骨は胸の真ん中)
方法	両手 小児：両手又は片手 乳児：指2本
深さ	約5cm (小児・乳児は胸の約3分の1)
テンポ	100回～120回/分
量	胸の上がりが見える程度
時間	約1秒
回数	2回



どこにAEDがあるか確認しておきましょう。
町田市では、学校やグラウンド、学童クラブなどに設置しているほか、民間施設にも設置されています。

【町田市が設置しているAED一覧】
<https://www.city.machida.tokyo.jp/shisei/opendata/shisetsu/aed.html>

また、インターネット上で、「AED マップ」と調べるとGPS機能を利用し、お近くのAEDの場所を検索することが出来ます。いざというときに便利です。

消防団員を募集しています！



町田市消防団は、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神に基づいて組織され、火災をはじめとする災害に出場するほか、災害出動に備えた訓練、地域で行われる防災訓練での指導など、年間を通して様々な活動をしています。

また、女性消防団員救命講習の指導や広報活動を中心に活躍をしています。

わがまちを共に守る消防団員として地域の安心安全に貢献してみませんか？次の項目を満たしていれば入団できます。

- 町田市に在住 又は 町田市に在勤もしくはは在学の方
- 18歳以上の方
- 災害出動ができ、心身共に健康な方

まずは防災課 消防団担当（042-724-3254）までご連絡ください。

守るためのその一歩を



大切な人を守りたい

一人ひとりが
防災リーダーだ!



撮影協力: まちだ防災カレッジ公式アンバサダー「マチダクリップ」のみなさん

\\ 町田市の防災が、ここでわかる! //



まちだ防災カレッジ

MACHIDA BOUSAI COLLEGE

#まちだ防災カレッジ

<https://www.machida-bousai-college.com>

まちだ防災カレッジ

検索



公式サイト



MACHIDA BOUSAI COLLEGE
Instagram

自主防災組織のてびき

発行：町田市防災安全部防災課

電話 042-724-2107

協力：東京消防庁町田消防署警防課

電話 042-794-0119