アパート・マンション型
自治会
消防訓練マニュアル

企画・運営者向け

実践モデル 岩手県内の災害公営住宅

監修　船戸 義和

マニュアルのねらい

未経験者でも企画・運営ができるように、細かい手順で解説します。

地域最大の防災はコミュニティです。

この考えのもと、災害公営住宅での実践をまとめ、

「参加者がいつも同じ・内容がマンネリ化・そもそも訓練はどうやるの？」

といった悩みを解決して、せっかくなら「やって良かった！」

と思える訓練にするためのマニュアルです。

自治会主催で、**ためになる消防訓練**を実現しましょう！

目　次

02　マニュアルのねらい・目次
03　消防訓練とは？
　　消防法
04　手順と年間スケジュール
05　関係者情報
06　手順❶ ― 自衛消防隊編成（役割分担表）の作成
　　手順❷ ― 訓練・役割説明会の日時決定（年2回の場合は両日）
07　手順❸ ― 訓練内容の検討
12　手順❹ ― 企画書（案）の作成
　　手順❺ ― 消防署打合せ日時の決定
　　手順❻ ― 消防署打合せ
13　手順❼ ― 企画書の完成と役員会承認
　　手順❽ ― 役割分担表の作成
14　手順❾ ― 消防訓練チラシ作成
　　手順❿ ― 役割説明会案内文・消防訓練チラシ配布
15　手順⓫ ― 各種チェック表作成
　　手順⓬ ― 役割説明会／リハーサル実施
16　手順⓭ ― 訓練実施と振り返り
　　手順⓮ ― 行事報告書の作成と配布（翌月役員会）
　　手順⓯ ― 次年度役員への引継ぎ
17　まとめ
18　資　料
20　おすすめの取り組み

消防訓練とは?

火災を想定して、通報・避難誘導・初期消火などの訓練を行います。

「防災訓練」と似ていますが、消防訓練は火災の想定です。
でも、地震や洪水、津波などの災害も気になります。
消防訓練は、防災訓練の一部なので、災害時にも多くのことが応用できます。
少し要素を加えて、毎年繰り返すことで災害に強い地域になります。

訓練の目的：住民全体の実用的な防災力と共助力を高めること

訓練では、見るだけでなく、参加・体験することで多くの学びを得られます。
このマニュアルでは、次のことを前提とした訓練について、説明しています。

▶ なるべく多くの住民が、実際に手を動かして体験する機会をつくること

▶ 役員以外の住民が当日の係として少しずつ運営も担うこと

消 防 法

アパート・マンション型の集合住宅では、1棟に50人以上が住んでいると、消防法によって、年1回以上の訓練実施が義務付けられています。
実施義務があるのは、「防火管理者」です。公営住宅等では、管理会社や行政の担当職員が担っています。自治会と防火管理者が協力すれば、より現実的で、地域のためになる訓練を実施することができます。

手順と年間スケジュール例

10月の訓練実施で、月に1〜2回の打合せを想定したスケジュールです。
年2回実施する場合は、8月と11月をめどに計画します。

関係者情報

自治会で訓練を行うには、関係機関との協力が大切です。
連絡先と担当者を書き込んでおきましょう！

記入日　　年　　月　　日

防　火　管　理　者		
組 織	氏 名	
電 話	メール	@

消　防　署		
部 署	氏 名	
電 話	メール	@

専門家・支援者（NPO等）ほか		
組 織	氏 名	
電 話	メール	@
組 織	氏 名	
電 話	メール	@

本マニュアルに掲載の資料について

企画・運営や実施には、いくつかの資料作成が必要です。
専用アドレス宛にメール送信すると、各資料のひな型をダウンロードできます。

資料の詳細、ダウンロード方法は18～19ページをご覧ください。

手順 1

実施例 年度初め

自衛消防隊編成（役割分担表）の作成

自治会役員等を係に割振り、**役割分担表**に記入します。
全ての係を決定できない場合は、暫定でも構いません。
各階の避難誘導は、その階に住んでいる人が担うことで、顔合せの効果があります。輪番制で担う班長などを充てられると良いでしょう。表は、防火管理者に提出します。

自衛消防隊は、非常時に備えた体制なので、訓練時の役割分担と同じにします。
隊を編成していない場合は、この手順を飛ばし、次に進むこともできます。

参考 【18P・資料1】役割分担表

手順 2

実施例 訓練の5カ月前

訓練・役割説明会の日時決定（年2回の場合は両日）

訓練は、より多くの住民が参加できるように、日曜午前とするのが一般的です。
毎年の月と曜日、時間を決めておくのも良いです。

【例】 毎年10月 第1日曜日 朝9時

年2回実施の場合は、準備期間や外気温を考えて決定します。（1回目8月・2回目11月）

日時の決定は、実施義務のある防火管理者と、協力をお願いする消防署の承諾が必要です。訓練内容の詳細を決める前に、早めに連絡しましょう。

慣れてきたら夜間・平日昼間にも実施してみると、状況の違いを実感できます。
火災や災害はいつ起こるか分かりません。夜の暗闇で避難できるのか、若い世代が少ない平日昼間に、助けが必要な人をどうするのか、やってみると分かることが多くあります。

訓練の実施日が決まったら、その前日から1週間前をめどに役割説明会の日時を設定します。係となる住民に役割の詳細を説明、確認するためのものです。

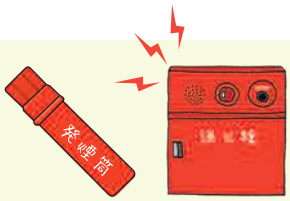
手順 3

実施例 訓練の 5カ月前

訓練内容の検討

消防訓練の基本は、通報連絡・初期消火・避難誘導の3要素を含んだ、総合訓練の実施です。消防署や防火管理者の指導・協力を得ることができます。
火災時の状況に近づけるために、次の ア)、イ) を準備します。

ア) 火元の想定となる発煙筒［各棟に1〜2個程度］
イ) 非常ベルの鳴動［防火管理者に相談］



その上で、割当てられた係が、**【総合訓練の3つ(a.b.c)】**を行います。

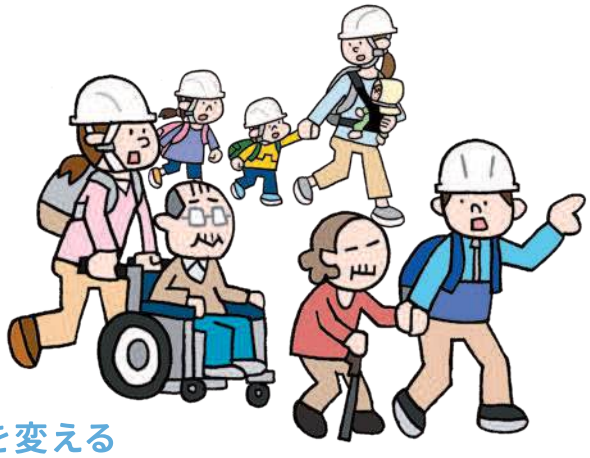
総合訓練

a) 119番への通報［事前に通知、訓練であることを最初に言う］
b) 消火器の模擬操作［火元に近い消火器を複数人で数本集める］
c) 必ず煙から遠ざかる避難経路の誘導［エレベーター不可］

これらは、毎年繰り返し行うことで身につける訓練です。
一方、繰り返しだけでは飽きてしまいますし、これらを行うのは一部の係のみです。
多くの住民が実際に手を動かして経験できる「体験訓練」を盛り込むことで、よりためになる訓練とすることができます。

▶ 次のページ以降の**【体験訓練 メニュー❶〜⓬】**を参考に、3種類を選びます。

水消火器の体験は、消防署が毎年実施を推奨する場合が多いため、そのほかの2種類のみ、年ごとに選ぶやり方もあります。体験訓練の内容によって、消防署員や専門家(支援者)の協力が必要です。
住民の入れ替わりもあるので、数年経ったら同じ体験訓練を実施しても良いでしょう。



毎回行う　　メニューを変える
総合訓練の3つ(a.b.c.) と **体験訓練の3種類** を案として選んでおきます。

手順 3

体験訓練 メニュー 1

消防署等

心肺蘇生〔1〕 人形を使い、胸骨圧迫を体験。

人形は全身・半身等各種

救命率
心肺停止から何もしなければ、救命率は1分毎に7〜10%低下。

正しい姿勢で体験

胸骨圧迫の姿勢
①膝立ちで前傾姿勢
②肩の位置を胸の真上に
③肘を伸ばして体重をかける

救急救命士の指導

- 消防署等の救急救命士による人形を使用した訓練。感染症対策で「胸骨圧迫」（心臓マッサージ）に特化。
- 救急車の到着は全国平均10.3分（2022年、総務省）。通報や処置までの時間を含め、約10分の応急手当が必要。
- AEDが近くにない場合、まずは胸骨圧迫が有効。

体験訓練 メニュー 2

心肺蘇生〔2〕 ペットボトルを使い、胸骨圧迫を多人数で体験。

ペットボトルと専用シート

出典：一般社団法人ファストエイド

2・3人で交代して継続

胸骨圧迫のポイント
①強く（5cm沈むくらい）
②速く（1分間に120回）
③絶え間なく（救急到着まで）

ペットボトルの利点

- 人形は数に限りがあるが、ペットボトル活用で多くの人が体験できる。
- 胸骨圧迫は連続で行うと疲労して質が下がるため、交代で行うことが重要。訓練ではメトロノーム等を使うと良い。
- 人形を所有する消防署等の派遣がなくても、実施可能。

※ペットボトルはサントリー天然水2ℓ推奨

体験訓練 メニュー 3

インターホンの非常用設備 「非常」ボタンの機能と火災報知器との連動。

室内の操作盤

デモ機による体験

住宅情報盤
インターホンの正式名称。アイホン㈱などの大手メーカーがデモ機を貸出している。

119番との関係

- 普段利用していても、非常用設備の仕組みはあまり知られておらず「怖くて押せない」との声もある。押しても通常は室内と廊下に音が出るだけで119番にはつながらない。
- 室内の火災報知器と連動しており、鳴動すると非常ボタンを押した際とは異なる音が出る。

体験訓練 メニュー ④

消防署等

水消火器 訓練用に水が充填された消火器を使った初期消火。

ガスを使って実際の炎を消す体験

水消火器
1本で3人が体験でき、再充填が可能。消防署や業者から借用できる。

炎の代わりに的を使用

初期消火とは
炎が小さな段階で、住民が最初に行う消火活動。炎が天井近くに達した場合、消火は困難となるため避難する。

初期消火のポイント

1. 大声で叫ぶなど、火災を知らせ、できるだけ複数人で消火器を確保。
2. 避難経路を背にし、約3mまで近づいてホースを炎に向け、安全ピンを抜く。
3. 手前からほうきで掃くように噴射しながら、約2mまで近づき、炎ではなく燃焼物を狙う。

体験訓練 メニュー ⑤

消防署等

煙ハウス テントに無害の煙を充満させ、中を通り抜ける。

視界が限られた状態を体験

空き部屋の使用も可
集会所や空き部屋での体験も可能。

組立は消防署が行う

煙を吸わない工夫
- 低い姿勢で避難
- 口と鼻を布で覆う
- 大型ごみ袋を被る（炎・高熱のない場合）

煙の危険性

- 火災の死因は、火傷と一酸化炭素中毒が約3割ずつ。
- 煙は炎より速く、垂直方向に4m/秒、水平方向に0.5m/秒広がる。
- 煙を吸うと目や鼻が痛み、頭痛・めまいがして、更に吸うと意識を失う。
- 煙に含まれる一酸化炭素は無味無臭で危険を察知し難いが、吸い込むと体内で酸素が運ばれなくなる。

体験訓練 メニュー ⑥

搬　送 毛布等を担架にして、動けない人を運ぶ。

消防署員による毛布を使った実演

物干竿と毛布の担架

応急担架
2本の棒（物干竿など）と毛布を使う時は2名、毛布のみの場合は4~6名で搬送する。

担架搬送の基本

- 傷病者のいる場所が危険な場合のみ搬送。無理な移動は状態の悪化を招くため、安全な場合はその場で応急手当。
- 原則は傷病者の足側を進行方向に向けて搬送。傾斜がある場合は、頭側が高くなるようにして進む。
- 傷病者が揺れたり動いたりしないよう注意を払う。
- 担架無しの搬送は、傷病者と搬送者の負担が大きいため、原則救助隊員に委ねる。

手順 3

体験訓練 メニュー 7

ポリ袋炊出し ポリ袋で個食。

1合程度の生米を袋に入れて加熱

ポリ袋の種類に注意
食品用高密度ポリエチレン使用。

衛生と感染症対策
沸騰させる水が飲料不可の場合、ポリ袋は2重以上にする。
個食となるため、感染症対策として有効。

ポリ袋(例)

家庭の生米を利用

- 調理用ポリ袋に生米と水を1:1程度で入れ、沸騰した水に入れて20分加熱、15分ほど蒸らす。
- 缶詰を加えて炊き込みご飯にできるほか、パスタ、蒸しパン等、レシピ多数。
- 日常の食料をローリングストックとして活用。

体験訓練 メニュー 8

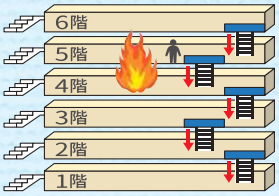
管理業者

避難はしご ベランダ等に設置された避難はしごから降りる。

体験の安全対策は必須

下部の固定無し
下部が固定されないため、降下中に揺れて不安定。荷物は持たずに必ず両手を使って降りる。

留意点
体験者数が限られるため参加度低下に注意。



避難はしごを要する時

- 2階以上の部屋にいて、玄関から出られない、または共用廊下を通じた避難が困難で、自力で階下に行く必要がある時。
- 左図の想定例では、4階で発生した火災が5階に延焼、廊下が危険な状況となり5階の人がベランダに出て、避難はしごにより1階まで避難するもの。はしごは転落防止のため、各階ずらして設置されている。

体験訓練 メニュー 9

FIG(火災図上訓練) FIG：Fire Image Game 消防設備把握、屋外や多人数の訓練ができない際の代替。

図上で設備を確認

手作りの磁石付アイコン

実践と組み合わせて有効化
屋外訓練が実施不可な時の代替や、役員等に向けた勉強会として実施。専門家を講師として招くと良い。

全体把握や見直しに

- 建物と消防設備の全体像を把握することで、非常時に適切な判断と行動ができるようになる訓練。
- 役割を担う係の動きや、火災発生時の住民の避難行動を可視化することで、役割分担の見直しや、避難の円滑化を促進できる。
- 平面図を管理業者から入手すれば、磁石付アイコン等の準備だけで実施可能。

体験訓練 メニュー ⑩

消防署等

通　報 参加者と消防署員による通報対応を全員で聞く。

煙や人形を使って、実際に近い状況で行う通報

携帯電話をマイクスピーカーに接続

通報内容の共有
訓練用の装置は通話がスピーカーを通して大きく聞こえる。

状況を的確に伝達

- 通報先からの質問に的確に答えられれば、消防が状況をスムーズに把握し、消火や救助の素早い判断ができる。
- いざとなると、いつも言える住所さえすぐに出てこない場合があることに気づくため、緊迫感ある通話体験は貴重。

装置を使わず個別実施で体験者数と参加度増　消防署員や支援者が1人ずつ対面で、参加者と通報の想定問答を行うことも可能。

体験訓練 メニュー ⑪

簡易トイレ 処理と防臭。

市販のダンボール製簡易トイレ

水分を固める体験ができる

液体の処理
尿などの液体は、扱いが大変で、そのまま廃棄できないため、高吸水性ポリマー（凝固剤）などを使って、固形化する。

必要な備え

- 災害時や断水時に水洗トイレが使えない場合や、便器が壊れている場合に活用。
- 排泄物の臭いは一般のビニール袋では防ぎきれないため、消臭や防臭袋が必要。
- クエン酸には消臭効果あり。
- 市販の簡易トイレキットを備蓄する場合は、一人1日6回として最低3日分、推奨は7日分。

体験訓練 メニュー ⑫

蹴破り戸 ベランダの隔壁板を実際に蹴破る。

隔壁板のステッカー

蹴り方と体勢にコツ

蹴破った後に通り抜ける

モノを置かない
隔壁板の近くにモノが置かれていると、板が割れないことや、通れないこと、怪我の危険性があることを体験で実感する。

隔壁板　主に難燃性のケイカル板。破った後は産業廃棄物として処理が必要。業者から訓練用具一式をレンタルできる。10万円前後の予算または補助金の用意が必要。

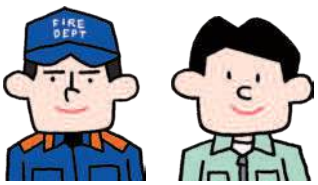
ベランダから避難

- 玄関から避難できない時、ベランダの隔壁板を蹴破って隣に移動する。
- 火災に限らず、地震が原因で扉がゆがみ、開けられない場合等にも有効。
- 非常時はベランダに靴を履いて出られないことも想定し、効率的で安全な蹴り方を学ぶ。
- 力任せに蹴ると負傷や転倒の危険性がある。

手順 4

実施例 訓練の3カ月前

企画書（案）の作成



企画書に、実施日時や体験訓練の内容などを書き込み、案をつくります。防火管理者や消防署等に持参・送付して、実施・協力の可否を相談するためのものです。
「毎年繰り返すことで、住民全体の実用的な防災力と共助力を高める」という訓練の目的を改めて確認します。
案づくりでは、防災士等の専門家、NPO等の支援者に相談することができます。

管理会社や行政職員が担う防火管理者は、担当者が代わることがあるので、この段階で連絡して、案の内容を伝えておくとスムーズです。

参考 【19P・資料2】企画書

手順 5

実施例 訓練の3カ月前

消防署打合せ日時の決定

企画の確定に向け、消防署に訪問・相談する日時を決めます。自治会の担当者、防火管理者と、専門家や支援者が参加できるようにしましょう。
電話等で消防署に連絡して、日程調整します。119番ではなく、一般電話にかけてください。

消防署では、一般的に「予防係」が訓練の担当です。24時間体制ですから、平日夜などでも打合せ可能な場合があります。ただし、緊急出動があった場合は、改めて訪問する必要があります。

手順 6

実施例 訓練の3カ月前

消防署打合せ

企画書（案）を説明して、消防署の対応可否を確認します。
実施方法や体験訓練のアドバイスを頂くことができます。
消防署によっては、心肺蘇生用の人形や煙発生装置など、訓練の道具を揃えているので、借用を相談することができます。

手順 7

実施例 訓練の2カ月前

企画書の完成と役員会承認

消防署等からのアドバイスをもとに企画書（案）を修正し、完成させます。
自治会主催として、役員会で内容の承認を受けます。

年間の事業計画に含まれていることが前提ですが、急遽実施する場合は、必要経費も含めて説明する必要があります。
訓練の実施義務を負う防火管理者によっては、防火管理者を「主催」とするよう要請される場合があります。その場合は「共催」とできると良いでしょう。

訓練の具体的な実施方法は**企画書**をダウンロードして参照してください。
例えば体験訓練では、参加者を3つに分け、15分の異なる体験を同時進行し、なるべく少人数で全員が体験できるように工夫します。

参考【19P・資料2】企画書

手順 8

実施例 訓練の2カ月前

役割分担表の作成

企画内容をもとに、各係を割り当てて**役割分担表**を作成します。係となる方の部屋番号と名前を入れます。
毎年実施している場合は、なるべく同じ方が同じ係にならないよう調整し、別の係を体験できるよう心がけます。

整列時は、棟や班ごとの番号（プラカード）を掲げると点呼がしやすくなります。
これも住民が担う係のひとつです。
手順❶で作成している場合は、訓練時のみの係を追加するなどして完成させます。

参考
【18P・資料1】
役割分担表

手順 9

実施例 訓練の 2カ月前

消防訓練チラシ作成

訓練実施を全戸にお知らせする**チラシ**を作成します。
住民の目に留まり、興味を持ってもらうことが目的です。ある程度お金をかけて業者に発注し、コート紙（表面がツルツルの紙）にカラー印刷することもできます。原稿を用意すれば、コンビニのカラー印刷よりも安い場合があります。

チラシのデザインが得意でない、という場合は、NPO等の支援者にお願いするか、前年度や他団地のデザインを使っても良いでしょう。
A4サイズのチラシを作成し、拡大コピーしてA3にすると、掲示板などで目立ち、周知の効果があります。

参考 【18P・資料3】消防訓練チラシ

手順 10

実施例 訓練の 1カ月前～1週間前

役割説明会案内文・消防訓練チラシ配布

役割説明会への参加をお願いする**案内文**を、係として記載のある方全てに配布します。

全戸配布ではありませんので、漏れのないように注意します。

同時期に消防訓練チラシを全戸に配布します。（上記文書と同時配布可）
どちらも、遅くとも1週間から10日前には郵便受けに入るようにします。

周辺に別の住宅がある場合は、非常ベルや煙で誤解が生じないように、チラシや文書を配布して訓練を周知しておきます。

参考 【18P・資料4】役割説明会案内文

手順 11

実施例 訓練の 1カ月前〜1週間前

各種チェック表作成

訓練時に、係が点呼などに使う**チェック表**を作成します。

一度作れば毎回使うことができます。新規作成が難しい時は、防火管理者や支援者に相談できます。

☑ 点呼、避難誘導（安否確認）用

1枚の用紙に、棟や班の部屋番号とその記入欄が必要です。
清掃や行事の出欠確認用等で使っている表があれば、流用できます。行事や係の違いによって数多くの表があると混乱します。多くの人が使い慣れている表にすると、非常時にも活用できます。

☑ 集計用

訓練全体を統括するために、棟や班ごとの避難時間や人数を集計する表です。

参考 【19P・資料5】各種チェック表

手順 12

実施例 訓練の 1週間前〜前日

役割説明会／リハーサル実施

手順❷で日時を決定した役割説明会を実施します。
役割分担表に記載されている方が対象です。その場で出欠を確認すると、後日行う欠席者への説明や、当日のフォローがしやすくなります。
役割分担表の「行動」欄に書かれた動きを説明します。
係は、訓練当日に腕章を着用することを伝えます。
初めて係を担う方は、役割をイメージしにくいので、過去の映像や写真を用意します。
訓練当日の動きを実際の現場で確認する「リハーサル」も有効です。

非常ベル鳴動はできませんが、発煙筒やチェック表を実際に使用し、係の動き方や誘導経路の確認ができると安心です。自治会として初めて実施する際は、防火管理者や支援者などの指導を受けてください。

消防訓練の動画

手順 13

実施例 訓練の当日

訓練実施と振り返り

企画書の「当日のタイムスケジュール」にしたがって、訓練を実施します。
前日までに「準備するもの」を確認、用意しておきます。

雨天・荒天の場合は、実施・縮小実施・延期・中止の選択肢があります。あらかじめ協議しておくと良いでしょう。ただし、延期の場合は、消防署などの関係者の予定を確認しておく必要があります。

終了したら、記憶が新しいうちに（その場か1週間以内）振り返りをします。主要な役員や係、支援者などが参加できるよう、調整します。

消防署員は、滞在時間が限られるので、終了後すぐに所見の詳細を伺っておくと良いでしょう。

手順 14

実施例 訓練の～1カ月後

行事報告書の作成と配布（翌月役員会）

参加人数や主な取り組みのほか、良かった点と改善すべき点等を**行事報告書**に記録して、結果報告として次の役員会で配布します。担当の役員はその他の資料と共にこの報告書を保存して次年度以降の参考とします。

参考【19P・資料6】行事報告書

自治会で活用している報告書のひな型があれば、流用できます。

手順 15

実施例 年度末

次年度役員への引継ぎ

行事報告書を含む資料一式と、このマニュアルを使って、次の担当役員に引継ぎを行います。
経験者が新しい役員をサポートできるように、お互いの連絡先を交換できると良いでしょう。

まとめ ― 消防訓練と自治会、コミュニティと防災 ―

いつ起こるか分からない火災や災害。
いざという時に助け合えるのは、
近くに住む人たちです。

訓練で多くの役割を設けているのは、住民一人ひとりのできることを増やすため。全員参加が基本なので、避難誘導や点呼を通じて、普段見ない人たちと顔を合わせる機会にもなります。

地域のコミュニティづくりを担う自治会は、担い手不足や行事への参加者減少が全国的な課題です。特に入退居が頻繁な賃貸住宅では、ご近所づきあいへの関心が高くありません。
しかし、全国で自然災害が頻発するなか、命にかかわる**「防災」は住民の関心が高く、自治会が取り組むべき題材**です。
毎年の訓練で、多くの人が係を担うことは、担い手不足などの課題解決にもつながります。

アパート・マンションの被害も多かった阪神・淡路大震災では、がれきに閉じ込められて助け出された約35,000人のうち、8割近くは近隣住民らによる救助だったとの推計があります。※

コミュニティと防災は直結しています。つながりをつくることは地域の防災力を高めることになります。専門家やNPO等の力も借りて、**「やってみたい」と感じる仕掛けが詰まった訓練を実現させましょう！**

※河田恵昭『大規模地震災害による人的被害の予測』(1997) 自然災害科学第16巻第1号

資 料

下記資料のひな型をダウンロードできます。右記専用アドレス宛にメール送信すると、自動返信で各資料の電子ファイルが保存されたダウンロード用URLを送付します。

資料 1 役割分担表

県営栃ヶ沢アパート自治会　2024年11月17日 消防訓練

2024年度第2回 自衛消防隊編成 兼 消防訓練役割分担表（当日版）

自衛消防隊編成　訓練時のみの係

訓練実施日：11月17日（日）

避難訓

担当区分（係）	必要人数	棟	ブロック	部屋番号	名前	行　動
①発煙	4	1	A	501	[redacted]	火元 501号室前で8：59分に発煙
			C	614	[redacted]	火元 614号室前で8：59分に発煙
		2	D	802	[redacted]	火元 802号室前で8：59分に発煙
			F	315	[redacted]	火元 315号室前で8：59分に発煙
②非常ベル鳴動		発煙係が兼任				9:00に発煙場所に最も近い非常ベルを鳴らす
③受信盤確認 受信盤：各棟1階	ア)～ウ)の全員					【Aまたは B を選択】 A：火災場所が分からない・目視できない： ⇒受信盤で火災位置を確認後、現場へ急行 B：火災場所が分かる・目視できる： ⇒受信盤を確認せず現場へ急行
ア)通報連絡班	6	1	A	505	[redacted]	火災の状況を確認後、安全確保して119番通報
			B	509	[redacted]	【訓練時】以下①②のどちらか（✓は1回目実施） ①2名が119番と119番にみたてた携帯に通報 ②1名が119番に通報（2024年度2回目はこちら） 通話の最初に訓練であることを伝える ※前年度防犯防災部から詳細説明をうけること
			C	713	[redacted]	
		2	D	805	[redacted]	
			E	407	[redacted]	
			F	113	[redacted]	
イ)初期消火班	6	1	A	101	[redacted]	消火器を持って現場へ急行、自分の避難路確保 約2m離れて消火器を噴射、初期消火を行う 【訓練時】 消火器の模擬操作後、消火不可の想定で周りに声をかけながら集合場所へ避難
			B	309	[redacted]	
			C	613	[redacted]	
		2	D	905	[redacted]	
			E	906	[redacted]	
			F	314	[redacted]	
ウ)避難誘導班	6	1	A	606	[redacted]	火元と煙を避け、階段避難を誘導 （非常時エレベーター利用不可） 階段避難が困難な場合、同階で火元から最も離れた場所に誘導（同階避難）し、点呼班に報告 在宅の未避難者や要救助者の状況を点呼班に報告、一刻を争う場合は消防に直接救助を要請
			B	608	[redacted]	
			C	515	[redacted]	
		2	D	904	[redacted]	
			E	410	[redacted]	
			F	915	[redacted]	
④安否確認・点呼	エ)～キ)の全員					
エ)安否確認班	24	1・2	班長			班内全世帯の「安否確認サイン」掲示を確認 掲示なし⇒呼び鈴・ノックで避難呼びかけ
	2	1・2	防犯防災部（荒木・米澤）			「安否確認サインチェック表」に各戸の掲示有無を記入
オ)プラカード		点呼班が兼任				避難場所に来た最初の避難者に、各ブロックのプラカードを掲げるように指示
カ)点呼班 （共用部火元責任者）	6	1	A	501	[redacted]	避難場所（集会所前）で班ごとの整列を指示 避難世帯と人数を「避難状況チェックシート」に記入し、要救助者等の情報と共に副隊長へ報告 【平時】 集会所の火元管理、エレベータホール等共用部分の安全管理・出火防止を担う
			B	607	[redacted]	
			C	614	[redacted]	
		2	D	802	[redacted]	
			E	909	[redacted]	
			F	315	[redacted]	
キ)火元責任者		入居者全員				自室の火元を確認、周囲に声を掛け合って避難 避難時、玄関ドアに「安否確認サイン」掲示
⑤統括・取りまとめ	自治会の正副会長と防犯防災部長が担う（会長＝隊長としなくても良い）					
ク)隊長(統括)	3	菊池（防犯防災副部長）				火災（災害）状況を把握し、全体を統括
副隊長 （時間計測・報告）		会長				避難状況と要救助者等を点呼班から取りまとめ、「実績記入表」に記入して隊長と消防隊員に報告 【訓練時】（上記実行のうえ） ベル鳴動－報告完了の時間を棟ごとに計測
		副会長				

1 / 2

県営栃ヶ沢アパート自治会　2024年11月17日 消防訓練

体験訓練

役割	必要人数	棟	ブロック	部屋番号	名前	範囲／場所	行　動
⑥体験訓練移行	1	会長ほか				マイクで体験訓練移行を案内(グループ分け説明)	
⑦体験訓練	ケ)～サ)の全員						
ケ)進行・時間管理	1	1	C	716	[redacted]	全体	15分の体験訓練の時間を計測 終了3・1分前、終了時に、全体に声をかける
コ)先導係	3	1	B	607	[redacted]	A・Bブロック	各訓練の体験者数を「体験訓練実績記入表」に記録、副隊長に報告 移動時にグループを先導
		2	D	802	[redacted]	C・Dブロック	
		2	E	909	[redacted]	E・Fブロック	
サ)各種体験補助							
A)炊き出し	5	試作参加者				集会所前	炊き出し仕込みの補助 試食時蒸しパンの切り分け
B)水消火器	6	初期消火班 全員				集会所横	水充填と水消火器の運搬 ※説明：防火管理者・菊池防犯防災副部長
C)インターホン		（不要）				集会所前	非常用設備や火災報知器との連動等を説明 ※説明：船戸
D)避難はしご		（不要）				2号棟東端	仕組みと取り扱い方法を説明 ※説明：木下・防犯防災部
⑧閉会式（進行：正副会長）	シ)～ソ)の全員						
シ)結果発表	1	米澤（防犯防災副部長）				全体	棟ごとの避難者数・所要時間や各種体験者数などの結果発表
ス)講評		防火管理者（県土木）					訓練全体の講評
セ)質疑応答		防犯防災部					質問がなければ、感想を聞くなど参加者からの発言を促す
ソ)閉会挨拶	1	荒木（防犯防災部長）					10:10頃終了目処
⑨片付け	参加者に協力呼びかけ						

■非常ベル鳴動までの動き（訓練当日）

8:30 係全員集合（集会所内）
出欠と役割の最終確認をします。

8:50 係配置
自室に戻る係：ア)通報連絡班、イ)初期消火班、ウ)避難誘導班、エ)安否確認班
非常ベルが鳴ったら、次の3つを行って、係の行動を開始します。
・自室の火元確認、・同居人の避難、・安否確認サインの掲示

自室に戻らず、配置につく係：①発煙、カ)点呼班、ク)隊長・副隊長
同居人がいなければ安否確認サインを掲示しておきます。

9:00 非常ベル鳴動

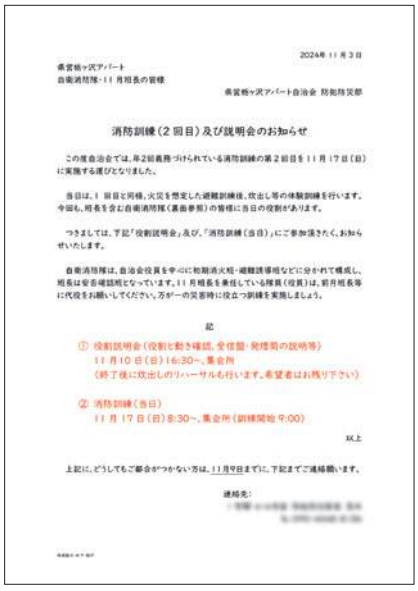
■グループホームについて
非常ベルが鳴ったら避難することになっています。一般世帯と同様に対応して下さい。

【グループホーム部屋番号 】
[redacted]

2 / 2

資料 3 消防訓練チラシ

資料 4 役割説明会案内文



2024年11月3日

県営栃ヶ沢アパート
自衛消防隊・11月班長の皆様

県営栃ヶ沢アパート自治会 防犯防災部

消防訓練（2回目）及び説明会のお知らせ

この度自治会では、年2回義務づけられている消防訓練の第2回目を11月17日（日）に実施する運びとなりました。

当日は、1回目と同様、火災を想定した避難訓練後、炊出し等の体験訓練を行います。今回も、班長を含む自衛消防隊（裏面参照）の皆様に当日の役割があります。

つきましては、下記「役割説明会」及び、「消防訓練（当日）」にご参加頂きたく、お知らせいたします。

自衛消防隊は、自治会役員を中心に初期消火班・避難誘導班などに分かれて構成し、班長は安否確認班となっています。11月班長を兼任している隊員（役員）は、前月班長等に代役をお願いしてください。万が一の災害時に役立つ訓練を実施しましょう。

記

① 役割説明会（役割と動き確認、受信盤・発煙筒の説明等）
11月10日（日）16:30～、集会所
（終了後に炊出しのリハーサルも行います。希望者はお残り下さい）

② 消防訓練（当日）
11月17日（日）8:30～、集会所（訓練開始 9:00）

以上

上記に、どうしてもご都合がつかない方は、11月9日までに、下記までご連絡願います。

連絡先：
[redacted]

掲載資料は全て使用例（イメージ）です。

資料申請メール送信先

sbkunren@gmail.com

※メールの件名には「資料申請」と記載下さい。

ダウンロード資料のファイル形式は主にWord、Excelです。

資料 2 企画書

2024年11月7日
県営栃ヶ沢アパート自治会

県営栃ヶ沢アパート自治会
2024年度 第2回消防訓練 企画書

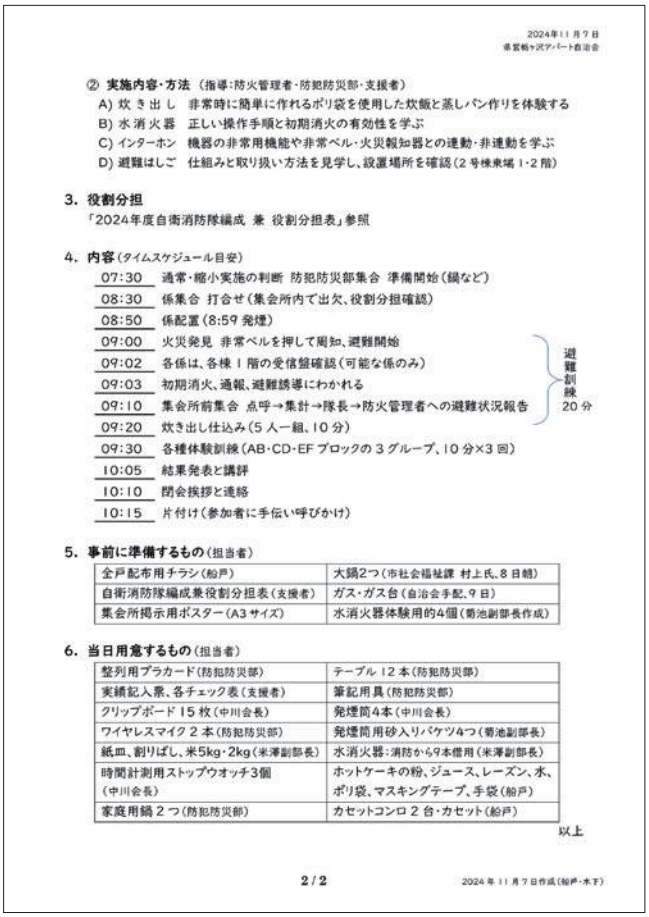
1. 概 要

目　　的：火災発生時の取るべき行動を確認し、より多くの入居者が参加・体験して、毎年繰り返すことで、アパート全体の実用的な防災力と共助の力を高める。
特　　徴：発煙筒使用、非常ベル鳴動、安否確認サイン掲示など現実味のある訓練
日　　時：2024年11月17日（日）9:00非常ベル鳴動、雨天縮小
（雨天時、体験訓練は希望者のみ集会所で実施）
係員集合時間：8:30集会所内（防犯防災部は7:30に雨天縮小判断と大鍋準備）
避 難 場 所：集会所前広場（雨天の場合→「自分のポストのあるエントランス」）
火災想定場所：1号棟→ Aブロック501号室前、Cブロック614号室前
2号棟→ Dブロック802号室前、Fブロック315号室前
訓 練 内 容：避難訓練 → 火災を想定（初期消火、通報、避難誘導、点呼など）
体験訓練 → 1+3種類（炊き出し、水消火器、インターホン、避難はしご）
主　　催：県営栃ヶ沢アパート自治会
協　　力：陸前高田市消防署、県大船渡土木センター、岩手県建築住宅センター、いずみ電工、船戸義和（岩手県被災地コミュニティ支援コーディネート事業）、木下眞美
役割説明会周知：2024年11月3日（日） ※11月班長は極力手渡し
役割説明会：2024年11月10日（日）16:30 ～18:00（炊き出し試作含む）
訓練周知チラシ配布：2024年11月8日（金）頃
備　　考：今年度2回目の訓練であり、消防署員の派遣なし（派遣は原則年1回）

2. 体験訓練の配置と実施内容・方法

① 配置：下図の通り配置して、避難訓練の整列・点呼後にA）炊き出しを全員（5人一組）で仕込み、加熱中に3グループに分かれ、各10分の体験訓練3種を実施。終了後に試食。

2/2　　2024年11月7日作成（船戸・木下）



2024年11月7日
県営栃ヶ沢アパート自治会

② 実施内容・方法（指導：防火管理者・防犯防災部・支援者）
A）炊き出し　非常時に簡単に作れるポリ袋を使用した炊飯と蒸しパン作りを体験する
B）水消火器　正しい操作手順と初期消火の有効性を学ぶ
C）インターホン　機器の非常用機能や非常ベル・火災報知器との連動・非連動を学ぶ
D）避難はしご　仕組みと取り扱い方法を見学し、設置場所を確認（2号棟東端 1・2階）

3. 役割分担
「2024年度自衛消防隊編成 兼 役割分担表」参照

4. 内容（タイムスケジュール目安）

07:30	通常・縮小実施の判断 防犯防災部集合 準備開始（鍋など）	
08:30	係集合 打合せ（集会所内で出欠、役割分担確認）	
08:50	係配置（8:59 発煙）	
09:00	火災発見 非常ベルを押して周知、避難開始	避難訓練 20分
09:02	各係は、各棟1階の受信盤確認（可能な係のみ）	
09:03	初期消火、通報、避難誘導にわかれる	
09:10	集会所前集合 点呼→集計→隊長→防火管理者への避難状況報告	
09:20	炊き出し仕込み（5人一組、10分）	
09:30	各種体験訓練（AB・CD・EFブロックの3グループ、10分×3回）	
10:05	結果発表と講評	
10:10	閉会挨拶と連絡	
10:15	片付け（参加者に手伝い呼びかけ）	

5. 事前に準備するもの（担当者）

全戸配布用チラシ（船戸）	大鍋2つ（市社会福祉課 村上氏、8日朝）
自衛消防隊編成兼役割分担表（支援者）	ガス・ガス台（自治会手配、9日）
集会所掲示用ポスター（A3サイズ）	水消火器体験用的4個（菊池副部長作成）

6. 当日用意するもの（担当者）

整列用プラカード（防犯防災部）	テーブル12本（防犯防災部）
実績記入票、各チェック表（支援者）	筆記用具（防犯防災部）
クリップボード15枚（中川会長）	発煙筒4本（中川会長）
ワイヤレスマイク2本（防犯防災部）	発煙筒用砂入りバケツ4つ（菊池副部長）
紙皿、割りばし、米5kg・2kg（米澤副部長）	水消火器：消防から9本借用（米澤副部長）
時間計測用ストップウオッチ3個（中川会長）	ホットケーキの粉、ジュース、レーズン、水、ポリ袋、マスキングテープ、手袋（船戸）
家庭用鍋2つ（防犯防災部）	カセットコンロ2台・カセット（船戸）

以上

2/2　　2024年11月7日作成（船戸・木下）

資料 5 各種チェック表

2024年度 県営栃ヶ沢アパート自治会 第2回 消防訓練
1号棟 安否確認サイン チェック表　記録者

点呼班用
避難状況チェックシート　記入者
【Aブロック】

資料 6 行事報告書

行事報告書

自治会 消防訓練マニュアル

おすすめの取り組み

この二つは、**「持って、貼って、避難」**という誰もが体験できる要素です。
備えておけると良いけれど、個人で揃える人は少ないので、自治会で準備しましょう。

「非常用持出袋」の全戸配布

自宅から避難する際に必要なものが入ったリュックです。
ライトや雨具といった標準的なものをバラで揃えるか、30種類以上が入ったセットをホームセンターで購入することができます。
自治会名を入れておくと、避難先で地域の方を判別しやすくなります。

- **持病薬など個人の必需品も入れ、すぐ持ち出せる場所に保管**
- **災害時（訓練時）に背負い、両手が空いた状態で避難**

「安否確認サイン」の全戸整備

災害時に各世帯の無事を知らせる、マグネット式サイン（目印）です。
消防署員などが、避難済世帯の確認に時間をかけず、要救助者をスムーズに発見するための取り組みです。全世帯が活用することで効果を高められます。

- **平時はドアの内側に貼っておく**
- **災害時（訓練時）は、世帯の安全を確認して、ドア外側に貼って避難**

自治会 消防訓練マニュアル［Vol.1］　2025年3月発行
本マニュアルに関するお問い合わせ　船戸 義和　funato@iwate-u.ac.jp