

防災訓練メニュー

【第一版】

墨 田 区

危機管理担当 防災課

目次

1	はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
---	--------------------------------	---

2 防災訓練メニュー

メニュー			ページ
基本 訓練	No.1	シェイクアウト訓練	2
	No.2	119番通報訓練	2
	No.3	通電火災防止訓練	3
	No.4	安否確認訓練	3
	No.5	避難誘導訓練	4
	No.6	階段避難器具を活用した搬送訓練	4
	No.7	防災まちあるき・防災マップづくり	5
	No.8	バケツによる消火訓練	5
	No.9	訓練用消火器による初期消火訓練	6
	No.10	スタンドパイプによる消火訓練	6
	No.11	心肺そ生法・AED 取扱い訓練	7
	No.12	応急救護訓練（三角巾・担架作成等）	7
	No.13	救出工を活用した救出訓練	8
	No.14	ロープ取扱い訓練	8

基本 訓練	No.15	煙体験ハウス	9
	No.16	起震車による地震体験	9
	No.17	防災備蓄倉庫確認・資器材取扱い	10
	No.18	炊き出し訓練	10
応用 訓練	No.19	大声コンテスト	11
	No.20	非常品持ち出しゲーム	11
	No.21	防災〇×クイズ	12
	No.22	対決バケツリレー競争	12
	No.23	対決ロープ結びリレー競争	13
	No.24	担架搬送リレー競争	13
	No.25	車両用ジャッキによる救出訓練	14
	No.26	段差や坂道を使用した搬送訓練	14
	No.27	防災資源の確認（土のうステーション）	15

3 防災訓練活性化の事例

- (1) 防災スタンプラリー＆BBQ（立川一丁目町会）・・・16

4 参考資料

- (1) 防災訓練組立て例1・・・・・・・・・・・・・・19
- (2) 防災訓練組立て例2・・・・・・・・・・・・・・20

(3)	防災訓練関係書類提出要領・・・・・・・・・・	21
(4)	防災訓練関係書類作成・提出フローチャート・・・・・・・・	22
(5)	防災訓練チェックシート・・・・・・・・・・	23
(6)	起震車利用申込み要領・・・・・・・・・・	24
(7)	防災訓練実施結果（町会・自治会保存用）・・・・・・・・	26

5 各種様式

墨田区区民防災訓練実施計画書（第4号様式）
【記載例】 墨田区区民防災訓練実施計画書（第4号様式）
墨田区合同区民防災訓練実施計画書（第3号様式）
【記載例】 墨田区合同区民防災訓練実施計画書（第3号様式）
起震車利用申込書（第1号様式の1）
起震車利用申込書（第1号様式の2）10・11月の日曜・祝日用
区ホームページにおける防災訓練実施情報の公開についての同意書

はじめに

本区は、過去に震災や戦災によって壊滅的な被害を受けた歴史があり、現在でも木造密集市街地をかかえることなどから、防災対策の強化が大きな課題となっています。

災害時に被害を最小限に抑えるためには、家庭での日常品の備蓄や家具転倒防止・通電火災防災等「自助」による安全対策を進めることに加え、近隣住民の皆様がともに協力し合って地域を守る「共助」による防災対策を進める必要があります。

町会・自治会で行う防災訓練は、災害時に必要とされる初期消火・避難行動・救護活動など防災対策上基本的な技術や知識を身に着けることができるとともに、地域内の人と人のつながりを強化し、すみだの「地域力」を一層高めることのできる絶好の機会です。

本冊子「防災訓練メニュー（第一版）」では、「地域特性に応じた訓練内容」や「一人でも多くの区民の皆様が参加できる内容」等の一例を掲げた訓練メニューを紹介させていただきました。

町会・自治会の防災訓練を計画する際には、本冊子を検討の一助とし、効果的な訓練を実施していただければ幸いです。

◆ 本冊子の使い方

本冊子は、防災訓練の活性化と参加者増加を目的とし、自主防災組織が自主的に防災訓練を計画・実行することを前提に作成しました。

本冊子に掲載しているメニューはあくまで訓練の一例です。地域防災力向上には地域特性に応じた防災訓練が重要となります。自主防災組織が地域特性に応じた防災訓練を計画立案する際の参考にしてください。

なお、掲載したメニューの中には、区役所等が直接訓練指導を実施できない項目もございます。防災訓練を計画する場合には、関係機関と事前調整する必要がある項目もございますので予め御了承ください。

No 1

シェイクアウト訓練

実施内容

- ・地震が発生したと想定し、身を守る行動をとしましょう。

対象人数

1人～

実施時間

約3分

実施場所

どこでも可能

準備資器材

注意事項等

ポイント等

- ・地震発生したと想定し、「しゃがむ」、「頭を守る」、「動かない」といった安全確保行動をとります。



No2

119番通報訓練

実施内容

- ・119番通報セットを活用し、通報要領を体験しましょう。

対象人数

3人～

実施時間

約15分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・通報セット

注意事項等

- ・通報セットを使用する場合は、電源が必要となります。
- ・1回の通報訓練に約5分かかります。

ポイント等

- ・火災、救急等を想定し、各事案に対応した通報要領を習得しましょう。



実施内容

- ・通電火災防止に備え、避難時にブレーカーを落とす訓練をします。

対象人数

1人～

実施時間

約5分

実施場所

自宅等

準備資器材

- ・ブレーカー



感震ブレーカー例

注意事項等

- ・自宅のブレーカーを実際落とすと電化製品等が使用できなくなります。

ポイント等

- ・自宅のブレーカーの位置を確認し、避難時にブレーカーを落とすことを身につけましょう。

実施内容

- ・災害発生時を想定し、名簿等を活用して安否確認を行います。

対象人数

3人～

実施時間

約5分

実施場所

地域周辺

準備資器材

- ・名簿（町会等で作成しているもの）
- ・腕章もしくは、チョッキ



注意事項等

- ・自宅を訪問する場合は、事前に連絡を入れましょう。また、自宅内に入ることはせず、玄関先で安否確認をしましょう。
- ・1人で訪問せず、複数で訪問するようにしましょう。

ポイント等

- ・訓練を通じて、顔の見える関係をつくりましょう。
- ・訪問時に災害時の行動要領についての案内をすると効果的です。

実施内容

- ・避難行動要支援者対応として、自宅から一時集合場所や避難場所に担架、車いす、リヤカー等を活用し避難誘導を行います。

対象人数

3人～

実施時間

約10分

実施場所

地域周辺



準備資器材

- ・必要に応じて担架、車いす、リヤカー
- ・搬送用ダミー人形など

注意事項等

- ・担架、リヤカー搬送時には、原則ダミー人形などを使用しましょう。
- ・人体を搬送する場合は、落下防止に努め、避難者役の人にヘルメット等を着用させる等、安全に配慮しましょう。

ポイント等

- ・一時集合場所や避難場所までの経路の危険箇所等を確認しましょう。
- ・家族と離れた場所で災害にあった場合の連絡方法についても話し合しましょう。

実施内容

- ・階段避難器具を活用し、階段での搬送要領を習得する。

対象人数

5人～

実施時間

約15分

実施場所

階段

準備資器材

- ・階段避難器具



注意事項等

- ・階段を使用して搬送訓練を実施する場合は、落下防止に十分努め、万が一落下した場合でも怪我等をしないよう安全マットや人員を配置しましょう。

ポイント等

- ・階段搬送器具の保管場所を確認しましょう。
- ・エレベーターが使用できない場合の避難経路について確認しましょう。

実施内容

- ・地域周辺や避難場所への経路の防災資源や災害時の危険個所等を確認しながらまちあるきを行います。

対象人数

2人～

実施時間

約20分

実施場所

地域周辺



準備資器材

- ・地図
- ・カメラ
- ・筆記用具

注意事項等

- ・参加者に合わせ、まちあるきの時期や距離について事前に十分検討しましょう。
- ・参加者の休憩場所や水分補給を考慮し、経路を計画にしましょう。

ポイント等

- ・まちあるき後に意見交換等を行う会議を実施すると、参加者の情報共有が図られます。
- ・まちあるきした結果を地図にまとめるとわかりやすくなります。

実施内容

- ・バケツリレーにより、消火訓練を行います。

対象人数

10人～

実施時間

約20分

実施場所

屋外のみ



準備資器材

- ・消火用バケツ
- ・消火用標的
- ・簡易水槽

注意事項等

- ・参加者が水に濡れる恐れがあります。

ポイント等

- ・大規模地震発生時は特に初期消火が重要となります。延焼拡大する前に初期の段階で消火する能力を身につけましょう。

実施内容

- ・消火器の取扱い方法の習得を目的とし、訓練用消火器により消火訓練を実施します。

対象人数

5人～

実施時間

約10分

実施場所

屋外のみ

準備資器材

- ・訓練用消火器
- ・消火用標的



注意事項等

- ・訓練用消火器を準備するため、事前に消防署と調整する必要があります。
- ・消火器に水・空気を充填するため、水、コンプレッサー及び電源が必要となります。

ポイント等

- ・消火用標的に各消防署が保有する模擬消火装置（ほのお君）を使用すると実際の炎を消火することができます。

実施内容

- ・スタンドパイプを活用し、消火訓練を行います。

対象人数

10人～

実施時間

約20分

実施場所

屋外のみ

準備資器材

- ・スタンドパイプ
- ・消火用標的
- ・（模擬）消火栓



注意事項等

- ・風向き等により、参加者が水に濡れる恐れがあります。
- ・消火栓を使用した訓練（放水を行わない場合を含む）を実施する場合は、消火栓使用届と消防署員の指導が必要になりますので、1ヶ月以上前までに計画書を提出してください。

ポイント等

- ・地域のスタンドパイプの配置場所や消火栓の位置を知りましょう。
- ・避難所に配置されている応急給水用資器材の取扱い訓練を合わせて実施しましょう。この場合は、水道局職員の指導が必要なため、実施日の3ヶ月前までに区役所に相談してください。

実施内容

- ・心肺そ生法やAED取扱い方法について習得します。

対象人数

5人～

実施時間

約20分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・訓練用AED
- ・訓練用人形
- ・必要に応じて毛布



注意事項等

ポイント等

- ・119番通報要領やAEDの配置場所の周知を合わせて行くと効果的です。

実施内容

- ・三角巾等による止血、固定方法や物干し竿等を活用した担架作成方法について習得します。

対象人数

5人～

実施時間

約20分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・三角巾
- ・物干し竿
- ・毛布もしくは衣類の上衣等



注意事項等

- ・担架に人体を載せる場合は、落下防止に努め、救助者役にヘルメットを着用するなど、安全に配慮しましょう。

ポイント等

- ・雑誌や新聞を活用した固定方法や毛布を活用した担架搬送についても訓練しましょう。

実施内容

- ・救出用工具を使用し、救助要領を習得します。

対象人数

5人～

実施時間

約20分

実施場所

屋外

準備資器材

- ・救出救助工具
- ・ダミー人形



注意事項等

- ・工具使用時には、指はさみ等の受傷事故に十分注意しましょう。

ポイント等

- ・身近にあるバールやのこぎりなどの工具を使用し、救出活動を行いましょう。

実施内容

- ・災害時に必要なロープの結び方について訓練します。

対象人数

5人～

実施時間

約20分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・ロープ



注意事項等

- ・ロープを振りまわさないよう注意しましょう。

ポイント等

- ・ロープの材質や太さなど、ロープの特性に応じた取扱いを習得しましょう。
- ・ロープを活用した救出方法についても習得しましょう

実施内容

- ・火災が発生したと想定し、煙を充満させた煙体験ハウス内で避難要領を体験できます。

対象人数

5人～

実施時間

約20分

実施場所

屋外

準備資器材

- ・煙体験ハウス



注意事項等

- ・煙体験ハウスのサイズ（縦1,8m×横5,4m×高さ2,1m）を考慮し配置しましょう。
- ・体験者がつまずかないよう平坦な場所へ配置しましょう。

ポイント等

- ・煙の特性や姿勢を低くするなど避難要領について習得しましょう。

実施内容

- ・地震の揺れを体験し、行動要領を身につけます。

対象人数

20人～

実施時間

約15分

実施場所

屋外

準備資器材

- ・起震車



注意事項等

- ・体験時は、ヘルメットを着用しましょう。
- ・道路上で行う場合は、コーン・バーがあると良いです。
- ・公園で行う場合は、コンパネ等が必要な場合があります。

ポイント等

- ・震度階に応じた揺れの大きさを把握しましょう。
- ・自宅の家具類の転倒・落下・移動防止対策の状況についても確認しましょう。

実施内容

- ・ 備蓄倉庫を確認し、物資の備蓄状況や資器材の取扱い訓練を実施します。

対象人数

5人～

実施時間

約15分

実施場所

備蓄倉庫



準備資器材

- ・ 備蓄資器材

注意事項等

- ・ 備蓄倉庫は、施錠されているため、施錠管理者と事前に調整する必要があります。

ポイント等

- ・ 防災備蓄倉庫の位置、常時の鍵の所有者、資器材の取扱い要領について学びましょう。

実施内容

- ・ 備蓄物資を活用し、炊き出し訓練を行います。

対象人数

5人～

実施時間

約60分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・ アルファ米 ・ 煮炊きレンジ



注意事項等

- ・ 衛生に配慮し、食中毒が発生しないよう注意しましょう。
- ・ 煮炊きレンジ取扱い時は、やけどをしないよう注意しましょう。
- ・ 炊き出したものを配布するときは、アレルギーに配慮しましょう。

ポイント等

- ・ 避難所等で炊き出しや配布する場所についても検討しましょう。
- ・ 家庭の備蓄状況についても確認しましょう。

No19

大声コンテスト

実施内容

- ・火災が発生したことを周りの人へ知らせるための訓練です。

対象人数

5人～

実施時間

約5分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・騒音機

注意事項等

- ・大声を出すため、訓練場所周囲の迷惑にならないよう注意しましょう。
(実際の火災と間違われないよう注意しましょう。)

ポイント等

No20

非常品持ち出し訓練

実施内容

- ・非常持ち出し袋に非常用品を入れ、実際に準備しておくものについて検討します。

対象人数

2人～

実施時間

約20分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・非常用品 ・非常持ち出し袋

注意事項等

ポイント等

- ・非常時に必要な資器材等を検討し、非常持ち出し袋にどのくらい非常用品が入るか、どのくらいの重量になるのか体験しましょう。

実施内容

- ・防災に関する〇×クイズを行います。

対象人数

10人～

実施時間

約10分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・〇×プラカード
- ・出題問題
- ・ロープ
- ・マイクスピーカー

注意事項等

- ・移動時は走ったりせず、他の人とぶつからないなど注意を促す必要があります。

ポイント等

- ・正解発表時に理由等の詳細の説明も合わせて行うと効果的です。
- ・参加者の年齢層等に考慮し、出題問題を作成しましょう。

実施内容

- ・バケツリレーにより、水が水槽に早くたまるか競争します。

対象人数

10人～

実施時間

約20分

実施場所

屋外のみ

準備資器材

- ・消火用バケツ
- ・消火用標的
- ・簡易水槽



注意事項等

- ・参加者が水に濡れる恐れがあります。
- ・腰痛など、けがをしないよう十分説明する必要があります。

ポイント等

- ・初期消火や共助の重要性について理解を深めましょう。

実施内容

- ・リレー形式でロープを早く結ぶ競争を行います。

対象人数

5人～

実施時間

約15分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・ロープ
- ・ロープを結ぶもの（鉄棒や竹竿等）

注意事項等

- ・ロープを振りまわさないよう注意しましょう。
- ・ロープが正しく結ばれているか判定する人を配置しましょう。

ポイント等

- ・ロープの結び方を訓練したうえで競争を行う必要があります。

実施内容

- ・担架にダミー人形を載せ、一定距離を搬送しタイムを競う訓練です。

対象人数

5人～

実施時間

約15分

実施場所

雨に濡れない場所

準備資器材

- ・担架（もしくは毛布、竹竿）
- ・ダミー人形



注意事項等

- ・ダミー人形を搬送する場合に腰痛等のけがをしないようにしましょう。
- ・担架搬送時につまづかないように注意しましょう。

ポイント等

- ・担架の搬送要領を説明した後に実施しましょう。

実施内容

- ・ 車載用ジャッキなど身近な工具等を活用し、救出訓練を行います。

対象人数

3人～

実施時間

約10分

実施場所

屋外

準備資器材

- ・ 車載用ジャッキ
- ・ バールなどの工具
- ・ ダミー人形
- ・ がれき



注意事項等

- ・ 工具等を使用するため、指のはさみ事故等に十分注意するよう説明しましょう。

ポイント等

- ・ 大規模災害発生時は、共助が有効となるため、身近にある工具等で救出要領を身につける必要があることを説明しましょう。

実施内容

- ・ 段差や坂道において、車いす、リヤカーや担架等を活用し、搬送訓練を行います。

対象人数

5人～

実施時間

約10分

実施場所

段差がある場所

準備資器材

- ・ 車いす
- ・ リヤカー
- ・ 担架
- ・ ダミー人形



注意事項等

- ・ 段差によるつまずきに注意するとともに、車いす等の取扱い時に指のはさみこみに注意しましょう。

ポイント等

- ・ 車いす搬送の際、低い段差でも障害になることを体験し、一時集合場所や避難場所までの経路の段差の確認をしましょう。

実施内容

- ・地域にある防災資源（土のうステーション）を確認する。
- ・土のうステーションの開閉方法等を墨田区ホームページで確認し、実際に現地で体験する。

対象人数

1人～

実施時間

10分～20分

実施場所

資器材配置場所

準備資器材

- ・地図、軍手、ブルーシート、台車又は自動車、汚れても良い服装



注意事項等

- ・土のうの重さは約5kgですが、取扱い時には腰痛等に注意しましょう。
- ・土のうは砂を使用しているので、汚れても良い服装で活動しましょう。

ポイント等

- ・土のうステーションの開閉方法や配置場所は、墨田区ホームページで確認できます。
- ・配置場所：菊川公園、若宮公園、横川公園、業平公園、錦糸堀公園、吾嬬西公園、ふじのき公園、つばき公園、立花公園、東墨田公園、隅田児童遊園、平井橋水防倉庫
- ・浸水を防ぎたい箇所にどのくらいの土のうが必要なのか確認しましょう。
- ・土のう以外にも、ゴミ袋や段ボールを使用した簡易水のう等の使い方も確認しましょう。
- ・使用した土のうは、突然の集中豪雨時にも活用できるように、できるだけ自宅等で保管しておきましょう。

町会のバーベキュー大会と合わせ、防災スタンプラリーや防災訓練を実施した事例

立川一丁目町会

タイムスケジュール

10:00～11:00	消火器、スタンドパイプによる消火訓練
11:00～11:30	防災サバイバルスタンプラリー
11:30～12:00	バーベキュー大会

消火訓練



防災サバイバルスタンプラリー



バーベキュー大会



回覧用チラシ





地域の力

參考資料



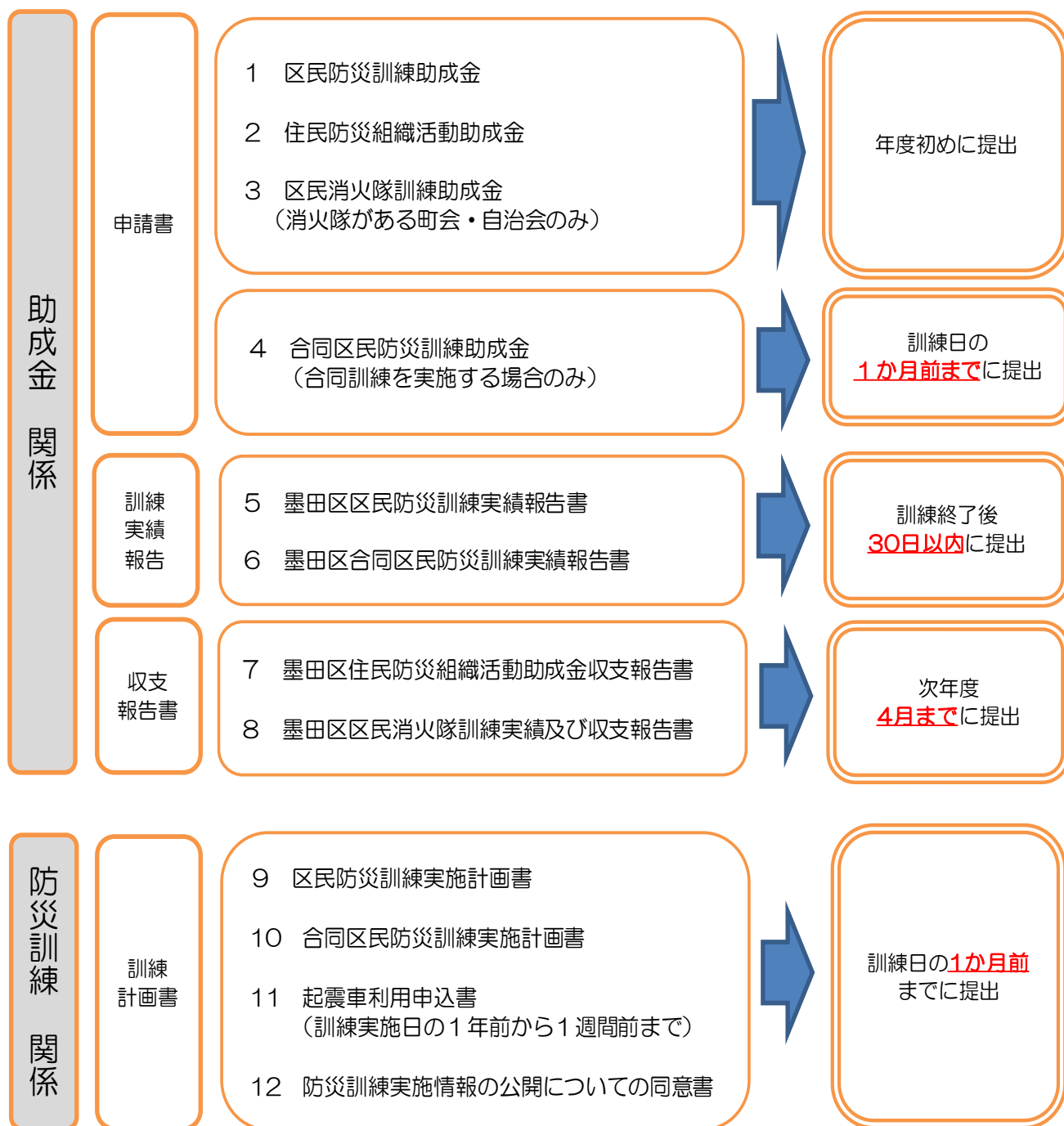
防災訓練 組立て例 1

9:00	地震発生					
9:00～9:15	自宅での避難行動	身の安全確保 非常持ち出し袋 外出家族との通信手段確認 ブレーカーの切断 近隣への情報提供				
9:15～9:30	安否確認訓練	近隣住民の安否確認				
9:30～9:45	一時集合場所への避難	指定された一時集合場所への避難 集合場所での情報交換				
9:45～10:00	訓練場所への移動	車いす・担架・リヤカーを活用した避難訓練 一時集合場所から防災訓練実施場所まで避難訓練				
10:00	防災訓練開始					
10:00～10:10	訓練 開会式					
10:10～11:30	各訓練を20分でローテーションで行う。 町会等を単位として4班に分かれる。					
	初期消火訓練	10:10 ～ 10:30	A 班	B 班	C 班	D 班
	応急救護訓練	10:30 ～ 10:50	D 班	A 班	B 班	C 班
	通報訓練	10:50 ～ 11:10	C 班	D 班	A 班	B 班
	起震車	11:10 ～ 11:30	B 班	C 班	D 班	A 班
	炊き出し訓練					
11:30～11:45	備蓄倉庫の見学					
11:45～12:00	閉会式					

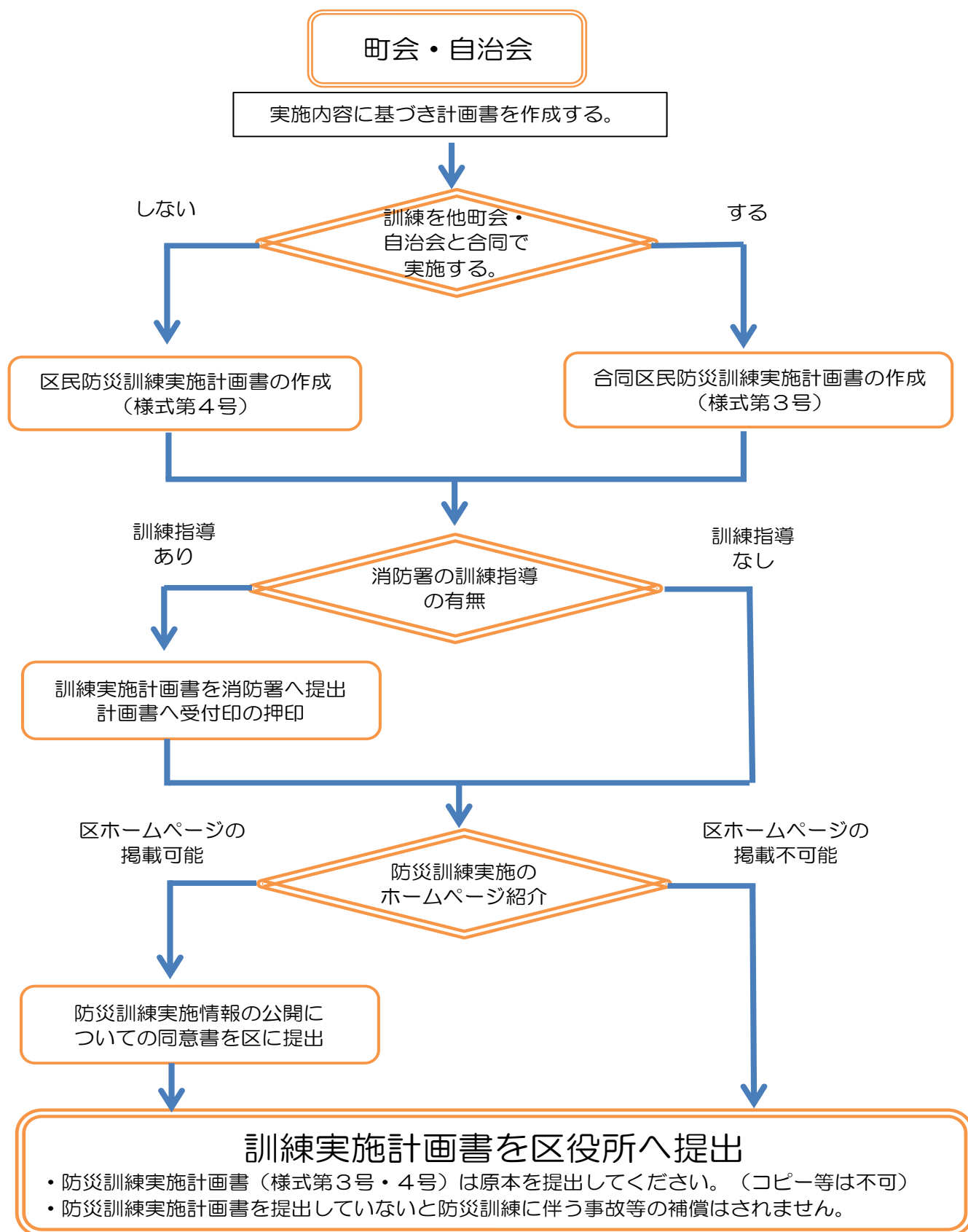
防災訓練 組立て例 2

9:00	地震発生		
9:00～9:15	安否確認訓練	名簿を活用した安否確認	
9:15～9:30	搬送訓練	車いすやリヤカーを活用した搬送訓練	
9:30～9:45	一時集合場所への避難	指定された一時集合場所への避難 集合場所での情報交換	
9:45～10:00	危険箇所等の確認	町会・自治会の危険箇所、備蓄倉庫、 避難場所や防火水槽等の確認 危険箇所等を確認しながら防災訓練会場へ移動	
10:00	防災訓練開始		
10:00～10:10	訓練開始式	町会長による挨拶	
10:10～11:30	10:10～10:30	初期消火訓練	消火器やバケツを使用した消火訓練
	10:30～10:50	応急救護訓練	三角巾を活用した止血法
	10:50～11:10	救出救助訓練	救出救助工具や身近にある工具、乗用 車用ジャッキ等を活用した救出訓練
	11:10～11:30	防災〇×クイズ	参加者全員を対象に防災に関する〇 ×クイズ
	大声コンテスト：「火事だー」と大声で叫び、周囲に伝える。 騒音機などを使用し声の大きさを競う。 炊き出し訓練　：備蓄物資等を活用したアレンジレシピの紹介		
11:30～11:40	スタンドパイプによる 放水訓練	町会員や中学レスキュー隊等によりスタンドパイプ 放水訓練を行う。	
11:40～11:50	消火隊による放水訓練	消火隊による放水訓練を実施する。	
11:45～12:00	閉会式		

防災訓練関係書類 提出要領



防災訓練関係書類作成・提出フローチャート



防災訓練 チェックシート

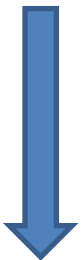
☐ 実施日の検討

- ・ 町会・自治会の行事と調整しましょう。
- ・ できるだけ多くの方が参加できる日にしましょう。
- ・ 屋外で実施する場合は、なるべく天候に左右されない季節にすることも検討しましょう。



☐ 場所の検討

- ・ 訓練の内容に適した場所を選定しましょう。
- ・ 道路で実施する場合は、通行人等の障害にならないよう余裕をもって範囲を決めましょう。



学校で実施する場合 ⇒ 学校と調整
 道路で実施する場合 ⇒ 警察へ道路使用許可の届出
 公園で実施 ⇒ 区役所と調整

☐ 内容の検討

- ・ 地域特性に応じた訓練内容について検討しましょう。



訓練内容の決定



☐ 関係機関との調整

- ・ 訓練に伴い、協力等を要請する必要がある場合は、関係機関へ事前調整が必要です。
- ・ 実施場所、実施時間、実施内容等について、事前に十分に調整しておきましょう。



☐ 当日の役割分

- ・ 当日、欠席者が発生しても対応できるよう余裕ももった人員を配置しましょう。
- ・ 男女偏ることのないように係員を配置しましょう。



防災訓練実施



☐ 訓練終了後の検討

- ・ 訓練終了後、参加者・係員・参加機関など多くの方から感想や反省事項等についてアンケートを行い、今後の訓練の課題や地域防災力向上に向けた取組みの参考にしましょう。

起震車利用の申し込み

1

起震車の利用条件を確認してください。

町会・自治会

利用者	① 区内の町会又は自治会
	② 区内の事業者
	③ 区民
	④ その他区長が認めるもの
体験予定者数20名以上のものに限りです。	

起震車車体サイズ

長さ	6.89m
幅	2.21m
高さ	2.76m

地震体験時の起震車サイズ

長さ	6.89m
幅	約4.3m
高さ	約3.0m



2

利用予定時間を決めてください。

町会・自治会

運行時間	4月～9月 12月～3月	午前の部	午前9時～正午
		午後の部	午後1時～午後5時
	10月 11月	午前の部	午前9時～午前10時
			午前10時30分～午前11時30分
		午後の部	午後1時～午後2時
			午後2時30分～午後3時30分

※ 繁忙期（10月・11月）は、利用時間（運行時間）に制限があります。

日没後の運行は、原則行いません。

気象条件や安全対策上、運行が望ましくない場合は、運行を取り消す場合があります。

3

利用の仮予約

町会・自治会 ⇒ 区

申込期日	予定利用日の3か月前から1週間前まで
	下記の場合は、利用予定日の1年前から申込みができます。
	① 「墨田区区民防災訓練助成金交付要綱」及び 「墨田区合同区民防災訓練助成金交付要綱」の交付対象となる訓練
	② 区の共催及び後援事業
	③ その他、区長が別に認めるもの。

都市計画部危機管理担当防災課に電話もしくは窓口にて、空き状況を確認し、仮予約を行ってください。

【TEL 03-5608-6206】

4

利用申込書の提出

町会・自治会 ⇒ 区

仮予約が完了したら起震車利用申込書（様式第1号又は様式第1号の2）を提出してください。

5

利用承認書の発行

区 ⇒ 町会・自治会

利用申込みのあったものについて、利用内容等を検討します。
運行に支障のない場合は、申込者に対し起震車利用承認書（様式第2号）を発行します。

※ 申込内容の変更又は取消を受けようとするときは、速やかに届け出てください。

防災訓練 実施結果

実施日時	平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分
実施場所	
参加町会	
参加機関	

実施時間や実施内容等	

次回に向けた課題・検討事項等

・次回の訓練に向けて実施結果を記載しましょう。(本様式は、区役所へ提出する必要はありません。)

訓 練 会 場 配 置 図 等

- ・ 次回の訓練に向けて実施結果を記載しましょう。（本様式は、区役所へ提出する必要はありません。）

各種様式



平成 年度墨田区区民防災訓練実施計画書 (第4号様式)

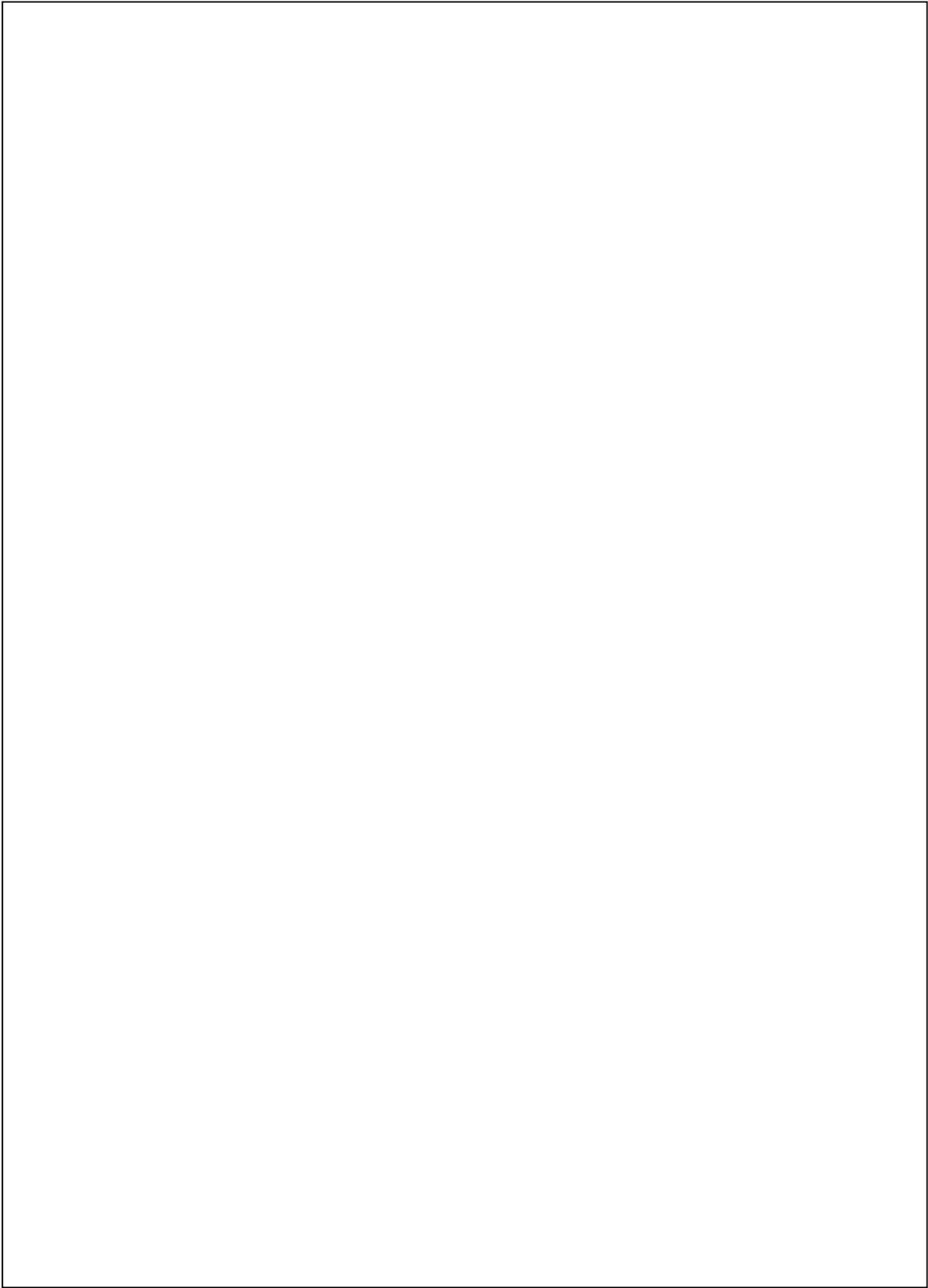
(月 日提出)

※ 必要事項について、消防署・警察署と相談
の上、実施日の1ヶ月前までに区役所防災課
へ提出願います

消 防 署 受 付 欄

町 会・ 自治会名	会長名		住所 墨田区 丁目 番 号 氏名 ㊞	電 話	()
実 施 日 時	平成 年 月 日 ()	午前・後 時 分 から 午前・後 時 分 まで	参 加 予 定 人 員	約 名	
実 施 場 所	道路の場合→			警察へ道路の使用申請は (町会自治会 ・ 区) が行う	
コミュニティライン地域担当員の挨拶		必要・不要	挨拶の時	訓練の始め・終り	
地域担当員の集合時間および場所		午前・午後 時 分までに へ集合のこと			
実施に○	訓 練 項 目		具 体 的 な 内 容		
	出火防止訓練 時 分 ～ 時 分				
	情報収集・伝達訓練 時 分 ～ 時 分				
	避難誘導訓練 時 分 ～ 時 分				
	初期消火訓練 時 分 ～ 時 分				
	応急救護訓練 時 分 ～ 時 分				
	上記以外の訓練 (例えば防災運動会・施設見学・映画会・防災センターでの防災体験等)				
訓練に使用 する資機材	(町会・自治会で準備するもの)		(消防署に依頼するもの)		
区役所からの 消火器の提供	必要 ・ 不要 ↓ (液体・粉末) ※各町会・自治会1本	必要とする場合の届け先 所 氏 名 電話 ()	起震車の手配	・必要 (別紙申請要) ・不要	
			その他必要な 区の機材		
備 考	当日雨天の場合：決行・中止・順延 [月 日 () 時間・場所 変更有り・無し] その他：				
訓練に関する 連絡責任者	住 所 墨田区	氏 名	職 名	電 話	()

訓練場所略図（訓練場所周辺の略図と本部設置場所等をご記入ください）



※訓練に関する資料がございましたら添付をお願いします。

平成 年度墨田区区民防災訓練実施計画書 (第4号様式)

※ 必要事項について、消防署・警察署と相談の上、実施日の１ヶ月前までに区役所防災課へ提出願います

消防署の受付印を
受けてください

町会・自治会名	〇〇町会	会長名	住所 墨田区〇〇 Δ丁目××番 □号 氏名 〇〇 〇〇 ⑨	電話 () 電話
実施日時	午前・後〇〇時〇〇分 から 午前・後〇〇時〇〇分 まで		参加予定人員	約 〇〇 名
実施場所	ΔΔΔ公園		道路の場合→ 敷設へ道路の使用申請は 会 ・ 区) が行う どちらかを選択	
コミュニティライン地域担当員の挨拶		(必要・不要)	挨拶の時	訓練の始め・終り
地域担当員の集合時間および場所		午前・午後 時 分までに へ集合のこと		
実施に○	訓練項目	具体的な内容		
○	出火防止訓練 9時00分 ～ 9時20分	地震発生を想定して、各家庭内でガスの元栓を閉じる等の処置をとる。		
	情報収集・伝達訓練 時 分 ～ 時 分			
○	避難誘導訓練 9時30分 ～ 10時00分	町内各班ごとにΔΔ公園に避難する。		
○	初期消火訓練 10時00分 ～ 10時30分	消防署の指導により、三角バケツ・消火器による消火訓練を行う。		
○	応急救護訓練 10時30分 ～ 11時00分	消防署の指導により、三角巾・担架等の使い方を習熟する。		
○	上記以外の訓練（例えば防災運動会・施設見学・映画会・防災センターでの防災体験等） 炊き出し訓練 11時00分～12時00分 サバイバルフーズの炊き出し訓練を行う。			
訓練に使用する資機材	(町会・自治会で準備するもの) 消火器〇本 三角バケツ〇個 担架〇台 灯油〇リットル 炊き出し道具 三角巾〇本・マイク〇台等		(消防署に依頼するもの) オイルパン〇個 標的〇組 竹棒〇本 毛布〇枚 など どちらかを選択	
区役所からの消火器の提供	(必要・不要) ↓ (液体・粉末) ※各町会・自治会1本	必要箇所 氏名 電話()	起震車の手配 その他必要な 区の機材	必要(別紙申請要) 不要
備考	当日雨天の場合：決行・中止・順延〔 月 日 () 時間・場所 変更有り・無し〕 その他： 必ずご記入ください			
訓練に関する連絡責任者	住所 墨田区〇〇Δ丁目××番□□号	氏名 〇〇 〇〇	職名- 防災部長	電話 () 電話

訓練場所略図（訓練場所周辺の略図と本部設置場所等をご記入ください）

The diagram shows a large rectangular area representing a park, labeled "〇〇公園" (〇〇 Park) in the center. To the left of the park is a vertical strip containing two rectangular areas, one above the other. To the right of the park is another vertical strip containing two rectangular areas, one above the other. Inside the park area, there are several labeled zones: a "起震車" (Seismic Vehicle) zone in the lower-left, a "炊き出し" (Cooking/Hot Food Distribution) zone in the lower-right, and a "訓練本部テント" (Training Main Tent) zone in the lower-center. To the right of the park, there is a "町会会館" (Machi Kai Kaikan - Neighborhood Association Hall) zone, which includes the address "〇〇△丁目" (〇〇△ Chome) and "××番□号" (×× Ban □ Gou - Building Number).

※訓練に関する資料がございましたら添付をお願いします。

平成 年度墨田区合同区民防災訓練実施計画書 (第3号様式)

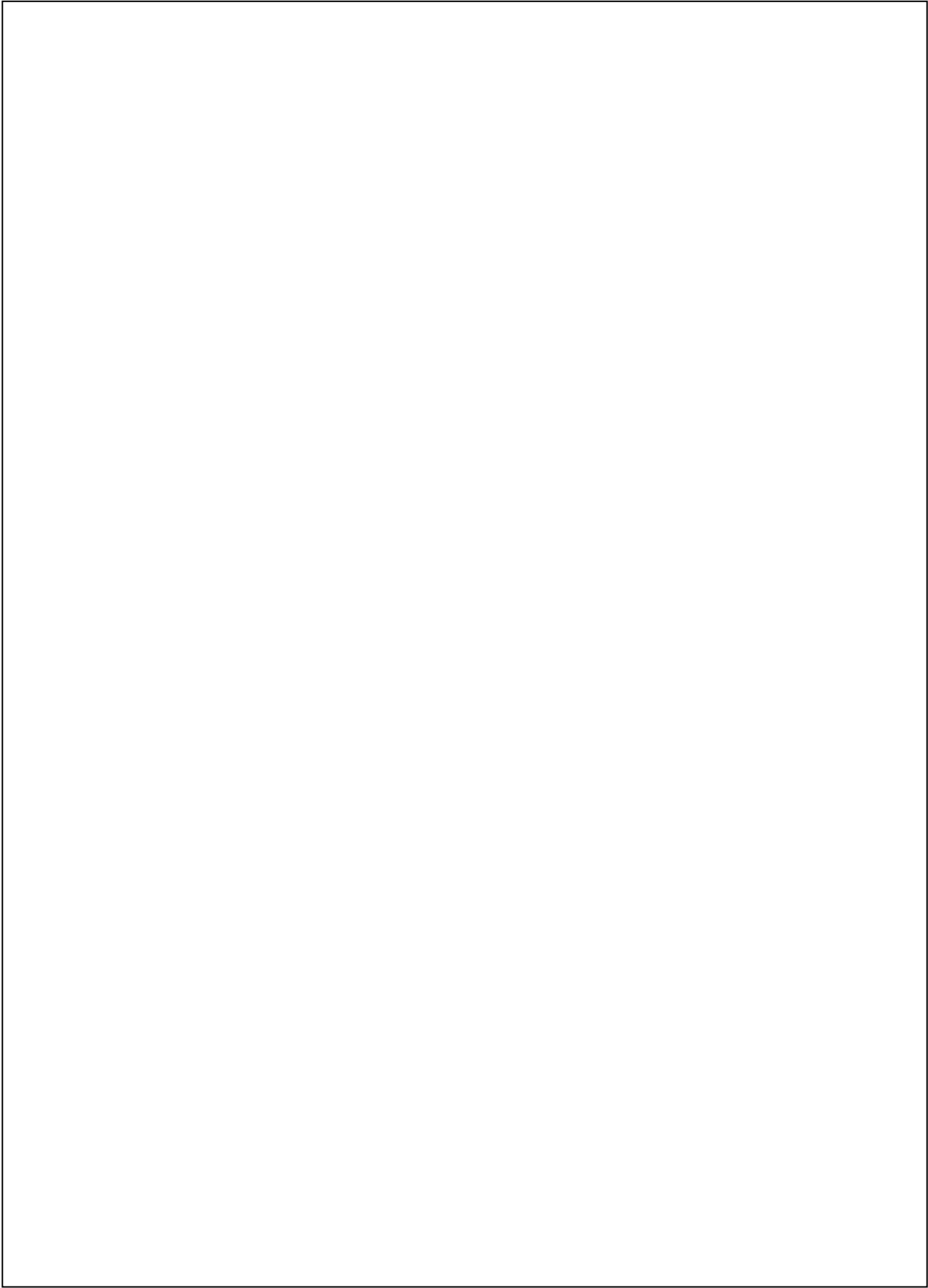
(月 日提出)

※ 必要事項について、消防署・警察署と相談
の上、実施日の1ヶ月前までに区役所防災課
へ提出願います

消 防 署 受 付 欄

合同訓練に参加 する町会・自治 会	以上 計 町会・自治会		合同訓練代表町会名 会長名 (印) 住 所 墨田区 丁目 番 号	
実 施 日 時	平成 年 月 日 ()	午前・後 時 分 から 時間 分 午前・後 時 分 まで		
実 施 場 所	道路の場合→		警察へ道路の使用申請は (町会自治会 ・ 区) が行う	
コミュニティライン地域担当員のあいさつ		必要・不要	あいさつの時	訓練の始め・終り
地域担当員の集合時間及び場所		午前・午後 時 分までに へ集合のこと		
実施に○	訓 練 項 目		具 体 的 な 内 容	
	出火防止訓練 時 分 ~ 時 分			
	情報収集・伝達訓練 時 分 ~ 時 分			
	避難誘導訓練 時 分 ~ 時 分			
	初期消火訓練 時 分 ~ 時 分			
	応急救護訓練 時 分 ~ 時 分			
	上記以外の訓練 (例) 防災運動会・施設見学・映画会・防災センターでの防災体験等			
訓練に使用 する資機材	(町会・自治会で準備するもの)		(消防署へ依頼するもの)	
区役所からの 消火器の提供	必要 ・ 不要 ↓ (液体・粉末) ※各町会・自治会1本	必要とする場合の届け先 住所 氏 名 電 話 ()	起震車の手配	・必要 (別紙申請要) ・不要
			その他必要な 区の機材	
備 考	当日雨天の場合：決行・中止・順延 [月 日 () 時間・場所 変更有り・無し] その他：			
訓練を取りまとめる 町会・自治会名	町会・自治会	連絡責 任者	職名 氏名	電 話 ()

訓練場所略図（訓練場所周辺の略図と本部設置場所等を御記入ください）



※訓練に関する資料がございましたら添付をお願いします。

〔 記 入 例 〕

平成 年度墨田区合同区民防災訓練実施計画書 (第3号様式)

(月 日提出)

※ 必要事項について、消防署・警察署と相談の上、実施日の1ヶ月前までに区役所防災課へ提出願います

消 防 署 受 付 欄

消防署の受付印を
受けてください

合同訓練に参加する町会・自治会	〇〇町会、××町会、 △△町会、□□町会 以上 計 4 町会・自治会		合同訓練代表町会名 〇〇連合町会 会長名 〇〇町会 会長 墨田太郎 ㊞ 住 所 墨田区 〇〇△丁目××番□□号	
実施日時	平成〇〇年〇〇月〇〇日 ()	午前・後〇〇時〇〇分 から 〇時間〇〇分 午前・後〇〇時〇〇分 まで		
実施	消防署の指導等を参考にご記入ください。 ※書いてある内容はほんの一例です。 道路の場合、警察へ道路の使用申請は (町会自治会 ・ 区) が行う どちらかを選択 必要・不要 あいさつの時 訓練の始め・終り			
地域担当員の集合時間及び場所		午前・午後 時 分までに へ集合のこと		
実施に○	訓練項目		具体的な内容	
○	出火防止訓練 9時00分 ~ 9時20分		地震発生を想定して、各家庭内でガスの元栓を閉じる等の処置をとる。	
	情報収集・伝達訓練 時 分 ~ 時 分			
○	避難誘導訓練 9時50分 ~ 10時20分		町内各班ごとに〇〇公園に避難する。	
○	初期消火訓練 10時20分 ~ 11時00分		消防署の指導により、三角バケツ・消火器による消火訓練を行う。	
○	応急救護訓練 11時00分 ~ 11時30分		消防署の指導により、三角巾・担架等の使い方を習熟する。	
○	上記以外の訓練 (例) 防災運動会・施設見学・映画会・防災センターでの防災体験等 炊き出し訓練 11時30分~12時00分 サバイバルフーズの炊き出しを行う。			
訓練に使用する資機材	(町会・自治会で準備するもの) 消火器〇本 三角バケツ〇個 担架〇台 灯油〇リットル 炊き出し道具 等		(消防署へ依頼するもの) オイルパン〇個 標的〇組 竹樵〇本 毛布〇枚 天ぷら火災実験	
区役所からの消火器の提供	必要 ・ 不要	必要とする場合の届け出 住所 氏名 電話番号	起震車の手配	・ 必要 (別紙申請要) ・ 不要
どれかを選択	(液体・粉末) ※各町会・自治会1本	どちらかを選択 必要な場合 どちらかを選択	その他必要な区の機材	どちらかを選択
備考	当日雨天の場合：決行・中止・順延 [月 日 () 時間・場所 変更有り・無し] その他：			
訓練を取りまとめる町会・自治会名	〇〇 町会・自治会		連絡責任者	職名 〇〇町会 会長 氏名 〇〇 〇〇 電 話 ()

訓練場所略図（訓練場所周辺の略図と本部設置場所等を御記入ください）

3 班 ◆	防災本部 ◎ 町会会館 〇〇丁目〇〇番〇号
総 合 〇 訓 〇 練 公 場 園 所	1 班 ◆
	◆ 2 班

※訓練に関する資料がございましたら添付をお願いします。

第1号様式の1

起震車利用申込書

利用日時 平成 年 月 日 () 午前 時 分から
午後
午前 時 分から
午後

場 所 墨田区 丁目 番 号

(起震車実施場所の略図を裏面に記入してください。)

利用目的

体験予定者数 名

上記のとおり利用申し込みします。

平成 年 月 日

利用団体名

代表者住所

代表者氏名

担当者連絡先

墨田区長様

第 1 号様式の 2

起 震 車 利 用 申 込 書

利 用 日 時 平成 年 月 日 ()

利用する時間の所に○印を付けてください。

☐	① 9 : 0 0 ~ 1 0 : 0 0
☐	② 1 0 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0
☐	③ 1 3 : 0 0 ~ 1 4 : 0 0
☐	④ 1 4 : 3 0 ~ 1 5 : 3 0

場 所 墨田区 丁 目 番 号

(起震車実施場所の略図を裏面に記入してください。)

利 用 目 的

体験予定者数 名

上記のとおり利用申し込みします。

平成 年 月 日

利用団体名

代表者住所

代表者氏名

担当者連絡先

墨 田 区 長 様

区ホームページにおける防災訓練実施情報の公開について

区では、町会・自治会が防災訓練を実施するにあたり、より多くの地域住民の方に関心を持っていただき、訓練にご参加いただけるよう、防災訓練実施情報を区のホームページ上で公開いたします。

防災訓練実施情報の公開について町会・自治会から同意をいただいた防災訓練についてのみ公開いたします。

1 公開する情報

- (1) 日時
- (2) 訓練団体（町会・自治会）
- (3) 訓練場所
- (4) 主な訓練内容

2 公開イメージ

〈防災訓練予定一覧〉

日付	時間	訓練団体	主な訓練内容
○年○月○日（○曜日）	〇〇：〇〇～〇〇：〇〇	〇〇町会・自治会	避難誘導訓練、消火器訓練他
○年○月○日（○曜日）	〇〇：〇〇～〇〇：〇〇	〇〇町会・自治会	起震車体験他

3 防災訓練実施情報の公開についての同意書

訓練情報の公開に関して同意をいただける場合には、区民訓練実施計画書（第4号様式）または合同区民防災訓練実施計画書（第3号様式）をご提出いただく際に、切り取り線以下の同意書にご署名のうえ、ご提出願います。

----- 〈切 り 取 り〉 -----

防災訓練実施情報の公開についての同意書

年 月 日実施予定の防災訓練について、日時、訓練団体、訓練場所、主な訓練内容の情報を区のホームページで公開することについて同意します。

町会・自治会

会長

平成29年4月発行

編集・発行

墨田区役所 都市計画部防災課

所在：墨田区吾妻橋一丁目23番20号

電話：(5608) 6206

(協力)

立川一丁目町会

(画像提供)

株式会社 コンヴィヴ