別紙

JKK東京 ひとと、くらしをあったかく。

すまいのきずな（消防訓練編）

令和８年秋号（№２０）

【発行】 ＪＫＫ東京 公営住宅管理部 都営管理課

1 西綾瀬三丁目第２アパート（足立区）自治会の取組紹介

(1)訓練の内容について教えてください！

①消火器訓練　（消火器の使い方を学習）
②非常食の試食会　③隔回で起震車体験
④消防器具の使い方　など

消防署の講話



非常食　試食会



(2)訓練に参加してもらうためのポイントは！

〇関心をもってもらえる訓練を企画し、毎年コツコツと実施すること。※消防署にも相談に乗ってもらっています。

集合の様子



(3)防災に関する自治会の考え方について

①避難が難しい場合の団地内で対応できる方法を検討したい。
※各階フロアーに必要な備品等を配置するなど
②お住まいの方の防災意識を高めたい。
→総会、役員会などで自治会としての防災に関する考え方を示していきたい。
③自治会が行うもの、各世帯が準備するものの区別を明確にしたい。（水、食料の扱いなど）

(4)自治会長からひと言！

区などの関係機関や消防署とも連携し、繰り返し訓練を行うことで一人ひとりの防災への関心を高め、協力しあえる体制にできると思い先頭にたって頑張りたいと思います。

2　府中南町アパート（府中市）自治会の取組紹介

(1)訓練の内容について教えてください！

①初期消火訓練　（消火器で火消し体験）
②煙体験　③通報訓練
④応急処置（AEDは時間がかかるため三角巾実施）
⑤起震車体験

初期消火活動



起震車体験



(2)訓練に参加してもらうためのポイントは！

〇全体清掃日の後に消防訓練を実施している。（清掃でお集まりの方をそのまま訓練へ）
※全体に数か所と各棟にポスターを掲示し周知している。

(3)防災に関する自治会の考え方について

①共助の精神で防災活動に取り組んでいる。
②誰でも応急措置ができるようになってほしい。
③自治会の訓練だけでなく、地域の訓練にも参加してほしい。

(4)自治会長からひと言！

住んでいる方にも共助の精神をもってもらえるよう頑張りたい。
また、高齢化がすすむなか、自治会後継者づくりとして、子供さんや若い世帯の方との対話を増やしていきたいと思います。
★役員さんより＝会長自ら先頭に立ってやってくれているので、大変助かっています！

周知ポスター見本



～防災に関するご案内～

【日常備蓄を進めましょう】

災害時に自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日頃から備えておくことが大切です。

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になります。



出典：東京都『「日常備蓄」で災害に備えよう』



※自分に合った必要な備蓄品がわかる「東京備蓄ナビ」を使ってみてください。

東京備蓄ナビ　検索

【東京都マンション防災ガイドブック】

東京都では、各マンションがそれぞれの状況に応じて災害への備えを進められるよう、必要な情報を整理した「東京都マンション防災ガイドブック」を作成しました。

本ガイドブックをご活用いただき、マンションの防災対策にお役立てください。

※マンションと同様に集合住宅である都営住宅にも参考になる内容です。下記ＨＰから全文をダウンロードできます。



東京都マンション防災ガイドブック　検索

【東京都防災学習セミナー】

※今年度の申込みは終了しています。
来年度に受講を希望する場合は、令和９年４月以降にご確認ください。

大災害へ備えるには、一人ひとりが自らを守る「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
（都営住宅の自治会も対象です）
実施費用：無料（会場使用料発生の場合あり）
講義内容：全９コースの中からお選びください

※首都直下地震、要配慮者支援、風水害への備えなどの講座のほか、防災活動の課題やお悩みにコンサルタントを派遣する「コンサルティングコース」もあります。
※詳細は以下のＨＰをご確認ください。

東京都防災学習セミナー　検索

【自衛消防訓練の実施支援】

公社では毎年自治会長宛に自衛消防訓練実施状況調査のアンケートをお送りしています。

アンケートで消防訓練の実施が難しいと回答した自治会に対し、公社の防火管理担当がアンケートに同封した自衛消防訓練実施の手引を元に実施支援を行っています。

また、必要に応じて年に２団地程度、公社主催の東京みんなでサロンとして自衛消防訓練を実施しています。

東京消防庁の電子学習室の動画視聴や避難経路確認を中心とした内容なので、一人住まいの高齢者でも無理なく参加いただくことができます。

公社主催でなくても、東京消防庁の電子学習室をご自宅で視聴し、避難経路を確認するだけで正式な訓練になりますので、ぜひ電子学習室をご活用ください。

二次元コード

実施の手引

電子学習室

※防災訓練実施にあたり、地元区市町の補助金が受給できる場合がありますので、ご活用ください。