

# 橋北防災減災カレンダー 2025-2026

「誰かが助けてくれる」ではなく  
自分で普段から備えておく

**メールで受け取る**  
 ●四日市市安全安心防災メール 登録が必要  
 気象情報、避難情報、地震情報などを電子メールで携帯電話やパソコンに配信します。  
 登録メール 空メール送信による登録  
 t-yokkaichi@sg-p.jp  
 ●緊急速報メール(エリアメール)  
 避難情報は「緊急速報メール」により対応した携帯電話に配信しています。(登録不要)

**テレビ・ラジオで調べる**  
 ●テレビのボタン(データ放送)  
 ボタンで雨の情報や河川の情報(NHK総合提供)を確認することができます。  
 ●ラジオ  
 AM NHK 名古屋第1 729kHz  
 FM CTY FM 76.8MHz  
 NHK 津 FM 81.8MHz

**インターネットで調べる**  
 ●みえ防災ナビ  
 スマホ向け「みえ防災ナビ」をダウンロード。いざ、という時、避難に必要な情報をお知らせします。地震・気象情報、避難場所、ハザードマップなど  
 ●四日市市のホームページ  
 避難開設情報や防災情報などを見ることができます。

広報車・防災行政無線・自治会などの呼びかけなどにも注意しましょう。  
 ●気象庁  
 気象の注意報・警報、台風情報、地震・津波情報など。  
 URL <http://www.jma.go.jp>  
 ●四日市市Sアラート  
 「四日市市Sアラート」のアプリをインストールすると防災行政無線からの緊急情報を音声やメッセージで受け取ることができます。

2025 4

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 入園式	3	4 清明	5
6	7 始業式・入学式 始業式・入学式	8	9 避難訓練	10 給食開始 給食開始	11	12
13	14	15	16	17	18 授業参観・ 引き渡し訓練	19
20 祭雨	21	22 授業参観 PTA総会 防連総会 19:00~	23 避難訓練	24	25	26
27 社協総会 10:00~ 市民センター	28	29 昭和の日	30			

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2025 5

日	月	火	水	木	金	土
				1 1年生 自然教室	2 速足	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 立夏	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14 3年生 修学旅行	15	16	17
18	19	20	21 小満	22	23	24
25	26	27	28 2年生 職業体験	29	30	31

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2025 6

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 芒種	6	7
8	9	10	11	12	13 授業参観	14 授業参観・ 地域防災体験学習
15	16	17	18	19	20	21 夏至
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

## いま、起きるかもしれない災害 あなたは、 どう対処する?!

### 能登半島地震の教訓



水や食料、トイレ用品など、  
自分が持っているもので、なんとか生き延びる

**「誰かが助けてくれる」ではなく、自分で普段から備えておく**

水や食料以外にも、避難が長期になれば「あなたにとって心地よい、気持ちいい、楽しいもの」が必要になります。心身の健康のためにも、ぜひ揃えておきたいものです。

- 1 発災から72時間は少なくとも自分が持参した防災リュックで何とか生き延びる。そのためには、何をどう使うかを把握すること。
- 2 排泄対策は必須、どの商品なら自分は快適に排泄できるかを把握しておく。
- 3 もし長期になった場合、必要なのは「エンタメ」。紙と鉛筆があれば絵を描いたり、ゲームをしたりできる。

**あなたのモノの備え、知識や経験という備えを確認しよう!**

2025 7

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 小暑	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 給食終了 給食終了	18 1学期 終業式 1学期 終業式	19
20	21 海の日	22 大暑	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2025 8

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 立秋	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 処暑
24	25	26	27	28	29	30
31						

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2025 9

日	月	火	水	木	金	土
	1 防災の日 2学期 始業式 2学期 始業式 給食開始・避難訓練	2 給食開始	3	4	5 避難訓練	6
7 白露	8	9	10 避難訓練・防災学習	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22 授業参観	23 秋分の日	24	25 伊勢湾台風の日 みえ風水害対策の日	26	27
28	29	30				

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

# 橋北 防災減災 カレンダー 2025-2026

## 橋北中学校 防災部の活躍

**中学校防災体験学習**  
避難生活の体験、非常食の調理・試食体験、トイレやベッドの設置、防災グッズの紹介などのワークショップを実施。地域との結びつきや日頃から正しい行動と冷静な判断で何があっても生き抜く強い意志を大切にしている。

**当たり前のことを日常に**  
●「備蓄」を確かめていますか？  
●「家具の固定」はしていますか？  
●「ハザードマップ」をすぐ見ることはできますか？  
●「避難経路」は知っていますか？  
●「避難訓練」に参加していますか？

**これからの部活動**  
①防災に関する知識を深め、技術向上のための学習を積み上げていく。  
②地域の防災訓練への参加やボランティア活動を通して社会貢献する。  
③学んだこと、体験したことを発信する力をつける。



消防分団・市民防・中学校防災部による合同放水訓練

防災体験学習・防災用トイレ体験

防災体験学習・防災グッズの紹介

2025	日	月	火	水	木	金	土
10				1	2 体育祭	3	4
	5	6	7	8 寒露	9	10	11
	12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18 運動会
	19	20	21 運動会予備日	22	23 霜降	24	25 運動会
	26	27	28	29 5年生 自然教室	30	31 文化祭	

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2025	日	月	火	水	木	金	土
11							1
	2	3 文化の日	4	5	6	7 立冬	8 土曜活動・地域防災学習
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18 修学旅行	19	20	21	22 小雪
	23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27 就学児健診	28	29
	30						

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2025	日	月	火	水	木	金	土
12		1	2	3	4	5	6 みえ地震・津波対策の日
	7 大雪	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22 冬至 給食終了 給食終了	23 2学期 終業式 2学期 終業式	24	25	26	27
	28	29	30	31			

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

◎カレンダー内の 桃色の文字は橋北こども園の行事、緑色の文字は橋北小学校の行事、紫色の文字は橋北中学校の行事です。 ※自然災害や感染症などによる行事の中止や変更がある可能性もございます。

### 地震用マイタイムライン

**経過時間** 私と家族の行動・地域での行動

**日ごろの備え**

- 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄
- 非常持出品(備蓄品など)を準備(リュックなどに入れておく)
  - 飲料水
  - 調理不要の食品
  - 紙コップ、皿、割りばしなど食器類
  - 懐中電灯
  - 乾電池
  - 携帯電話の充電器(乾電池式)
  - 衣類・下着・軍手
  - マスク
  - アルコール消毒液
  - 体温計
  - 常備薬
- 自宅の耐震性を確認、必要に応じて改修を行う
- 家具の転倒・落下物の防止対策をする
- 地震保険に加入
- 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集
- 防災訓練に参加

**地震発生**

- 近所の人と顔の見える関係を作っておく
- 近所の人と協力体制を話し合っておく

**まずは自分の身を守る**

- まずは低く、頭を守り、動かない
- 丈夫な机の下に避難
- 倒れてくる家具や落下物に注意

**初動・避難準備** ~3分

- 落ち着いて状況を把握
- 家族の安全を確認
- 火のしまつ
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保

~30分

- 余震に注意する
- 非常持出品(備蓄品)を確認
- 地域の集合場所集まる
- 家を出る時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 移動の際には、ブロック屏に近寄らない

**避難生活** ~3日間(避難所)

- 地域でまとまって避難所に避難する
- 自宅の様子安全であれば、自宅に戻って在宅避難する
- 協力して消火・救出活動を行う
- 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用し、無事を知らせる
- 集団生活のルールを守る
- 避難所の運営に積極的に協力する

### 市民防・消防分団の活躍 ~なくてはならない存在~

地域住民の安全・安心の確保のために様々な活動をしています。

- ◎放水訓練
- ◎隊員の意識の向上と団結力
- ◎分団と市民防災隊の連携強化
- ◎日頃の訓練
- ◎消防操法の確認と能力向上
- ◎小学校の防災学習
- ◎次世代への橋渡し
- ◎分団の仕事への理解と共感

**団員数の減少と高齢化により 団員募集!!**

橋北地区市民センター (TEL.059-331-3787)まで

2026	日	月	火	水	木	金	土
1					1 元日	2	3
	4	5 小寒	6	7	8 3学期 始業式 3学期 始業式 給食開始・避難訓練	9	10
	11	12 成人の日	13 給食開始	14	15	16	17
	18 こども子育て交流プラザ 防災イベント	19	20 大雪	21 授業公開週間	22	23	24
	25	26	27	28	29	30 入学説明会	31

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2026	日	月	火	水	木	金	土
2	1	2	3	4 立春	5 生活発表会	6	7
	8	9	10	11 建国記念の日	12 生活発表会予備日	13	14
	15	16	17	18	19 雨水	20 6年生を送る会	21
	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

2026	日	月	火	水	木	金	土
3	1 消防分団・市民防合同放水訓練	2	3	4	5 啓蒙	6 卒業式	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19 卒業式	20 春分の日	21
	22	23 卒園式 給食終了 給食終了	24	25 一写認定修了式 修了式 修了式	26	27	28
	29	30	31				

※「防災いろはかるた」は、防災専門図書館が作成・公表したものです(抜粋)

◎カレンダー内の 桃色の文字は橋北こども園の行事、緑色の文字は橋北小学校の行事、紫色の文字は橋北中学校の行事です。 ※自然災害や感染症などによる行事の中止や変更がある可能性もございます。