

# 防災ミニ講座

少人数のお申込みも  
大歓迎!



防災意識向上のため、町民の皆さんが気軽に活用していただけるような、小規模コミュニティによる防災訓練等の出前講座を整備しました。

隣近所や町内会、グループなど、少人数の集まりでも、お気軽にお申し込みください。

◆講師：町危機管理室または防災ネットワークしもすわ、消防関係者

| 番号 | 講座名                         | 内容  | 所要時間<br>(目安)     |
|----|-----------------------------|---|------------------|
| ①  | 防災の基礎知識<br>～災害に備えよう～        | ★町総合ハザードマップによる説明<br>ハザードマップを見ながら、自宅等の危険箇所を把握し、災害への備えをしましょう。   | 30分              |
| ②  | 災害時のトイレ<br>準備できていますか？       | ★簡易トイレや携帯トイレの使い方の説明<br>災害時に避難所や自宅のトイレが使えなくなった時のための準備や使い方を学びましょう。  | 60分              |
| ③  | 車椅子使い方講座                    | ★避難行動要支援者の迅速安全な避難には、車椅子が必要<br>車椅子の基本的な使用法や乗り降り介助のコツをお伝えします  | 80分              |
| ④  | 新聞紙で作る<br>防災グッズ             | ★新聞紙を使った防災グッズ作り(実技)<br>避難所生活等で重要な役割を果たす防災グッズ(ゴミ箱、スリッパ等)を新聞紙で作ります。   | 60分              |
| ⑤  | 避難所の開設                      | ★町指定避難所に配備している避難所開設キットにより、避難所を開設する訓練(実技)  | 60分<br>～<br>90分  |
| ⑥  | 笑って学ぶ<br>暮らしの中のプチ防災         | ★防災について楽しく学ぶ「防災漫才」<br>出演者の都合によりDVDの上映となる場合があります。  | 20分              |
| ⑦  | 水害に備える                      | ★土のうづくり(実技)<br>・袋のしぼり方、積み方<br>※土のう袋、砂利は申込者で用意してください。  | 60分              |
| ⑧  | 消火器の取扱い                     | ★訓練用水消火器を使用した模擬火災消火訓練(実技)<br>※消火器の数に限りがありますので、ご注意ください。  | 30分              |
| ⑨  | 命の手助け<br>～いざというときの<br>応急処置～ | ★希望する内容に応じた応急手当の取得(実技)<br>①入門コース(45分・90分)参加証発行<br>・胸骨圧迫報、AEDの使用法<br>②普通救命講習I(3時間)終了証発行<br>・心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法、異物除去など | 60分<br>～<br>180分 |
| ⑩  | その他 リクエスト<br>(①～⑨の組合せも可)    | ★上記メニューのほか、ご希望がありましたらご相談ください<br>～裏面の開催実績もご覧ください～  | ご相談              |

所要時間や講座内容については、ご都合にあわせて調整できますので、お気軽にご相談ください。

受講を希望される場合は、「下諏訪町職員出前講座受講申込書」に必要事項を記入の上、お申し込みください。様式は町ホームページからダウンロードいただくか、担当窓口へお問い合わせください。

■問い合わせ・申込み

①～⑥・⑩の講座について

下諏訪町総務課危機管理室(町庁舎2階) 電話 27-1111 内線 262 E-Mail:kiki@town.shimosuwa.lg.jp

⑦～⑨の講座について

下諏訪町消防課庶務係 電話 28-0119 E-Mail:syomusyosyo@town.shimosuwa.lg.jp



## ★避難所は、天国？地獄？

4日くらいは、1日1回の甘いパンか大きいおにぎり1個、温かい物は1週間後から

## ★避難の「空振り」は「素振り」(トレーニング)と思え！

19回、空振りでも20回目に命拾いした例がある！

## ★長野県でも「津波」は起きる！ それは「山津波」

善光寺地震発生時、周辺の20,000ヶ所で土砂崩落、山津波の様だったと語り継がれている！

## ★太古、諏訪地方は「海」だった！

1500万年前、本州は東と西に分かれていた。その後、海底火山等で隆起・陸化した

## ★諏訪盆地は「たぐいまれなる地質構造」

活断層地震の常習地帯：1000回以上発生、但し1200年間、動いていない！

## ★「避難情報」が発出されたら「逃げ遅れた」と思え！

車は使用禁止、下諏訪町内(歩ける範囲)に安全な場所はない！ \*ハザードマップ参照

## ★防災の3本柱は、自助・共助・公助ではない！

行政の分担は10%、情報提供と避難所設置くらい、自助が70%、共助が20%

## ★日本列島に震度6以上の地震が起きない場所はない！

地震調査委員会の会長の談話より

## ★被災しても「支援要請」しなければ、ボランティアは来ません！

いつまで待っても申請しなければ、ボランティアは来ないシステムになっています

## ★非常持ち出し品の留意点(避難所まで自力で運べる重量に！)

\*高齢者は5kg以下

\*優先順位 1位：常備薬(入手が困難な場合もあります)

2位：防寒具(気温がマイナスになると、数時間で低体温症になります！)

3位：飲料水(水さえあれば3日は生きられます！)

4位：食料(調理・加工の要らないもの：クラッカー、ビスケット、羊羹 等)

\*要調理食品(アルファ米、おにぎり等)は宝の持ち腐れ！

・避難所に給湯室が設置されるのは数日後！

・飲料水もカセットコンロがなければ給湯できない！