

防災訓練等メニュー

【体験型訓練】

メニュー	概要	実施場所	時間	(訓練参加団体) 準備いただく項目	費用	備考
避難訓練	○避難経路を確認し、安全に避難場所へ向かう。 ・非常時には避難経路に問題が発生することがあり、日頃より避難経路や避難場所を複数、想定しておくことが必要。 また、要配慮者を安全に避難させることも重要。	自宅等から訓練会場	～30分		－	
初期消火訓練	①訓練用水消火器を使用して初期消火 ②水槽を水源としてバケツリレーによる初期消火	屋外	30分（20人想定）	①資材は消防で準備 ②水槽消防準備・バケツは参加団体	－	・訓練時に、緊急出動する可能性があります。 ・水道水を利用できる場所を確保する必要があります。
救命・救護訓練①	①三角巾等による応急手当 ②椅子等による搬送法 ③毛布による応急担架搬送 ④心肺蘇生法、AED操作訓練	屋内・屋外	180分（普通救命講習）	資材は消防で準備	－	訓練時に、緊急出動する可能性があります。
救命・救護訓練②	①三角巾等による応急手当 ②椅子等による搬送法 ③毛布による応急担架搬送 ④心肺蘇生法、AED操作訓練	屋内・屋外	①～③ 20分程度 ④ 30分～1時間	資材は消防で準備	－	訓練時に、緊急出動する可能性があります。
ロープ結束訓練	非常時に役立つ、ロープの結び方を学ぶ	屋内・屋外	60分（18種類×3分）	資材は消防で準備	－	訓練時に、緊急出動する可能性があります。
煙体験訓練	人体に無害な煙を使用して火災が起きた際に煙が充満していく様子を再現し、火災時における煙の怖さと避難方法などを体験。	屋内・屋外	15分（体験者20人想定）	資材は消防で準備 ハンカチ等は参加団体	－	訓練時に、緊急出動する可能性があります。
炊き出し訓練	非常用保存食（アルファ化米）による炊き出し訓練	屋内・屋外	1時間程度		△	備蓄物資の保有状況によっては訓練実施団体で材料を用意していただく必要がある場合があります。
防災クッキング	各ご家庭で出来る災害時を想定した缶詰等を利用した料理を作る。	屋内	20～30分		○	材料費についてはご負担をお願いします。
備蓄物資確認	①備蓄倉庫の確認 ②備蓄物資の展示	屋内・屋外	20分程度		－	
災害時のトイレの使い方	トイレの凝固剤の使い方展示	屋内・屋外	15分程度		－	

※その他、民間事業者による防災訓練・体験メニューについては、訓練実施団体が申し込み、費用の支出を行っていただきます。（起震車を用いて、地震体験 など）

【体験型訓練・机上訓練等】

メニュー	概要	実施場所	時間	(訓練参加団体) 準備いただく項目	費用	備考
DIG訓練	DIGはDisaster＝災害、Imagination＝想像力、Game＝ゲーム DIGは「掘る」という意味を持つ英語の動詞でもあり、「探求する」「理解する」という意味も持っています。DIGは、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味が込められた防災力を高めるための訓練。 自分たちの住むまちの地図を囲み、みんなでワイワイ楽しく議論して地図に書き込みを行ったり、付箋を貼ったりして進められます。自分が住むまちで起こる災害を具体的にイメージし、ゲーム感覚で災害が起きたときの対応を考えるもの。	屋内	2時間程度	※別途、調整いたします。	－	
HUG訓練	避難所運営ゲーム 避難者の年齢や性別、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の体育館や教室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模擬体験するもの。	屋内	2時間程度	※別途、調整いたします。	－	
防災啓発ビデオ	①防災について学ぶ【地震編】 ②防災について学ぶ【風水害編】 ③防災ハザードマップ ④避難情報と伝達手段 ⑤避難行動 ⑥避難所用テントの組立・収納	屋内	1 0 分程度	・ 映写機器 防災啓発動画をDVDで提供いたします。放映できる機器や設備の確保をお願いします。	－	・ 啓発映像（DVD）を用意しております。
防災講演会	①地震 ②水害 ③災害時に知っておくと便利な紙食器・紙スリッパの作り方 ④その他	屋内	1時間程度	－	－	

【見 学】

メニュー	概要	実施場所	時間	(訓練参加団体) 準備いただく項目	費用	備考
緊急車両展示	①消防車 ②その他	屋外	－	－	－	訓練時に、緊急出動する可能性があります。

【移動を伴う施設見学】 ※定休日等、各施設にご確認ください。

見学先	概要	実施場所	時間	(訓練参加団体)	費用	備考
東大阪市消防局 防災学習センター	○地震体験・煙体験・初期消火体験・応急処置体験など体験型学習センター	現地	・小学生ｺｰﾅｰ45分 ・ｼｮｰﾄｺｰｽ60分 ・基本ｺｰｽ80分	・訓練実施団体側で申し込み等、行ってください。	－	消防局防災学習センター 〒578-0925 大阪府東大阪市稲葉一丁目1番9号 TEL：072-966-9998 https://www.higashiosaka-bousai.com/reserve/
大阪市立阿倍野防災センター あべのタスカル	災害に関する知識及び技術の向上を目的にしたツアー形式による体験型防災学習施設です。	現地	Aコース（1時間）シアター、減災、消火、煙、津波、余震体験、震度7体験 Bコース（1時間30分）A＋放水体験または避難支援・救助または救護 Cコース（1時間小中学校団体向け）A（津波無し）＋振り返り学習 Dコース（30分）シアター、減災、余震体験、震度7体験	・訓練実施団体側で申し込み等、行ってください。 ・必ず電話で予約お願いします。	－	〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋3丁目13番23号 あべのフォルサ3階 TEL：06-6643-1031 https://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp/tasukaru/ ＊R7年10月から地震体験装置のリニューアル工事のためR9年3月まで地震体験を休止します。
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター	阪神・淡路大震災の経験と教訓を伝え、自然災害に備える力を身につける災害伝承ミュージアム。 ・地震発生の瞬間の再現映像上映や震災関連資料展示などから阪神・淡路大震災がどのような災害だったのかを知ることができる ・自らが高気圧となって台風の進路を誘導する「ウェザーウォーク」や、映像空間で災害に関するクイズに答える「クエスチョンキューブ」などの体験展示から楽しく防災を学べる	現地	1時間～2時間（体験・見学内容により異なる）	・訓練実施団体側で申し込み等、行ってください	○	（公財）ひょうご震災記念21世紀研究機構 阪神淡路大震災記念 人と防災未来センター 〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2 TEL：078-262-5050 https://www.dri.ne.jp/
堺市総合防災センター	防災の基本を学ぶコースや各災害に特化したコース、障がい等のある方の避難に特化したコースなどニーズごとに体験コースを選択可能。	現地	※体験・見学内容により異なります。	・訓練実施団体側で申し込み等、行ってください	－	堺市総合防災センター 〒587-0003 堺市美原区阿弥129-4 TEL：072-363-2225 https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/bosai/shobo/shokai/bousai_center/bousai-center.html

【お問い合わせ先】 東大阪市 危機管理室 06－4309－3130