

新大塚町自治会防災訓練

2023.11.5



新大塚町自治会

防災訓練のスケジュール

- 9時～ 開会行事
- 9時10分～防災講話
演題;「地震・津波・豪雨の際、
あなたはどこに避難しますか？」
講師;中津市議会議員 大塚正俊(防災士)
- 9時50分～炊き出し訓練(非常食試食)
- 10時25分～講評(防災訓練のふりかえり)



I, 防災講話

演題：「地震・津波・豪雨の際、あなたはどこに避難しますか？」

講師：中津市議会議員 大塚正俊(防災士)

1. まずはビデオを視て考えよう
2. 中津市の防災マップを見てみよう
3. 地震の際、あなたはどこに避難しますか？
4. 地震+津波の際、どこに避難しますか？
5. 豪雨の際、あなたはどこに避難しますか？
6. 水害の時、下水の逆流はどうやって防ぐ？



1. まずはビデオを見て考えよう

- 水害による浸水リスク 命と暮らしをどう守る？
| NHKラーニング (4:31)
- 防災クロスロード 水害の時にどう判断する？
| NHKラーニング (2:45)
- 子どもと避難 そのポイントは？ - ナビ動画
- 明日をまもるナビ - NHK (4:55)



2. 中津市の防災マップを見てみよう

- 自分の住んでいる場所の災害リスクを知ることが大切。
- 中津市防災マップ(WEB版) (nakatsu-bosai.jp)



3. 地震の際、あなたはどこに避難しますか？

- 今、地震が発生したらどんな避難行動をとりますか？ [緊急地震速報を受信したときの警報音\(音声ガイダンスあり:スマートフォン\)\(サンプル\) - YouTube](#)
- 地震の揺れが収まるまで自宅から出ない。
- 家の周りの状況を確認して、徒歩・自転車で避難する。
※必要がなければ自宅で待機する。
- 避難所; 北部小学校・幼稚園、中津支援学校、新大塚老人憩いの家
※車で動けるようになってから、米山公園(車中泊)、親戚・友人知人宅へ避難する。

4. 地震+津波の際、どこに避難しますか？

※中津市で想定される最大津波高約3m、最短津波到達時間65分

- 今、地震が発生したらどんな避難行動をとりますか？ 緊急地震速報を受信したときの警報音(音声ガイダンスあり:スマートフォン)(サンプル) - YouTube
- 地震の揺れが収まるまで自宅から出ない。
- 家の周りの状況を確認して、徒歩・自転車で避難する。
 ※車は渋滞して逃げ遅れる。(約60分あれば避難所まで到達できる。)
- 避難所; 北部小学校、ゆめタウン、下水処理場

5. 豪雨の際、あなたはどこに避難しますか？

- 家の前の道路が浸水し始めたら、平屋の場合は近所の2階建て家屋に避難、又は車で避難する。(市の発令では間に合わない。)

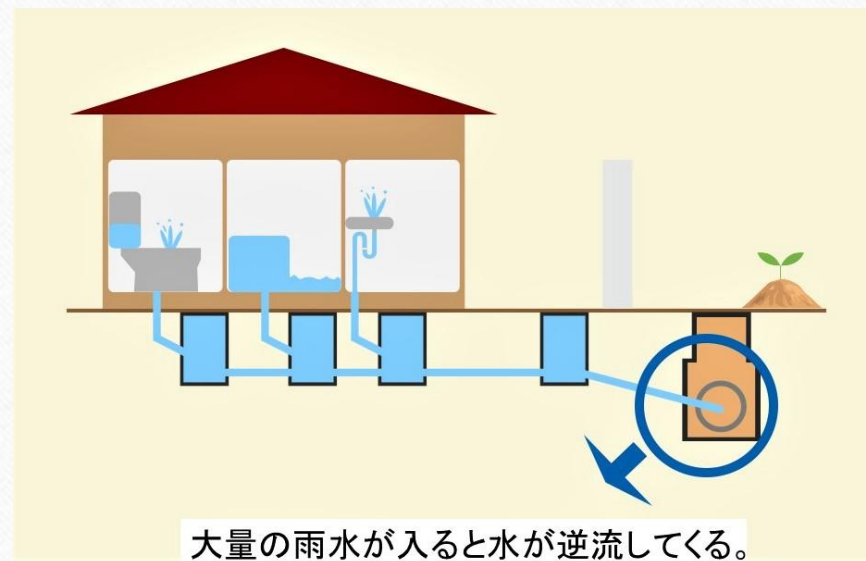
※産業道路を通過して親戚・友人知人宅、東中津体育館、和田コミュニティーセンター(沖代地区、薦神社付近は道路が冠水する。)に避難する。

- 2階建ての場合は、自宅の2階に避難する。
- 必要があれば水が引いたら避難所に移動する。
- 避難所; 北部小学校、東中津体育館、和田コミュニティーセンター、親戚・友人知人宅

6. 水害の時、下水の逆流はどうやって防ぐ？

- 下水の逆流を防ぐには？ - ナビ動画 -
明日をまもるナビ - NHK (2:18)

※水害の時、下水の逆流はどうやって防ぐの？ - 記事 - 明日をまもるナビ - NHK



Ⅱ，炊き出し訓練（非常食試食）

非常用保存食「アルファ米」炊き出しセット 作り方説明書

切る・折り返す ➡

(開封用カッター付)

- ① この説明書に付いている「開封用カッター」でアルミ袋(外袋)の上部を開封し、箱の外側へ袋を折り返してください。



備品を取り出す

- ② 箱の中に入っている「①衛生手袋」「②スプーン」「③しゃもじ」「④輪ゴム」「⑤針金入りビニール紐」「⑥具材(赤飯は小豆)」「⑦弁当容器」を取り出してください。



➡ 具を入れる ➡

- ③ 作業前に「衛生手袋」を付け、内袋も外袋と同様に折り返し、中の「脱酸素剤」を取り除いてください。次に「具材」を入れて「しゃもじ」でかるくかき混ぜてください。



そそぐ・かき混ぜる

- ④ 内袋の【注水線】まで、お湯又は水をそそぎ、具材が均一になるようによくかき混ぜてください。

※熱湯をご使用の場合「やけど」に注意してください。



➡ 閉じる・蒸らす ➡

- ⑤ 内袋の上部を「針金入りビニール紐」でしっかり結び、お湯で15分(赤飯の場合は20分)蒸らすと出来上がります。

※水の場合は5℃で60分、5℃で150分を出来上りの目安としてください。



かき混ぜる

- ⑥ 蒸らした後、味が均一になじむように、箱の底からほぐすようによくかき混ぜてください。



➡ 盛り付ける ➡

- ⑦ 写真のように盛り付ける人と、「輪ゴム」スプーンをセットする人、2人1組で行うと効率よく行えます。

※赤飯は「食塩」をつけます。



配食する

- ⑧ 段ボール箱は、ふたを立て、写真のように2ヶ所を「針金入りビニール紐」で留めると、運搬用の箱としてお使いいただけます。

※弁当容器が50個納まります。



2017.12

お願い

● 脱酸素剤は食べられませんので取り除いてください。

● 開封後はお早めにお召し上がりください。

■ お問い合わせ

尾西食品株式会社

〒108-0073 東京都港区三田3-4-2 TEL03-3452-4020

URL <http://www.onisifoods.co.jp/>