

その場でできる 防災訓練

水戸市 いっせい 防災訓練



防災を
考える日

実施
日時

令和7年2月18日(火)午前11:05

※仕事の都合などで実施が困難な方は、当日にとらわれることなく安全行動を行いましょう。

訓練
場所

それぞれの自宅, 学校, 職場など

※自動車, 自転車, 徒歩などによる移動時は, 安全のため, 訓練を行わないでください。

11:05 に東日本大震災クラスの地震が起きたとして,
各自安全行動をとるか又はどうすればいいか考える訓練です。



水戸市マスコットキャラクター
「みとちゃん」

1 安全行動

① 午前11:00

FMぱるるん FM76.2MHz

又は LuckyFM 茨城放送

AM1197kHz, FM94.6MHz

を選局

インターネットで聞く方はこちら

FM
ぱるるん



<https://www.fmpalulun.co.jp/listen/>

LuckyFM
茨城放送



スマートフォンの
場合は, radikoア
プリのインストー
ルが必要です。

<https://radiko.jp>

番組名「HAPPYバンチ！」
で検索

② 午前11:05 自分の身を守る安全行動を開始!

※ラジオ放送を確認できない方は, 11:05 に, 自分の身を守る安全行動を開始してください。

③ 1分程度で各自訓練終了



まず低く



頭を守り



動かない

自分の身を守る安全行動とは

机の下等で頭を守ることを基本
行動とし, 屋外では, 落下物や
塀の倒壊のおそれのある箇所
や, かけの付近から安全な場所
に避難することです。

裏面へつづく

2 災害時を想定した避難情報が「11:05」に配信



① 緊急速報メールの配信

市内にあるスマートフォン等に、専用着信音が鳴り一斉に配信されます。

スマートフォン等を鳴らしたくない場合は、事前に電源を切る必要があります。また、自動車等を運転中の方は、緊急速報メールが鳴ったとしても運転に専念し、危険ですので、スマートフォン等の操作をしないようご注意ください。

緊急速報メールサービスに対応していないスマートフォン等では、訓練情報を受信できません。また通話中の場合は、受信できない場合があります。お持ちのスマートフォン等の受信の可否等については、各通信キャリアにお問い合わせください。



② 情報発信

防災行政無線、防災ラジオ（※）、市ホームページ、メールマガジン、LINE、X、Facebook等で訓練の実施を呼びかけます。

※防災ラジオは、10:57頃に自動起動のテスト放送を行います。訓練に参加される方は、そのままFMばるるんをお聞きください。

③ 今回の訓練に合わせて、ハザードマップ等を確認し、近くの避難所や非常用持出品、緊急時連絡先等を各ご家庭で確認しましょう。

臨時災害放送局の実験局を開設します。

本訓練では臨時災害放送局を開設し、水戸市役所から実験放送を実施します。

周波数：**78.8MHz**

時間：午前10:00～午前11:30（予定）

臨時災害
放送局

災害が発生した時に、被災地における被災者への支援や救援活動等の円滑な実施を確保し、その被害を軽減するために、地方公共団体等が開設する臨時かつ一時の目的のためのFMラジオ放送局です。

災害時には多様な媒体で情報を発信します。

防災ラジオ

FMばるるん（76.2MHz）と連携し、緊急時に自動で電源が入り、水戸市からの情報が入手できるラジオです。浸水想定区域や土砂災害警戒区域にお住まいの方、避難行動要支援者に登録されている方などに、無償貸与を行っています。



水戸市メールマガジン

災害時の緊急情報や不審者情報などを、メールアドレスを登録された方へ配信するサービスです。



防災アプリ（Yahoo!防災速報）

設定した地点に関する国や自治体からの情報を受信できるスマートフォンアプリです。



水戸市公式SNS



お問合せ



水戸市市民協働部防災・危機管理課

〒310-8610 水戸市中央1-4-1

電話 029 (232) 9152 F A X 029 (233) 0523

Eメール bousai@city.mito.lg.jp