



みたか

COMMUNITY MITAKA

発行：三鷹駅周辺住民協議会・駅絵地区自主防災連合会

企画・編集：三鷹駅周辺住民協議会 広報部会

三鷹駅前コミュニティ・センター

三鷹市下連雀3-13-10

TEL 0422 (71) 0025

休館日：毎週月曜日（定例休館日）・祝日

開館時間：平日 午前10時～午後10時（受付は午後7時半まで）

日曜 午前10時～午後5時

ホームページ
https://www.mitaka-cc.jp/ekimae

（印刷）株式会社 文伸
BUN-SHIN



三鷹市総合防災訓練（駅前地区）

10月5日（日）午前10時 訓練開始！

場所：三鷹中央学園三鷹市立第四中学校（上連雀 4 - 18 - 7）

※災害時を想定して徒歩で会場までお越しください。訓練会場に駐輪場はございません。

（突然、大きな地震や火災に襲われたとき、私たちはどう行動したらよいのでしょうか？こうした災害に備えて今年も防災訓練を行います。自分の身はもちろん、かけがえのない命を守るため色々な訓練に参加し災害に備えましょう！皆さんお誘い合わせのうえ奮ってご参加ください。）



10月5日（日）は三鷹駅前
コミュニティ・センターは
休館日となります。

荒天中止／小雨決行 雨天の場合は、規模を縮小し体育館で行います。

訓練内容（予定）

- ◆出火防止訓練
地震発生に伴う各家庭での
出火防止訓練
- ◆避難誘導訓練
各町会・自治会から第四中学校
への避難誘導訓練
- ◆本部設置訓練
訓練会場での『駅前地区災害対
策本部』の設置訓練
- ◆防災倉庫備蓄品の紹介
- ◆災害用水槽の説明
- ◆仮設トイレの組立解体訓練
- ◆担架搬送訓練
- ◆煙ハウス体験訓練
- ◆応急救護訓練
三角巾を使用した応急救護訓練
- ◆初期消火訓練
訓練用消火器を使用した訓練
- ◆トリアージの説明
医師によるトリアージ（災害時に傷病
者の重症度により、治療の優先度を決定
する方法）の説明
- ◆車いす体験
- ◆自転車発電体験
- ◆ミニ防災クッキング
- ◆AEDの説明・乳幼児応急
消防署救急隊員によるAED（自動体
外式除細動器）取り扱いの説明、希望
者に乳幼児応急法の説明
- ◆避難所用パーテーション体験
- ◆可搬式ポンプ操作訓練
- ◆バケツリレー
- ◆物資配布訓練
※こども消防服を用意します。
訓練の記念撮影にどうぞ！
※体育館内に、避難所パーテーションを利
用したおむつ替えコーナーを設置しま
す。

訓練行程表（予定）

- 9：00～ 設営訓練開始
- 10：00～ 訓練開始宣言
- 10：05～ 訓練開始
- 11：00～ バケツリレー
- 11：20～ 可搬式ポンプ一般参加者体験
- 11：30～ 講評
- 11：40～ 物資配布訓練（訓練終了）

避難所誘導訓練のご案内

<上連雀地区>の町会、自治会、商店会及びマンション管理組合の方は避難誘導訓練として、下記の一時集合場所に集合し、皆さんで防災訓練会場まで移動をお願いします。受付も町会ごとに団体として行います。

◆ 一時集合場所 ◆

- ①堀合児童公園…上連雀一丁目町会・
都営上連雀一丁目アパート親和会
- ②かみさん広場…上連雀四ツ葉自治会
- ③上連雀新道北地区公会堂…上二町会・
ライオンズガーデン三鷹上連雀管理組合
- ④上連雀児童公園…上四親道町会

<下連雀地区>の町会、自治会、商店会及びマンション管理組合の方は、各団体で一時集合場所を決めて避難訓練会場へお越しください。こちらも団体受付となります。

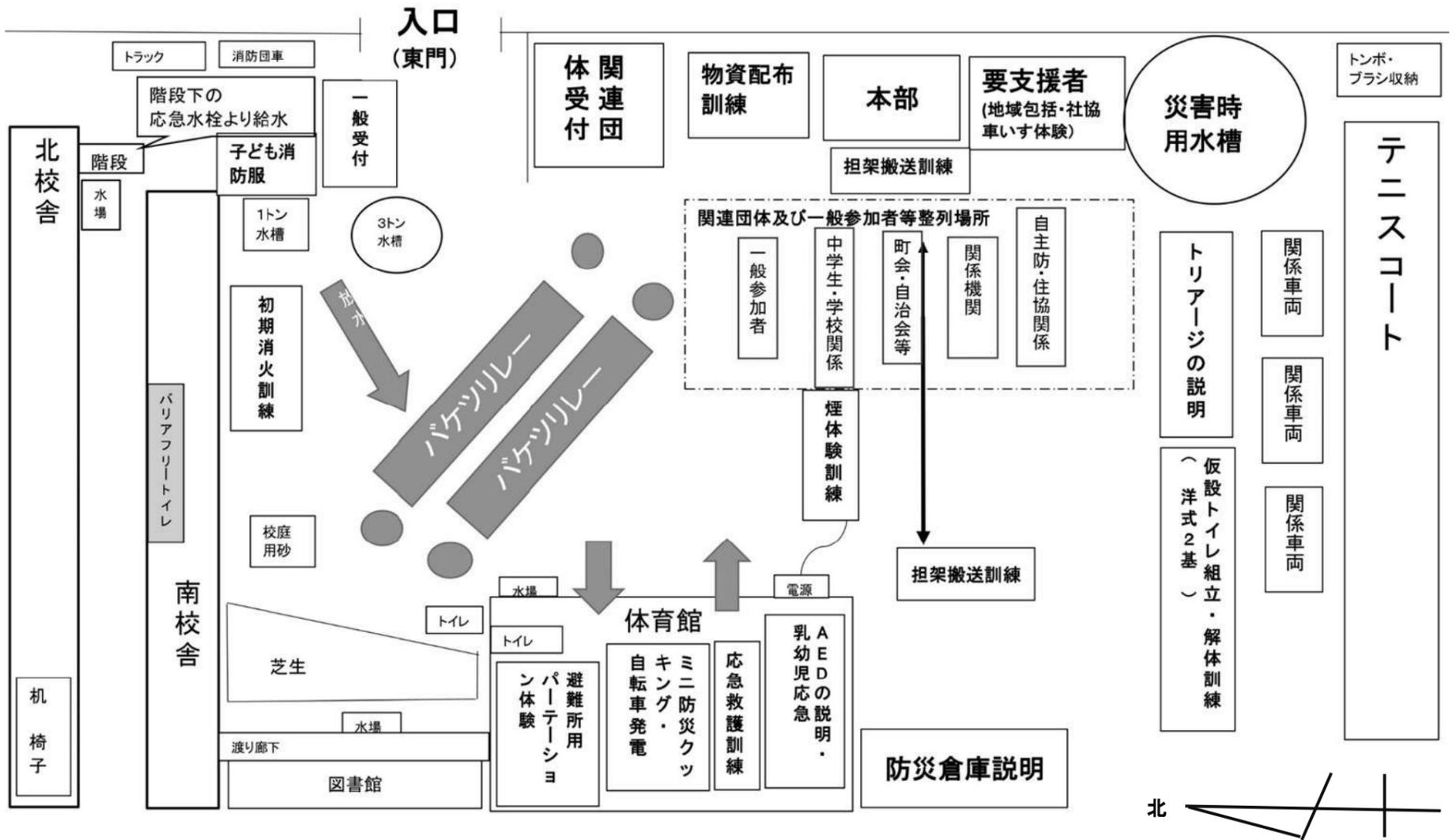
<一般参加>の方は、午前10時までに直接防災訓練会場本部前にお越しください。個人ごとに受付いたします。

**訓練に参加していただいた方には、
防災啓発品等を配布いたします。**

主催：駅前地区自主防災連合会・三鷹駅周辺住民協議会・三鷹市

協力：三鷹警察署・三鷹消防署・三鷹市消防団・三鷹市医師会・三鷹中央学園三鷹市立第四中学校・三鷹中央学園三鷹市立第三小学校
日本赤十字奉仕団三鷹支部・三鷹市社会福祉協議会・（一社）みたか SC サポートネット・三鷹中央学園コミュニティスクール委員会・
NPO 法人 Mitaka みんなの防災・三鷹駅周辺地域包括支援センター

三鷹市総合防災訓練 駅前地区訓練配置図



地震に対する10の備え

- | | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>1 身の安全の備え①</p> <p>家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう</p> | <p>2 身の安全の備え②</p> <p>けがの防止対策をしておこう</p> | <p>3 身の安全の備え③</p> <p>家屋や塀の強度を確認しておこう</p> | <p>4 初動対応の備え①</p> <p>消火の備えをしておこう</p> | <p>5 初動対応の備え②</p> <p>火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう</p> |
| <p>6 初動対応の備え③</p> <p>非常用品を備えておこう</p> | <p>7 確かな行動の備え①</p> <p>家族で話し合っておこう</p> | <p>8 確かな行動の備え②</p> <p>地域の危険性を把握しておこう</p> | <p>9 確かな行動の備え③</p> <p>防災知識を身につけておこう</p> | <p>10 確かな行動の備え④</p> <p>防災行動力を高めておこう</p> |

地震その時10のポイント

- | 地震時の行動 | | 地震直後の行動 | | |
|---|---|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| <p>地震だ！</p> <p>まず身の安全</p> | <p>落ちついて</p> <p>火の元確認</p> <p>初期消火</p> | <p>あわてた行動</p> <p>けがのもと</p> | <p>窓や戸を開け</p> <p>出口を確保</p> | <p>門や塀には</p> <p>近寄らない</p> |
| 地震後の行動 | | | | |
| <p>確かめ合おう</p> <p>わが家の安全</p> <p>隣の安否</p> | <p>協力し合って</p> <p>消火・救出・</p> <p>応急救護</p> | <p>正しい情報</p> <p>確かな行動</p> | <p>避難の前に</p> <p>安全確認</p> <p>電気・ガス</p> | <p>火災や津波</p> <p>確かな避難</p> |

★★ 三鷹警察署だより(三鷹警察署 交通総務係) ★★

◇自転車利用者の方へ

市内では自転車の交通違反が原因となる事故や、バランスを崩して転倒し、けがをする事故が多く発生しています。特に事故の多い交差点や横断歩道の手前では、一旦停止し、車両や歩行者がいないことを自らの目で確認してから進みましょう。

○「自転車安全利用五則」について

自転車の正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

○自転車利用者は、対人賠償保険等への加入が義務です

東京都では条例で、自転車利用中の事故で、他人にケガをさせたしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となっています。

○保護者が自転車に子どもを乗せて運転するときの交通ルールについて

- ① お子さんを抱っこして自転車に乗せることは、交通違反です。過去には、

保護者が子どもを前に抱っこして自転車を運転中に転倒し、子どもが頭を打ち付け、亡くなってしまったという悲しい事故が起きています。

- ② 自転車の前後に子どもを乗せ、もう一人おんぶして4人で乗ることも交通違反であり、とても危険です。正しい乗せ方で、大切な子どもの命を守りましょう。
- ③ 自転車の幼児用座席に乗せられるのは、小学校就学の始期に達するまでの子どもです。小学校に入学した子どもは乗せられません。
- ④ 子どもを自転車の幼児用座席に乗せる場合は、シートベルトを確実に着用してください。また、子どもだけでなく、大人も自転車用のヘルメットをかぶりましょう。
- ⑤ 自転車を運転中に歩道と車道の段差で転倒し、けがをする事故が多発しています。保護者の皆さまは、子どもを乗せているときは、スピードを抑えて、気持ちに余裕を持ち、子どもの手本になるような運転を心がけましょう