

令和8年度 菰野町民総ぐるみ 総合防災訓練

日時 令和8年**8月30日(日)**午前8:00から

6:55頃 防災ラジオで**[訓練予告]**を放送

8:00頃
防災ラジオで**[緊急地震速報]**(訓練)を放送
自分の身を守る安全行動を約1分続けましょう



しゃがむ



かくれる



まつ

一時避難所まで**避難訓練**しましょう

各区の**防災訓練**に参加しましょう

【お問い合わせ】 菰野町役場 総務課 安全安心対策室

電話 059-391-1102
FAX 059-394-3199

地震が発生したら・・・

安全行動 1 - 2 - 3

1



●まず体勢を低くし、しゃがみましょう。
(立ったままでは転倒の危険があります！)



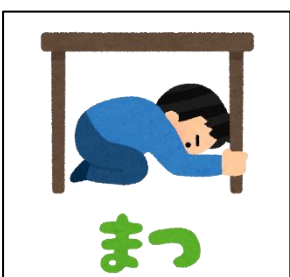
2



●丈夫な机の下に入り、頭を守りましょう。
無ければ、クッションなどで頭を守りましょう。



3



●ゆれが止まるまで動かずじっとしていきましょう。



ゆれがおさまったら

屋外の安全な場所へ避難しましょう

地震発生時にすべきこと

発生直後



- ・落ち着いて、自分の身を守る
- ・あわてて外に飛び出さない
- ・無理に火を消しに行かない

揺れが収まったら



- ・火元の確認をする
- ・家族の安否を確認する
- ・余震に注意する
- ・靴をはく
- ・必需品を手元に用意しておく
- ・ドアは開けておく
- ・ガスの元栓を閉める

安全確認、情報収集



- ・自宅、隣近所の安全を確保する
- ・ラジオなどで情報収集をする
- ・電気のブレーカーをOFFにする
- ・電話はできるだけ使わない

今後について



- ・協力して消火、救助活動を行う
- ・家屋倒壊のおそれがあれば避難する
- ・避難所では集団生活のルールを守る
- ・自宅が無事であれば在宅避難をする

外出中に地震にあったら

～住宅街など～

- ・建物や塀、電柱や自販機などから離れる
- ・落下物などに注意して広い場所に逃げる
- ・切れて垂れ下がっている電線に近寄らない



～車の運転中～

- ・急ブレーキはしない
- ・ゆっくりと道路の左側によって停止する
- ・揺れが収まるまでは車外に出ない
- ・車を離れるときは鍵をつけたままにし、ドアロックもしない



～電車の中～

- ・電車は自動的に停車するので、落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまる



～エレベーターの中～

- ・自動的に停止しないときは全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる
- ・閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで外部に連絡して救助を待つ
- ・危険なので無理に脱出しない



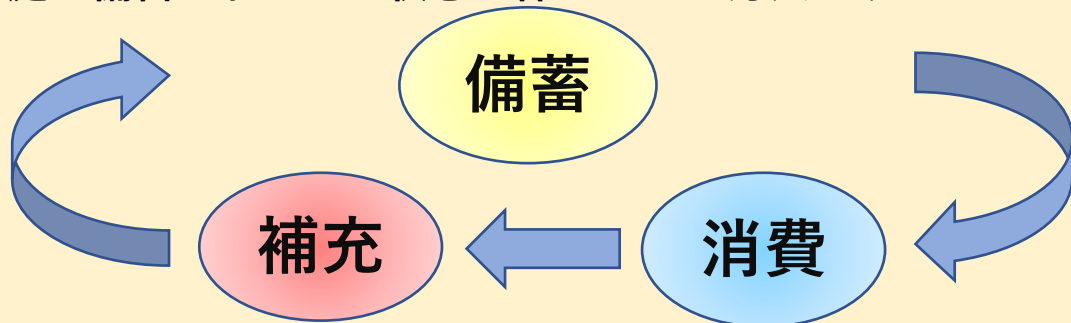
～日頃の備え～

災害時持出品リスト

食料	☐ 飲料水 ☐ 食べ物
生活用品	☐ 衣類・下着 ☐ 洗面用具 ☐ 雨具 ☐ タオル ☐ ブランケット ☐ 懐中電灯 ☐ 救急用品 ☐ ペン・ノート ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
情報	☐ 携帯電話（スマートフォン） ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備電池 ☐ 携帯充電器
その他	☐ 手指消毒用アルコール ☐ 貴重品（通帳・現金など） ☐ マスク ☐ 体温計 ☐ 石けん（ハンドソープ） ☐ ウェットティッシュ
個別の備え	【家族構成や世帯所事情に応じた備え】 ☐ ミルク・哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 紙おむつ ☐ お尻ふき ☐ 生理用品 ☐ お薬手帳のコピー ☐ 持病薬 ☐ 入歯・洗浄剤 ☐ 補聴器 ☐ 眼鏡

ローリングストック

ローリングストック・・・普段の食品を少し多めに買い、賞味期限の近いものから消費し、消費分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です



★備蓄の目安は、家族の人数×最低3日分、できれば1週間分を備えましょう



災害時に備えて食料・飲料を備えましょう

アルファ化米

- ・白飯 ・五目ご飯 ・わかめご飯等

フリーズドライ・缶詰

- ・フリーズドライご飯 ・ドライカレー缶詰等

袋入りパン

- ・コッペパン ・レトルト米粉パン等

乳児用災害食

- ・乳児用ミルクスナック
- ・粉ミルク



災害時に役立つグッズ

発熱剤加熱キット

発熱剤に水を添加するだけでパックご飯や液体ミルクなどの食品の加熱が可能です

炊飯袋

不織布の袋の中にお米を入れて湯煎をするだけで簡単に炊き上がります

10年保存水

製造日から10年間保存することができる水です

(5年保存水や12年保存水など様々な保存水があります)

- ・水の備蓄量は「**1日の必要量×家族の人数×日数**」から算出できます
- ・1日の水の必要量は一人当たり**約3L**です
- ・最低でも**3日分**、できれば**1週間分**備蓄しましょう



災害時は水道やガス、電気などのライフラインが停止したり、物流が止まって食料の調達が困難になることが懸念されます。いつどこで起きるかわからない災害に備えて、日頃から防災カタログなどを参考に防災グッズを備えましょう。

発災直後、トイレはどうするの？

地震で下水管が破損しているかも・・・

使用すると下水管の詰まり、汚水の逆流が起こる可能性があります。

破損が考えられる災害時は、菰野町が発信する情報等を確認してから使用するようにしましょう。

携帯トイレ

1. 便座をあげてポリ袋をかぶせる
2. 便座をおろして便袋をセットする
3. 凝固剤や吸水シートを入れて、用を足す
4. 便袋を取出し、空気を抜きながらしっかりしぼる



簡易トイレ

1. 段ボールやバケツにポリ袋をセットする
2. 新聞紙、オムツ、猫砂等を入れる
3. 用を足し、ポリ袋を取り出し、空気を抜きながらしっかりしぼる

※1日のトイレ使用回数は**5回程度×最低3日分**、できれば**1週間分**の災害用トイレセットの準備が望ましいです。
手洗い用のウェットティッシュなども一緒に準備しておきましょう。



〈マンホールトイレのイメージ〉

避難所のトイレ

菰野町では各収容避難所にマンホールトイレが設置されています

※マンホールトイレは停電、断水時等でも使用できる下水道に接続する方式のトイレです

※菰野町ではマンホールトイレの他に、簡易トイレ等も備蓄しています



・段差が生じにくいマンホールの上にトイレを設置します



・多目的トイレも設置可能でありバリアフリーになっています

家具転倒・落下防止の対策

大きな地震では家具の転倒や食器などの落下による被害が多数起きています。素早く避難を開始するには、ケガをしないことが大切です。そのためには家具が転倒し下敷きになったり、避難路がふさがれたり、ガラス等が散乱してケガをし、逃げ遅れることのないようにしておくことが大切です。



金具やつっぱり棒などを利用して
転倒防止をしましょう



菰野町では、65歳以上の方のみの世帯を対象に、家具固定金具の無料配布を行っています。

詳しくは菰野町のホームページをご覧ください。



お問い合わせは
総務課安全安心対策室まで
TEL:059-391-1102
FAX:059-394-3199

- ・重たいものは棚の上に乗せないようにしましょう
- ・ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう
- ・家電の転倒の予防をしましょう

⇒粘着性のあるゲル状のものをテレビなどの底面に貼り付け、床などと接着して固定します。徐々に粘着効果が弱まるので、定期的に交換しましょう。



菰野町メールシステム 登録手順のご案内

ご登録の前に

- メール配信サービスの利用規約に同意していただいた上で、ご登録をお願いいたします。
- 「@sg-p.jp」ドメイン又は「komono@sg-p.jp」アドレスからのメール受信許可設定を行ってください。
- URL付きメールの受信を許可する設定を行ってください。

1

空メールを送信します。

サイトにアクセスし、「空メールを送信する」から空メールを送信します。

▼PC・スマートフォンの場合

<https://plus.sugumail.com/usr/komono/home>



メールアドレスで受け取る方はこちら。(登録解除・変更の方もこちら)

メールアドレスを登録していただくことでメールでの情報発信を受け取ることができます。
登録を行う方は以下のボタンより空メールを送信してください。折り返し登録案内メールが届きますので本文を確認のうえ登録を行ってください。
既に登録済みの方で登録内容の変更や解除を行う場合も以下のボタンより空メールを送信してください。変更・解除URLをご案内いたします。

[空メールを送信する](#)

▼フィーチャーフォン（ガラケー）の場合

<https://m.sugumail.com/m/komono/home>



空メール送信

新規登録・登録変更・解除などを行う場合は下記よりメールを送信してください。
件名はそのままで送信してください。折り返し登録案内メールを返信いたします。

[空メールを送信する](#)

▼共通

「空メールを送信する」を押し、メール画面で何も入力せずにメールを送信してください。

※メールが起動しない場合は、手動でメールを立ち上げ、下記アドレスに空メールを送信してください。

t-komono@sg-p.jp

2

メールが届きます。

メールに記載された登録用URLを押します。

菰野町メールシステムへ申し込みいただきまして、ありがとうございます。

...
<https://plus.sugumail.com/usr/komono/mail-user/entry/XXXX/XXXX>

※フィーチャーフォンの場合は異なるURLが表示されます。

3

利用規約を確認します。

利用規約をご確認の上「同意する」を押します。

本サービスが変更された場合は、変更後の内容が適用されます。

第11条(免責事項)

☐ 同意しない ☒ 同意する

4

配信カテゴリを選択します。

配信カテゴリ・登録情報を入力して「確認画面へ」を押します。

登録情報入力

配信カテゴリ選択

緊急・防災情報 ☐
避難情報、国民保護情報等

気象・地震情報 ☐
気象情報、地震情報

火災情報 ☐
火災情報

防犯・行方不明者情報 ☐
防犯、行方不明者情報

登録する配信カテゴリにチェックを入れます。

登録情報を入力して「確認画面へ」を押します。

5

入力内容を確認して登録します。

入力内容をご確認の上「登録」を押します。登録完了画面が表示されたら登録完了です。

登録情報確認

配信カテゴリ

■ 緊急・防災情報
■ 気象・地震情報
■ 火災情報
■ 防犯・行方不明者情報
■ 各区情報

登録完了

ご登録ありがとうございました。

登録後、登録完了メールが届きます。

登録情報の変更と登録解除

空メールアドレス宛にメールを送信します。
返信メールから登録情報の変更などを行います。

■メールアドレス変更

メールアドレス下にある「編集」を押して手続きしてください。

■配信カテゴリ変更

登録情報の「編集」を押します。配信カテゴリ選択画面が表示されるので内容を確認しながら画面を進めて下さい。

■登録解除

画面右上のメニューを押し「登録解除へ」を押します。
次の画面で「登録解除へ」を押してください。

菰野町メールシステム

登録内容

利用規約

[登録解除へ](#)

お問合せ先

コールセンター 052-386-0455
(受付 9:00~17:30 土日祝、会社休業日除く)