

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

災害時には、まず、自分の身を守ることが重要です。
その場でできる訓練なので、みんなで訓練に参加しましょう！

実施
日時

令和8年 2月4日 水 午前11時05分 開始

※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、安全管理のため、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、
各自が安全行動を行うか又はどうすればいいか考える訓練です。

共通訓練の内容

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

LuckyFM
茨城放送

FM94.6MHz 又は

FMぱるるん FM76.2MHz 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パンチ！」
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

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、がけの付近から安全な場所に避難することです。



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。

災害時には、多様な媒体で、きめ細かに情報を発信していますので、ご活用ください。

防災ラジオ

FMI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 （防災メール）

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。



防災行政無線

那珂川沿いなど浸水のおそれがある地域 67 か所に防災行政無線（屋外拡声装置）を設置しています。特に緊急性が高く切迫した状況においては、サイレンを鳴らして、避難情報をお伝えします。



SNS（LINE・X・Facebook）

災害時は水戸市公式SNSで災害情報を臨時配信します。災害情報以外にも、さまざまな市政情報を配信しています。



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