

令和8年度 下呂市総合防災訓練



自治会向け

下呂市 防災訓練のご案内

自治会でできることから始めよう!

実施日時 令和8年 **9月6日(日)** 午前8時00分～11時30分

テーマ 自分のいのちは自分で守る! 自分の地域は自分たちで守る!

原則訓練

① シェイクアウト訓練

地震の揺れから身を守る行動を学びます。

② 災害対策本部設置訓練

災害対策本部
・情報収集
・役割分担
・連絡調整

自治会の本部を立ち上げ、役割分担と情報集約を確認します。

③ 避難訓練

避難所 →

避難ルートと避難先を確認し、安全に避難します。

④ 安否確認訓練

地域の安否を確認し、支え合う体制をつくります。

⑤ 情報伝達訓練

集めた情報を正確に振興事務所等へ伝える練習をします。

⑥ 設備・資機材の整理点検

備蓄品や防災資機材の場所・数・使い方を確認します。

下呂市の推進訓練

⑦ げろ情報ナビ通知訓練

げろ情報ナビを使って、情報の受け取りや活用を確認します。

⑧ 災害時トイレ訓練

自宅や避難所で困らないトイレ対応を学びます。

⑨ 炊き出し訓練

いつもの食材を活用した防災食づくりを体験します。

訓練メニューブックを活用できます

自治会防災訓練メニューブックを使って、地域に合った訓練メニューを選べます。

げろ情報ナビでも見られます

スマホでいつでもチェック!

メニュー → 防災 → 防災情報 (お知らせ)

まずは短時間の訓練からでもOK!
お気軽にご相談ください。



よろしくゲロ	所長	担当者	電話	FAX	内線
萩原振興事務所	今井 健人	船坂 勉	0576-52-2000	0576-52-1966	115
小坂振興事務所	石丸 直志	各務 雅康	0576-62-3111	0576-62-3116	106
下呂振興事務所	渡邊 展	田邊 進一	0576-24-2657	0576-25-3010	184
金山振興事務所	中島 康裕	今瀬 成行	0576-32-2201	0576-32-3336	101
馬瀬振興事務所	赤梅 利久	小池 高志	0576-47-2111	0576-47-2621	212
総務部危機管理課	課長 中川 雅樹	曾我 晶子	0576-24-2623	0576-25-3250	271

(表 紙) 下呂市防災訓練のご案内(概要リーフレット)

・実施日時・テーマ、原則訓練・推進訓練一覧、お問合せ連絡先

(2ページ) 下呂市総合防災訓練 実施要領

・訓練目的・実施概要(想定震度・被害想定)、基本方針
・自治会(自主防災組織)への重要なお願い

(3ページ) 訓練にかかわる書類の提出について

・提出が必要な書類(様式 1~7)一覧、提出期限、提出方法
・オンラインデータ提出用フォームの案内

(4ページ) 防災訓練実施のながれ(計画と記入例)

・【訓練前】区防災訓練計画書(様式 1)の記入例・目標の立て方

(5ページ) 訓練内容の詳細メニュー(基本の訓練 & 避難所開設)

- A. 原則行っていただきたい基本の訓練(6 つ)
- B. 指定避難所の開設訓練(訓練内容、各地域の対象避難所一覧)

(6ページ) 訓練内容の詳細メニュー(特別推奨・アマチュア無線など)

- C. 令和 8 年度 市特別推奨訓練(アプリ送受信・災害時トイレ・炊き出し)
- D. 複合自治会訓練…………… 7 ページ
- E. アマチュア無線通信訓練
下呂防災ハムネットワークを活用した非常通信体制
非常通信体制イメージ図、自治会と無線有資格者との具体的な連携手順

(7ページ) 訓練当日・訓練後のアクション

・【訓練当日】「災害時即時報告様式」を使った報告のながれ
・【訓練後】訓練実施報告書(様式 6)の提出

(8ページ) 自主防災組織 資機材・備蓄品保有調査について

・備蓄品保有調査の協力依頼・目的、回答方法(様式 7-1・7-2)

(9ページ) 防災アプリ「げろ情報ナビ」のご案内・登録設定手順

・アプリでできること、ダウンロード・初期設定手順(Step 1~3)
・マナーモードでも音を鳴らす「重大な通知」の設定方法

令和 8 年度 下呂市総合防災訓練

目 的

この訓練は、下呂市地域防災計画（地震災害対策計画）に基づき、下呂市と自治会、防災関係機関団体が協力し、下呂市で発生が懸念される直下型地震を想定し、総合的かつ実践的な防災訓練を実施することにより、行政、地域組織、関係機関団体における相互協力体制の確立及び住民の防災意識の高揚を図ることを目的とする。

訓練概要

1 訓練実施日

令和 8 年 9 月 6 日（日） 開始時間 午前 8 時 ※気象警報が発表された場合は中止
終了予定時刻 午前 11 時 30 分

2 訓練想定

（1）下呂市内の未知なる断層帯を震源とする地震発生

- ア．想定震度 下呂市内の未知なる断層帯を震源とする最大震度 6 強の地震発生
- イ．被害想定 下呂市全体的に被害がおよんでいる。市内において倒壊家屋多数あり、木造住宅密集地での火災発生、がけ崩れ・斜面崩壊等により、道路が寸断されている箇所がある。また、新たな地震発生（1 回目より大きい地震）の可能性があり、家屋の倒壊、がけ崩れ・斜面崩壊等により道路が寸断される可能性あり。携帯電話の通信障害も生じている。

3 訓練の実施にあたっての基本方針

- （1）自治会・消防団の連携による住民の安全確保を主体とし、地域での安否確認、避難経路、避難先及び非常時における情報伝達手段を検証する。
- （2）行政機関として、下呂市業務継続計画（BCP）に基づき、災害時の行動計画（初動体制の判断、被害状況確認、情報収集と伝達方法、国県及び災害協定団体への応援要請、住民に対する災害情報提供・指示等）を検証する。

自治会(自主防災組織)へのお願い

令和 7 年度の訓練実績や、能登半島地震における課題・教訓を踏まえ、「自分のいのちは自分で守る！」「自分の地域は自分たちで守る！」という自助・共助の取り組みを主体とした訓練実施していただきたいと考えております。

① 携帯電話が繋がりにくい状況を想定

能登半島地震では、発災後、輻輳（ふくそう）等により携帯電話が繋がりにくい状況が発生しました。各区から、振興事務所への連絡については、携帯電話回線以外の LINE や無線などの使用をご検討ください。アマチュア無線による通信も効果的です。区内の安否確認等の連絡手段については、災害時に電話よりも通信が期待できる LINE 等を使っていただくことも効果的です。

② ぜひ、地域の実情に応じた訓練を計画してください。

一時避難所や指定避難所等で、避難生活を送るための資機材保有確認、資機材組立・使用訓練、炊き出し訓練、トイレの設置など地域の実情に応じた訓練を実施してください。

③ 一部の役員だけではなく、地域で役割の分担をお願いします。

地域のこどもたちも含め、具体的な役割（避難の呼びかけやお手伝いなど）を分担した訓練をお願いします。

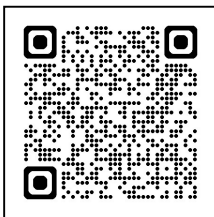
訓練にかかわる書類の提出について

◎必ず提出いただく書類（必須）は、様式１と６と７です。

○必要に応じて提出が必要な書類（希望制）は、様式２～５です。

<様式は、下呂市ホームページにも掲載しています。ダウンロードしてご利用ください。>

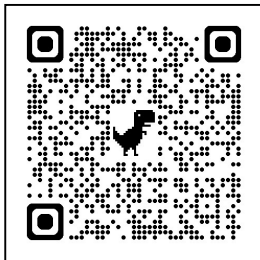
<https://www.city.gero.lg.jp/soshiki/6/13653.html>



1	必 須	訓練計画書	様式 1	8 月 21 日 (金) まで	地域の防災士や 消防団と相談し て作ってくださ い。
2	希望制	貸出物品等申込書	様式 2・3		
3		ハザードマップ等印刷依頼書			
4		消火栓演習使用届	様式 4		
5		アマチュア無線による非常通信 訓練参加申込書	様式 5		
6	必 須	実施報告書	様式 6	9 月 30 日 (水) まで	訓練後に区内で 反省会を行い、 提出してくださ い。
7	必 須	防災資器材・備蓄保有数調査書	様式 7		

○期限までにご提出ください。（紙で提出をされる場合は、振興事務所へご提出ください。）

○各種様式は、作成後にオンラインでデータ提出が可能です。また、資器材調査は、倉庫や現場でスマホからの入力がおすすめです。

<2026 防災訓練 様式提出用フォーム>	<資機材備蓄品保有調査 回答用フォーム>
https://logoform.jp/form/hPS3/1672860 	

防災訓練実施のながれ〔計画→実施→報告〕

【訓練前】 訓練計画書（様式1）：8月21日（金）まで

① 地域で集まって防災訓練の計画を作成し、（様式1）を提出します。

〇〇地域		区防災訓練計画書(記入例)		様式1	
地区本部	場所：〇〇公民館(集会所)。 TEL:11-1111。	区長名：〇〇 〇〇。 防災士：〇〇 〇〇。 〇〇 〇〇。 ※訓練要員に限らず、防災士は複数可。	地区人口	人	
訓練目標	昨年度の訓練反省をもとに、区内の独居老人、高齢者世帯、要支援者の避難状況と避難方法等の確認を行いたい。指定避難所開設訓練にも立ち会い、特設公衆電話の使い方を覚える。 ※避難行動要支援者名簿の具体的な活用方法についても、関係者で確認したい。				
指定避難所開設訓練参加場所	※参加を希望される場合は、以下の指定避難所から選択し、【 】内に記入してください。 (○小学校、▽小学校、◆小学校、△小学校)。 指定避難所【 ○小学校 】 ※参加しない場合は記入不要です。				
避難場所	① 〇〇広場(1組～3組) ② 〇〇駐車場(4組～6組)	避難人員(予定)	① 40名 ② 30名		
訓練項目	① 本部設置～情報伝達訓練(振興事務所へ連絡)。 ② 避難訓練。 ③ 指定避難所開設訓練に参加。 ④ DIG訓練は、公民館で実施。 ⑤ アマチュア無線非常通信訓練。	参加人員(予定)	① 10人(本部員)。 ② 100人。 ③ 2人(防災士)。 ④ 20名(組長)。 ⑤ 2人(有資格者)。 計 約134名。		
時 間	訓練項目	訓練内容			
8:00	●地震発生(緊急地震速報)。	市内で震度6強の地震が発生。			
	■避難訓練。	各家庭では自分自身の安全確保、家族の安否確認、火の元確認、隣近所声掛けお互いの安否を確認、被災状況も確認。班長へ報告。避難所へ向かう。要支援者の安否確認、避難誘導を行う。			
	■本部設置訓練。 場所(〇〇公民館)。	地区災害対策本部を公民館に設置。 (区三役、防災隊、消防団、防災士等)。 被害情報確認：各班班長は安否及び被害状況を組長へ、組長は区長へ報告、本部にて集約。区内での取りまとめた被害状況(区民の安否、被害状況)を公民館固電話にて振興事務所へ報告。			
9:00～	■指定避難所開設訓練に立会。	●●小学校体育館にて、避難所開設訓練に立会。			
9:30～	■DIG訓練。	避難場所に集まった区民は指定された公民館で消防団指導のもとDIG訓練を実施。			
10:30	■アマチュア無線非常通信訓練。	区内のアマチュア無線有資格者2名が参加。			
10:50	■区防災会議。	〇区役所、消防団、防災隊、組長(班長)等による区防災会議の開催(訓練の反省、災害時のシミュレーション(課題の共有)。			
その他	・振興事務所への連絡手段(集会所固定電話)。				

ぜひ、地域の実情や課題にあった訓練に取り組んでみませんか？



訓練を組み合わせさせてやってみよう！

防災訓練メニューブックを活用しながら地域にあった訓練を計画しましょう。

また、令和7年度の各地区の「計画書」や「実績報告」をまとめおります。
どなたでも、ご覧いただくことができますので、参考にされたい場合は、
お気軽に危機管理課までご連絡ください。

A 【原則行っていたきたい基本の訓練6つ】

（参考）訓練メニューブック：訓練No. 1～6

- (1) 【自 助】 安全確保行動訓練（シェイクアウト訓練）
- (2) 【共 助】 地区災害対策本部の設置訓練
- (3) 【自 助】 避難訓練（避難ルート、避難所を確認、非常持ち出し品確認）
- (4) 【共 助】 災害初期における住民の安否確認（要配慮者安否確認含む）
- (5) 【公 助】 振興事務所との情報伝達訓練（安否確認報告）
- (6) 【共 助】 設備・資機材の整理点検訓練・報告

B 【指定避難所の開設訓練】

（参考）訓練メニューブック：訓練No. 7

大規模地震等の災害が発生した場合、市職員も被災する可能性があり、指定避難所の開設については、地域の力が必要となります。避難所開設につきまして、市職員、施設管理者（学校職員等）、自主防災組織（自治会）のみなさんと一緒に訓練を実施いただければと思います。

<訓練内容> 9月6日（日）9時00分～ ※30分～45分程度

避難所開設（施設開錠）、避難所防災倉庫確認、避難所レイアウト確認、特設公衆電話の使用訓練（各振興事務所への電話報告）

<実施場所> 以下の指定避難所から、1か所を選択してください。

小坂地域：小坂小学校

萩原地域：萩原北中学校、萩原南中学校、宮田小学校

下呂地域：下呂小学校、竹原小学校、上原小学校、旧中原小学校

金山地域：金山小学校、東第一体育館、菅田体育館

馬瀬地域：馬瀬小学校、惣島いこいの家

※上記避難所は、震度5強以上の地震発生時に職員等が自動参集して開設する避難所を挙げています。

C【令和8年度 市特別推奨訓練】

(参考) 訓練メニューブック：訓練No.8～10

- (1)【アプリ送受信訓練】自治会情報通知訓練：げろ情報ナビのアプリを活用した訓練
- (2)【災害時トイレ訓練】避難所&自宅で困らない！災害トイレ完全マスター訓練
- (3)【炊き出し訓練】クッキング&レシピコンテスト「いつもの食材」を最強防災食に

☆訓練計画を提出いただくことで、参加人数に応じた「トイレ用ビニール袋」や「凝固剤」、炊き出し用の「ハイゼックス（耐熱炊飯袋）」の資材提供があります。

☆げろ情報ナビのアプリに関する登録や使い方など、お悩み事は、お気軽に危機管理課までご相談ください。

D【複合自治会訓練】

(参考) 訓練メニューブック：訓練No.15

おとなりさんと協力！複合自治会訓練！2つ以上の自治会で一緒に訓練をやってみませんか？

☆複合自治会訓練に必要な消耗品をお渡しできます。（危機管理課にご相談ください。）

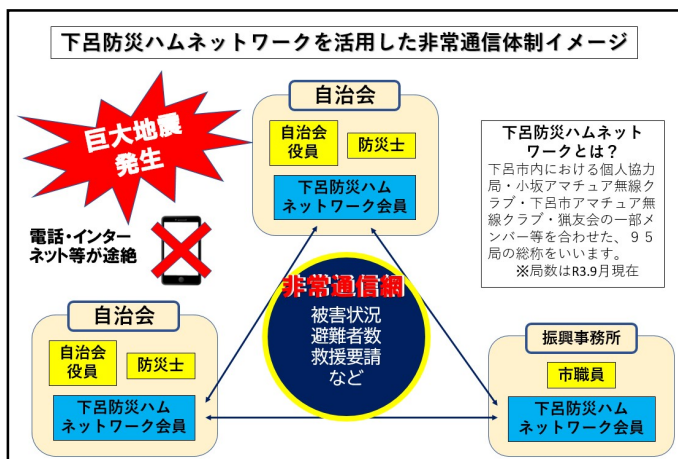
E【アマチュア無線通信訓練（希望する区）】

災害発生時、携帯電話等の通信手段が断絶された場合、災害時における被害の影響が少ないアマチュア無線を活用することにより、各地区間及び振興事務所をはじめとする行政機関との通信が可能となります。各自治会におかれましては、各地区にお住いのアマチュア無線会員との連携を図り、災害時における非常通信体制の構築に向けた訓練参加のご協力をお願いします。

（訓練内容）日程：令和8年9月6日（日曜日） 10時30分～

内容：携帯電話・固定電話が途絶した状況を想定し、各区における避難者数、被害情報等を『アマチュア無線使用者による通信により、各振興事務所へ報告する。』

☆通信訓練に参加を希望する自治会は、参加申込書（様式5）を8月21日までに提出してください。



①ハムネット会員名簿を各自治会にて確認

- ・各地区内におけるハムネット会員のお名前について把握してください。
※各地区のハムネット会員名簿については、封筒をご確認ください。

②各自治会とハムネット会員との連携を確認してください。

- ・有事の際の連携方法をご確認ください。
⇒通信する情報内容や、通信方法の確認など。



③令和8年度下呂市総合防災訓練にて非常通信訓練を実施します。

- ・有事の際の運用に向けて、下呂市総合防災訓練時に非常通信訓練を行います。積極的な連携、参加をお願いいたします。

災害時におけるアマチュア無線の活用に向けて、
ご協力をお願いいたします。

【訓練当日】 9月6日（日）午前8：00 開始

② 防災訓練を実施します。

- 当日、安否を確認した人数・地域の状況を「災害時即時報告様式」に記入します。
- 記入後は、**避難者の世帯数、人数など**を固定電話、無線、LINE などを利用し、正確に振興事務所に報告します。

災害即時報告①（対策本部設置報告）

災害即時報告②（被災状況等）

災害即時報告③（人命・建物被害等報告）

災害即時報告①（対策本部設置報告）			
地区名	設置時間	月	日 時 分
本部の場所			
代表者	携帯		
連絡先①	携帯		
連絡先②	携帯		
連絡先③	携帯		
固定電話（その他）			
その他事項			

災害即時報告②（被災状況等）			
地区名	報告日時	月	日 時 分
※災害の発生（発見）日時： 年 月 日 時 分			
（火災の状況、道路の不通箇所、土砂崩れ、河川の状況など、把握できる範囲で報告してください。）			
道路状況			
河川状況			
土砂災害			
火災状況			
その他			

災害即時報告③（人命・建物被害等報告）			
地区名	報告日時	月	日 時 分
区の総人口	ア	人	備考（家世の所有者等の情報など）
区の総世帯数	イ	世帯	
死者	ウ	人	
重傷者	エ	人	
軽傷者	オ	人	
行方不明者	カ	人	
全壊	キ	棟	
全壊（流失）	ク	棟	
半壊	ケ	棟	
一部破損	コ	棟	
床上浸水	サ	棟	
床下浸水	シ	棟	
避難所 利用世帯	ス	人	避難先、仮設外舎の情報など
避難所 利用世帯	セ	世帯	
（うち、区（市）外住民の人数）	ソ	人	
（うち、区（市）外住民の世帯）	タ	世帯	
（うち、65歳以上）	チ	人	
（うち、18歳以上65歳未満）	ツ	人	
（うち、18歳未満）	テ	人	
在宅 避難区民	ト	人	
在宅 避難世帯	ナ	世帯	
区（市）外への人数	ニ	人	
区（市）外への世帯数	ヌ	世帯	

【訓練後】 訓練実施報告（様式6、7）：9月30日（水）まで

③ 地域でふり返しを行い（様式6）と訓練写真を提出します。

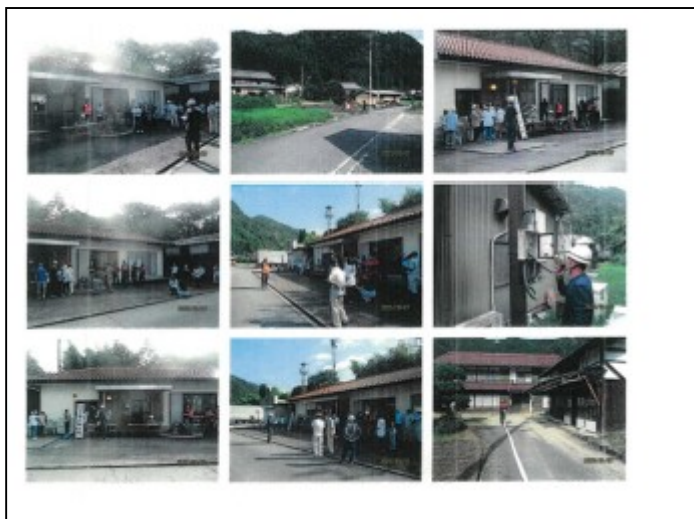
様式6

令和8年度 下呂市総合防災訓練 実施報告

区名	区	参加者数	名	報告者
項目	主 要 内 容			
① 良かったこと 達成できたこと				
② 苦労したこと 達成できなかったこと				
③ 改善したいこと （来年に向けて）				
④ その他				

訓練お疲れさまでした。防災訓練終了後には、区民の方々と反省会を実施し、よかったことや気づいたことなどを話し合い、出された意見をこの用紙に書き留めてご提出ください。また、訓練状況がわかる写真の添付もお願いいたします。

提出先：各振興事務所 提出期限：令和8年9月30日（水）



④ 防災資器材・備蓄保有数調査書（様式7）を提出します。

令和8年7月

区長 各位

下呂市役所危機管理課

自主防災組織資機材備蓄品保有調査について【依頼】

日頃は、下呂市防災行政にご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和6年能登半島地震の被災地において、道路寸断等の影響によって集落が孤立し、必要な生活物資等が被災者に行き渡らない状況が発生しました。下呂市においても、資機材・備蓄品の整備について、あらためて重点施策として見直す機会だと捉えております。

そこで、今回、各自主防災組織（自治会）にて保有されている資機材・備蓄品の保有調査を行います。一時避難所（集会所・地区公民館）にて保管されている資機材・備蓄品の保有品目、保有数を専用書式により、ご報告いただきますようお願い申し上げます。

今回の調査による結果は、市指定避難所に配備する資機材・備蓄品の更新計画に反映するとともに、自主防災資機材購入補助事業の参考とさせていただく予定です。なお、前回は令和6年9月に実施しており、今回の調査は二年ぶりとなります。

調査へのご協力をお願い申し上げます。

記

回答方法：記入例を参考に（様式7-1）と（様式7-2）を記入し振興事務所にご提出ください。

回答期限：令和8年9月30日（水）まで

<資機材備蓄品保有調査 回答用フォーム>からも回答ができます。

資器材調査は、倉庫や現場でスマホからの入力がおすすです。



⑤

区名:	施設名:	記入例	様式 7-1
品目	数	単位	備考
1 デルファ化米	0	食	
2 保存水	20	リットル	
3 保存パン	10	食	
4 排泄収納袋	100	袋	
5 燃料	20	リットル	
6 毛布	20	枚	
7 アルミ毛布		枚	
8 石油ストーブ		基	
9 仮設トイレ		基	
10 ポータブルトイレ(簡易トイレ)		基	
11 トイレ用テント		基	
12 発電機		基	
13 投光器		基	
14 ポータブル蓄電池		基	
15 担架		基	
16 救急医療セット		式	
17 仮泊用簡易寝具		基	
18 タープ		張	
19 テント		張	
20 ブルーシート		枚	
21 リヤカー		基	
22 敷物(ロールマット)		巻	
23 寝いす		基	
24 簡易ベッド		基	
25 エアベッド		基	
26 スポットクーラー		基	
27 テレビ		台	
28 土のう袋(袋状態、備袋状態含め)		袋	
29 AED		台	
30 簡易無線機		台	
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			

区	様式 7-2
一時避難所(集会所・地区公民館)の資機材・備蓄品において、課題になっていることがあれば、自由にご記入ください。	
記入欄: (例)防災倉庫に備品入りきらないため、新機で倉庫も購入・設置したいが、資金面で難しい。	

【防災アプリ】市民の皆様へ安心をお届け



げる情報ナビ

ご登録をお願いします！

逃げてください



1

緊急時の情報を
いつでも、どこでも確認できる

下呂市からのお知らせのほか、災害時の避難情報などがリアルタイムに届きます。命に係わる通知は、マナーモードでも通知音と音声でお伝えします。

R8年度末リニューアル!!『あなたのスマホが、防災無線に。』

放送内容がアプリでいつでも聞けるようになります

2

ハザードマップ、避難所情報、
ごみ収集カレンダーなどが確認できる

防災や暮らしの情報のほか、災害発生時には避難所の開設状況も一目で判断できます。

3

お住いの自治会からの
お知らせが受け取れるようになります

自治会からのお知らせ通知やカレンダー機能を利用した行事の確認ができます。

▶アプリをダウンロードするには

GooglePlayやAppStoreで「げる情報ナビ」とキーワード検索し、ダウンロードしてください。右のQRコードを読み取ると便利です。



問い合わせ先：下呂市役所危機管理課 0576-24-2222

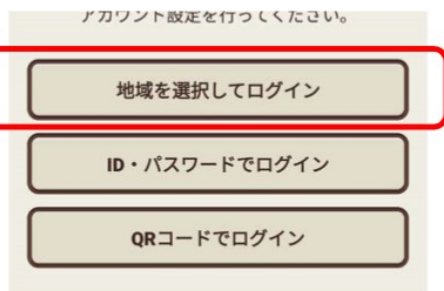
Step 1

右のQRコードを読み取るか、Google PlayやApp Storeで「げろ情報ナビ」と検索してください。



Step 2

① 「地域を選択してログイン」を選択



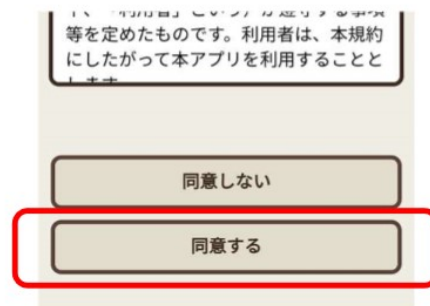
② お住まいの地域を選択



③ お住まいの地域（詳細）を選択



④ 利用規約を確認し「同意する」を選択



△ 重大な通知の設定方法

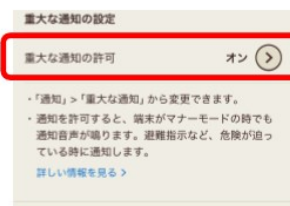
Step 3



① メニュー - 設定



② 通知設定



③ 重大な通知の許可
または
サイレントモードの利用許可

以上ですべての
設定が完了です

- オンにする

げろ情報ナビで見られます!

自治会防災訓練メニューブックを掲載しました



いざという時に役立つ力を、みんなで育てよう!

訓練で身につけよう!

防災訓練を通して、いざという時に役立つ力を少しずつ身につけましょう。

1 災害時にあわてない行動力



地震や大雨の時に、
落ち着いて身を守る行動ができる力。

2 地域で助け合う力



声をかけ合い、支え合いながら
避難や活動ができる力。

3 情報を集めて判断する力



正しい情報を集めて、
次にどう動くか考える力。

4 日ごろの備えと気づきの力



普段から備えを確認し、
危険や必要なものに気づく力。

こんな力も育ちます

連携する力



家族や仲間とつながれる力。

役割を分担する力



みんなで力を合わせる力。

道具を使う力



使い方を知り、役立てる力。

より深く学ぶ力



より深く、次に活かす力。

📍 備えが、安心をつくる。訓練が、地域を守る。

げろ情報ナビのアプリには、役立つ防災情報がたくさん。
訓練メニューブックも見ることができます。



自治会の訓練の
参考に!

スマホで
いつでもチェック!



げろ情報ナビのアプリで
いつでもチェック!



メニューの開き方

☰ メニュー

🚶 防災

📁 防災情報
(お知らせ)

