



実施方式が選べる!

令和6年度

# 東京防災 学習セミナー

実施  
無料



あなたのまちに防災専門家がやってくる!

# 東京防災学習セミナーについて

## あなたのまちで防災セミナーを開催してみませんか？

大災害へ備えるには、一人一人が自らを守る「自助」だけではなく、住民で協力して地域を守る「共助」の意識も大切です。本セミナーでは、地域コミュニティの防災力向上を推進するため、防災専門家を派遣し、セミナーやグループワークを行います。地域の特性や課題を反映した「あなたのまち専用の講義」を受けてみませんか？

### ●対象

都内の地域コミュニティ

例) 町会・自治会・自主防災組織・マンション管理組合・避難所運営に関わる組織など

### ●実施費用

無料

※対面方式のうち、会場使用料が発生する場合はご負担をお願いしております。

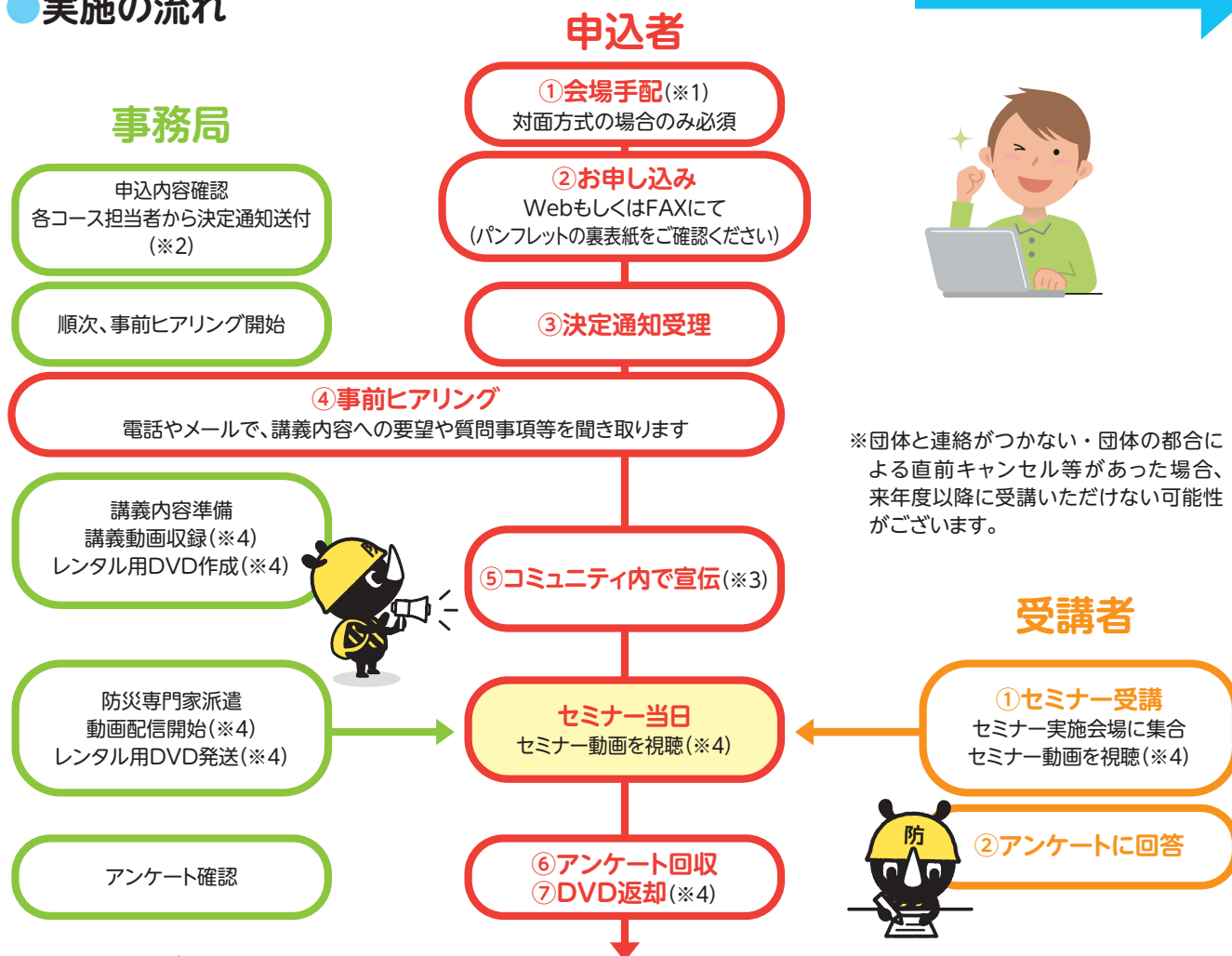


### ●講義内容

例年人気のある11のコースから、地域の課題やニーズに合わせて、コースをお選びください！

### ●実施の流れ

詳しくは内面へ！



(※1) 屋内会場のご用意をお願いいたします。

(※2) 「M1・M2・A～Gコース」・「Hコース」・「Iコース」では、それぞれ実施事務局が異なりますので、決定通知送付時期が前後することがございます。

(※3) M1・M2・A～Gコースでは、宣伝にご活用いただける団体専用チラシをご用意いたします。

(※4) 動画配信・DVDレンタル方式の場合のみ

# 実施方式について

**対面方式** もしくは **動画配信・DVDレンタル方式** どちらかお選びください

※災害・感染症等により、セミナーの延期・中止・実施方式の変更等が生じる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

## ●対面方式



**実施期間のうちご希望の日時・会場で実施！**

- 会場のご用意をお願いします(使用料負担を含む)
- 受付・司会進行は事務局が行います
- 講義資料・備品等は事務局をご用意します
- 申込多数の場合、日時の再調整等をお願いすることがあります
- 手話通訳が必要な場合は、事務局にお問い合わせください

選択できるコース： **M1** **M2** **A** **B** **C** **D** **E** **F** **G** **H** **I**

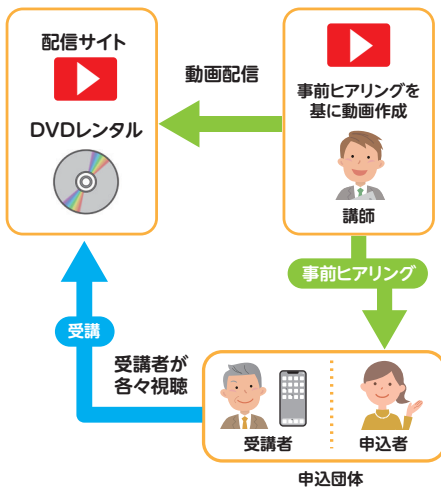
※Hコース以外は、Web会議システムを活用した**オンライン方式**も可能です。ご希望される場合は、申込時に事務局にお問い合わせください。

※当日は記録として会場の様子を撮影いたします。あらかじめご了承ください。

※対面方式では、セミナー記録映像の配信対応は行っておりません。繰り返しセミナーを受講する予定がありましたら、下記「動画配信・DVDレンタル方式」をお勧めいたします。

## ●動画配信・DVDレンタル方式

申込団体の皆様に回覧して受講できます！



**実施期間のうちご希望の2か月間に動画を配信！**

- 事前ヒアリングの内容に応じて、動画を作成します
- 専用の配信サイトからご視聴いただけます
- 受講者はお好きなタイミングで繰り返し動画視聴ができます
- 団体専用の動画を収録した DVD レンタルも可能です (DVD は後日回収)
- 字幕が必要な場合は、事務局にお問い合わせください

選択できるコース： **M1** **M2** **A** **B** **C** **D** **E** **F** **G** **H** **X**

# コースについて

最大2コース受講できます！



全コースからご希望の1~2コースをご選択ください

※対面方式の場合、同じ実施希望日のお申込みは、1コースとなります。

※**H****I**コースは全期間を通じて1団体1回までのお申込みとなります。

## ● 所要時間

**M1** **M2** **A** **B** **C** **D** **E** **F** **G** コース:60~90分程度

**H** コース:90分程度 **I** コース:1回最大240分程度、最大2回派遣



## ● 東京防災学習セミナー活用例

### 活用例①

団体の皆様が集まる地域イベントに合わせて、「対面方式」で東京防災学習セミナーの実施！  
防災訓練、清掃活動、町会・自治会やマンションの会合、夜警活動など同日開催はいかがでしょうか。

### 活用例②

「動画配信・DVD レンタル方式」で、視聴会を複数回開催！  
特定の1日に皆様が集まることが難しい場合は、期間内に何度でも視聴が可能なこちらの方式をご検討ください。

### 活用例③

まずは「動画配信・DVD レンタル方式」で個別に学び、その後に「対面方式」でグループワークのある他コースを選択！  
個別学習後のグループワークで、より防災への理解を深めることができます。

## マンションにお住まいの方々におすすめ！

マンションには特有の備えが必要です。ぜひこの機会にご受講ください。

### **M1** コース

#### マンション防災の基本

マンションにお住まいの方がまず行うべき備えとは何か、知りましょう(マンションの被害特性、家具転倒・落下防止対策、在宅避難、ゴミ・トイレ対策、浸水リスクなど)



### **M2** コース

#### みんなで進めるマンション防災

マンションにお住まいの方々に協力して取り組む防災の大切さや方法を考えましょう(防災訓練(夜間も含む)、安否確認、要配慮者の視点、マニュアル作成例、浸水対策など)



:ご希望に合わせてグループワークの実施が可能なコース(対面方式のみ)

# 防災ブック「東京くらし防災」・「東京防災」を学ぶ

防災ブック「東京くらし防災」・「東京防災」の概要や読み方、活用方法などをご紹介します。

(M1・M2・A～Gコースの60～90分間のセミナー時間のうち15分程度)

※上記コースをお申込みされた場合、**必須**で実施します。お手元にある方は、セミナー当日、ぜひ「東京くらし防災」と「東京防災」をお持ちください。



## 首都直下地震

### A コース

#### 首都直下地震への一人一人の備え

地震災害に対する一人一人の備えを理解しましょう(新たな被害想定、家具転倒・落下防止対策、初期消火、在宅避難、日常備蓄、避難生活のイメージなど)

### B コース

#### 首都直下地震への地域の備え

災害に地域で取り組む大切さ、具体的な取組事例を知りましょう(地域で助け合う必要性、防災訓練(夜間も含む)、平時・発災時の取組、地域が抱える担い手不足・活動マンネリ化の解決方法など)

## 避難生活

### C コース

#### 避難所生活のヒント

発災後の避難所での生活をイメージし、避難について考えましょう(避難所生活におけるトイレ・プライバシー・要配慮者視点・ペット対策などの課題、分散避難など)

### D コース

#### 避難所運営の進め方

過去の事例から、スムーズな避難所開設・運営を目指すためのヒントを得ましょう(開設・運営手順、班分け、レイアウト、要配慮者の視点など)

## 木造住宅密集地域

### E コース

#### 木造住宅密集地域の備え

木密地域で備えるべきことと有効な対策を学びましょう(出火特性、初期消火、ハザードマップ、資機材準備、訓練事例など)

## 要配慮者支援

### F コース

#### 地域で取り組む要配慮者対策

多様な配慮が必要な方々を、地域全体で支えましょう(安否確認、避難行動要支援者名簿の活用、避難所生活、在宅避難者の見守り、専門団体との連携など)

## 災害を知る

### G コース

#### 近年の災害から学ぶ

近年発生した災害(地震・風水害)の教訓や被災者・支援者の体験談を学び、自らと地域の防災力を高めるきっかけにしましょう

下記のQRコードから各コースのサンプル動画をご視聴いただけます。

※M1・M2・A～Gコースのみ



# H

## コース

河川の氾濫、高潮、土砂災害から命を守る準備を！



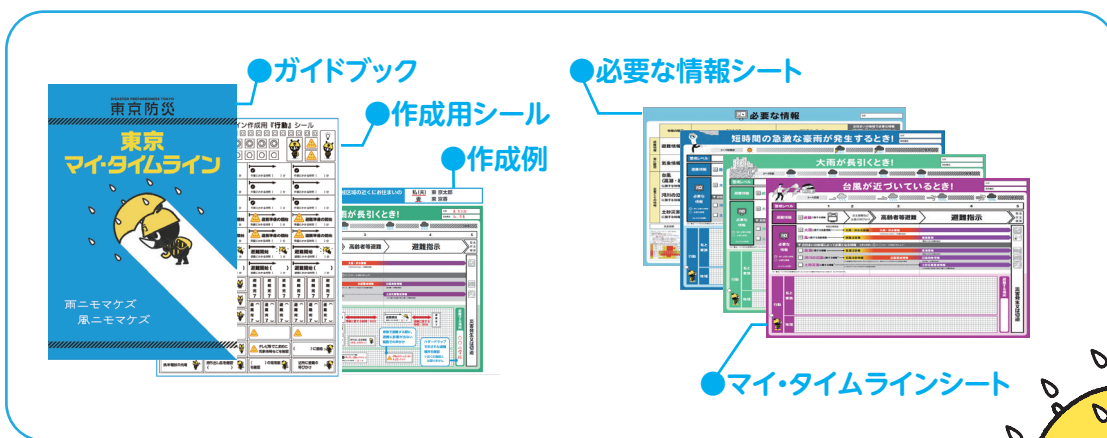
### 「風水害への備え～東京マイ・タイムラインをつくろう!～」

近年、全国各地で記録的な豪雨による大規模風水害が多く発生しています。地震と異なり、雨や風の被害は事前に予測することができます。いざというとき慌てないように、避難行動のタイムスケジュールを事前に計画することが重要です。

Hコースでは、地域の風水害リスクについて確認をした後、実際に「東京マイ・タイムライン」の作成に取り組みます。あなたや、家族のための避難計画を作りましょう。

#### ● 東京マイ・タイムラインとは

- **マイ・タイムライン**…… 災害時にあなたや家族が取るべき行動を時系列にまとめた計画(防災行動計画)のことを指します
- **東京マイ・タイムライン**… 東京都が制作した、「マイ・タイムライン」作成キットです。専用紙やシールを使って、避難に必要な準備行動・所要時間を事前に整理し、風水害に備えましょう



#### ● セミナー内容

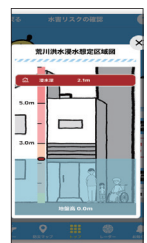
- 「東京マイ・タイムライン」の概要
- マイ・タイムライン作成のポイント
  - 地域の風水害リスクを知る
  - 避難に必要な情報を知る
  - より安全な行動を考える
- マイ・タイムラインを作ってみよう!

- 身の回りの風水害リスクを確認しよう
- 避難開始のタイミングを考えよう
- 避難のために必要な準備を整理しよう

当日、地域のハザードマップをご用意いただくと、より理解が深まります!

※ハザードマップは、HPやアプリからも確認可能です。

- ハザードマップポータルサイト(国土地理院)
- 東京都防災アプリ



# I

## コース

専門家のアドバイスが欲しい方々におすすめ！



### 防災コンサルティング(町会・自治会、マンション)

すでに行っている防災活動等について、課題やお悩みがある団体におすすめのコースです。団体の抱える課題・お悩みや、これから取り組みたい防災活動などを事前にお伺いした上で、防災コンサルタントを最大2回派遣し、解決に向けたコンサルティングを実施します！

例えば…

「マンネリ化している防災訓練を見直したい」「既存の防災マニュアルにアドバイスが欲しい」「若い人の防災活動参加を促進したい」等、具体的な課題を抱える団体をお助けします。

### 過去のコンサルティング例

#### お悩み①

地域で安否確認訓練を行うに当たって、効果的な訓練方法についてアドバイスが欲しい

##### 事前ヒアリング

↓  
地域の特性や団体の活動状況についてヒアリングを行い、コンサルティングの方向性を確認

##### 第1回コンサルティング

↓  
団体が立案した訓練メニューや実施方法について、コンサルタントが先進的な他の事例を紹介しながら、アドバイスを実施

##### 第2回コンサルティング

↓  
コンサルタントが訓練に立ち会い、チェックシートを作成。訓練終了後にフィードバックを実施

#### お悩み②

マンション管理組合で既存の防災マニュアルを見直すにあたり、アドバイスが欲しい

##### 事前ヒアリング

↓  
マンションの環境や管理組合の活動状況についてヒアリングを行い、コンサルティングによる到達目標などを確認

##### 第1回コンサルティング

↓  
コンサルタントが管理組合の作成した防災マニュアルをチェックし、発災時の経験などに基づいてアドバイス

##### 第2回コンサルティング

↓  
改訂したマニュアルを見ながら、図上訓練を実施。コンサルタントが様々な災害状況を付与して、対応方法を検討

### コンサルティングまでの流れ

#### ①お申込み

WebフォームまたはFAXにてお申込み(詳細は裏面をご参照ください)

**POINT** 必ずご連絡の取れる連絡先をご記入ください(※1)

**POINT** 申込みの際、Iコース申込用記入欄はできる限り詳細にご記入ください

#### ②事前ヒアリング

オンライン会議・メール・電話などにより、コンサルティングの可否や内容等を決定します(※2)

**POINT** ヒアリング前に、あらかじめ課題や問題意識・希望する内容を整理しておく、より効果的なコンサルティングにつながります！

#### ③コンサルティング(最大2回)

事前ヒアリング結果を基に、最大2回までコンサルティングを行います！

**POINT** コンサルティングは、1回につき最大240分まで対応することが可能です

(※1)著しく連絡がとれない場合などはコンサルティングを取りやめる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(※2)全てのご要望に添えない場合がございます。



# 申込について

## ●申込・実施期間

申込期間		実施期間		
全コース共通		M1 M2 A B C D E F G H コース	I コース	
		対面方式 希望日時に実施	動画配信・DVD レンタル方式 いずれかの期間を選択	対面方式 希望日時に実施
第1期	4/3(水)～5/15(水) 決定通知送付 6/3(月)頃	7/1(月)～9/30(月)	① 7/1(月)～8/31(土) ② 8/1(木)～9/30(月) ③ 9/1(日)～10/31(木)	令和6年7/1(月)～ 令和7年 2/28(金)
第2期	5/16(木)～8/9(金) 決定通知送付 9/2(月)頃	10/1(火)～12/27(金)	④ 10/1(火)～11/30(土) ⑤ 11/1(金)～1/6(月) ⑥ 12/1(日)～1/31(金)	令和6年10/1(火)～ 令和7年 2/28(金)
第3期	8/20(火)～10/31(木) 決定通知送付 11/25(月)頃	<令和7年> 1/7(火)～2/28(金)	<令和7年> ⑦ 1/7(火)～2/28(金)	令和7年1/7(火)～ 令和7年 2/28(金)

## ●申込上の注意

### ▶コースについて

全コースからご希望の1～2コースをご選択ください

※対面方式の場合、同じ実施希望日でのお申込みは、1コースとなります。  
(2コースお申込みの際は別日をご記入ください)

※ **H** **I** コースは全期間を通じて1団体1回までのお申込みとなります。

### ▶実施予定数

**M1 M2 A B C D E F G** コース:合計340団体 **H** コース:40団体 **I** コース:30団体

### ▶その他

応募多数の場合、抽選を実施します。

抽選にあたっては、過去の受講歴(受講回数)を考慮する場合がございます。

決定通知の送付日は、前後する可能性があります。

申込受付状況によっては、第2期以降の募集を中止する場合があります。

東京都防災ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

## ●申込方法

WebフォームもしくはFAXからお申し込みください。

### Webフォーム

●PC・スマートフォン等からWeb申込フォームにアクセス

●必要事項を入力

Webフォーム : <https://tokyo-bousai.online/>



### FAX

●「令和6年度東京防災学習セミナー申込書(FAX申込用)」を記入

●下記事務局宛てにFAX送付

東京防災学習セミナー事務局(東京都受託事業者・株式会社イオタ内)  
TEL:03-5542-0232 FAX:03-6747-0861



「東京防災」公式キャラクター  
防サイくん

登録番号 (5)92

