



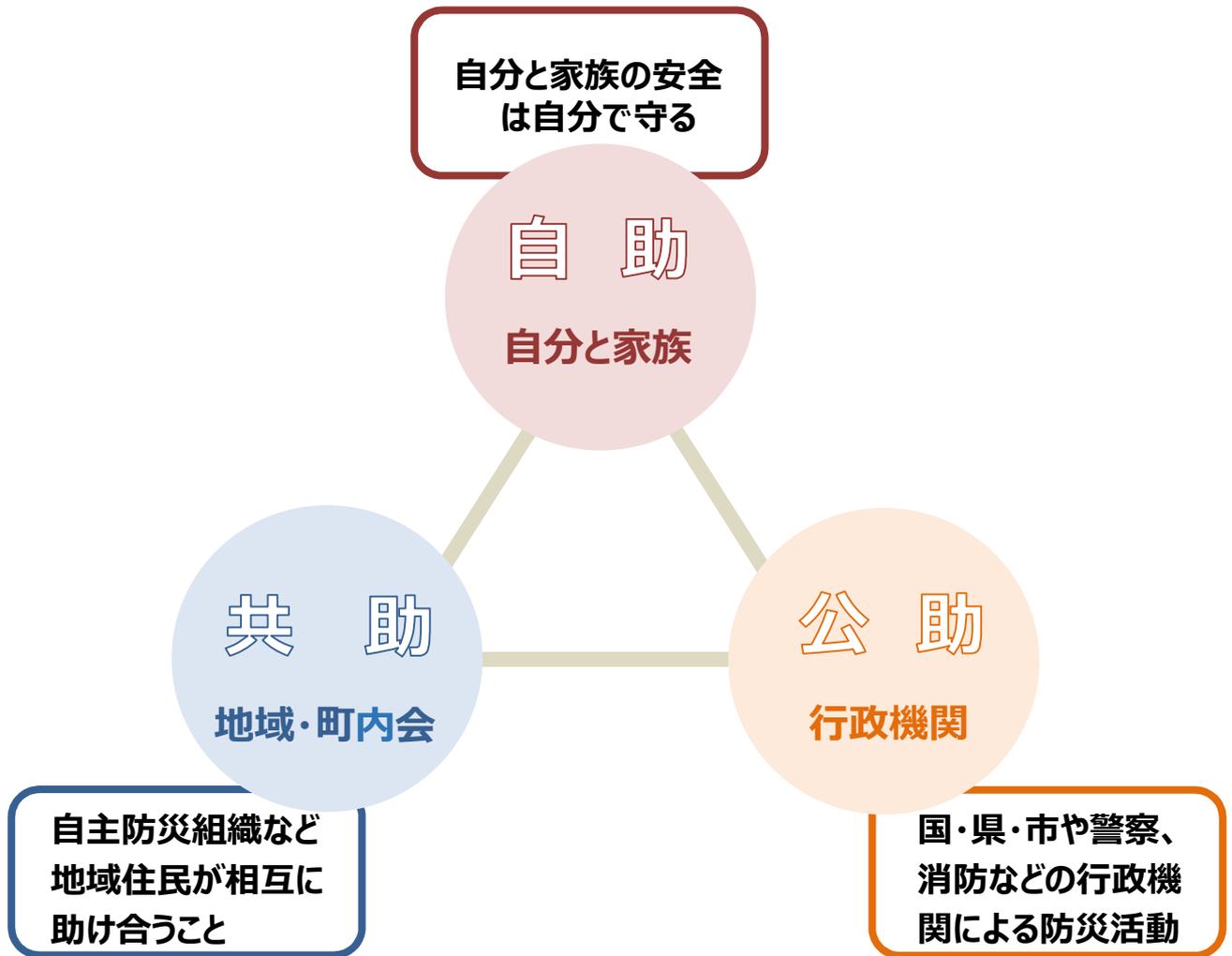
防災学習メニュー表

千歳市防災学習交流センター そなえーる
令和6年度版





過去の震災では、建物の倒壊で生き埋めや閉じ込められた人を近くにいた地域住民が救出した「共助」により多くの命が救われています。 **自助**・**共助**・**公助** の連携協力が被害を最小限にとどめ、早期の復旧、復興につながる事が明らかになっています。



災害直後に、消防機関等が救出、救助、消火活動を行う「公助」は対応が追い付かないのが現状です。被災者の生死を分けるのは災害発生から72時間。この限られた時間内に救助隊の到着を待たず、被災者を救うことができるのはその場に居合わせた私たち自身です。

私たちが暮らす千歳市は比較的災害の少ない街ですが地震や豪雪、火山噴火などの自然災害のほか、航空機災害や車両の多重衝突事故、列車事故などあらゆる災害や事故の発生が懸念されます。

また、市内の東部には石狩低地東縁断層帯が位置し直下型地震はいつ起きるとも限らず日頃の備えは一瞬たりともおろそかにできません。

正しい救出方法や応急手当法を一人一人がしっかり理解し、すばやい安否確認と救出・救護活動を行うことで助けることが出来る命があります。

「そなえーる」では、千歳市内の町内会をはじめ学校、事業所、市民団体等の皆様が災害を疑似体験するとともに、市民一人一人が災害に備えていただけるよう、適切な『防災学習メニュー』をご提案いたします。お気軽にご相談ください。





小学生対象 防災学習メニュー

No	名称	内容	所要時間
1	消火体験	消火器の種類、取扱い方法を学習 消火器本体に触れ、水やエア-消火器を実際に使用してみましょう	20分～ 要相談
2	転倒家具からの救出要領	大型家具の下敷きになった人を車のジャッキや身近なものを使用して救出してみましょう	20分～ 要相談
3	応急担架製作	担架がない時でも、ケガ人や病人を運ぶために使用する応急担架の作り方を学習 毛布、物干しざお等 身近なものを利用します	20分～ 要相談
4	段ボールベッドの製作	災害時に、避難所で使用する備蓄品の段ボールベッド。段ボール9個を実際に組み立て、大きさなども確認してみましょう	20分～ 要相談
5	救命講習	あっぱくんを使用し、胸骨圧迫の練習 胸骨圧迫は繰り返し練習することが必要です	1時間
6	身近な素材の活用術	牛乳パックと段ボールで作るトイレや身近な素材で活用できるものを学習 災害時のために、事前に用意しておきましょう	20分～ 要相談

下記(No.7～10)のメニューは学習室にて座学になります

7	非常持出品について	いつ起こるかわからない災害時の0次、1次、2次の備えについて学習 自分に必要なものをお家でも準備しましょう	15分～ 要相談
8	D V D 鑑賞 「地震と津波を知ろう」	地震と津波が起こるメカニズムやその時の正しい行動が解説されたDVD	約15分
9	D I G	大きな地図を使い、自宅周辺や通学路の危険箇所を確認 災害が起きた時どう行動するか考えるゲーム	90分～ 要相談
10	避難でGO!	避難時必要な備蓄品は何か、事前に備えておいた方がよいものを考えるゲーム	30分or 45分



中高生対象 防災学習メニュー

No	名称	内容	所要時間
1	消火体験	消火器の種類、取扱い方法を学習 消火器本体に触れ、水やエア-消火器を実際に使用してみましょう	20分～ 要相談
2	転倒家具からの救出要領	大型家具の下敷きになった人を車のジャッキや身近なものを使用して救出してみましょう	20分～ 要相談
3	応急担架製作体験	担架がない時でも、ケガ人や病人を運ぶために使用する応急担架の作り方を学習 毛布、物干しざお等 身近なものを利用します	20分～ 要相談
4	段ボールベッドの製作	災害時に、避難所で使用する備蓄品の段ボールベッド。段ボール9個を実際に組み立て、大きさなども確認してみましょう	20分～ 要相談
5	救命講習	胸骨圧迫やAEDの使用は繰り返し練習することが必要 万が一の時そばにいる人が命を助けるために定期的な学習をオススメします	1時間
6	身近な素材の活用術	牛乳パックと段ボールで作るトイレや身近な素材で活用できるものを学習 災害時のために、事前に用意しておきましょう	20分～ 要相談
下記(No.7～11)のメニューは学習室にて座学になります			
7	非常持出品について	いつ起こるか分からない災害時の0次、1次、2次の備えについて学習 自分に必要なものをお家でも準備しましょう	15分～ 要相談
8	避難所をよく知ろう	自分の避難所はどこ？そこはどんな所か？ 避難所で寝泊りする状況を考えてみましょう	15分～ 要相談
9	D I G	大きな地図を使い、自宅周辺や通学路の危険箇所を確認 災害が起きた時どう行動するか考えるゲーム	90分～ 要相談
10	H U G	避難所で起こる様々な出来事に、どう対応していくかを考えるゲーム	90分～ 要相談
11	避難でGO!	避難時必要な備蓄品は何か、事前に備えておいた方がいいものをゲーム	30分or 45分



一般対象 防災学習メニュー

No	名称	内容	所要時間
1	消火体験	消火器の種類、取扱い方法を学習 消火器本体に触れ、水やエア-消火器を実際に使用してみましょう	20分～ 要相談
2	転倒家具からの救出要領	大型家具の下敷きになった人を車のジャッキや身近なものを使用して救出してみましょう	20分～ 要相談
3	応急担架製作	担架がない時でも、ケガ人や病人を運ぶために使用する応急担架の作り方を学習 毛布、物干しざお等 身近なものを利用します	20分～ 要相談
4	段ボールベッドの製作	災害時に、避難所で使用する備蓄品の段ボールベッド。段ボール9個を実際に組み立て、大きさなども確認してみましょう	20分～ 要相談
5	救命講習	胸骨圧迫やAEDの使用は繰り返し練習することが必要 万が一の時そばにいる人が命を助けるために定期的な学習をオススメします	1時間

防災学習メニューの中から、ご希望の学習を選択し申し込みください。

こちらに掲載されていない座学での講習も対応できるものもございます。

また、当施設の地震体験、煙避難体験と組み合わせることも可能ですのでお気軽にご相談ください。

(所要時間は人数や学習内容によって変わります)

ご相談ください

例 防災学習 No.5 +そなえーる見学体験 (40名 90分)

		Aグループ(20名)	Bグループ(20名)
1	15分	『地震体験』	『煙避難体験』
2	15分	『煙避難体験』	『地震体験』
3	60分	No.5 『救命講習』	

申し込み

希望No.	名 称

◎ 電話、FAXまたはメールで次の事項をお知らせください。

1. 希望日時 月 日 : ~ :

2. 団体名 _____

3. 人 数 名

4. 駐車場使用 有 / 無

5. 連絡先 電話番号 担当

※ 記載されている学習メニューの所要時間は、人数によって異なりますので詳細はご相談ください。



住 所 〒066-0076 千歳市あずさ4丁目22-1
 電 話 0123-26-9991
 F A X 0123-26-9992
 E - mail sonaeru@city.chitose.lg.jp
 駐 車 場 127台 (内バス24台)
 開館時間 午前10時から午後5時
 休 館 日 月曜日・毎月の最終火曜日・年末年始
 入 館 料 無料



防災学習交流センター そなえーる

