

出前講座一覧



目次

1	自主防災とは	16	地震災害と自助
2	自分を守り、地域を守る	17	避難所の開設と運営
3	自主防災組織とは	18	在宅避難
4	災害に備えて	19	避難所運営ゲーム
5	防災資機材とは	20	避難所運営ゲーム 2
6	家具転倒を防ぐには	21	Cross Road Game
7	ローリングストック	22	一般救命救急（実技）
8	サバイバルクッキング	23	普通救命講習
9	サバイバルクッキング 2	24	救命講習（修了証あり）
10	新聞紙で作る防災折り紙	25	
11	防災気象情報	26	
12	避難行動を考える	27	
13	土砂災害から身を守る	28	
14	地震、その時の行動	29	
15	東南海・南海地震の備え	30	

伊都・橋本防災士の会

防災相談、出前講座のご相談はホームページの「**お問い合わせ**」から連絡をお願いします。

ホームページは「**伊都・橋本防災士の会**」で検索してください。

1 自主防災とは

1. 所要時間：1時間
2. 講座方法：実習
3. 参加人数：15名程度
4. 講座内容
 - ・自主防災組織の必要性
 - ・自主防災組織の育成は市町村の重要課題
 - ・地所防災組織をコミュニティの核に
 - ・協働による地域防災体制の確立

2 自分を守り、地域を守る

1. 所要時間：40分
2. 講座方法：スライドショー
3. 参加人数：20～30名
4. 講座内容
 - (1)地域の特性
 - (2)地震発生メカニズム
 - (3)震災直後に取るべき行動
 - (4)安全に避難するには
 - (5)守られる人から守る人へ

3 自主防災組織とは

1. 所要時間：1時間10分
2. 講座方法：講座
3. 参加人数：15名程度
4. 講座内容
 - (1)自主防災組織とは
 - (2)自主防災組織の役割
 - (3)自主防災組織とはどんな組織か
 - (4)リーダーとして行うべきこと

4 災害に備えて

1. 所要時間：30分
2. 講座方法：スライドショー
3. 参加人数：10～20名
4. 講座内容
 - (1)非常時の持出し品
 - (2)外出時に持ち歩く必要物
 - (3)日常より準備したい物
 - (4)備蓄用食料品(7日分)
 - (5)必ず役立つ「3つの備え」

5 防災資機材とは

1. 所要時間：1時間30分
2. 講座方法：講座&実習
3. 参加人数：10～15名
4. 講座内容
 - (1)防災資機材の種類
 - (2)防災資機材の管理方法
 - (3)防災資機材の点検方法
 - (4)防災器具の取扱い実習

6 家具転倒を防ぐには

1. 所要時間：30分
2. 講座方法：スライドショー
3. 参加人数：10～20名
4. 講座内容
 - (1)家具をどこに固定する
 - (2)固定金具と固定方法
 - (3)ピアノ&家電等の固定
 - (4)家具の配置方法
 - (5)家具固定ビデオ

7 ローリングストック

1. 所要時間：1時間30分
2. 講座方法：講座
3. 参加人数：15名程度
4. 講座内容
 - (1)備蓄は「いつものもの」を多めに
 - (2)ローリングストックの3つの基本
 - (3)ローリングストックのお勧め食品
 - (4)日用品・衛生品のローリングストック

8 サバイバルクッキング

1. 所要時間：1時間30分
2. 講座方法：実習
3. 参加人数：5名/1班程度
4. 講座内容
 - ・限られた道具で衛生的かつエコに作る調理方法
 - (1)ご飯を炊く、鯖カレー
 - (2)乾物サラダ、パンケーキ
 - ・新聞紙折り紙
 - (1)船形お皿、コップ

9 サバイバルクッキング 2

1. 所要時間：90分
2. 講座方法：体験実習 & 試食
3. 参加人数：20名程度
4. 講座内容
 - (1)耐熱ポリ袋使用の調理法
 - (2)ご飯を炊く
 - (3)鯖カレー
 - (4)乾物サラダ
 - (5)オレンジパンケーキ

10 新聞紙で作る防災折り紙

1. 所要時間：1時間
2. 講座方法：実習
3. 参加人数：10名程度
4. 実習内容
 - (1)紙食器の作り方
コップ、船型お皿、箱型ゴミ箱
 - (2)新聞紙のスリッパ
 - (3)新聞紙で作るマイトイレ
 - (4)ゴミ袋で作るレインコート

11 防災気象情報

1. 所要時間：1時間30分
2. 講座方法：講座 & 映像
3. 参加人数：15名程度
4. 講座内容
 - (1)注意報と警報の推移
 - (2)気象警報と注意報の種類
 - (3)大雨警報の危険度分布
 - (4)特別警報の流れ
 - (5)特別警報が発表されるまで
 - (6)5段階の警報レベル

12 避難行動を考える

1. 所要時間：1時間
2. 講座方法：講座 & 映像
3. 参加人数：15名程度
4. 講座内容
 - (1)災害により避難行動は異なる
 - (2)災害発生情報と住民が取るべき行動
 - (3)避難行動啓発
(水害と土砂災害)
 - (4)市民防災訓練の取組

1 3 土砂災害から身を守る

1. 所要時間：40分
2. 講座方法：スライドショー
3. 参加人数：20～30名
4. 講座内容
 - (1)多発する土砂災害
 - (2)土砂災害を知る
 - (3)土砂災害を防ぐために
 - (4)他の自然災害との違い
 - (5)皆で逃げる仕組み作り

1 4 地震 その時の行動

1. 所要時間：40分
2. 講座方法：スライドショー
3. 参加人数：20～30名
4. 講座内容
 - (1)揺れている時の行動
 - (2)地震直後の行動
 - (3)地震後の行動
 - (4)救命処置
 - (5)災害心理

1 5 東南海・南海地震に備えて

1. 所要時間：1時間～1時間半
2. 講座方法：講座
3. 参加人数：10～20名
4. 講座内容
 - ・地震の原因とタイプ
 - ・中央構造線
 - ・家庭内における安全空間の確保
 - ・最低7日分の食料、水と日用品を確保
 - ・地震発生とその時

1 6 地震災害と自助

1. 所要時間：1時間
2. 講座方法：講座
3. 参加人数：10～15名
4. 講座内容
 - (1)自助・共助・公助について
 - (2)自助の取組
 - ①家屋の耐震
 - ②家具の転倒防止

17 避難所の開設と運営

1. 所要時間：40分
2. 講座方法：スライドショー
3. 参加人数：20～30名
4. 講座内容
 - (1)避難所開設の原則
 - (2)避難所に求められる機能
 - (3)避難所における主な課題
 - (4)避難所運営委員会に構成

18 在宅避難

1. 所要時間：1時間30分
2. 講座方法：講座
3. 参加人数：15名程度
4. 講座内容
 - (1)在宅避難とは
 - (2)在宅避難のメリット・デメリット
 - (3)在宅避難を始める前の準備
 - (4)水の調達方法

19 避難所運営ゲーム1

1. 所要時間：2時間
2. 講座方法：図上訓練
3. 参加人数：2班～4班
1班当り：6～8名
4. 講座内容
 - (1)風水害バージョン
 - (2)皆さんが避難所運営者となり
 - ・次々に避難してくる避難者を体育館や教室に適切に誘導
 - ・避難所で起こる様々な出来事にどう対応するか

20 避難所運営ゲーム2

1. 所要時間：2時間
2. 講座方法：図上訓練
3. 参加人数：2班～4班
1班当り：6～8名
4. 講座内容
 - (1)地震バージョン
 - (2)皆さんが避難所運営者となり
 - ・次々に避難してくる避難者を体育館や教室に適切に誘導
 - ・避難所で起こる様々な出来事にどう対応するか

2 1 CROSSROADゲーム

1. 所要時間：90分
2. 講座方法：ディスカッション
3. 参加人数：1グループ5名
4. 講座内容
 - (1)災害対応を自らの問題とし、考える
 - (2)問題カードにYES・NOで回答
 - (3)震災直後取るべき行動
 - (4)安全に避難するには
 - (5)守られる人から守る人へ

2 2 一般救命救急（実技）

1. 所要時間：40分～1時間半
2. 講座方法：説明&実技
3. 参加人数：1グループ6名
4グループまで
4. 講座内容
 - ・一般救命処置がなぜ必要か
 - ・一般救命措置の流れを説明
 - ・一般救命措置実技
 - ・質疑応答

2 3 普通救命講習

1. 所要時間：90分
2. 講座方法：講座&実習
3. 参加人数：5～10名
4. 講座内容
 - (1)応急手当の基礎知識
 - (2)救命処置
 - (3)その他の応急手当
(ファーストエイド)
 - (4)AEDの使用手順及び実習

2 4 救命講習（修了証有）

1. 所要時間：3時間
2. 講座方法：講座&実技
3. 参加人数：10名程度
4. 講座内容
 - (1)心肺蘇生
(胸骨圧迫&人工呼吸)
 - (2)AEDによる電気ショック
 - (3)気道異物除去
 - (4)止血法
 - (5)実技試験