



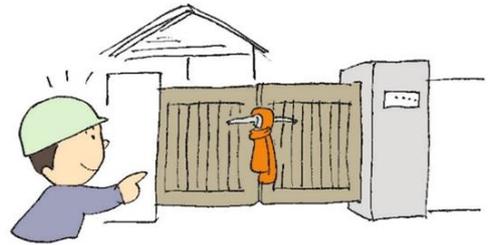
### 防災訓練（2019.9.28）のお知らせ

防災訓練を以下のとおり実施いたします。多くの住民の皆様の参加をお願いいたします。

日時 9月28日（土曜日） 9：45～11：35

場所 広岡交流センター（災害対策本部）、  
交流センター駐車場、北区8班消火栓

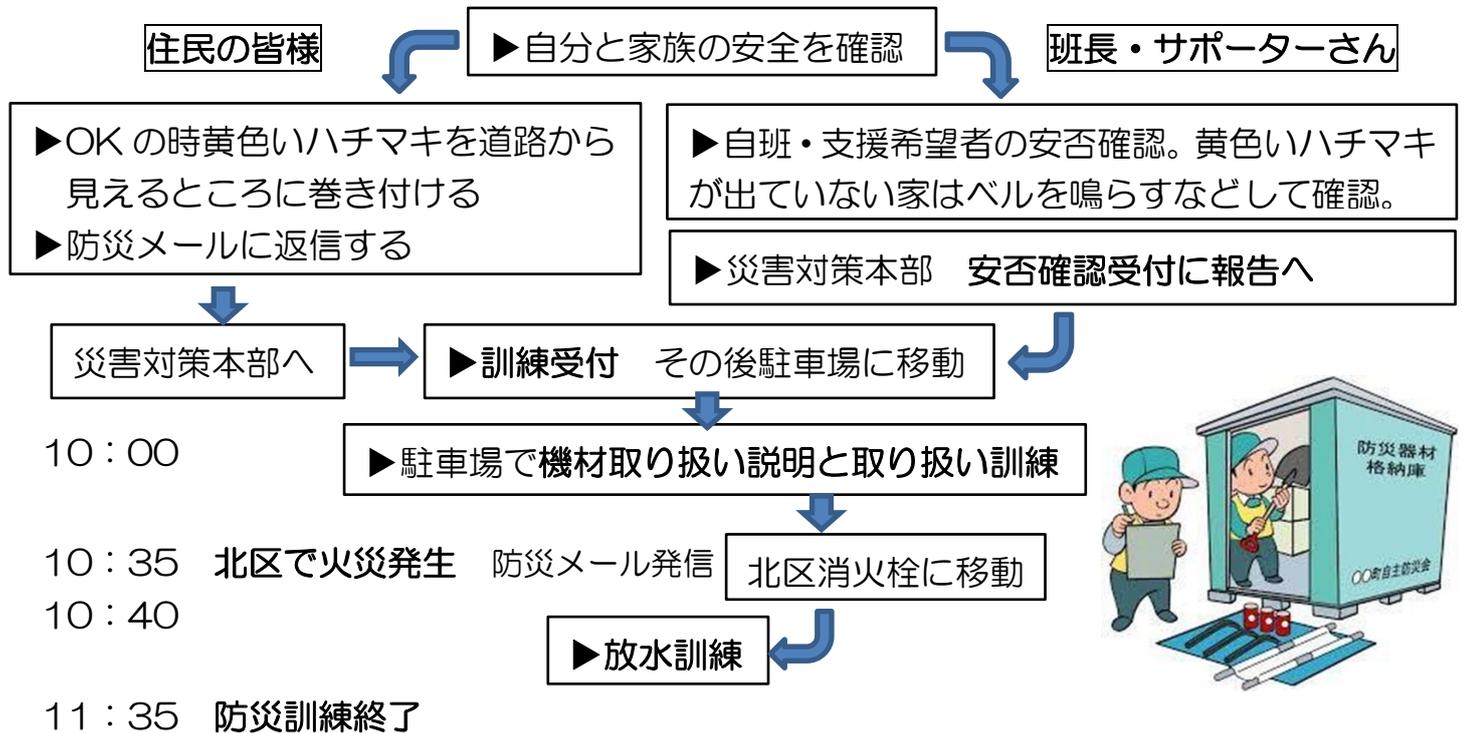
対象 桜ニュータウン全住民



### 訓練の流れ

9：00 広報車にて訓練実施の街宣アナウンス

9：45 地震発生 ▶地震発生と行動を起こすお知らせの街宣と防災メール発信



ご注意ください：消火栓から放水しますと周辺で水道水が若干濁ることがあるようです。  
放水は10：40頃から開始予定です、北8班消火栓付近のご家庭は念のため飲料水の汲み置きをお願いいたします。

### 避難生活体験キッズキャンプの案内

昨年、防災訓練の時に子供プログラムを実施しましたが、今年はその子供プログラムを少し拡大して電気・ガス・水道がない一泊二日の避難生活を体験することにします。

日時 9月28日（土）午後3時集合～ 翌29日（日）午前8時解散

場所 桜ニュータウン中央公園

対象 小学生（3年生以下は保護者が必ず同伴してください）

## キャンプ内容

- 中央公園に子供たちと一緒にテントを10張程度設営し、一晩避難生活を体験します。
- テント設営終了後夕食の支度にかかります。各自持ち寄ったアルファ米とレトルト食品を温めみんなで輪になって食事をとります。
- その後後片付けをして寝る準備を行い、21時の消灯までの自由時間をみんなで遊びます。
- 翌朝は6時起床でラジオ体操に参加し、7時から朝食をとり後片付け後8時解散です。
- 28日3時過ぎから防災グッズの展示を行いますので、是非お立ち寄りください。

## しばらく会及びラジオ体操参加の皆様へ

9月29日朝は子供たちも一緒にラジオ体操に参加する予定ですが、テントがまだ撤去されておられません、ご迷惑をおかけすると思いますがご理解の程よろしくお願いいたします。

## 「いばらき防災大学」防災士教本から

今回は前回に引き続き桜ニュータウンには現在備えていませんが、あると役に立つと思われるポンプを紹介します。

断水で消火栓が使用できない場合は、防火水槽や河川などを使い、D級可搬消防ポンプで放水します。1分間に130リットル以上の放水が可能。女性でも操作が可能です。

地震災害時の断水時、防火水槽を生活用水水源としても利用できます。



## “山ちゃんのサバイバルノート” ② 寒さから身を守ろう

東日本大震災の時に暖房器具が使えず寒い思いをしたのではないのでしょうか。今回は寒さ対策を考えます。いかに自分の熱（温かさ）を保持するかが鍵です。

寒さを感じたとき服を着こむのは勿論ですが、まずは手袋・厚手の靴下などで手足を温めると一層効果が上がります。（箱根駅伝のランナーはランニング姿でも手袋は必須アイテム）

床からの冷えは座布団・敷布団に始まり、羽毛の掛布団をたとえば山での経験では氷点下10度でも寒さに耐えられます。

屋外での避難生活ではブルーシートを敷いただけでは冷えを防げません、梱包材のプチプチを使うことが効果的です。かさばりますが普段からストックしておくといいでしょう。「空気は最高の断熱材」です。

また、体が冷える時は「新聞紙」をシワシワにして体と下着または下着とシャツの間に入れて空気の層を作ればかなり保温効果があります。「空気を着込む、空気遮断する」が寒さを防ぐ基本になります。

次回は保温のためのレスキューシートについて。

自主防災組織ホームページ <http://sakurant.org/>

**桜ニュータウンの防災員として、あなたを必要としています！**

※防災員としてご協力をお願いします。協力いただける方は、下記宛にお名前と班名、メールアドレス（あれば）をご連絡いただきますようお願いいたします。お待ちしております。

（連絡先）副防災長 但野恭一（中央4班） 副防災長 中澤哲夫（中央1班）

または 自主防災組織本部 [bosai\\_hq@sakurant.org](mailto:bosai_hq@sakurant.org)

自分の命は自分で守る 我々の街桜ニュータウンは住民みんなを守る