

令和8年度

ステージ1

10/31[±]

19:00 - 20:00

Nighttime Evacuation Drill
(Tsunami, landslide, and Flood)

※小雨決行

今年^{ことし}は
夜間^{やかん}の避難^{ひなん}だ！

災害はあなたの都合に合わせてくれません

・夜間訓練は安全管理上の観点から訓練実施計画書の提出団体を対象とします。

- ・避難経路の危険箇所や安全性を確認してください。
- ・公共施設の建物内への避難は実施しませんのでご注意ください。
- ・避難に必要な装具や非常持出品の準備はできていますか？

石巻市総合

防災訓練

2026 Disaster Drill

11/1^日

9:00 - 12:00

※小雨決行

ステージ2

地域防災訓練

絆

ふたたび
-震災から15年-
教訓を未来へ

がまだせ熊本！

ペット同行避難訓練

11/1 (日) 9:00~12:00
詳しくは、市報いしのまき11月号で

【訓練に関する情報を発信します。ご注意ください！】

- 各訓練の前日及び当日に防災行政無線、災害メールなどで訓練に関する情報を発信します。
- 【訓練】 実際の災害ではありませんので、ご注意ください。



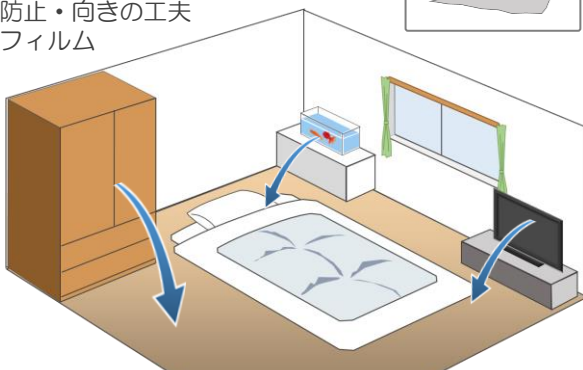
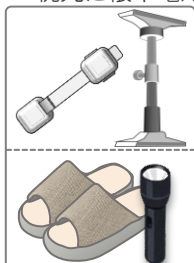
お問い合わせ先：石巻市危機管理部危機対策課
TEL:0225-95-1111 (内線：4310、4309)

令和8年度石巻市総合防災訓練

夜間の災害への備えはできていますか!?

○就寝中の地震への備え

- ・家具などの転倒防止・向きの工夫
- ・ガラス飛散防止フィルム
- ・足元にスリッパ
- ・枕元に懐中電灯



○就寝中の地震への備え

- ・廊下・階段に室内センサーライト
(人感センサー・明暗センサーなど)
- ・蓄光テープの活用



徒歩避難の装具(例) ○ニット帽

○両手が使えるタイプのライト

- ・ヘッドライト
- ・チェストライト

○ネックウォーマー

- ・保温性が高い

○防寒服

- ・保温性が高い
- ・防風性に強い

○避難の服装

- ・季節に合わせた服装

○非常持出品の準備

- ・すぐに取り出せる場所に配置
- ・季節に合わせた持ち物

○地震による避難の阻害要因



●同じ重さのリュックでも軽く感じる方法

- ・重心が高くなるように荷物を詰める。
- ・背中とリュックを密着させる。

リュックの中



(例)

- ・飲料水
- ・モバイルバッテリー
- ・缶詰類
- ・保存食
- ・ウェットティッシュ
- ・救急用品
- ・ティッシュ
- ・着替え
- ・タオル類

- ・リュックのポケットなど
使用頻度が高い物を入れる。

○上着ポケットの活用(ファスナーやボタン付)

- ・貴重品
- ・小物類

○手袋

○ズボンのポケット

- ・重い物は避ける

○履き慣れた靴

- ・厚めで丈夫ならなおよい

11月1日(日)の訓練に参加できない場合

10月25日(日)～10月31日(土)の間で、地域の災害リスクに応じた図上訓練や避難訓練等を行ってください。

10月30日(金)ステージ0 (参加任意)

内容: 北海道・三陸沖後発地震注意情報に関する訓練
時間: 13:00～16:00

方法: 登録済みの災害メールへ想定を送信しますので、図上訓練や避難訓練、避難計画の確認に活用してください。

依頼: 参加者の把握のため、参加を予定される場合は、二次元コードから事前連絡をお願いいたします。



10月31日(土)ステージ1

○夜間避難訓練へ参加を予定する団体は、エントリーの後に実施計画書を提出してください。
○詳しくは、二次元コードからご確認ください。



エントリー



実施計画書

訓練実施結果報告

○「市報いしのまき11月号」の防災特集に掲載する「アンケート調査」からご回答ください。