



令和6年度「上田市防災訓練」を開催します

8月31日(土)
9:30~11:00



※市内で災害が発生した場合、または災害発生の恐れがある場合は、訓練規模を縮小あるいは中止する場合があります。
※車でお越しの場合は、各会場の駐車場に停めてください。神科地区は、上野が丘公民館とJA信州うえだ神科店にも停めることができます(食彩館には駐車しないでください)。

「自分の命は自分で守る(自助)」、「自分たちの地域は自分たちで守る(共助)」を基本とした地域重点型の防災訓練を開催します。重点地区にお住まいの皆さまは、自治会の避難訓練などに積極的にご参加ください。また、各会場での訓練はどなたでも参加や見学ができますので、ぜひ会場へお越しください。

	重点地区(5地区)	会場	問
上田地域	神科地区	神科小学校	危機管理防災課 ☎21・0123
	川辺・泉田地区	川辺小学校	
丸子地域	丸子中央地区	丸子中央小学校	丸子地域振興課 ☎42・1011
真田地域	本原地区	本原小学校	真田地域振興課 ☎72・2201
武石地域	武石地区	武石小学校	武石地域振興課 ☎85・2824

主な訓練

■ 地震体験車の展示

地震の怖さを体験しよう!



■ 煙体験

煙の怖さを体験しよう!



■ デジタル紙芝居・防災講習

子ども向けの防災に関するデジタル紙芝居です。親子で防災について学ぼう!

■ ペット同行避難訓練

ペットと一緒に避難してみよう!



■ 災害用車両の展示

災害時に活躍する車両を見よう!



■ 炊き出し訓練

■ AED体験講習

AEDの使い方を学ぼう!



■ 炊き出し訓練

赤十字奉仕団や消防団が炊き出しを行います。



上田市赤十字奉仕団では、市の防災訓練に合わせ、災害時を想定した炊き出し訓練を毎年行っています。(写真は、自治会での防災訓練の様子)

やってみよう! 1人でもできる! シェイクアウト訓練(一斉防災行動訓練)



いざという時に適切な行動ができるようにするためには、日頃の備えや訓練が大切です。家庭や職場、学校などその時にいる場所で、一斉に身を守るための行動をとる「シェイクアウト訓練」を実践してみましょう!

- 日時 **8月31日(土) 9:30~**
- 訓練想定 市内で最大震度7の地震が発生
- 方法 ①市メール配信サービス・市公式X(旧Twitter)・市公式LINEにより、訓練開始を伝達
②その場でシェイクアウトの基本行動を実施

基本行動

- 1 まず低く
 - 2 頭を守り
 - 3 動かない
- ①その場でしゃがみ、まず低く(ドロップ)
②机の下などに潜り、頭を守り(カバー)
③揺れが収まるまで、動かない(ホールドオン)

特集

避難者カード

事前に書いて、災害に備えよう!

皆さんは「災害への備え」はできていますか?

非常持出品や近くの避難所の確認など、災害に備えて日頃から考えておくことはたくさんあります。その中でも、「避難者カード」を事前に作成しておくことで、避難所へスムーズに入ることができ、避難生活に必要な支援を的確に受けることができます。今回は、「避難者カード」を実際に作ってみましょう。

令和元年東日本台風時の避難所の様子

問 危機管理防災課 ☎21・0123

皆さんも実際に「避難者カード」を作成してみましょう! 「避難者カード」は裏表紙、記入例は31ページにあります。また、市ホームページ(右記二次元コード)からもダウンロードできます。「避難者カード」を作成したら、非常持出品の中に入れておきましょう。非常持出品の準備が無い方は、この機会に合わせて準備しましょう。非常持出品のチェックリストは31ページにあります。



市ホームページ



避難者カードとは

災害時に避難者の身元確認や必要な支援を行うための情報を記載したカードです。

避難者カード作成のメリット

① 避難所で受付簿への記入が不要になります

災害時には多くの人が避難所に集まるため、受付の混雑が予想されます。

事前に作成した避難者カードを受付に提出するだけで、スムーズに避難所へ入ることができます。

② 適切な支援が受けられます

特別な配慮が必要な方は、適切な支援が提供されやすくなります。

③ 災害への備えについて考えるきっかけになります

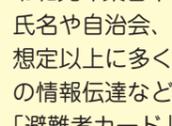
ご家族で避難者カードを作成することで、災害への備えについて考えるきっかけになります。

動画では特集の内容をわかりやすく説明しています



避難者カードって、実際どうなの?

避難所運営者の声



上田市職員 望月さん

令和元年東日本台風の際に、避難所運営を行っていました。当時はその場で受付簿に、氏名や自治会、要支援情報を書いていただきました。想定以上に多くの方が車中泊避難を希望され、また、ペットの同伴や外国籍の方への情報伝達など、情報管理に苦労しました。「避難者カード」は避難所の混雑緩和だけでなく、あらかじめ避難先での過ごし方を想像することにつながると思います。

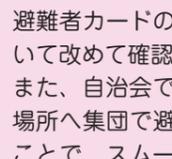
専門家の声



長野県自主防災アドバイザー 西藤さん

災害はいつ起こるかわかりません。だからこそ、事前の備えがとても大切になります。「避難者カード」の作成をとおして、各ご家庭で災害への備えについて話し合い、ハザードマップを確認しながら、非常持出品や近くの避難所を確認しましょう。

市民の声



避難者カードの作成をとおして、家族と避難方法などについて改めて確認する良いきっかけになりました。また、自治会で開設する第一次避難場所から指定緊急避難場所へ集団で避難する際に、カードを一括して受付に渡すことで、スムーズに避難場所へ入ることができるメリットを感じました。



塩田新町自治会の皆さまによる避難者カード作成体験



塩田新町自治会 東川自治会長、斎藤さん