

げろぐるくんがかくれているよ！ なんびきいるかな？ さがしてみよう！

みんなで備えて、安心・安全なまちづくり！

自治会 防災訓練

メニューブック

地域で使える訓練メニューをわかりやすく紹介

避難訓練



救急・応急手当



消火訓練



情報共有



非常用トイレ体験



炊き出し・配給訓練



目的に合わせて
選べるメニュー



地域の実情に
合わせて活用



やってみよう！
すぐに使える



みんなで作る
安心のまち

も く じ

訓練No.	訓練名	区分	レベル	訓練のコツ	ページ
1	シェイクアウト訓練	基本	1	アラームが鳴ったら、1秒以内に姿勢を低くして頭を守る！	2～3
2	災害対策本部設置訓練	基本	2	「大人が全部やる」のをやめて、子どもや若者に役割を任せてみよう！	4～5
3	避難訓練	基本	2	「頭の中の地図」に頼らず、家族で「安全なルート」を自分の目で確認しよう！	6～7
4	安否確認訓練	基本	2	班長が全部回るのではなく、子どもや若者と手分けしてスピードアップ！	8～9
5	情報伝達訓練	基本	2	焦ってだまってしまうないように、「空欄を埋めるだけ」の報告用紙を使おう！	10～11
6	設備資機材の整理点検	基本	2	特定の役員に任せず、みんなで点検と「見える化」をしよう！	12～13
7	指定避難所開設訓練	推奨	3	「市の人があるまで待つ」のではなく、「自分たちで開ける！」という気持ちを持ちよう！	14～15
8	げろ情報ナビ通知訓練	市特別推奨	3	若者がスマホ設定を助け、区長が配信し、役員が未登録者を把握しよう！	16～17
9	災害時トイレ訓練	市特別推奨	3	こどもも、おとなも、みんなで楽しくトイレの使い方を覚えよう！	18～19
10	炊き出し訓練	市特別推奨	3	「特別な非常食」ではなく、「いつもの食材」を持ち寄って美味しく楽しく作ろう！	20～21
11	安否確認訓練（机上）	応用	4	役員だけで悩まず、子どもや若者も巻き込んで現実的な計画を作ろう！	22～23
12	在宅による避難訓練	応用	4	最初から24時間やるのではなく、休日の数時間だけゲーム感覚で試してみよう！	24～25
13	デジタル情報伝達訓練	応用	4	「住民はタオル」「若者はLINE」「区長は無線」と得意な道具を使い分けよう！	26～27
14	楽しい防災訓練	応用	4	「大人が教える」のではなく、子どもは遊び、若者が支え、大人は本気で考えよう！	28～29
15	複合自治会訓練	新発展	5	大がかりな準備は不要！「歩いて集まり、挨拶して解散するだけ」でOK！	30～31
16	いろいろな訓練	-	-	特別な日だけでなく、いつでも気軽に「ついで」でやってみよう！	32～

げろ情報ナビで見られます!

自治会防災訓練メニューブックを掲載しました



いざという時に役立つ力を、みんなで育てよう!

訓練で身につけよう!



防災訓練を通して、いざという時に役立つ力を少しずつ身につけましょう。

1 災害時にあわてない行動力



地震や大雨の時に、
落ち着いて身を守る行動ができる力。

2 地域で助け合う力



声をかけ合い、支え合いながら
避難や活動ができる力。

3 情報を集めて判断する力



正しい情報を集めて、
次にどう動くか考える力。

4 日ごろの備えと気づきの力



普段から備えを確認し、
危険や必要なものに気づく力。

こんな力も育ちます

連携する力



家族や仲間とつながれる力。

役割を分担する力



みんなで力を合わせる力。

道具を使う力



使い方を知り、役立てる力。

より深く学べる力



より深く、次に活かす力。



📍 備えが、安心をつくる。訓練が、地域を守る。

げろ情報ナビのアプリには、役立つ防災情報がたくさん。
訓練メニューブックも見ることができます。



自治会の訓練の
参考に!

スマホで
いつでもチェック!



げろ情報ナビのアプリで
いつでもチェック!



メニューの開き方

☰ メニュー

🚶 防災

📁 防災情報
(お知らせ)



自分の命は自分で守る!



シェイクアウト訓練

訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
1	基本	個人 各家庭	1分	自宅や出先

訓練の概要・ねらい

地震の揺れから身を守るための、1分間の基本訓練です。準備は不要で、いつでも、どこでも、だれでも一斉に行うことができます。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 合図を聞く

アラームや揺れを感じたらすぐ行動する。

② しゃがむ

床にしゃがんで姿勢を低くする。



③ かくれる

机の下に入り頭を守る。

④ まっ

揺れが収まるまで待つ。



わかる! 気づく! 身につく!

あわてずすぐ隠れる行動が身につく。

実際にしゃがむことで周りのあぶない物に気づく。

安全な場所がわかるようになる。

今日からやってみよう!



家具が倒れないように固定する。

家族でどこに隠れるか話し合っておく。

緊急地震速報の音を聞いて練習してみる。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

だれの指示がなくても1秒以内に身を守る。

ジュニア

通学や通勤の道で危ない場所をチェックする。

おとな

揺れが収まった後、周りの安全を確かめる。



訓練成功のコツ

アラームが鳴ったら、1秒以内に姿勢を低くして頭を守る!



必要なもの

1. じょうぶな机
2. アラームや合図の音
3. まわりの人への声かけの勇気
4. 動きやすい服装
5. 少しの空き時間



災害対策本部設置訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
2	基本	自治会全体	120分	公民館等

訓練の概要・ねらい

大災害のときに、地域の安否や情報を集める「本部」を立ち上げる訓練です。役員を中心に、市と住民をつなぐ動きを確認します。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 本部をつくる

役員が公民館などに集まり拠点にする。

② 情報をつめる

住民の無事やまちの被害報告を受ける。



③ 話し合って決める

集まった情報からどこを助けるか決める。

④ 振り返る

困ったことを話し合い次の備えにいかす。



わかる! 気づく! 身につく!

だれが何をするか自分の役割がはっきりわかる。

スマホが使えないなど連絡の難しさに気づく。

必要な道具の使い方が身につく。

今日からやってみよう!



いざという時にだれがリーダーになるか決めておく。

公民館の鍵を開ける人と予備の鍵の場所を確認する。

町内の危ない場所を防災マップでチェックする。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

地域の見回りをして現場の情報を集め、地図にシールを貼る。

ジュニア

集まった情報をスマホで素早く送ったり、重い機材を準備する。

おとな

リーダーとして指示を出し、情報をまとめて市へ報告する。



訓練成功のコツ

「大人が全部やる」のをやめて、子どもや若者に役割を任せてみよう!

必要なもの

1. 地域の住宅地図
2. ホワイトボードとマーカー
3. 住民の名簿
4. ラジオなどの情報ツール
5. メモ帳と筆記用具



避難訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
2	基本	個人 各家庭	90分	自宅～避難所

訓練の概要・ねらい

自宅から避難所まで実際に歩き、安全なルートを確認する訓練です。頭のなかの地図ではなく、実際の危険を自分の目で確かめます。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 道を決める

マップを見て避難所への道と別の道を決める。

② 危険をさがす

歩きながらあぶない場所を確認する。

③ 避難所をチェック

入口の場所や車いすで入れるか確かめる。

④ ルートの完成

帰ったら家族で話し合い我が家の避難ルートを作る。



わかる!気づく!身につく!

崩れそうな壁など実際の危険に気づく。

荷物の重さなど歩いて避難する大変さがわかる。

いつもの道が通れない時に別の道を選ぶようになる。

今日からやってみよう!



家から避難所までの道をマップで確認する。

通れなかった時のための別の道も考えておく。

歩きやすい靴を用意しておく。

何とぞ



よろしくガロ

役割を分担しよう!

キッズ

倒れそうな塀など危ない場所を探す。

ジュニア

お年寄りや子どもと一緒に歩き時間を測る。

おとな

逃げ道と回り道を考え、家族の避難ルールを決める。



訓練成功のコツ

「頭の中の地図」に頼らず、家族で「安全なルート」を自分の目で確認しよう!

必要なもの

1. 歩きやすい服装と靴
2. ハザードマップ
3. 筆記用具
4. スマートフォン
5. 飲み物



安否確認訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
2	基本	ご近所 班・組	90分	班や自治会内

訓練の概要・ねらい

災害が起きた直後に、ご近所同士で協力して全員の無事をすばやく確認する訓練です。助けが必要な人の安全を最優先で確かめます。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① サインを出す

合図が鳴ったら家の安全を確かめ「無事」の印を出す。

② 連絡する

自分や家族の無事をご近所さんに伝える。

③ 見回る

班長さんは地域を回り、サインがない家に声をかける。



④ 報告する

集めた情報を本部へ報告し全体をまとめる。



わかる!気づく!身につく!

無事の印を出すことで、一人ずつ確認するより早く安否がわかる。

助けが必要な人の実際の困りごとに気づける。

個人情報はどう共有して助け合うかのルールがわかる。

今日からやってみよう!



無事ですタオルなど、サインを出すルールを決めておく。

普段から近所の人に挨拶をして顔が見える関係をつくる。

近所の助けが必要な人を気にかけておく。

何とぞ



役割を分担しよう!

キッズ

玄関のタオルを見て回り、出ていない家を探す。

ジュニア

現場の被害をスマホで撮影し、地域のLINEへ送る。

おとな

助けが必要な人に対して、近所のサポーターを決めておく。



訓練成功のコツ

班長が全部回るのではなく、子どもや若者と手分けしてスピードアップ!

必要なもの

1. 「無事です」のサイン (タオルなど)
2. 住民の名簿
3. バインダーと筆記用具
4. 腕章やビブス
5. 時計 (時間を計るため)



情報伝達訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
2	基本	自治会全体	90分	公民館等

訓練の概要・ねらい

地域で集めた被害や安否の情報を、市役所へ正確に報告する訓練です。孤立を防ぎ、すばやく公的な助けを呼ぶためのパイプを作ります。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 情報をおつめる

各班から届く被害情報を本部のホワイトボードに集める。

② 整理する

急いで助ける必要がある人から順番に表にまとめる。

③ 報告する

無線や電話などを使い、市へ正確に伝える。

④ 情報を受け取る

市からの大切な情報をみんなに伝える。



わかる! 気づく! 身につく!

あわてずに市へ正確な情報を伝えるスキルが身につく。

電話が使えない時の別の連絡手段の大切さがわかる。

自分たちで片付けることと市へ頼むことを見分ける力がつく。

今日からやってみよう!



市へ報告する用紙の空欄を埋めるだけの状態にして準備する。

電話が使えない時の別の連絡方法を確認しておく。

地域の連絡網を整理しておく。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

班長から届いたメモをボードに書き出す係へ走って届ける。

ジュニア

ボードの情報をタブレットで整理し、いろいろな道具で連絡を助ける。

おとな

情報を急ぎ順に並べ替え、市の担当者へ正確に報告する。



訓練成功のコツ

焦ってだまってしまわないよう、「空欄を埋めるだけ」の報告用紙を使おう!

必要なもの



1. 通信機器（無線やスマホ）とバッテリー
2. ホワイトボードとマーカー
3. 地域の住宅地図
4. 市指定の報告用紙
5. メモ用紙



設備資機材の整理点検



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
2	基本	自治会全体	90分	資器材保存場所

訓練の概要・ねらい

いざという時に「消火栓が回らない」「道具が見つからない」という事態を防ぐため、地域の防災設備を実際に動かして点検・整理します。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 設備の点検

消火栓などを回り、実際にさわって壊れていないか確かめる。



② 倉庫の整理

荷物を色分けし、どこに何があるかマップを作る。



③ 連絡

壊れた場所などを写真やメモで本部に知らせる。

④ 報告

情報をまとめ、市へ修理のお願いなどを提出する。



わかる!気づく!身につく!

壊れている設備を早く見つけて直すことができる。

倉庫を整理することで、誰でも迷わず道具を出せるようになる。

市と協力して地域の安全を守る仕組みがわかる。

今日からやってみよう!



特定の人しかわからない状態をなくすため、倉庫の鍵の場所を共有する。

倉庫の中身を一度全部出して、何がいくつか数える。

家の近くの消火栓の場所を確認する。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

倉庫の中身を分けて数え、どこに何があるか分かる地図を作る。

ジュニア

消火栓の鍵を開けたり、重い荷物を運んだりして力仕事を手伝う。

おとな

誰でも道具を出せる仕組みにし、市へ点検データを報告する。



訓練成功のコツ

特定の役員に任せず、みんなで点検と「見える化」をしよう!

必要なもの

1. 消火栓の鍵・ハンドル
2. 点検リスト
3. 筆記用具やスマホ
4. 市指定の報告書
5. 軍手や作業着



指定避難所開設訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
3	推奨	避難所 複数自治会	45分	指定避難所

訓練の概要・ねらい

市役所の人 が 来られなくても、地域の人たちだけで指定避難所をスムーズに開けて運営できるようにする訓練です。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① カギを開ける

マニュアルを見て避難所を開く手順を確認する。

② 倉庫の確認

どこにどんな道具があるか確かめる。

③ 場所割り

人が休むスペースなどの配置を決める。



④ 電話の練習

特設の電話を使い、市へ連絡する練習をする。



わかる！気づく！身につく！

自分たちだけで素早く避難所を開ける力がつく。

毛布やトイレなど、備蓄品の場所と量がわかる。

人が大勢来た時に混乱しない場所割りのイメージができる。

今日からやってみよう!



避難所のカギの開け方をマニュアルで確認しておく。

避難所の倉庫に何かあるかリストを見てみる。

家族で避難所の場所を再確認する。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

備蓄品の段ボールに「毛布はここ!」などの看板を作る。

ジュニア

段ボールベッドや簡易トイレを組み立て、重い物資を運ぶ。

おとな

避難所を開けたときのリーダーやそれぞれの役割を決めておく。



訓練成功のコツ

「市の人があるまで待つ」のではなく、「自分たちで開ける!」という気持ちを持とう!

必要なもの

1. 施設の鍵またはマニュアル
2. 防災倉庫の鍵
3. 筆記用具とマーカー
4. 備蓄品のリスト
5. 場所割り用の図面



げろ情報ナビ通知訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
3	市特別推奨	自治会全体	60分	アプリ登録地域

訓練の概要・ねらい

スマホアプリ「げろ情報ナビ」を使って、区長がお知らせを送り、住民が正しく受け取れるかを確認する訓練です。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 準備

スマホが得意な人がお年寄りの設定を助ける。



② 送る

区長さんがテスト用のお知らせを全員のスマホに送る。



③ 受け取る

スマホの通知を確認、持っていない人には声をかけに行く。

④ 振り返り

何人が見たか確認し、見られなかった人のリストも作成できる。



わかる！気づく！身につく！

区長さんが災害時でもすぐに連絡を発信できる自信がつく。

スマホがない人がわかるため、いざという時に直接声をかけに行ける。

平時の回覧板やお知らせを通知できるきっかけとなる。

今日からやってみよう!



自分のスマホに「げろ情報ナビ」のアプリを入れる。

日常の簡単なお知らせをアプリで送ってみる。

近所のお年寄りのスマホ設定を助ける。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

スマホがないお年寄りの家へ走り「訓練が始まったよ」と伝える。

ジュニア

区長が配信する操作を助け、お年寄りのスマホ設定を直す。

おとな

区長や代行の人が自分で配信し、住民は「確認ボタン」を押す。



訓練成功のコツ

若者がスマホ設定を助け、区長や自治会内の配信係が配信し、平時から利用できるようにしよう!

必要なもの

1. スマホやタブレット
2. インターネット環境
3. アプリのIDとパスワード
4. 配信用の原稿
5. 未登録者の確認リスト



災害時トイレ訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
3	市特別推奨	避難所 複数自治会	100分	避難所、自宅

訓練の概要・ねらい

災害時に一番困る「トイレ」の訓練です。避難所のトイレの使いやすさの確認と、家で使う携帯トイレの使い方や必要数を学びます。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 使いやすさの確認

避難所のトイレがお年寄りや車いすで使いやすいか動いて確かめる。

② ルールの決定

気づいた人が掃除するなど清潔に保つルールを決める。

③ 体験

便器に袋をかぶせ、固める薬を使う練習をする。



④ 計算

家族に必要なトイレの数を計算する。



わかる！気づく！身につく！

車いすのスペースや夜の暗さなど、実際の不便さに気づける。

当番に任せず、みんなで掃除して病気を防ぐ行動力がつく。

自分の家に必要なトイレの数がわかり、備えが進む。

今日からやってみよう!



「1日5回×人数×3日分」で必要なトイレの数を計算する。

家のトイレに携帯トイレの袋をかぶせて練習してみる。

足りない分の携帯トイレを買っておく。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

袋の重ね方などを大人に教え、暗くて怖い場所を伝える。

ジュニア

簡易トイレやライトを組み立て、車いすで使いやすいか確かめる。

おとな

清潔に保つルールを決め、家族に必要なトイレの数を計算して注文する。



訓練成功のコツ

こどもも、おとなも、みんなで楽しくトイレの使い方を覚えよう!

必要なもの

1. 簡易トイレ
2. 衛生セット (消毒液・手袋・ゴミ袋)
3. 体験用の携帯トイレ
4. 計算用のメモとペン
5. 注文用の申込書



炊き出し訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
3	市特別推奨	自治会全体	120分	公民館等

訓練の概要・ねらい

家にある「いつもの食材」を持ち寄り、水やガスを節約するポリ袋調理を体験します。美味しい防災食のアイデアを共有します。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 持ち寄る

缶詰やレトルト食品、日持ちする野菜などを持ち寄る。

② ポリ袋で料理

カセットコンロと熱に強いポリ袋を使い、少ない水で調理する。



③ 評価する

栄養やお年寄りの食べやすさなど5つのポイントでチェックする。

④ 投票する

試食後、良かったレシピにシールを貼る。



わかる！気づく！身につく！

ポリ袋を使って水やガスを節約しながらご飯を作るワザが身につく。

栄養の偏りやお年寄りの食べやすさなど、災害時の食の課題に気づく。

みんなでレシピを共有することで、地域に備えの輪が広がる。

今日からやってみよう!



普段食べている缶詰やレトルト食品を少し多めに買い置きする。

カセットコンロとポリ袋を使って家でお米を炊いてみる。

家族が好きな味の非常食を探しておく。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

新しい組み合わせの料理を考え、美味しい料理に投票する。

ジュニア

火のまわりの安全を守り、できた料理をスマホで撮影しレシピを作る。

おとな

水やガスを節約する調理に挑戦し、命を守る視点で料理を評価する。



訓練成功のコツ

「特別な非常食」ではなく、「いつもの食材」を持ち寄って美味しく楽しく作ろう!

必要なもの

1. 熱に強いポリ袋
2. 持ち寄った食材
3. カセットコンロとボンベ
4. 深鍋とお皿
5. 飲料水と湯せん用の水





より深く、そなえ完璧!

安否確認訓練(机上)



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
4	応用	ご近所 班・組	120分	会議室

訓練の概要・ねらい

大きな地図を使って、赤ちゃんやお年寄りなど「助けが必要な人」を誰がどうやって助けるか、机の上で話し合っって計画する訓練です。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① シールを貼る

地図に助けが必要な人の家やあぶない道を書き込む。



② 助ける人を決める

「誰が誰を助けるか」ご近所で担当を決める。

③ 話し合う

昼間で人がいない時や道が通れない時など、もしもの場合を考える。

④ 計画を直す

話し合った結果をもとに計画を完成させる。



わかる! 気づく! 身につく!

助ける人と助けられる人の人数のバランスがひと目でわかる。

昼間は仕事で誰もいないなどの問題に気づき、代わりの人を決められる。

体の具合に合わせた具体的な逃げ方を共有できる。

今日からやってみよう!



近所のお年寄りなど、地域の様子を普段から気にかけてみる。

防災マップを見て、家の周りの危ない場所を確認する。

ご近所同士で挨拶をする。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

地図にシールを貼り、助けが必要な人の家を覚えて普段から挨拶する。

ジュニア

いざという時の助け役に立候補し、話し合いをサポートする。

おとな

個人情報などを正しく扱いながら、近所の担当者を決めて計画を作る。



訓練成功のコツ

役員だけで悩まず、子どもや若者も巻き込んで現実的な計画を作ろう!

必要なもの

1. 地域の大きな地図
2. カラーマーカーと付箋
3. 色分けシール
4. 助けが必要な人の名簿
5. 話し合いの記録用紙



在宅による避難訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
4	応用	個人 各家庭	半日	自宅

訓練の概要・ねらい

電気・ガス・水道が止まった想定で、家の備えだけで一定時間過ごす訓練です。家から一步も出ず、我が家の備えが足りているか確かめます。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① ライフラインを止める

ブレーカーや水道を止めて「もしも」の環境を作る。

② 備えだけで過ごす

カセットコンロでご飯を作り、簡易トイレを使う。



③ 明かりの確認

夜はランタンなどの明かりだけで過ごす。

④ 振り返る

時間が来たら元に戻し、何に困ったか家族で話し合う。



わかる! 気づく! 身につく!

1日5回と言われるトイレの量や、その大変さが体感できる。

ガスの減り具合や、備えの食事が家族の口に合うかがわかる。

ラップなどで工夫しないとすぐに水がなくなること気づく。

今日からやってみよう!



休日の1食分だけカセットコンロで作ってみる。

夜に電気を消して、ランタンの明かりだけで過ごしてみる。

家の備蓄品の使用期限をチェックする。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

水を使わないお皿洗いを試し、暗くて危ない場所にライトを置く。

ジュニア

スマホの充電を管理し、冷蔵庫の食材を無駄なく食べる提案をする。

おとな

安全にライフラインを止め、使った水やトイレの量を数えて足りない分を買う。



訓練成功のコツ

最初から24時間やるのではなく、休日の数時間だけゲーム感覚で試してみよう!

必要なもの

1. 簡易トイレ
2. 飲料水と生活用水
3. カセットコンロとボンベ
4. ランタンやモバイルバッテリー
5. ラップやウェットティッシュ



デジタル情報伝達訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
4	応用	自治会全体	60分	自治会内

訓練の概要・ねらい

住民は「タオル」で無事を知らせ、役員は「LINE」や「無線」を使って、市役所へ最速で安否情報を届ける訓練です。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① サインを出す

住民は外から見える場所にタオルなどで無事のサインを出す。

② LINEで報告

班長はサインを確認し、その場でLINEに報告を送る。



③ 本部でまとめる

本部はLINEの報告を見ながらデータをすぐにまとめる。

④ 市へ報告

まとまった情報をもとに、市へ完了の報告をする。



わかる! 気づく! 身につく!

人数の報告はLINE、急ぎは別の情報伝達方法(無線)など、道具の正しい使い分けが身につく。

市への報告には、LINEや固定電話、無線も有効だとわかる。

LINEなどのネット通信が安否確認に便利だと実感できる。

今日からやってみよう!



タオルを出すルールを地域の皆さんに知らせておく。

町内の連絡用LINEグループを作り、登録してもらう。

無線の使い方を確認しておく。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

玄関のタオルを素早く見つけ、班長へ口頭で伝える。

ジュニア

安否情報をLINEへ素早く入力し、データをまとめる。

おとな

住民はタオルを出し、役員は道具を使い分けて市へ最終報告をする。



訓練成功のコツ

「住民はタオル」「若者はLINE」「区長は無線」と得意な道具を使い分けよう!

必要なもの

1. 無事ですタオル
2. 班長の見回りチェックリスト
3. スマホとLINEアプリ
4. 情報を受信するタブレットやパソコン
5. 無線機



楽しい防災訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
4	応用	自治会全体	120分	公民館等 学校、体育館など

訓練の概要・ねらい

子どもは遊びや工作、大人は頭脳ゲームを楽しみながら学ぶ防災訓練です。若いサポーターを巻き込み、みんなで楽しく知識を深めます。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 工作・体験

空のボトルにライトなどを詰めて「防災ボトル」を作る。

② 大人向けゲーム

地図に危険な場所を書き込むゲームなどで行動を考える。

③ 若手のサポート

中高生が裏方としてスマホで意見をまとめたり実況したりする。

④ 交流

世代を超えて話し合い、価値観を共有する。



わかる! 気づく! 身につく!

子どもが楽しめる工夫をすることで、家族みんなで参加できる。

若い世代に役割を任せることで、役員さんの負担が大きく減る。

正解のない話し合いを通じて、お互いの考え方の違いを知ることができる。

今日からやってみよう!



「工作やお菓子もあるよ!」と親世代を防災訓練に誘ってみる。

スマホが得意な若い人に「操作を手伝って」と声をかける。

家にある空きボトルで防災ボトルを作ってみる。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

防災ゲームで遊び、楽しく知識を身につけ親を訓練に誘う。

ジュニア

訓練の様子をLINEで実況し、体験ブースのスタッフとして盛り上げる。

おとな

正解のないお題で話し合い、自分たちの街の弱点を見つける。



訓練成功のコツ

「大人が教える」のではなく、子どもは遊び、若者が支え、大人は本気で考えよう!

必要なもの

1. 工作用の空きボトルや小道具
2. 大きな地図などのゲーム図面
3. お菓子や参加賞
4. タブレットやスマホ
5. 文房具



複合自治会訓練



訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
5	新発展	避難所 複数自治会	45分	指定避難所ごと

訓練の概要・ねらい

隣の町内や近隣の集落と合同で行う訓練です。境界線の危ない場所を確認し、いざという時に広い範囲で助け合える体制を作ります。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 声をかける

「準備なしで少しだけ集まりませんか?」と隣の自治会を誘う。



② 歩いて集まる

時間になったらお互いの中間地点へ歩いて出発する。

③ 合流・テスト

合流して挨拶し、LINEや無線がつながるかテストする。

④ 報告

「合同でテストができました」と市へ報告する。



わかる! 気づく! 身につく!

隣の町内と協力し、いざという時に広い範囲で助け合える。

一度やれば意外と簡単だとわかり、次からの訓練が楽になる。

災害時に頼りになる隣の町内の人と顔見知りになれる。

今日からやってみよう!



隣の区長さんに「負担ゼロで集まる訓練をしませんか?」と声をかける。

隣の地区との境界線付近に危ない場所がないか確認する。

散歩の時に隣の地区の人に挨拶してみる。

何とぞ



よろしくがら

役割を分担しよう!

キッズ

合流場所まで歩き、道にある崩れそうな危険な場所を探す。

ジュニア

お年寄りが安全に歩けるよう支え、合流の様子をスマホで撮影する。

おとな

隣の区長に声をかけ、お互いの地域の課題を話し合い市へ報告する。



訓練成功のコツ

大がかりな準備は不要! 「歩いて集まり、挨拶して解散するだけ」でOK!

必要なもの

1. 歩きやすい靴と服装
2. 連絡テスト用のスマホや無線
3. 少しの飲み物
4. カメラや記録用のスマホ
5. お互いの笑顔と挨拶





いろいろな訓練

訓練レベル	区分	実施の規模	時間	場所
-	-	個人 各家庭	-	-

訓練の概要・ねらい

特別な日だけでなく、町内会の集まりや家族の団らんなど、日常のなかでいつでも気軽に試せる防災訓練のアイデアです。



たとえば、こんな訓練の方法があります。

① 日常で試す

集まりのあとや家族の時間を使う。

② アイデアを選ぶ

手軽で楽しい防災メニューを選ぶ。

③ 実践する

今日からすぐにやってみる。

④ 習慣にする

特別な日以外も防災を意識する。



わかる！気づく！身につく！

防災を特別なことではなく日常として捉えられる。

家族やご近所とのコミュニケーションが増える。

手軽な備えの知識が自然と身につく。

今日からやってみよう!



家族がそろった時に防災について少し話してみる。

町内会の集まりの終わりに5分だけ防災の話題を出す。

メニュー表から気になったものを1つ選んでみる。

何とぞ



役割を分担しよう!

キッズ

親と一緒に楽しみながら防災のアイデアを試す。

ジュニア

スマホを使って楽しい防災のやり方を調べる。

おとな

日常の集まりのなかで手軽な防災訓練を提案する。



訓練成功のコツ

特別な日だけではなく、いつでも気軽に「ついで」でやってみよう!

必要なもの

1. 訓練メニュー表
2. 少しの空き時間
3. 家族や仲間の協力
4. 身近にあるもの
5. やってみたいという気持ち



その他、いろいろな訓練を紹介します。

下呂市の各地区ではすでに「発電機の始動」「LINEの活用」「HUG（避難所運営ゲーム）」「ポリ袋調理」といった、先進的で実践的な訓練に取り組んでいる地区が複数あります。市内の成功事例として安心感を持って実施しやすい事例です。

R7年度 訓練実績

【避難行動・安否確認】坂下区、萩原中区、大ケ洞区、焼石町内会 など

- ・サイレンや同報無線を合図にしたシェイクアウト訓練（1分間の安全確保）
- ・隣近所での声掛けと、一時避難場所への避難
- ・「避難者カード」や安否確認シートを用いた集計訓練

【情報伝達・通信】御厩野区、宮地区、中呂区、古関区、堀之内区 など

- ・トランシーバーやデジタル無線機による本部への情報伝達
- ・LINE（スマートフォン）を活用したスムーズな被害報告
- ・有資格者によるアマチュア無線の通信訓練
- ・指定避難所での特設公衆電話の利用確認

【初期消火】野尻区、三ツ瀨町内会、中呂区、上呂区、黒石区 など

- ・消火栓のコック開閉、ホースの接続・延長、実際の放水訓練
- ・水消火器を使った操作体験や、消火器の使用期限の全戸確認

【避難所設営・運営】大垣内区、落合区、中切区、名丸区、大島区 など

- ・体育館や公民館での簡易テント、段ボールベッドの組み立て
- ・空間を仕切るパーティションの設置体験
- ・マンホールトイレや簡易トイレの組み立て
- ・使用法の確認

【救出・救護】堀之内区、桜洞区、萩原上区 など

- ・身近なものを使った簡易担架の作成と搬送
- ・ジャッキやロープワークを用いた救出技術の講習
- ・消防団等によるAEDの取り扱いと心肺蘇生の講習

【設備・資機材の点検】中原区和佐町内会、長瀬区、大ケ洞区、西村区 など

- ・防災倉庫内の備品や資機材の棚卸しと使用方法の確認
- ・ポータブル発電機のエンジン始動、LED投光器の点灯テスト

【炊き出し・非常食】湯之島区、川上区、山之口区、上村区 など

- ・「耐熱性ポリ袋」を使用したご飯やカレーの調理実習
- ・備蓄非常食の小分け試食、給水車からの水を使った炊き出し

【図上訓練・防災学習】上村区、尾崎Ⅰ区、井谷区、萩原中区 など

- ・小中学生を中心とした**HUG（避難所運営ゲーム）**の実施
- ・危険箇所や消火栓の位置を地図で確認するDIG（災害図上訓練）
- ・防災士による講話や、手作り防災グッズ（防災ボトル等）の自作実習

【その他の訓練メニューはこんなものもあります】

訓練は、9月6日に総合防災訓練だけに執着する必要はありません。ぜひ、自治会行事の後やご家族がそろえる機会に、区からの提案によるお気軽な訓練を楽しみながら行ってみませんか？

1. 各戸での安全確保・ブレーカー遮断アクション訓練

地震発生の場合とともに、自宅で「机の下に隠れる」「火の始末をする」「避難前にブレーカーを落とす（通電火災防止）」という一連の動作を各家庭で行ってから、避難場所へ向かう訓練です

2. 夜間・停電想定ウォーク訓練

照明が使えない夜間の状況を想定し、懐中電灯やヘッドライトのみを頼りに、危険箇所や迂回路を確認しながら避難場所まで実際に歩いてみます。また、寒さを体験することで新たな課題が見つかる可能性があります。

3. 実践的応急手当・止血法訓練

雑誌や傘、風呂敷などの「身近な代用品」を使った骨折部の固定（副子）や、直接圧迫法・止血帯法などの実践的な止血の技術を学びます

4. 避難所受付ロールプレイ

避難所の入り口で、受付、避難者名簿の記入、体調不良者の確認、居住スペースへの案内までのスムーズな流れを、役を演じながら体験します

5. ペット同行避難のルール確認訓練

ペットを連れた避難者が来た場合を想定し、必要な持ち物、専用の受付方法、動物のアレルギーを持つ人への配慮、待機場所の切り分けなどを事前に話し合い、ルール化します。

6. おうち防災キャンプ（在宅完結型訓練）

週末などの決められた時間に、自宅で電気・ガス・水道を使わず、非常食とランタンの灯りだけで過ごすことに家族でチャレンジしてもらい、在宅避難の課題を抽出します。

7. 身近な道具（ジャッキ・バール）を使った「家具下敷き救出」訓練

倒れた家具や柱の下敷きになった人を救出するため、家庭にある車のジャッキやバール、木材をテコにして重いものを持ち上げる技術を学びます

8. 全世帯「消火器使用期限」の一斉点検大作戦

下呂市の黒石区などの事例を参考に、訓練の一環として各家庭を回り、自宅にある消火器の使用期限切れがないかを一斉にチェックして報告する、防犯パトロールを兼ねた訓練です

9. 外国人住民と共に学ぶ「多言語案内・やさしい日本語」訓練

ゴミ出しルールの多言語化（美濃加茂市の事例）のように、避難所で外国人住民が困らないよう、「トイレ」「水」などの多言語（英語やポルトガル語など）の案内標識を一緒に作ったり、伝わりやすい「やさしい日本語」で避難誘導する練習を行います。

ぜひ、チャレンジしてみませんか？

【未来発展型 あらたな訓練】

おとなりさんと協力！複合自治会訓練

町内をまたぐ！複数自治会・合同広域連携訓練

単一の自治会ではなく、隣の町内や近隣の集落と合同で行うスケールの大きな訓練です。「境界線の盲点」をなくし、人手不足などによる共助の限界をカバーし合うことで、平時から災害時まで機能する広域な協力体制をつくります。

単一の自治会（ひとつの集落や町内）だけで行う訓練とは異なり、「隣の町内とどう連携するか」「境界線の盲点をどう無くすか」訓練を行うことや、共助の限界をむかえている集落が他の自治会と協力して訓練を行うことで、より平時から協力しやすい体制を構築し、なおかつ実践的でスケールの大きい共助の訓練が行えます。

【防災アプリ】市民の皆様へ安心をお届け

げる情報ナビ



ご登録をお願いします！

逃げてください



1

緊急時の情報を
いつでも、どこでも確認できる

下呂市からのお知らせのほか、災害時の避難情報などがリアルタイムに届きます。命に係わる通知は、マナーモードでも通知音と音声でお伝えします。

R8年度末リニューアル!! 『あなたのスマホが、防災無線に。』
放送内容がアプリでいつでも聞けるようになります

2

ハザードマップ、避難所情報、
ごみ収集カレンダーなどが確認できる

防災や暮らしの情報のほか、災害発生時には避難所の開設状況も一目で判断できます。

3

お住いの自治会からの
お知らせが受け取れるようになります

自治会からのお知らせ通知やカレンダー機能を利用した行事の確認ができます。

▶アプリをダウンロードするには

GooglePlayやAppStoreで「げる情報ナビ」とキーワード検索し、ダウンロードしてください。右のQRコードを読み取ると便利です。



問い合わせ先：下呂市役所危機管理課 0576-24-2222

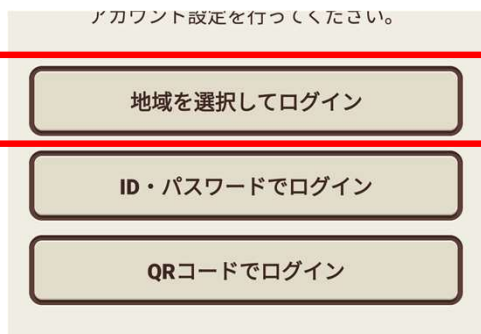
Step 1

右のQRコードを読み取るか、Google PlayやApp Storeで「げろ情報ナビ」と検索してください。



Step 2

① 「地域を選択してログイン」を選択



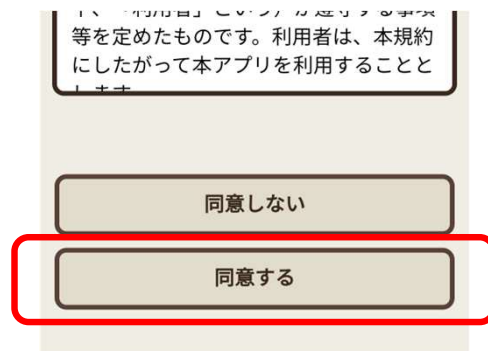
② お住まいの地域を選択



③ お住まいの地域（詳細）を選択



④ 利用規約を確認し「同意する」を選択



重大な通知の設定方法

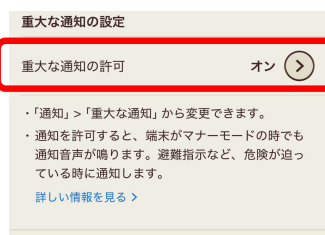
Step 3



① メニュー - 設定



② 通知設定



③ 重大な通知の許可
または
サイレントモードの利用許可

以上ですべての
設定が完了です

- オンにする

みんなで備えて、安心・安全なまちづくり! このメニューブックの使い方

このメニューブックは、自治会で防災訓練を考えるときに、
目的や地域の実情に合わせて、無理なく訓練メニューを選ぶためのガイドです。

① 話し合う

地域の課題や、参加する人、
季節や場所などをみんなで考えます。



② 選ぶ

目的に合った訓練メニューを選び、
必要な物や役割を決めます。



③ やってみる

実際に訓練をして、気づいたことを
次回の訓練につなげましょう。



こんな訓練に活用できます

避難訓練



消火訓練



救急・応急手当



情報共有



非常用トイレ



炊き出し・配給



地域で備える力が、いざという時の安心につながります。



自治会名

作成年月

2026年 7月

みんなでつくる 安心のまち