



自主防災組織活動マニュアル

(令和7年度版)

あなたの大切な人とまちを災害から守るために

目次

第1部. 自主防災組織とは.....	2
第2部. 防災訓練の企画・運営について	2
第3部. 活動事例	4
第4部. 自主防災組織活動助成金の活用	
①自主防災組織活動助成金のポイント	7
②自主防災組織活動助成手続きの流れ（助成金の申請手順）	8
第5部. 申請書類等 記入例	9
巻末資料①、②	
①防災訓練を盛り上げるコツ	19
②防災備蓄品の貸し出し・防災備蓄食糧の提供	20

第1部. 自主防災組織とは

自主防災組織とは…

自治会や町内会を基本単位とし、地域住民が協力・連携し、災害から自分たちの地域を守ることを目的に結成する組織です。

日頃から災害に備えた様々な取り組みを実践するとともに、災害時には、災害による被害を最小限に食い止めるための活動を行います。

自主防災組織のすゝめ…

防災訓練を行い、災害時へ備えるきっかけになることは、地域住民同士の交流の場となり、地域コミュニティの活性化にも繋がります。

災害時には、助け合いの精神が必要であり、自主防災組織内で築かれたチームワークを発揮することで、災害に強い地域になります。

第2部. 防災訓練の企画・運営について

～参加者の皆が楽しく参加することが大原則～

自主防災組織の活動は、防災の知識の有無を問わず、構成員（メンバー）の皆が平等に訓練に参加し、災害時に取るべき行動を訓練の中で体験することに意義があります。

そのため、誰もが気軽に参加できるよう訓練内容を工夫していくことが必要です。まずは、取り組みやすい訓練からはじめ、段階的な訓練計画を立てましょう。

すぐに成果を実感できるものではありませんが、**まずは、やってみよう！**というその踏み出す第一歩が大切です。

防災訓練 ～一連の流れ～

①防災訓練の企画

（事前に決めておくこと…およそ3か月ほど前）

- ・開催日時
- ・会場の確保 （注）訓練を公園内で行う場合は、公園緑地課の許可が必要。

☆必要書類：『都市公園内行為許可申請書』

- ・ 訓練実施内容
- ・ 防災訓練開催の回覧作成
- ・ 訓練に必要な防災資器材や備品の準備
- ・ 協力機関との打ち合わせ (例) 初期消火訓練や救出救護訓練等を計画し、消防署員の指導を必要とする場合は。
☆必要書類：『自主防災訓練届出書』

等



②書類の提出…自主防災組織活動助成金制度を活用される方は訓練実施2週間前までに関係書類を提出。

※手続きの詳細につきましては、本誌7ページの『自主防災組織活動助成金のポイント』をご参照ください。

なお、助成金制度を利用しないで防災訓練を実施する組織についても‘防火・防災訓練実施届出書（防災訓練実施時の事故への共済制度）’を提出してください。



③いざ！訓練！ 当日は、ケガのないように取り組みましょう！

自主防災組織活動助成金の実績報告書は訓練実施後2週間以内に提出してください。



第3部. 活動事例

訓練の目安 ☆難易度：初級～上級 ★重要度：ふつう～高い

避難訓練（☆難易度：初級 ★重要度：高い）

災害発生を想定し、自主防災組織のリーダーを中心に、地図（防災マップ等）を使用し、避難経路や危険箇所等を確認しながら、一時避難場所（近くの空き地や公園等）まで避難する訓練。



安否確認訓練（☆難易度：初級 ★重要度：高い）

災害発生時、隣近所や自治会単位で無事かどうかを声掛けして安否を確認。

ポイント

安否確認方法について事前に地域内でルールを決めておくと良い。

例：道路から見える場所（玄関やベランダ等）に黄色い布などを掲げる。



炊き出し訓練（☆難易度：初級 ★重要度：ふつう）
釜や大鍋などを使用した炊き出しの方法を学ぶ訓練。

参 考

市役所から炊き出し用の資器材（釜や大鍋、かまど 等）の貸出や備蓄食糧（サバイバルフードやアルファ米 等）の提供をしています。



初期消火訓練（☆難易度：中級 ★重要度：ふつう）
訓練用の水消火器を使用して目標物を倒す訓練。



応急救護訓練（☆難易度：上級 ★重要度：高い）
消防職員の指導のもと、三角巾や担架の使い方、止血法、心肺蘇生法や AED の使い方などを学ぶ訓練。

※訓練を行なう際には、消防に事前に相談が必要です。



煙体験（☆難易度：上級 ★重要度：ふつう）

消防職員の立会のもと、テントの中にドライスモーク（安全性の高い擬似煙）を充満させて、その中を人が通り抜ける事で火災時にどの様に避難したら良いかを訓練。

※訓練を行なう際には、消防に事前に相談が必要です。



自主防災組織内の情報伝達訓練（☆難易度：上級 ★重要度：高い）

災害時に伝達が必要と考えられる模擬情報（例 避難所が設置された場所、地域内で被害状況 等）をリレー形式で伝達していく訓練。

訓練モデル

- ①本部（会長又は情報班長） … I. ロコミ又は電話で、1人目に模擬情報を与える。
II. リレーする人数は、10人くらいが目安。
- ②中間者の伝達 …次々に模擬情報を伝達していく。
- ③最後の人 …伝達された内容を記録用紙に記入して本部に提出。
- ④本部 … I. 最初の模擬情報と比較して、正確さはどの程度であったか評価。
II. 問題点を検討。



第4部. 自主防災組織活動助成金の活用

① 自主防災組織活動助成金のポイント

1. 活動助成額について

- ・活動助成限度額：上限2万5千円
- ・対象：自主防災組織が単独又は合同で防火防災訓練を実施した場合
- ・助成金の計算方法：
50世帯以下…一律10,000円
51世帯以上…10,000円 + 【(世帯数 - 50世帯) × 1000円】 = 算定額

2. 対象となる活動について

① 防火防災訓練を実施した場合

他の地域内のイベントと合体したものでも可

(※但し、助成金の対象は、訓練に使用したものに限る。)

② 千葉県西部防災センター(松戸市)等の研修施設などでの防災知識の習得や体験講習を受けた場合

※訓練に参加した人数ではなく、市役所に届け出ている世帯数のこと。

3. 対象となる経費・対象外となる経費について

◎…① 対象となる経費

(1) 事務用品費(紙代など)・消耗品費(タオル、軍手、電池など)

※カイロ等の訓練に直接使用しない物品及び資機材に係る消耗品は対象外となります。

(2) 印刷又はコピー代、写真現像代(訓練後の参加者や市への訓練報告にかかる経費も含む)

(3) 燃料費、薪代、プロパンガス代(炊き出しに使用可)

(4) 煙体験キッド代、消火器買い替え費(※訓練使用分に限る)

(5) 炊き出しに係る消耗品費(割り箸や容器など)

◆ 煙体験キッドについては、市から現物を提供いたします。

起震車訓練を行う際の道路使用料は対象となります。

×…② 対象外となるもの

(1) 啓発用配布物品(参加者に配布する物品費)

(2) 【炊き出し訓練に係る経費】の内 一材料費(野菜、肉、加工品、調味料等の食材に係る経費)

(3) 飲食料費(参加者に配布するお茶代などの経費)、茶菓子代

(4) 試食用非常用食糧費(訓練当日に試食するための非常食などの経費)

(5) 資機材費(部品交換含む)、修繕費、訓練時に直接使用しない物品及び謝礼など

(6) 物品借用費(レンタカー、マイクセットのレンタル等に係る経費)

(7) 施設使用料(事前に会議等行う場合の施設使用料)

※訓練当日に訓練を行う会場として使用する場合は対象となります。

◆ ロープや医薬品(手指消毒液以外)等の資器材や食糧品はすべて対象外経費となります。

②自主防災組織活動助成手続きの流れ

～助成金の申請手順～

ステップ1・・・(訓練実施2週間前までに関係書類を提出。)

チェック欄☑ (助成金申請時にご活用下さい。)

1. 補助金交付申請書(様式第1号)……9ページへ
2. 防火・防災訓練実施届出書(様式第3号)……10ページへ
3. 自主防助成金収支予算書(任意の書式可)…11ページへ
4. 訓練案内紙(回覧版、自治会紙などでお知らせしているもの)

その他、訓練を公園内で行う場合には、公園緑地課の許可が必要となります。

※後日、市から「補助金等交付決定通知書」が郵送されます。

ステップ2・・・(訓練実施後2週間以内に提出。)

1. 補助事業等実績報告書(様式第4号)……14ページへ
2. 防火防災訓練実施結果報告書……15ページへ
3. 自主防助成金収支決算書(任意の書式可)……16ページへ
4. 領収書の写し(組織名義のものを提出すること。)
5. 訓練実施の写真(特に枚数に規定はありません。)

※後日、市から「補助金等交付確定通知書」が郵送されます。

ステップ3・・・(市からの確定通知書が届き次第提出。)

1. 補助金等交付請求書(様式第6号)……17ページへ
2. 口座振替依頼書……18ページへ

第5部. 提出書類の記入例

様式第1号（第3条関係）

ステップ1

補助金等交付申請書

我孫子市長あて

申請書の提出日

令和7年9月2日

住所（所在地）我孫子市我孫子×丁目●▲番地

申請者 氏名（団体名及び代表者氏名）

★★自治会防災会 我孫子 太郎

補助金等の交付を受けたいので我孫子市補助金等交付規則の規定により、次のとおり申請します。

補助年度	令和7年度	補助金等の名称	自主防災組織活動助成金
補助事業等名称	防火防災訓練		
目的及び内容	(例) 消火訓練、避難訓練、炊き出し訓練等		
効果	(例) 住民の防災への意識高揚のため		
経費所要総額	9,500円		
交付申請額及び算出の基礎	書類提出日 4,500円		
着手及び完了予定年月日	着手予定 令和7年9月2日 完了予定 令和7年10月19日		
添付書類	1 事業計画書 ② 収支予算書 3 前年度決算書 4 実施設計書（工事施行等に係る場合） 5 その他（ ）		

訓練にかかる総費用
(助成額以外も含む)。

7ページ(1. 活動助成額について)へ

書類提出日

訓練日

‘2 収支予算書’を丸で囲ってください。
※収支予算書とは、11ページの『令和7年度 自主防助成金収支予算書』のこと。

1、3、4、5は不要です。

様式第3号（第5条関係）

防火防災訓練実施届出書

ステップ1

我孫子市長あて

申請書の提出日

令和7年9月2日

自主防災組織名 **★★自治会防災会**
届出者 所在地 **我孫子市我孫子×丁目●▲番地**
代表者氏名 **我孫子 太郎**
電話番号 **01 (2345) 6789**

防火防災訓練を実施するので、我孫子市自主防災組織資器材及び助成金交付要綱第5条第3項の規定により、次のとおり届け出ます。

訓練名	防火・防災訓練
実施日時	令和7年10月19日（日） 午前 ・午後 午前・ 午後 10時00分～2時00分
実施場所	我孫子市我孫子×丁目▲番地
訓練内容	(例) ①避難集合訓練（安否確認） ②消火訓練（水消火器） ③AED訓練 ④炊き出し訓練
参加人員	60名
備考	

防災訓練の参加予定者数。

令和7年度 自主防助成金収支予算書

ステップ1

収入の部

単位：円

項目	金額	摘要
防災訓練費	5,000	
市補助金	4,500	
合計	9,500	

自主防災組織内で使用している
会計科目名等を記入。

収入の部と支出の部の金額を合わせる。

支出の部

単位：円

項目	金額	摘要
炊き出し用食材費 (助成対象外)	5,000	助成対象外の為自治会費 で負担。
印刷・コピー代	1,000	
軍手	1,000	
紙コップ	500	
紙皿	1,000	
カセットガス	1,000	
合計	9,500	

※貴自治会で作成したものがあれば、本様式以外でも結構です。

申請書の提出日

令和7年9月2日

金額欄に防災訓練に掛かる経費を記入。

項目欄に防災訓練で購入する事務用品、消耗品等を記入。

上記のとおり提出いたします。

会名 **★★自治会防災会**

代表者名 我孫子 太郎

※必要のある方のみ申請となります。

申請書の提出日

令和7年9月2日

我孫子市長 あて

自主防災組織名、代表者の氏名、自主防災組織本部の所在地、電話番号を記入。

団体名 ★★自治会防災会

代表者名 我孫子 太郎

連絡先 我孫子市我孫子×丁目●▲番地

電話番号01 (2345) 6789

備蓄非常用食料品の提供依頼書

我孫子市が備蓄保有する非常用食料品の提供を下記のとおりお願いいたします。

なお、提供を受けた非常用食料品につきまして、一切の異議等を申し立てはいたしません。

記

商品名と必要な数を記入。

提 供 品 名 アルファ米 (わかめ) ○箱

使 用 期 日 令和7年10月19日

使 用 目 的 (例) 炊出し訓練

食料品引渡し日 令和7年9月26日

備蓄品をお渡しする予定日。
※引渡し予定日については、
『備蓄非常用食料品の提供依頼書』の提出時にご相談ください。

※必要のある方のみ申請となります。

※貸し出し日は平日のみ。
※期間は、おおよそ1週間以内。

物品借用（申込）書

申請書の提出日

令和7年9月2日

市民安全課長 あて

自主防災組織名、代表者の氏名、自主防災組織本部の所在地を記入。

借受人
 団体名称 **★★自治会防災会**
 住 所 **我孫子市我孫子×丁目●▲番地**
 氏 名 **我孫子 太郎**

下記の我孫子市防災用備蓄品を借用（申込）いたします。

記

品 名	数量	借り受け期間	備 考
大型なべ	2	10月17日から 10月20日まで	
おたま	2	10月17日から 10月20日まで	
		月 日から 月 日まで	
		月 日から 月 日まで	

物品名と必要な数、借用期間を記入。

(使用目的)

(例) **炊き出し訓練に使用。**

(借り受けの条件)

- ・ 借り受け物品が汚損・紛失した時は、遅滞なく市に届け出るとともに当方が責任を持ちます。
- ・ 借り受け物品は、転貸しません。
- ・ 借り受け物品は、上記使用目的以外の用途に使用いたしません。
- ・ 借り受け物品は、借り受け期間満了の日までに指定された場所に返納いたします。
- ・ 借り受け物品の借り受けおよび返納時間は、市指定の時間とし、市の指示に従います。

※ 処 理 欄

担当者確認

危機管理係 係長確認

返却日 年 月 日

未記入

ステップ2

様式第4号（第11条関係）

補助事業等実績報告書

我孫子市長あて

申請書の提出日

令和7年10月23日

『補助金等交付決定通知書』の記載事項を書き写してください。

住所（所在地） 我孫子市我孫子×丁目●▲番地
補助事業者 氏名（団体名及び代表者氏名）
★★自治会防災会 我孫子 太郎

我孫子市補助金交付規則の規定により、補助事業等の実施状況を次のとおり報告します。

指 令 年 月 日	令和7年9月5日	指 令 番 号	我孫子市指令（市安）第●●●号
補 助 年 度	令和7年度	補 助 金 等 の 名 称	自主防災組織活動助成金
補 助 事 業 等	名 称	自主防災組織活動助成事業	
	施 行 場 所	我孫子市我孫子×丁目▲番地	
着 手 年 月 日	令和7年9月2日	完 了 年 月 日	令和7年10月19日
交 付 決 定 額			4,500 円
既 交 付 額			0 円
補 助 対 象 経 費 精 算 額			4,500 円
補 助 事 業 等 の 経 過 及 び 内 容	自主防災組織による防災訓練		
添 付 書 類	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>① 収支決算書</p> <p>② 完成写真（工事施行等に係る場合）</p> <p>③ その他（防火防災訓練実施結果報告書）</p> </div>		

完成写真とありますが、防災訓練時の写真を添付してください。

①②③を丸で囲ってください。※収支決算書とは、16ページの『令和7年度 自主防助成金収支決算書』のこと。

ステップ2

申請書の提出日

令和7年10月23日

防火防災訓練実施結果報告書

我孫子市長あて

住所（所在地） 我孫子市我孫子×丁目●▲番地

申請者 氏名（団体名及び） ★★自治会防災会

代表者氏名 我孫子 太郎

電話番号 01（2345）6789

次のとおり、防火防災訓練を実施しましたので報告いたします。

1 日 時 令和7年10月19日

午前10時00分から午後2時00分まで

2 場 所 我孫子市我孫子×丁目▲番地

3 参加者数 80名

4 訓練内容及び特記事項

(例)

①避難集合訓練

②消火訓練

③AED訓練

④炊き出し訓練

※組織名義の領収書の写しの添付も忘れずに。

ステップ2

令和7年度 自主防助成金収支決算書

収入の部

単位：円

項目	金額	摘要
防災訓練費	5,000	
市補助金	4,500	
合計	9,500	

自主防災組織内で使用している会計科目名等を記入。

収入の部と支出の部の金額を合わせ

支出の部

単位：円

項目	金額	摘要
炊き出し用食材費 (助成対象外)	5,000	助成対象外の為自治会費で負担。
印刷・コピー代	1,000	
軍手	1,000	
紙コップ	500	
紙皿	1,000	
カセットガス	1,000	
合計	9,500	

※貴自治会で作成したものがあれば、本様式以外でも結構です。

申請書の提出日

令和7年10月23日

金額欄に防災訓練に掛かった経費を記入。

上記のとおり提出いたします。

会 名 **★★自治会防災会**

代表者名 **我孫子 太郎**

項目欄に防災訓練で購入した事務用品、消耗品等を記入。

補助金等交付請求書

申請書の提出日

令和7年11月4日

我孫子市長あて

『補助金等交付確定通知書』の記載事項を書き写してください。

住所(所在地) 我孫子市我孫子×丁目●▲番地
 補助事業者 氏名(団体名及び代表者氏名)
 ★★自治会防災会 我孫子 太郎

我孫子市補助金等交付規則の規定により、補助金等の交付を次のとおり請求します。

指令年月日	令和7年9月5日	指令番号	我孫子市指令(市安)第●●●号	
補助年度	令和7年度	補助金等の名称	自主防災組織活動助成金	
補助事業等の名称	自主防災組織活動助成事業			
交付決定額	決定通知書の決定額 円			
交付確定額	確定通知書の確定額 円			
既交付額	年 月 日交付	円	} 未記入	
	年 月 日交付	円		
	年 月 日交付	円		
	計	円		
今回交付請求額	確定通知書の金額 円			
未交付額	未記入			
添付書類	① 補助金等確定通知書の写し ② その他(写真)			

市役所からお送りする文書です。

ステップ3

申請書の提出日

令和7年11月4日

口座振替依頼書

我孫子市長あて

〒270-XXXX

住所（所在地） 我孫子市我孫子×丁目●▲番地

依頼者 氏名（団体名及び ★★自治会防災会

代表者氏名） 我孫子 太郎

電話番号 01（2345）6789

令和7年度我孫子市自主防災組織整備事業活動助成金を下記口座にお振込みください。

記

銀行名	○ ○ 銀行 金庫 農協 ×× 支店
預金種別	1. 普通 2. 当座
口座番号	1 2 3 4 5 6 7 8 9
口座名義人	ふりがな ほしほし じちかいぼうさいかい かいちょう あび こたろう ★★自治会防災会 会長 我孫子太郎

※記入上の注意

- ①金融機関名は、支店名まで必ず記入してください。
- ②預金種別のどちらかに○印を記入してください。
- ③口座番号は通帳を確認のうえ、正確に記入してください。
- ④口座名義人名は、通帳に記載された名称をすべて記入してください。
省略による記載では、入金できませんのでご注意ください。

巻末資料①

防災訓練を盛り上げるコツ

◆企画

- ・回覧板やチラシなど事前の PR を行い、印象を高める。
- ・子どもたちを交え、楽しくできるような企画する。
- ・レクレーションやお祭りなど、多くの人が集まる機会を利用する（例えば、水消火器の操法をプログラムに取り入れるように働きかけ、アトラクションとして位置づけて関心を高める）。
- ・多くの人がまんべんなく多種目の訓練を体験できるように組み立てる。



◆訓練当日

- ・訓練当日は、時間通りに始め、時間通りに終わらせるようにする。
- ・やる人、見る人（見物人）に分かれてしまう訓練にならないようにする。



◆訓練を終えて

訓練終了後、アンケート調査を実施したり、感想文の依頼をしたりして、自治会等の広報紙に掲載するなどのアフターケアを行い、人々に印象を深めさせ、関心を継続させて PR 効果を高める。



巻末資料②

防災備蓄品の貸し出し・防災備蓄食糧の提供について

市では、保有している防災備蓄品の貸し出しや賞味期限の近づいた防災備蓄食糧の提供を行っています。

自主防災組織で行う防災訓練等に活用していただき、防災意識の向上や地域コミュニティの活性化に役立ててください。

貸し出しを希望される場合には、申請様式に必要事項を記入のうえ、市民安全課まで申し込みください。(12～13ページに申請書記入例あり。)

なお、数量には限りがありますので、事前にご相談ください。

◆主な貸し出し可能防災備蓄品一覧

	備蓄品名
1	大型なべ(54L)
2	レードル(おたま)
3	ハンドマイク



大型なべ(54L)



レードル(おたま)



ハンドマイク

提供可能な防災備蓄食糧一覧

※下記は例です。数に限りがありますので、提供可能な食糧の数や種類は申請時にお問合せください。

	食糧名(品目)	賞味期限	1箱当たりの食数
1	アルファ米	2026年5月	炊き出し用 50食分1袋
2	アルファ米	2026年5月	個食用 1食分50袋
3	フリーズドライビスケット	2026年8月	96食
4	ライスクッキー	2026年6月	48食
5	バウムクーヘン	2026年6月	50食
6	ラーメン	2026年6月	50食

自主防災組織活動マニュアル（令和7年度版）

令和7年5月発行

我孫子市役所 市民生活部 市民安全課

〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地

☎04-7185-1111（代表）