

2 自主防災組織の役割と訓練手法、 好事例の紹介について



「自分たちの地域は自分たちで守る」

という意識に基づき、

自主的に結成する防災組織

自覚	目的	活動
自分たちの地域は 自分たちで守る	災害による被害を 予防し、軽減する	防災教育、避難行動 要支援者対策、 避難所運営など

※大規模災害時には、国や都道府県、市町村の対応（[公助](#)）だけでは限界があり、早期に実効性のある対策をとることが難しい。

自助



自分の身は自分で守る

共助



地域で力を合わせて協力する

公助



公的支援をする

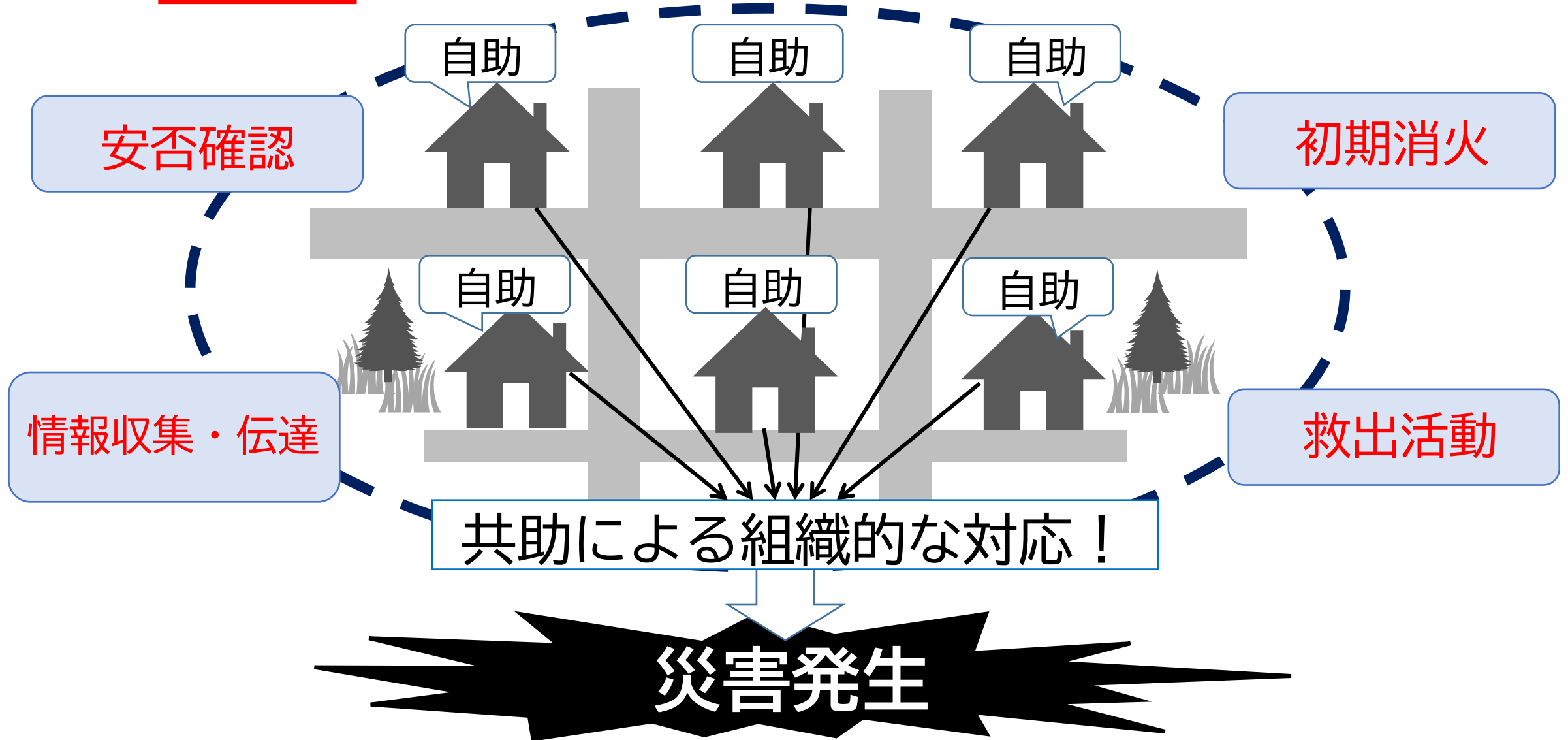
地域とのつながり・結びつきが希薄化する現在、
安心・安全な暮らしを守る地域社会づくりには、
「自助」・「共助」の力を高める
自主防災組織の活動が不可欠

災害後

身を守る自助

⇒

共助、（公助）



声を掛け合い、避難や救助を協力して行うことで、多くの命を守ることにつながります。

避難誘導



出火防止・初期消火



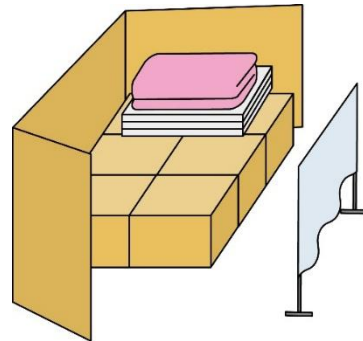
要支援者など安否確認



救出・救護



避難所運営



給食・給水



被災地の状況（能登半島地震の事例から）



平常時から、防災意識の向上、地域の災害に対する備え、自助・共助の意識の向上などに取り組む

防災知識の普及・防災教育



家庭内の安全対策



防災備蓄品等の整備



地域の災害リスクを確認



防災訓練



地域コミュニティの構築



災害時の迅速、的確な防災行動力を身に付けるには、
平時から訓練を重ねておくことが最も効果的です。

でもどうやって企画したらよいのだろう…？
人が集まらないし…。
そもそも何をしたらよいかわからない…。



災害対策課	地震体験	地震体験車で震度7の揺れを体験	30分～
	日頃から備える防災グッズの紹介	非常用持ち出し袋、家具転倒防止器具、ロープ等	30分～
	救出・救護訓練	倒壊家屋からの負傷者の救出	30分～
	搬送訓練	負傷者のための各種搬送方法の実技	30分～
	初期消火訓練	消火のポイントを学ぶ水消火器体験	30分～
	給水訓練	簡易組み立て式給水タンクの取り扱い	60分～
	避難所開設訓練	受付・テント設営・トイレ組立・ベッド設営・ペット避難等 (参加者による選定)	60分～
	各種図上訓練	HUG (避難所運営ゲーム)	90分～
		クロスロード (災害対応カードゲーム)	60分～
	防災講話	平塚市に想定される災害 【地震・津波】【洪水・内水】【土砂災害】	各45分～
地区防災計画の作成について		30分～	
避難行動要支援者制度について		15分～	

平塚パワーズ	手作り防災グッズ紹介・体験	段ボールトイシ、防災頭巾、防寒対策、ジーパンリュックサック、ビニール袋雨合羽、ペットボトルランタンなど	30分～
	応急手当	三角巾、身近な物を使った応急手当	30分～
	手作り非常食の紹介	誰でもできる簡単非常食	60分～
元平塚市 消防長 小林氏	防災講話 ～阪神・淡路大震災から30年特別講話～	元平塚市消防長による阪神・淡路大震災からの教訓（地震、火災などに対する備え）	30分～
貸し出し	初期消火訓練	水消火器による消火器のコツを学ぶ	—
	DVD	防災教育（地震、豪雨、火災）など	—

防災訓練申込書、結果報告書及び資機材借用申込書は、下記からダウンロード可能です。
[平塚市ウェブ](#) > [暮らし・手続き](#) > [防災](#) > [啓発・防災訓練](#) > [訓練申込書](#)・[結果報告書](#)・[資機材借用申込書](#)

メリット

- ・ 避難所の開設や運営を体験する実践的な訓練ができる。
- ・ 他自治会や避難所配備職員の参加により、地域の顔の見える関係を構築することができる。

【訓練メニュー、内容一例】

- 1 シェイクアウト訓練
- 2 受付（デジタル）訓練
- 3 避難所開設訓練
- 4 資機材の取扱い訓練
- 5 起震車による地震体験
- 6 その他（ペットなど）





↓ 資機材取扱い



↓ ペット避難訓練

↑ 避難所受付



↑ 県の給水車と連携



令和7年度 連合自治会による防災訓練実施地域（15地区）
なでしこ、花水、港、富士見、崇善、八幡、四之宮、真土、横内、旭北、中原、
伊勢山、東中原、南原、旭南

董平自治会会報 すみれ 令和7年 臨時号 発行：董平自治会

2025年11月24日（月・関係）実施 花水合同防災訓練・花水小避難所開設訓練

津波避難ビルって実際どんな場所??

ペットの避難はどうする?? 避難のトイレは...大丈夫??

1. 津波避難ビルって実際どんな場所??

令和7年11月現在、董平の津波避難ビルは「パレ平塚すみれ平巻番館～四番館」「グランノエル」「野崎ビル」の6箇所となっています。今回の訓練では地震発生後安全確保行動を各自で行い、津波避難ビルの3階以上に垂直避難を行いました。外階段から上がるパレは外から様子がわかりますが、他の避難ビルは普段見る機会がなかなかありませんので、訓練でたどった経路を紹介いたします。住民の皆さま、今一度津波避難ビルをご確認ください。

野崎ビル
※董平郵便局の建物

外から見える階段を上る（エレベーターも有り）

中の階段を上ると...

グランノエル
※浜岳中西門 向かい側のマンション

避難場所は「3階の廊下、3階～屋上への階段及び屋上」

オートロックの玄関は避難時には開放されます

エレベーターを挟んで両側に階段への扉があります

避難場所は「3階から10階の通路及び階段部分」

1. 津波避難ビルって実際どんな場所??

令和7年11月現在、董平の津波避難ビルは「パレ平塚すみれ平巻番館～四番館」「グランノエル」「野崎ビル」の6箇所となっています。今回の訓練では地震発生後安全確保行動を各自で行い、津波避難ビルの3階以上に垂直避難を行いました。外階段から上がるパレは外から様子がわかりますが、他の避難ビルは普段見る機会がなかなかありませんので、訓練でたどった経路を紹介いたします。住民の皆さま、今一度津波避難ビルをご確認ください。

野崎ビル
※董平郵便局の建物

外から見える階段を上る（エレベーターも有り）

中の階段を上ると...

グランノエル
※浜岳中西門 向かい側のマンション

避難場所は「3階の廊下、3階～屋上への階段及び屋上」

オートロックの玄関は避難時には開放されます

エレベーターを挟んで両側に階段への扉があります

避難場所は「3階から10階の通路及び階段部分」

保存版 令和7年度【防災NO1】：河内自治会自主防災会組織

もしもの時の防災準備はできていますか

「自然災害は時として想像を超える力で襲ってきます」

今やらかしては ▶ 現実になったら ▶ どうしますか ▶ 生命にかかわる

今からでも 危機意識のステップアップを

今回は『自助』の『備え』をもう一度ご家庭でチェックして見てはどうでしょうか！

【自助】の視点で！

【自助が出来て 共助が出来る！】
[ケガをしない]
・家庭内の安全確保
・非常食の備え
・家族で話し合う（準備、避難、連絡、他）

家具は必ず倒れる！家具の固定を確認しましょう！

つばし棒、滑り止め、Lアングル補強、龍錠

幼児・子供目録でも考え見てみましょう！

今から出来る家庭での準備

いざという時の「備え」災害は必ずおきる前提で！

もう一度点検 家族で確認

水・食料・トイレは、一週間分を目安に備えよう

○飲料水は	1人 1日 3L必要	3L×7日分×1人分	2Lペットボトル約11本分
○食べ物は	1人 1日 3食	3食×7日分×1人分	7日分×人数分
○トイレは	1人 1日	平均5～7回排泄する5回を目安に	7日分×人数分

（※特注：過去の事例より、男性は便座を汚さないよう座って使用する）

※最近ホームセンターなどでは防災関連商品のコーナーが充実されています。一度見られてはどうでしょうか

結局訓練は何から
準備したらいいの？

新しい訓練に
チャレンジしたい！

こんな講話をして
もらえる？

地域防災力を高めるために、訓練や自主防災組織について
困ったことがあれば、災害対策課にご相談ください。

訓練は、「失敗しないため」ではなく
失敗しながら**成長するため**にあります。



- 1 「自分たちの地域は自分たちで守る」 自覚
- 2 日頃からの備え(自助)と出来る範囲で周りの人を助けることが出来る地域づくり(共助)
- 3 災害時の対応力を高める平時の防災訓練