

# 長嶺地域コミュニティ協議会だより

## 「自主防災訓練」 特集号

発行日 平成27年10月4日 発行責任者 会長 水本直弥 編集・発行 広報部 斎藤真弓

この広報誌は新潟市地域活動の補助金を受けて発行しました ホームページ <http://minekomi.sakura.ne.jp>

### 長嶺地域コミュニティ協議会自主防災会



心肺蘇生法・AED取り扱い



応急手当・担架作り



煙体験テント・消火器訓練



ダンボールベットや簡易トイレの作り方



9月6日(日)、今年も万代長嶺小学校を会場に防災訓練を行いました。町内ごとに集合して、A~Dの4つのグループに分かれ、それぞれ訓練を行いました。今年も、例年の心肺蘇生法・AED取り扱い、応急手当・担架作り、煙体験テント・消火器訓練に加えて、避難所でのダンボールベットや簡易トイレの作り方を訓練しました。参加者は一生懸命に訓練に取り組み、炊き出し訓練で作ったアルファ米のおこわをお土産に帰りました。

災害備蓄について 日ごろの備えは万全ですか？最低3日間、自力でしのぐ用意をしましょう。

(新潟市ホームページより抜粋) [https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index\\_koujo/bitiku.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index_koujo/bitiku.html)

家庭の備蓄品	
1. 食料品	非常食、飲料水(1人1日3リットルが目安)
2. 衛生用品	携帯トイレ
3. その他	卓上コンロ、ガスボンベ、ラップ など
非常持ち出し品	
1. 食料品など	非常食、飲料水、多機能ナイフ
2. 防災用品	ホイッスル、軍手、ヘルメット
3. 貴重品	現金(10円玉を多めに)、通帳、印鑑、健康保険証のコピー
4. 救急用品	持病薬、常備薬、救急セット、お薬手帳
5. 衛生用品	携帯トイレ、ウェットティッシュ、紙おむつ、生理用品、マスク
6. 衣料品	上着、下着、雨具
7. その他	懐中電灯、予備電池、ライター、携帯ラジオ、使い捨てカイロ、タオル など

※上記の品は一例です。家族構成や健康状態に合わせたものを用意し、定期的に補充と交換を行いましょう



## ご存知ですか？身近な津波ひなんビル

(新潟市ホームページより抜粋)

[https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index\\_koujo/tsunamihinan.html#cmsFF535](https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/bosai/index_koujo/tsunamihinan.html#cmsFF535)



新潟市施設	受入可能人数	避難場所等
万代長嶺小学校	2600	校舎3階以上、屋上 ※夜間・休日は協力員が開錠
ほんぽーと中央図書館	540	建物3階以上 ※夜間・休日は協力員が開錠
明石公営住宅	470	建物4階以上外廊下 4階屋上
東地区総合庁舎	1532	建物3階以上
協定締結施設	受入可能人数	避難場所等
スーパーホテル新潟	200	3階から6階 廊下
ドリーイン新潟	640	3階から7階 廊下
ベルトピア新潟3	120	3階から6階 廊下
アール長嶺町	70	3階から12階 廊下