

7.16 あの日を忘れない・・・

かしわざき

市民一斉地震対応訓練

訓練1

令和8(2026)年7月16日(木) 午前10時開始

訓練は3つの安全行動を“その場”で行うだけ！

イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



DROP !

机やテーブルの
下へ入る



COVER !

座布団やカバンなどを
使って頭を守る



HOLD ON !

倒れてくる落下物
に注意する

1分程度

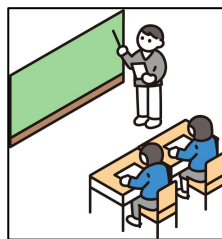
～ 訓練開始時刻（10時）にいる場所で訓練にご参加ください ～



仕事中



作業中



授業・登下校中



運転中



買い物中



防災行政無線の放送を合図に、**3つ**
の**安全行動**を今いる場所でそれぞれ
が行う**約1分間の訓練**です。

主催

柏崎市防災会議

事務局：柏崎市危機管理部防災・原子力課 〒945-8511 柏崎市日石町2番1号
TEL:0257-21-2316 FAX: 0257-21-5980 Eメール:bosai01@city.kashiwazaki.lg.jp

訓練2

能登半島地震の教訓を生かし、洪水や津波への避難行動訓練を行います

- 市民一斉地震対応訓練後に引き続き、沿岸部の屋外スピーカーで津波サイレンの試験放送を行います。
➔ 令和8（2026）年7月16日（木）10時15分開始
- サイレン吹鳴時、ご自身がおられる場所が、津波による避難が必要かどうか、どう避難するかなど、ご家族や職場でもう一度確認してください。

津波の避難時に注意すること

◎ 海や川に近づかない

津波は河口から川をさかのぼり、堤防を越えてくる恐れがあります。

◎ 避難したら絶対戻らない

津波は1回だけではなく第2波、第3波と繰り返し襲ってくるため安全な場所に留まることが大切です。

◎ 岩場や堤防など硬いものから離れる。

岩やコンクリートに衝突し、気絶したり、負傷などをするケースがあります。

◎ 浮き具の準備をしましょう

救命胴衣（ライフジャケット）、浮き輪、水に浮きやすいダウンジャケットなど。



訓練3

プラスワン訓練を実施しましょう

プラスワン訓練とは・・・市民一斉地震対応訓練をきっかけに、避難訓練、消火訓練、備蓄物資の確認などを行うことです。訓練後は学校や職場、ご家庭・町内会などでプラスワン訓練を実施したり、「防災ガイドブック」153ページ「マイ・タイムライン」で避難計画を作ってみましょう！！

訓練4

災害時は正しい情報を収集しましょう

柏崎市では、防災行政無線のほか、様々な手段で情報を発信しています。

柏崎市
災害情報HP

柏崎市
LINE公式アカウント

柏崎市
メール配信サービス



問合せ

柏崎市危機管理部防災・原子力課

〒945-8511 柏崎市日石町2番1号

TEL:0257-21-2316 FAX: 0257-21-5980 Eメール:bosai01@city.kashiwazaki.lg.jp