

令和 8 年度 中央区避難所運営訓練 実施要領



訓練実施日：令和 8 年 6 月 7 日（日）

※与野高校は 5 月 2 4 日（日）

<目 次>

1. 避難所の訓練とは

- (1) 「避難所とは」 2
- (2) 「避難所運営訓練とは」 2

2. 訓練実施方針

- (1) 実施方針 3
- (2) 訓練イメージ 4
- (3) 訓練実施にあたっての注意事項 5

3. 訓練実施までのスケジュール／提出物

- (1) スケジュール 6
- (2) 提出物等（職員向け） 6

4. 避難所運営委員会について

- (1) 実施日等 7
- (2) 実施内容 7

5. 訓練想定・タイムスケジュールの作成

- (1) 訓練想定 8
- (2) タイムスケジュール（標準例） 8

6. 訓練内容

- (1) 避難所開設訓練 9
- (2) 避難訓練／避難者受入訓練 10
- (3) 情報伝達訓練 12
- (4) 避難者割振訓練（ゾーニングの確認） 14
- (5) 水害対応訓練 15
- (6) 防災倉庫確認訓練 17
- (7) 物資受入・配給訓練 18
- (8) アルファ米炊き出し訓練 19
- (9) 協力機関等による訓練 20
- (10) その他の訓練 22
 - ・生活ルール策定/避難所内での情報伝達、・資機材取扱、・図上訓練やゲーム

1. 避難所の訓練とは

(1) 避難所とは

災害時（震災・風水害等）の避難所（市内の小・中・高等学校など）は、「生活場所（避難所での避難生活）」と「被災地域の防災本部」の2つの機能を持ち合わせた場所です。

避難所の開設、避難者となる住民の受け入れ、避難生活をおくるための生活基盤の形成だけでなく、地域の被害状況の把握及び区災害対策本部（以下、区本部という。）への情報の伝達、備蓄資機材を使用した救出・救護活動、在宅被災者の援護など、被災地となった際の地域における様々な災害対応に対して、運営委員会と避難者が互いに協力し、住民自治を形成しながら担っていくことになります。

『震災時の避難所の開設・運営イメージ』

震災初動期（概ね三日以内）	中期（三日以降）	終 期
・避難所の開設 ・区本部との情報受伝達 ・避難者の受け入れ ・避難者数(避難者カード)の集計 ・割振り(ニーズの違いへの配慮) ・飲料水の確保(応急給水) ・トイレ対策 ・停電・夜間対策 ・救出・救護活動 ・応急炊飯 ・避難者への情報提供 ・巡回(警備班)の編成	・区域住民の安否情報の取りまとめ ・区本部との情報受伝達 ・避難者への情報提供 ・備蓄物資の管理・不足物資の調達 ・ライフラインの復旧状況の把握 ・在宅避難者への支援 ・避難者の健康管理の報告 ・生活ゴミ対策 ・プライベートスペースの確保 ・ボランティアの受け入れ	・区本部との情報受伝達 ・衛生・し尿対策 ・防寒・熱中症対策 ・避難生活部分の縮小 (仮設住宅生活への移行)

(2) 避難所運営訓練とは

「避難所運営訓練」とは、避難自治会を中心とする「地域住民（自主防災組織）、避難所担当職員（市職員）及び施設管理者（学校等）」からなる避難所運営委員会で事前協議した上で、避難所の開設・運営に重点を置いた訓練です。

避難所の運営においては様々な事態が想定されますが、避難所運営委員会と区本部が協力し、避難所運営訓練を実施することで、「地域住民、避難所担当職員、施設管理者」とが連携し、防災意識の高揚と地域防災力の向上を図ります。

2. 訓練実施方針

(1) 実施方針

中央区では、例年14か所の避難所で一斉に訓練を行ってまいりました、令和6年度から参加者の上限を設けず、新たに炊き出し訓練を実施し、訓練の規模が完全にコロナ禍前に戻り訓練を行ってきたところです。令和8年度についても令和7年度と同様の訓練を実施します。

※ただし、避難所は各種感染症がまん延しやすいため、対策を行うことは重要です。

■ 日時等

日 時：令和8年6月7日（日） 9：00～13：00（4時間程度での実施）

※与野高校は5月24日（日）

※避難所ごとに短縮していただくことも可能です。

会 場：区内14か所の各避難所

参加者：避難所運営委員会メンバーを中心とし、一般参加も可能とする。

※担当職員は原則全員参加

■ これまでの訓練内容の変遷

令和8年度中央区避難所運営訓練

～訓練内容の変遷～

	訓練変遷		
	令和8年度	令和7年度	令和6年度
訓練日	令和8年6月7日（日） ※与野高校は5月24日（日）	令和7年6月8日（日） ※与野高校は10月19日（日）	令和6年6月9日（日） ※与野高校は5月19日（日）
訓練時間	4時間程度 （9：00～13：00）	4時間程度 （9：00～13：00）	4時間程度 （9：00～13：00）
場所	14避難所（＋5公民館）	14避難所（＋5公民館）	14避難所（＋5公民館）
参加者数	上限なし	上限なし	上限なし
訓練内容	・避難者受入訓練 ・<u>情報伝達訓練（必須）</u> ・避難者割振り訓練 ・水害対応訓練 ・防災倉庫確認訓練 ・その他訓練 ・応急救護訓練（消防局） ・給水訓練（水道局） ・避難所巡回（浦和西警察署） ・公民館との連携 ・物資受入・配給訓練 ・炊き出し訓練 ・助産師会による講演 ・避難行動要支援者誘導訓練	・避難者受入訓練 ・<u>情報伝達訓練（必須）</u> ・避難者割振り訓練 ・水害対応訓練 ・防災倉庫確認訓練 ・その他訓練 ・応急救護訓練（消防局） ・給水訓練（水道局） ・避難所巡回（浦和西警察署） ・公民館との連携 ・物資受入・配給訓練 ・炊き出し訓練 ・助産師会による講演	・避難者受入訓練 ・<u>情報伝達訓練（必須）</u> ・避難者割振り訓練 ・水害対応訓練 ・防災倉庫確認訓練 ・その他訓練 ・応急救護訓練（消防局） ・給水訓練（水道局） ・避難所巡回（浦和西警察署） ・公民館との連携 ・物資受入・配給訓練 ・炊き出し訓練
区災害対策本部	・情報伝達訓練 ・感染症対策（保健センター） ・避難所視察 《以下は別日に実施予定》 ・区災害対策本部会議訓練 ・災害情報伝達収集訓練	・情報伝達訓練 ・感染症対策（保健センター） ・避難所視察 《以下は別日に実施予定》 ・区災害対策本部会議訓練 ・災害情報伝達収集訓練	・情報伝達訓練 ・<u>感染症対策（保健センター）</u> ・避難所視察 《以下は別日に実施予定》 ・区災害対策本部会議訓練 ・災害情報伝達収集訓練

(2) 訓練イメージ

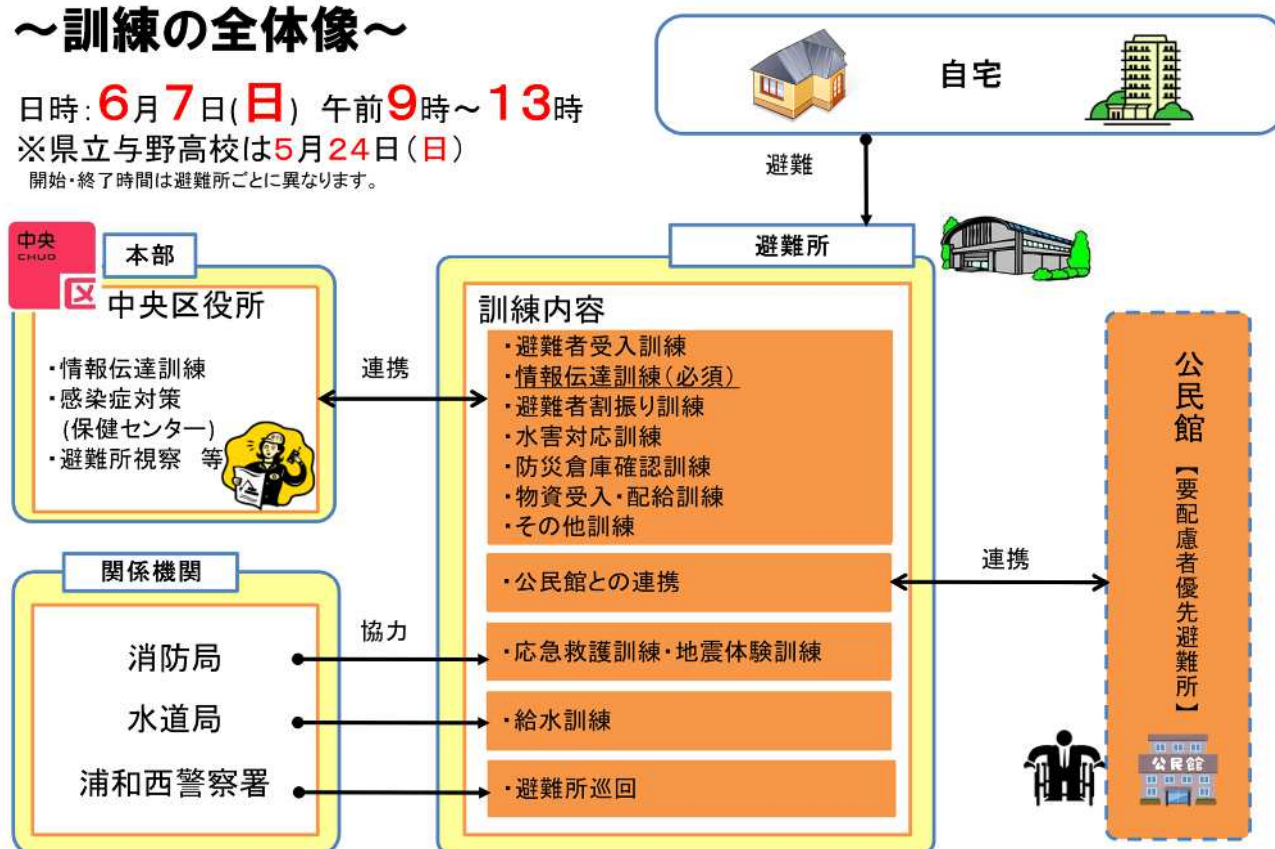
令和8年度中央区避難所運営訓練

～訓練の全体像～

日時: **6月7日(日)** 午前**9時～13時**

※県立与野高校は**5月24日(日)**

開始・終了時間は避難所ごとに異なります。



※区役所幹部職員の現地視察時に写真を撮影し、区の広報等に使用する場合がありますのでご了承ください。

（３）訓練実施にあたっての注意事項（R8. 3. 17 時点）

- ✓ 写真を撮影し、区の広報等に使用する場合がありますのでご了承ください。班長におかれましては、訓練実施時に訓練参加者にお知らせください。
- ✓ 参加にあたっては、訓練当日に僅かでも体調不良がある場合は参加をお控えください。また、手指の消毒など基本的な感染症対策にご協力ください。
- ✓ 訓練当日、気温が高くなる場合も考えられることから、熱中症予防のため適宜水分補給をしながら実施してください。
- ✓ 訓練で使用する訓練用物品を折りたたみコンテナにまとめて、予め防災倉庫に納品しておきます。その他の消耗しない備品等については、防災倉庫内にあるものを使用してください。
- ✓ 訓練終了時について、訓練で使用した物品は、訓練用コンテナに入っていたものはコンテナに戻して防災倉庫へ、その他のものは元あった場所に戻し、コンテナには入れないてください。また、訓練に伴い発生したごみはビニール袋にまとめて、訓練用コンテナの上など防災倉庫内の分かりやすいところに置いてください。（訓練会場等に残置しないこと）
- ✓ 訓練は少雨決行を予定していますが、荒天等により中止（又は延期）とする場合がございます。
- ✓ 中止（又は延期）と判断する場合には、原則、訓練の前日夕方までにご連絡します。当日であっても以下の場合は中止（又は延期）する場合があります。いずれの場合も決定後直ちに班長宛にご連絡いたします。

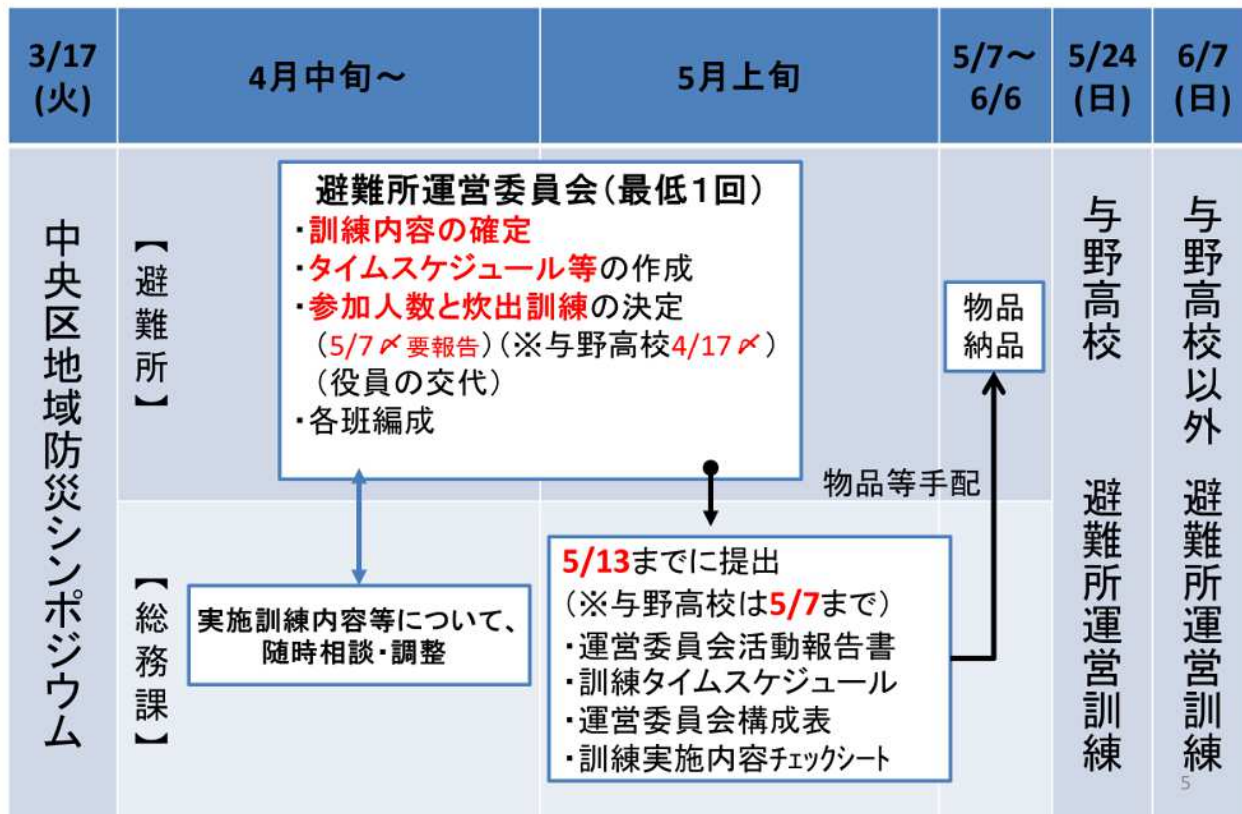
＜中止又は延期となる場合＞

- ① 市内の１か所以上で震度５弱以上の地震が発生し、災害警戒本部以上を立ち上げる場合
- ② 大雨等の気象警報が発令された、もしくは発令される可能性が高まった場合
- ③ その他、緊急に中止又は延期が必要となった場合

3. 訓練実施までのスケジュール／提出物

令和8年度中央区避難所運営訓練

～訓練までのスケジュール～



(1) スケジュール

- ・ 3月17日 : 本説明会→説明会終了後簡単な打合せ
- ・ 5月 7日まで : 参加人数の決定及び総務課への報告 (与野高校は4/17まで)
- ・ 5月13日まで : 避難所運営委員会の実施、訓練内容や参加者等について報告
(与野高校は5/7まで)
- ・ 6月 7日 : 訓練実施 (与野高校は5月24日に実施)

(2) 提出物等 (職員向け)

■ 提出物

- ① 避難所運営委員会活動報告書 (実施の都度報告・様式は総務課所定のフォルダ内)
- ② 参加人数報告 (様式自由…メール本文に直接入力など)
- ③ 炊き出し訓練申込書 (様式は総務課所定のフォルダ内)
- ④ 避難所運営委員会構成表 (様式は総務課所定のフォルダ内)

- ⑤ 訓練タイムスケジュール（参考様式は総務課所定のフォルダ内）
- ⑥ 訓練実施内容チェックシート（様式は総務課所定のフォルダ内）
- ⑦ 避難所緊急連絡先（様式は防災課ライブラリ内）
- ⑧ 避難所施設との協議事項（様式は防災課ライブラリ内）
- ⑨ 避難所備蓄品等点検報告書（様式は防災課ライブラリ内）
- ⑩ 避難所運営訓練結果報告書（様式は総務課所定のフォルダ内）
- ⑪ 訓練後の各区訓練日程等一覧表の入力（様式は別途連絡）

■ 提出期限（全てメール総務課あて）

- ① : 打合せ・運営委員会終了後、速やかに
- ②～③ : 5月 7日（与野高校は4月17日）
- ④～⑥ : 5月13日（与野高校は5月7日）
- ⑦～⑪ : 後日連絡します。

4. 避難所運営委員会について

（1）実施日等

- ・各避難所において、班長が中心となり、5月13日までに1回以上実施してください。
- ・会場は原則として避難所（学校）内としてください。
※会場確保が困難な場合は総務課までご連絡ください。
- ・避難所担当班長が各避難所（施設管理者）、自主防災会会長等と調整の上、実施日時を設定してください。
※連絡先不明等のご事情がございましたら総務課までご連絡ください。

（2）実施内容

以下のことを中心に実施してください。

- ① 自己紹介、連絡先の交換（自主防含む、連絡網の整備と共有）
- ② 訓練参加者の決定
- ③ 訓練実施内容の決定
- ④ 非常用コンセント設置場所の確認（市立学校のみ）

5. 訓練想定・タイムスケジュールの作成

(1) 訓練想定 【地震】または【風水害】

【地震】さいたま市直下型地震

マグニチュード7.3 震度6強

【風水害】台風・中心気圧 895hpa(令和元年東日本台風を超え、伊勢湾台風と同程度)

関東上陸、荒川氾濫の恐れによる避難指示発令

※避難所ごとに、地震と風水害のどちらの想定の実施でも可とします。複合的な想定でもかまいません。

※今年度、コロナ禍の想定はありませんが、今後も感染症対策は避難所運営にとって重要な課題となっています。また、ゾーニングの考え方も継続します。

(2) タイムスケジュール（一例・様式等は自由です）

時間	実施内容
	さいたま市内に震度6強の地震発生
9:00	・参加者集合 ・防災倉庫の鍵開け～避難所開設 ・訓練開始挨拶：避難所担当班長、運営リーダー
9:10	・(1)「避難者受入訓練」開始
9:40	・(2)「情報伝達訓練」開始※必須
9:50	・(3)「避難者割振訓練（ゾーニングの確認）」開始
10:15	・(4)「水害対応訓練」開始
10:30	・(5)「防災倉庫確認訓練」開始
11:00	・(6) 資機材取扱訓練（簡易トイレ・発電機・投光器）
11:30	・配給 ・訓練終了 ・片付け ・アンケート記入
12:00	・解散

給水訓練
開始

物資受取
炊出訓練
開始

※本タイムスケジュールは一例です。訓練内容及びタイムスケジュールについては避難所運営委員会での協議や、進行状況により変更可能です。13時前に終了しても差し支えありません。（情報伝達訓練は必須）

※全員で同じ訓練を実施せずに班分けを行い同時並行で訓練を実施することも可能です。

6. 訓練内容

(1) 避難所開設訓練

■ 目的

避難所の開設は、災害時避難所としての最初の作業であり、日ごろからの避難所の開設における手順やルールを定め、把握しておくために実施します。多くの方たちが避難所の開設手順を理解し、習得しておきましょう。

■ 事前準備

- ① 防災倉庫の鍵の保管者の明確化
- ② 具体的な開設手順の明確化と共有（開設に必要な資機材の準備など）

■ 実施方法

- ① 防災倉庫の鍵の保管者（避難所担当職員ほか）を確認し、開錠。
※地域住民の方も、希望により鍵の貸与を受けられます。
- ② 防災倉庫内に設置されている避難所（体育館）鍵の所在場所を把握し、開錠。
- ③ 開設のための具体的な確認事項（安全確認、ライフラインの使用可否など）を把握します。

学校平面図をもとに、避難施設被害状況チェックリストに記入します。総合防災情報システムにより報告します。（情報伝達訓練）

- ④ 使用物資の準備や避難者受付の準備

■ 使用物品

防災倉庫の鍵、学校平面図、避難施設被害状況チェックリスト(訓練用コンテナ)

(2) 避難訓練／避難者受入訓練

■ 目 的

災害発生時には多くの帰宅困難者や避難者が避難してくることが想定されます。避難者受入れの際にも適切な感染症対策をとりながら受け入れるための訓練です。

また、自宅から避難所まで参集する際は、避難者としての目線で避難経路上の危険性の把握に努めます。

■ 実施主体

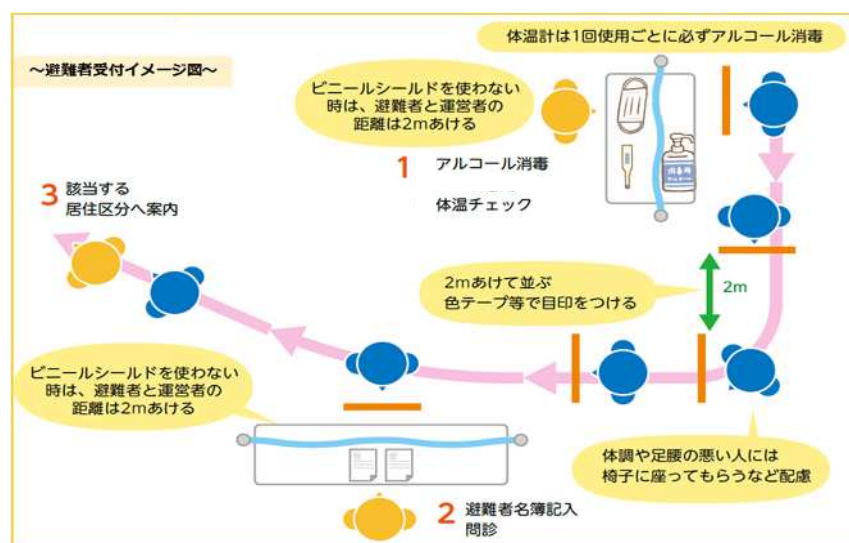
参加者全員

■ 所要時間（目安）

30分

■ 実施方法（避難者受入訓練／以下は感染症対策を含む）

- ① 受付場所、レイアウトの決定
 - ✓ 感染症蔓延期における避難者を受け入れる動線を検討し、レイアウトを決定。
- ② 受付の設置
 - ✓ 受付場所を決定後、机の配置、飛沫防止用シートを設置(任意)
 - ✓ 消毒液、非接触型体温計の設置
- ③ 帳票類の準備
 - ✓ 「避難者カード」、「避難者リスト」、「健康状態チェックリスト」の準備
- ④ 担当者の配置
 - ✓ 「検温・消毒担当」、「受付担当」、「案内誘導担当」の決定
- ⑤ 避難者の受付デモンストレーション
 - ✓ 訓練参加者を避難者と見立てて実施
- ⑥ 避難者台帳の作成



■ 使用物品

- ・机（施設内）
- ・飛沫防止シート及び支柱（使用は任意）、非接触型体温計（倉庫内）
- ・消毒液、避難者カード、避難者台帳、健康状態チェックリスト（訓練用コンテナ内）

■ 注意事項

作成していただいた、避難者カード、避難者台帳、健康状態チェックリストは後日回収しますので、訓練用コンテナ内に戻して、防災倉庫に格納してください。

参考：訓練イメージ（コロナ禍）



※防災倉庫内に格納してある支柱、飛沫防止シートの使用は任意です

(3) 情報伝達訓練 [公民館を含む全避難所で実施]

■ 目 的

発災時には様々な情報が飛び交い、正確な情報の把握が困難となることが予想されるとともに、区本部との連絡調整などが求められます。これらを確実にできるよう、災害時優先電話の操作方法等について熟知するための訓練です。

■ 実施主体

避難所担当職員

※ただし、参加者全員と保管場所、使用方法等については共有すること。

■ 所要時間（目安）

10分

■ 実施方法

① 区災害対策本部への電話連絡

- ✓ 災害時優先電話（スマートフォン／公民館はガラケー）を利用し、開設状況について報告。※スマートフォンのロック解除は総合防災情報システムのIDです。

【報告事項】

- ・避難所開設時間、参集者数（職員○名、自治会員○名、防災アドバイザー○名、施設管理者○名）

【中央区災害対策本部連絡先】

- ・「070-5579-9620」又は
「070-5579-7969」
- ・避難所閉鎖時も電話連絡をお願いします。

② 総合防災情報システムへの入力

- ✓ 災害時優先電話（スマートフォン・公民館は情報端末）を利用し、総合防災情報システムに避難所の開設を登録。※ID、Passは防災課ライブラリ(事前に確認)
- ✓ 災害情報一覧から「令和8年6月7日（日）中央区避難所運営訓練」を選択し、必要事項を入力。

※登録する施設の被害状況や避難者数などは仮のもので構いません。使用方法等については予め防災課ライブラリに格納されている「利用手引き（避難所担当職員向け）」を確認してください。

③ 移動系防災無線のFAX送信

- ✓ 区災害対策本部あてにFAXのテスト送信を行ってください。（様式自由）

※使用方法等については予め防災課ライブラリに格納されている「運用マニュアル」、「局番号一覧」を確認してください。

■ 使用物品

- ・災害時優先電話（防災倉庫・施設内）
- ・各種利用手引き（防災課ライブラリ）
- ・移動系防災無線

■ 注意事項

災害時優先電話（スマートフォン、ガラケーの両方）の充電が不足している場合は、訓練時間中に充電をお願いします。

参考：災害時優先電話



携帯電話：Simply B



スマートフォン：DIGNO BX

携帯電話

通話無制限※³

メール使用可※⁴

インターネット使用可※⁵

ー

バッテリー運用

スマートフォン

通話無制限※³

メール使用可※⁴

インターネット使用可※⁵

さいたま市総合防災情報システム利用可

バッテリー運用

(4) 避難者割振訓練（ゾーニングの確認）

■ 目的

クラスター等の発生を予防するため、感染者と一般避難者を区分けする必要があります。また、男女ニーズの違いや要支援者への配慮も考慮して訓練を行います。

■ 実施主体

参加者全員

■ 所要時間（目安）

20分

■ 実施方法

① 割振り場所の確認

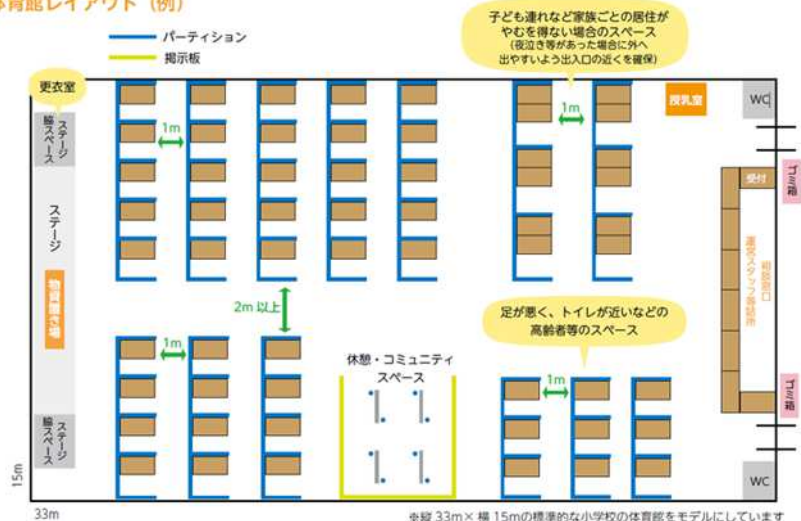
- ✓ 校舎配置図を用いながら令和2年度訓練時に決定したゾーニング場所について現地確認、決定していない場合には再度検討
- ✓ 受付から隔離場所までの動線について併せて確認

② 体育館占有スペースの割振り

- ✓ 以下の割振り例を参考にしてください。

※市のパーティションの規格である $2\text{m} \times 2\text{m}$ を基本とし、
通路は $1\text{m} \sim 2\text{m}$ とします。

体育館レイアウト（例）



■ 使用物品

- ・校舎配置図、割振確認用ブルーシート、養生テープ（訓練用コンテナ内）
- ・令和2年度以降作成の「避難所施設との協議事項」（班長保有）

■ 注意事項

変更したゾーニングに関しては「避難所施設との協議事項」に反映させてください。

（５）水害対応訓練

■ 目 的

大規模水害の発生が想定される場合、原則は浸水想定区域外へ避難となりますが、「２階以上のみ」又は「３階以上のみ」が利用できる指定緊急避難場所は、洪水発生時に万が一逃げ遅れた方が生命を守るために緊急に避難する場所として指定しています。

この訓練では、浸水想定区域外の安全区域内にある避難所等への広域的な避難を行えるようになること、また、緊急に避難をする必要が発生した場合には、迅速かつ円滑に、垂直避難を行えるようになることを目的として実施するものです。

■ 実施主体

参加者全員

■ 所要時間（目安）

５分～２０分 ※避難所ごとに実施内容が異なります。

■ 水害時の避難所区分

A：水害時に利用できる避難所【区外広域避難先に指定されている避難所】

与野本町小学校、大戸小学校、与野西北小学校、与野西中学校、県立いずみ高校、県立与野高校

B：水害時に利用できる避難所【区外広域避難先に指定されていない避難所】

上落合小学校、下落合小学校

C：水害時に上層階のみ利用できる避難所

与野八幡小学校、与野東中学校、八王子中学校

D：水害時に利用できない避難所

鈴谷小学校、与野南小学校、与野南中学校

■ 実施方法

※（ ）内に記載されている避難所が実施

① 広域避難元・広域避難先の連携訓練（A）

- ✓ 区外広域避難元の自主防災組織との顔合わせ・訓練参加
- ✓ 区外広域避難元の避難所から広域避難先の避難所への経路確認と実際に歩いての避難
- ✓ 運営の引継ぎ方法の検討
- ✓ 広域避難先の避難所の特性の確認

② 垂直避難の確認訓練（C）

- ✓ 水害時に垂直避難を迫られた場合に通るルートを予め確認
- ✓ 令和元年度より設置された垂直避難用の備蓄品保管庫の設置場所及びその中身について確認

③ 水害時の避難先の確認訓練（C, D）

- ✓ 区内広域避難先を選定していない場合は区内広域避難先を選定する
- ✓ 区内広域避難元・区内広域避難先との連携訓練（①を参照）
- ✓ （区内・区外）広域避難先への避難経路の確認（図上または現場）

■ 使用物品

- ・ハザードマップ、地図、校舎配置図（訓練用コンテナ内）

（６）防災倉庫確認訓練

■ 目 的

災害時にスムーズな物資配布を行うため、併せて、備蓄物資等に不備不足がないか確認するために訓練を行います。

また、避難所開設の第一歩は防災倉庫の解錠です。発災時、誰がどのような順番で参集して解錠するのか？１番目、２番目は誰か？確認しあいながら全員で解錠することも大事です。（震災発生時は一番近い人、二番目に近い人、台風等で予め開設が決まっている場合は、班長・副班長など）

■ 実施主体

解錠ルールの確認は参加者全員、倉庫内の点検・整理は特定のメンバーでも可

■ 所要時間（目安）

30分

■ 実施方法

- ① 解錠
- ② 備蓄物資の確認
 - ✓ 「防災倉庫備蓄品一覧」を基に過不足、破損等がないか確認
 - ✓ 特に感染症予防対策のため、新規で追加された物品を確認
- ③ 避難所備蓄品等点検報告書」の作成
 - ✓ 不備、不足等がある場合はその旨記載
- ④ 「避難所防災倉庫及び標識点検表」の作成
 - ✓ 避難所内だけでなく、避難場所近隣道路上に設置の標識も含め点検

■ 使用物品

軍手、防災倉庫備蓄品一覧、避難所備蓄品等点検報告書、避難所防災倉庫及び標識点検表（訓練用コンテナ内）



（７）物資受入・配給訓練

■ 目 的

災害時にスムーズな物資の受け取り及び避難者への配給を行うための訓練を行います。
避難所生活では配給に伴い長蛇の列を形成することが想定され様々な危険発生の原因となります。搬入された物資をいかに円滑に避難者へ配給出来るかも重要となります。

■ 実施主体

物資班・避難所担当職員

※発災時の配送は物流オペレーションチームの依頼により協定業者が行います。

※訓練では配送業者によりルート配送を行う予定（配送時間などは後日報告します。）

■ 所要時間（目安）

30分

■ 実施方法

- ① 事前に訓練参加予定者数を避難所より報告していただき、総務課で物資を手配し、業者が納品します。
- ② 当日搬入される物資を到着時間に物資班が受け取ります。
※荷受者(受取者)の名義は避難所各班長（令和7年度）とします。
※荷受者(受取者)の連絡先は災害用電話（スマホ）の番号を指定しますので、
情報伝達訓練実施後も電源を切らないようご注意ください。
（実際に受け取る方は班長でなくてもかまいません）
※荷受場所は正面玄関とします。
- ③ 搬入物資の確認
✓ 「物資一覧（発注後に班長に通知）」を基に過不足、破損等がないか確認
- ④ 避難者（訓練参加者）への物資の配給
✓ 人が滞留することがないように、スペース・方法を協議して実施
✓ 避難者カードに基づき物資をビニール袋に入れて配給を行う

■ 使用物品

搬入物資、物資一覧、避難者カード、ビニール袋（訓練用コンテナ内）

■ 留意事項

- ① 物価上昇と予算の制限により、昨年度より配布物が少なくなる場合がありますがご了承ください。（残らないようなるべく実態に基づいた人数を申告してください）
- ② 出発地2店舗、車数台でルート配送を行うため、到着時間を別途お知らせします。
- ③ 搬入業者からの物資の受取り時に者のサインを求められる場合があります。
- ④ 納品書、請求書は区総務課に送付するよう搬入業者に指示しますが、現場で受け取った場合は、訓練用コンテナ内に入れてください。

(8) アルファ米炊き出し訓練

■ 目 的

防災倉庫に備蓄されているアルファ米の炊出し方法を理解し、実際に調理・仕分し、参加者全員で食します。

■ 実施主体

食糧班

■ 所要時間（目安）

60分（お湯での調理を想定）

■ 実施方法

- ① 防災倉庫から、やかん、カセットコンロ等必要資機材を運び出し、炊出しを行う場所にセットします。
- ② 作り方説明書(別冊資料)に従い、調理します。
※1箱あたり、50食分の盛り付け容器、割箸、しゃもじ（1本）等の一式が同封されています。
- ③ 避難者カードを元に自治会単位でまとめる等、スムーズな配食に努めます。

■ 使用物品

- ・防災倉庫内の物品を使用
やかん、カセットコンロ
- ・総務課手配 ※訓練用ボックスに格納
アルファ米（1箱50食分） ※段ボールのまま格納
しゃもじ（アルファ米の箱にも1個入っている）、カセットボンベ、ビニール手袋、スポンジ・洗剤

■ 留意事項

- ① 代表的に調理を担当される方は、念のため、予め検便検査を受けてください。
別冊資料のとおり手続きをお願いします。
- ② 箱の中に入っている衛生手袋を着用するなど、食中毒の予防に努めてください。
- ③ カセットボンベは防災倉庫の備蓄品を使わないこと。
- ④ 食品ロスとならないようご配慮ください。

（９）協力機関等による訓練

■ 目 的

避難所運営において、各機関の協力を得て実施する訓練です。

■ 実施主体

参加者全員または必要な人員

■ 訓練内容

① 感染症対策

中央区保健センター職員が、防災倉庫に保管されている配布物(啓発物品)を用いて、感染症予防について説明します。(15分程度)

※別冊資料、保健センター防災倉庫内格納物品リストをご確認ください。

② 応急救護訓練

消防団員等による応急手当訓練。三角巾を使用した止血法や、骨折時の処置（固定法）などを練習します。(30～60分)

③ 給水訓練

水道局職員による応急給水の実演と説明です。

※発災時も、水道局職員が開栓等の操作を行います。

所要時間は災害用貯水タンクが30分、災害用井戸が30～60分程度

＜設備の場所＞

- ・災害用貯水タンク：下落合小、与野西北小、鈴谷小、与野西中
- ・非常災害用井戸：与野八幡小、与野南中
- ・公園等の設備を使用可能（別途、施設管理者と協議）
：上落合小→上落合公園、八王子中→八王子公園
- ・隣接した学校に参加可能：与野南小→与野南中、与野東中→下落合小

④ 地震体験訓練

消防局が保有する起震車による地震体験。(60分)

60分間で約120名対応可能です。

(交代含み1回約2分、各回4名ずつの計算)

※起震車は市で1台しかないので、令和6年度から学校2か所ずつ回ります。

(訓練日に予約ができた場合)

※水濡れ厳禁のため少雨でも中止となります。

※起震車が敷地内に入れて、水平な場所に設置できることが条件となります。

(実施先において別途、確認します)

⑤ 浦和西警察署による巡回・情報収集訓練

各訓練会場に浦和西警察署の職員が立ち寄り、情報収集を行う訓練です。

また、災害時における防災・防犯のワンポイントアドバイスを一部の避難所(後日調整)で実施します。

※警察官は基本的に体育館を目指して伺います(発災時も)。体育館を訓練で使用しない場合や長時間誰もいなくなる場合は、貼り紙等をしてもらえると助かります。

[〇〇で訓練実施中][訓練会場は〇〇] など

※交番等の職員も含まれるため、対応が入ると訪問できない場合もありますのでご了承ください。その場合、個別に通知しておりませんので、警察署職員が未到着な場合であっても訓練が完了した場合は解散していただいてもかまいません。

⑥ 要配慮者優先避難所（公民館）との連携訓練

公民館は要配慮者優先避難所として指定されていますが、避難所運営委員会が設置されておらず、災害発生時はマンパワーが不足している中で避難所を開設しなければなりません。更に、要配慮者の移送による集約等を行う場合もあり、近隣の一般避難所との相互理解や連携が不可欠となります。

訓練内容については別冊資料をご参照ください。

(10) その他の訓練

■ 目的

円滑な避難所運営を行うための、種々の訓練を必要に応じて行うものです。以下の訓練は一例です。

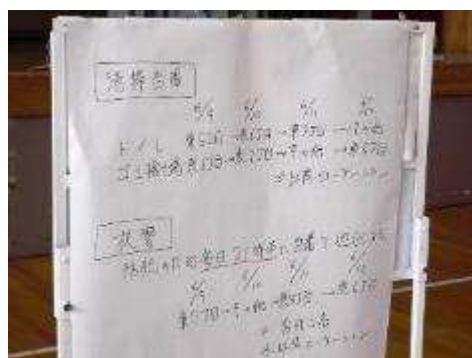
■ 実施主体

参加者全員または必要な人員

■ 訓練内容

① 生活ルール策定訓練／避難所内での情報伝達訓練

- (1) 起床や消灯時間、トイレ清掃やペットの取り扱いなど、生活ルールについて話し合いを行います。
- (2) 避難者全員が正確に共有できるよう、模造紙に書き出し、掲示するほか、放送等で全員に説明を行うことにより、周知を図ります。



※倉庫に格納されている感染症対策の掲示物も貼ります。

<プラスαのご提案：アレルギー情報コーナー>

全人口の1～2%（乳児に限定すると約10%）の方々が何らかの食物アレルギーを持っているものと考えられています(厚生労働省ホームページより抜粋)。そのため、情報発信によりアレルギーに配慮ができるとより良いです。アレルギー情報コーナーとして、原材料をみえる場所に表示しましょう。調理をした場合は材料を箇条書きにするほか、食品のラベルや箱等にかかれた原材料を切ってそのまま貼ります。

なお、アレルギーの方の中には、目に見えないほどの微量でも成分が混入すれば重篤なアナフィラキシーショックを起こす方も、ごくわずかながらおり、限られた人材、設備、物資の避難所の中で、完璧な対応を追求することは困難と思われます。アレルギー情報コーナーを作る場合は、【※災害発生時につき完璧なアレルギー対策は難しい】等と注意書きを掲示し、できる範囲での配慮はするが、最後は自己責任である旨を説明しましょう。

② 資機材取扱い訓練（簡易トイレ・発電機・投光器）

※凝固剤及び発動発電機用ガソリンの調達は総務課にて行いますので必要数の調査を行います。

- (1) 凝固剤を使用したトイレ体験（施設内にあるトイレあるいは簡易トイレを使用）
非常用排便袋・凝固剤を納品いたします。ペットボトル等を使用し、水道水を排尿に見立てて流し込み、凝固剤を振りかけます。

※マンホール型トイレ用テントの組立訓練も可能です。ただし、発災時にはマンホールトイレ用の貯留槽を使用しないことになっています。そのため、施設内のトイレが無事であれば、施設内のトイレに非常用弁袋を設置して使うことが想定されていますので留意してください。（災害発生時に組み立てたマンホール型トイレ用テントを使う場合も、便座に非常用排便袋を付け凝固剤を使用します）

- (2) 各避難所に配備してある発動発電機の稼働試験

備蓄品の発電機は防災倉庫ではなく、学校の安全な場所に保管されています。取扱説明書は箱の中にあります。

総務課でガソリンを約500ml入れておきますので、ガソリンは必ず使い切るようお願いいたします（故障の原因となるため）。

発電機を2時間程度回し続ければ空になると思われますが、最後にキャブレターから排出するようお願いいたします。

※取扱説明書参照

※大きなマイナスドライバーを使います。

- (3) 防災課貸出備品の組立・設置訓練

防災課で貸し出しを行っている段ボールベッド、簡易間仕切り(ワンタッチパーティション)、エアーマットを活用した訓練のご希望があれば中央区総務課で手配します。数に限りがあるため、全ての希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

- (4) 投光器の組立・設置

防災倉庫内の物品を組立

③ 図上訓練やゲーム

- ・災害図上訓練（DIG）
- ・避難所運営ゲーム（HUG）
- ・災害想定訓練（クロスロードゲーム）

※詳細は別冊資料を参照してください。

【令和 8 年度工事予定】

与野本町小学校（体育館空調工事）：令和 8 年 3 月～令和 8 年 10 月

※訓練及び発災時の避難所としての利用制限を施設管理者と協議し、避難所運営委員会活動報告書に記載してご報告ください。

【問い合わせ担当者一覧】

担当者	避難所
福司	与野本町小学校 上落合小学校（上落合公民館） 大戸小学校 下落合小学校（下落合公民館）
久富	与野西北小学校 与野八幡小学校 鈴谷小学校 与野南小学校（大戸公民館） 県立いずみ高校
福島	与野東中学校 与野西中学校（鈴谷公民館） 与野南中学校 八王子中学校 県立与野高校（与野本町公民館）

※訓練当日まで一貫した調整を行うための便宜的な区分となっています。

問合せ時に担当不在の場合は、他の担当者にお話しただいてかまいません。

4 月 1 日付人事異動により変更があった場合は、班長宛に通知いたします。

※公民館については連携（予定）先の避難所の担当者が対応します。

（例：鈴谷公民館→与野西中学校と連携（予定）→福島が担当）

令和 8 年 3 月

中央区役所 区民生活部 総務課

防災・総務係

TEL：048-840-6013

FAX：048-840-6160