

# 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 平成28年 9月 21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.salura.ne.jp>



ホームページ QRコード

## 長嶺地域コミュニティ協議会自主防災会

参加者数を報告



応急手当・担架作り



毛布一枚と棒2本があれば  
簡易担架の出来上がり。  
100kg位まで大丈夫！



心肺蘇生法・AED取り扱い



アルファ米炊き出し訓練



自家発電機も試運転中

中学生も訓練に  
参加しました。



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4日(日)、今年も万代長嶺小学校を会場に自主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(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、避難所でのダンボールベットや簡易トイレ作り)を訓練しました。  
また、炊き出し訓練ではアルファ米の炊き出し実習を行い、参加者がお土産に持ち帰りました。  
今年は中学生4名と一緒に訓練に参加しました。

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. そのほか 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 ホイツスル、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. そのほか 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

近くの防災拠点、万代長嶺小学校と宮浦中学校です

## 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)



津波ひなんビル  
Tsunami Evacuation Building  
津波発生時は、  
この建物の3階以上に  
避難してください

避難可能時間  
【約4時間】

新潟市  
【この建物は高さ約1m】

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
ほんぼーと中央図書館	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
ドリーミン新潟	640	3階から7階 廊下
アール長嶺町	70	3階から12階 廊下