



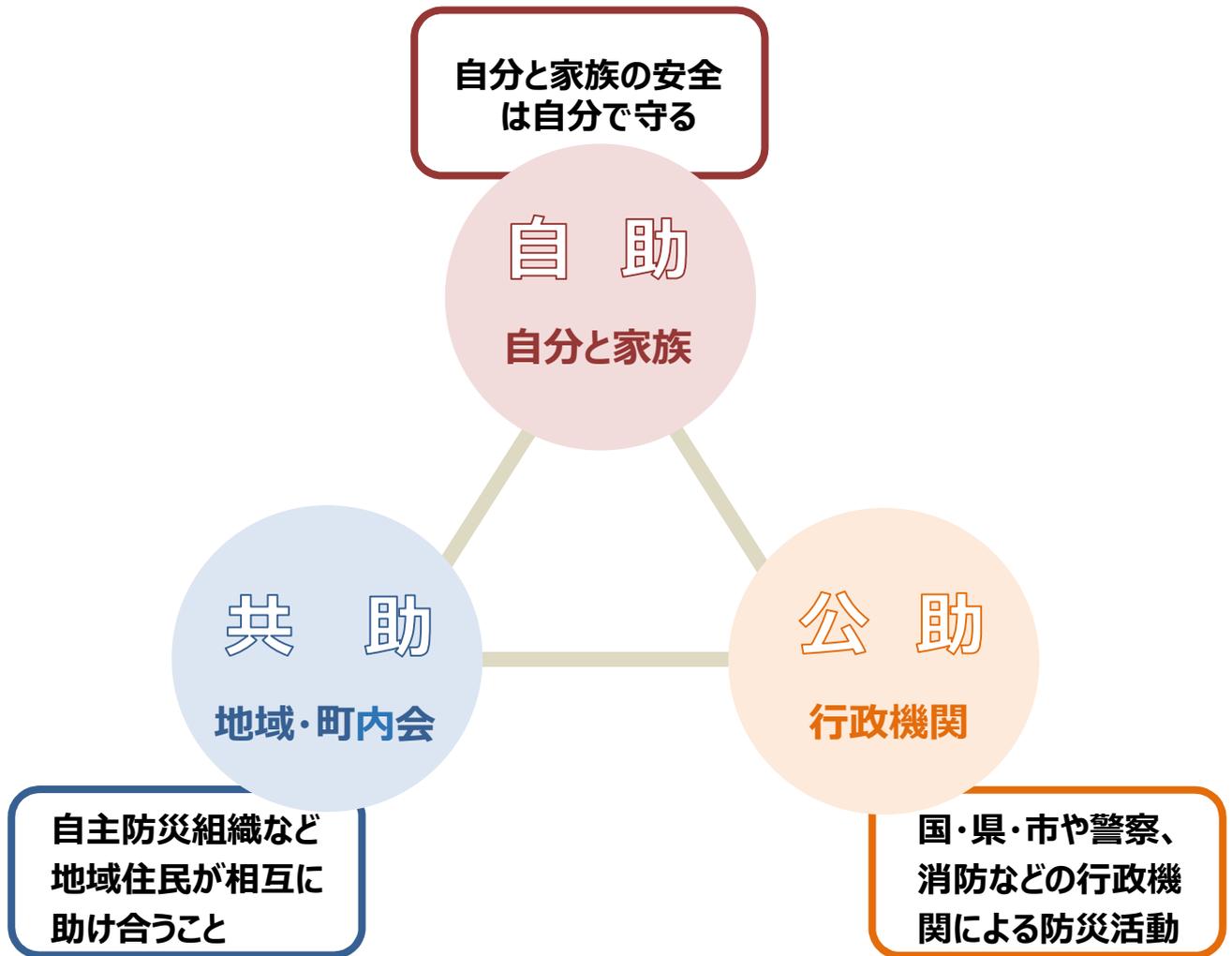
# 防災学習メニュー表

千歳市防災学習交流センター そなえーる  
令和5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	摘要
1	消火体験 1	消火器の取扱い、水又はエア-消火器による消火体験	20分～ 要相談	
2	応急担架作製体験	毛布、物干しざお等を使用した応急担架の作製方法	20分～ 要相談	
3	段ボールベッドの作製	大規模災害時に使用する備蓄品の段ボールベッドの作製体験	20分～ 要相談	
4	身近な救急法	骨折・捻挫をした時の対処法	20分～ 要相談	
5	救命講習	あっぱくんを使用した、胸骨圧迫の学習 ※あっぱくん（胸骨圧迫のトレーニングするハート形のツール）	1時間	
6	身近な素材の活用術	新聞紙、ラップ等の活用方法や牛乳パックと段ボールで作る常備可能なトイレの作製	20分～ 要相談	

## 下記(No.7～16)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	いざという時に備える3ステップ 0次、1次、2次の備えについて学習	15分～ 要相談	
8	災害時のトイレについて	停電や断水、下水道の破損等、命に係わるトイレ問題について考えてみよう	15分～ 要相談	
9	避難所をよく知ろう	自分の避難所はどこか知っていますか？ そこはどんな所か知っていますか？ 避難所で寝泊りする状況を考えてみよう	15分～ 要相談	
10	ペットと防災について考えよう	避難時、避難所のペット受け入れ体制を知っていますか？ペット用品の準備は？	10分～ 要相談	
11	長周期地震動をよく知ろう	緊急地震速報に新たに加わった長周期地震動について学習	15分～ 要相談	
12	千歳の災害について	過去に起こった災害を学び、今後起こる可能性のある災害について学習	20分～ 要相談	
13	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	
14	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	
15	避難でGO!	避難時必要な備蓄品は何か、ゲーム感覚で考えてみよう	約30分	
16	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	



## 中高生対象 防災学習メニュー

No	名称	内容	所要時間	摘要
1	消火体験 1	消火器の取扱い、水又はエア-消火器による消火体験	20分～ 要相談	
2	転倒家具からの救出要領	車のジャッキなど身近なものを使用した救出手順	20分～ 要相談	
3	応急担架作製体験	毛布、物干しざお等を使用した応急担架の作製方法	20分～ 要相談	
4	段ボールベッドの作製	大規模災害時に使用する備蓄品の段ボールベッドの作製体験	20分～ 要相談	
5	身近な救急法	骨折・捻挫をした時の対処法	20分～ 要相談	
6	救命講習	胸骨圧迫の練習、AEDの使用方法などを学習	1時間	
7	身近な素材の活用術	新聞紙、ラップ等の活用方法や牛乳パックと段ボールで作る常備可能なトイレの作製	20分～ 要相談	

### 下記(No.8～16)のメニューは学習室にて座学になります

8	非常持出品について	いざという時に備える3ステップ 0次、1次、2次の備えについて学習	15分～ 要相談	
9	災害時のトイレについて	停電や断水、下水道の破損等、命に係わるトイレ問題について考えてみよう	15分～ 要相談	
10	避難所をよく知ろう	自分の避難所はどこか知っていますか？ そこはどんな所か知っていますか？ 避難所で寝泊りする状況を考えてみよう	15分～ 要相談	
11	ペットと防災について考えよう	ペットと一緒に避難するには、ペット用フードや水などの準備が必要です。避難所の受け入れ体制なども知っておこう	10分～ 要相談	
12	長周期地震動をよく知ろう	緊急地震速報に新たに加わった長周期地震動について学習	15分～ 要相談	
13	千歳の災害について	過去に起こった災害を学び、今後起こる可能性のある災害について学習	20分～ 要相談	
14	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	
15	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	
16	避難でGO!	避難時必要な備蓄品は何か、ゲーム感覚で考えてみよう	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	摘要
1	消火体験 1	消火器の取扱い、水又はエア-消火器による消火体験	20分～ 要相談	
2	消火体験 2	屋内消火栓の取扱い及び実放水による消火体験	20分～ 要相談	5月～10月限定
3	転倒家具からの救出要領	車のジャッキなど身近なものを使用した救出手順	20分～ 要相談	
4	応急担架作製体験	毛布、物干しざお等を使用した応急担架の作製方法	20分～ 要相談	
5	段ボールベッドの作製	大規模災害時に使用する備蓄品の段ボールベッドの作製体験	20分～ 要相談	
6	身近な救急法	骨折・捻挫をした時の対処法	20分～ 要相談	
7	救命講習	胸骨圧迫の練習、AEDの使用方法などを学習	1時間	
8	身近な素材の活用術	新聞紙、ラップ等の活用方法や牛乳パックと段ボールで作る常備可能なトイレの作製	20分～ 要相談	

### 下記(No.9～14)のメニューは学習室にて座学になります

9	防災資機材の取扱い	自主防災組織寄与品の取扱い方法	20分程度	自主防災組織を対象
10	火災と防火対策	火災予防と火災発生時の処置・対策	20分程度	
11	樽前山の噴火	樽前山が噴火した場合の影響	20分程度	
12	千歳の災害について	過去に起こった災害を学び、今後起こる可能性のある災害について学習	20分～ 要相談	
13	D I G	大きな地図を囲みながら、参加者全員で災害がおきた時の状況を想像し、危険箇所はどこか、その時どう行動するかを考えるゲーム	90分～ 要相談	
14	H U G	避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また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	

# 防災学習コースメニューの一例

## 中学生対象 防災学習組み合わせコース (10~15名 90分)

	時間	
1	15分	No.2 『転倒家具からの救出要領』
2	15分	No.3 『応急担架作製体験』
3	60分	No.6 『救命講習』

## 一般対象 防災学習+そなえーる見学体験コース (20~30名 80分)

		Aグループ	Bグループ
1	20分	No.11 千歳の災害について	
2	30分	No.2 『屋内消火栓』(15分) 『地震体験』(15分)	No.6 『身近な救急法』
3	30分	No.6 『身近な救急法』	No.2 『屋内消火栓』(15分) 『地震体験』(15分)

※ 組み合わせ内容はご希望によって変更できます。







住 所 〒066-0075 千歳市北信濃631-11  
 電 話 0123-26-9991  
 F A X 0123-26-9992  
 E - mail sonaeru@city.chitose.lg.jp  
 駐 車 場 1 2 7 台 (内バス24台)  
 開館時間 午前 1 0 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 

