

防災訓練の主なメニュー

下記以外の訓練についても、お気軽に防災係へご相談ください。

訓練項目	目的	訓練内容	訓練の様子	目安時間
1 簡易備蓄倉庫資器材説明	市内の小中学校に設置している簡易備蓄倉庫の中身を確認し、いざという時に使用できるようにします。	簡易備蓄倉庫に収納してある資器材を確認し、取扱い方法等について説明します。発電機、投光器を取り出し、動作確認、点灯確認を行います。		20分
2 マンホールトイレ組み立て	マンホールトイレの組み立て方法について学び、災害時に迅速に設置できるようにします。	マンホールトイレについて説明し、実際に組み立てを行います。		20分
3 パーテーション設置	パーテーションの設置について学び、災害時、円滑に避難所生活の準備ができるようにします。	パーテーションについて説明を行い、実際に設置します。		15分
4 給水タンクの組み立て	給水タンクの組み立て方法について学び、災害時に迅速に設置できるようにします。	給水タンクについて説明し、実際に組み立てを行います。		20分
5 防災講話	昭島市の防災対策、風水害や地震発生時の行動について理解を深め、いざという時に行動できるようにします。	昭島市の防災ガイドブック、ハザードマップや地震その時10のポイント等について防災講話を行います。		30分
6 DVD鑑賞	防災啓発や体験談等の映像を通して、日頃の防災意識を高め、命を守る防災行動、共助の大切さを学びます。	防災意識の向上につながるDVDを鑑賞します。		20分
7 備蓄食糧、資器材展示	昭島市で備蓄している食糧や資器材を知り、アレルギー対応や調理方法、使用方法について理解を深めます。	昭島市で備蓄している食糧や資器材の展示を行います。		
8 備蓄食糧配付	賞味期限の近い備蓄食糧を活用していただき、備蓄食糧の調理方法などを学びます。防災訓練への参加意欲を高めます。	昭島市が備蓄している食糧を配付します。事前に防災係へ申請が必要となります。数に限りがありますので、お早めにご相談ください。		
9 新聞紙スリッパ作成体験	身近にあるもので簡単に防災対策ができるこを知り、防災への関心を高めます。	新聞紙を用いて、実際に防災スリッパの作成手順を説明し、体験を行います。		20分
10 マンション蹴破り体験	蹴破り体験によって、マンションで火災等が発生した際に慌てずに正しい行動ができるようにします。	蹴破りの枠を貸し出します。蹴破り板については使用団体でご準備をお願いいたします。		

昭島市防災職員の派遣をご希望される場合は、防災係（042-544-5111）へお早めにご相談ください。

（調整が必要となるため、1か月以上前にご連絡ください。日程の都合上、対応できない場合もございます。あらかじめご了承ください。）



防災訓練の主なメニュー

下記訓練については、昭島消防署防災安全係（042-545-0119）へご相談ください。

訓練項目	目的	訓練内容	訓練難易度	目安時間
11 通報訓練（火災）	火災発生時における、119番通報要領を学びましょう。	訓練用通報装置による通報訓練が実施できます。	初級編	20分
12 通報訓練（救急）	けが人や急病人を発見した時の通報要領を学びましょう。	訓練用通報装置による通報訓練が実施できます。	初級編	20分
13 煙体験ハウスを活用した避難訓練	煙が発生してしまった場合の避難要領を学びましょう。	安否確認など実施した後に、訓練参加者が集まったところで、リモート防災学習教材の「避難のしかた」を視聴した後に、煙体験ハウスによる避難要領を実施します。※実施場所で、動画の視聴が難しい場合は、事前に動画を見てきてください。	中級編	30分
14 消火器の取り扱い	消火器を実際に使ってみましょう。	訓練用消火器を実際に使用して放射してみましょう。	初級編	20分
15 スタンドパイプ（放水なし）	スタンドパイプの使い方を学びましょう。防災倉庫にスタンドパイプがある場合は、点検し、いざという時にきちんと使えるようにしておきましょう。	スタンドパイプについて、事前に動画を見て学んでおきましょう。スタンドパイプの名称や機能について説明します。	中級編	20分
16 スタンドパイプ（放水あり）	スタンドパイプの使い方を学び、実際に放水できるようになります。	※道路使用許可申請が必要となる場合があります。消火栓の使用については、事前に消防署へ相談してください。	上級編	40分
17 三角巾のたたみ方	三角巾の取り扱い方を学びましょう。	三角巾の折りたたみ方を覚えます。	導入編	10分
18 応急手当	三角巾による包帯法や止血法ができるようになります。	三角巾による包帯法や止血法を学ぶことができます。	初級編	20分
19 AEDを用いた心肺蘇生	AEDを活用した救命処置ができるようになります。	AEDの取扱い要領と応急手当を学ぶことができます。	上級編	30分
20 まちかど防災訓練車（放水訓練）	放水時における反動や放水要領を学びましょう。	まちかど防災訓練車による放水訓練です。小さな車両に約200ℓの水槽を積んでいるので、水源のないところでも放水訓練ができます。	中級編	30分
21 起震車等を活用した地震体験	起震車による地震体験を通じて、家具の転倒落下移動防止を実施しましょう。	安否確認など実施した後に、訓練参加者が集まったところで、起震車等による地震体験を行います。	中級編	1時間

詳しくは関連リンクの東京消防庁防火防災訓練ポータルサイトをご覧ください。