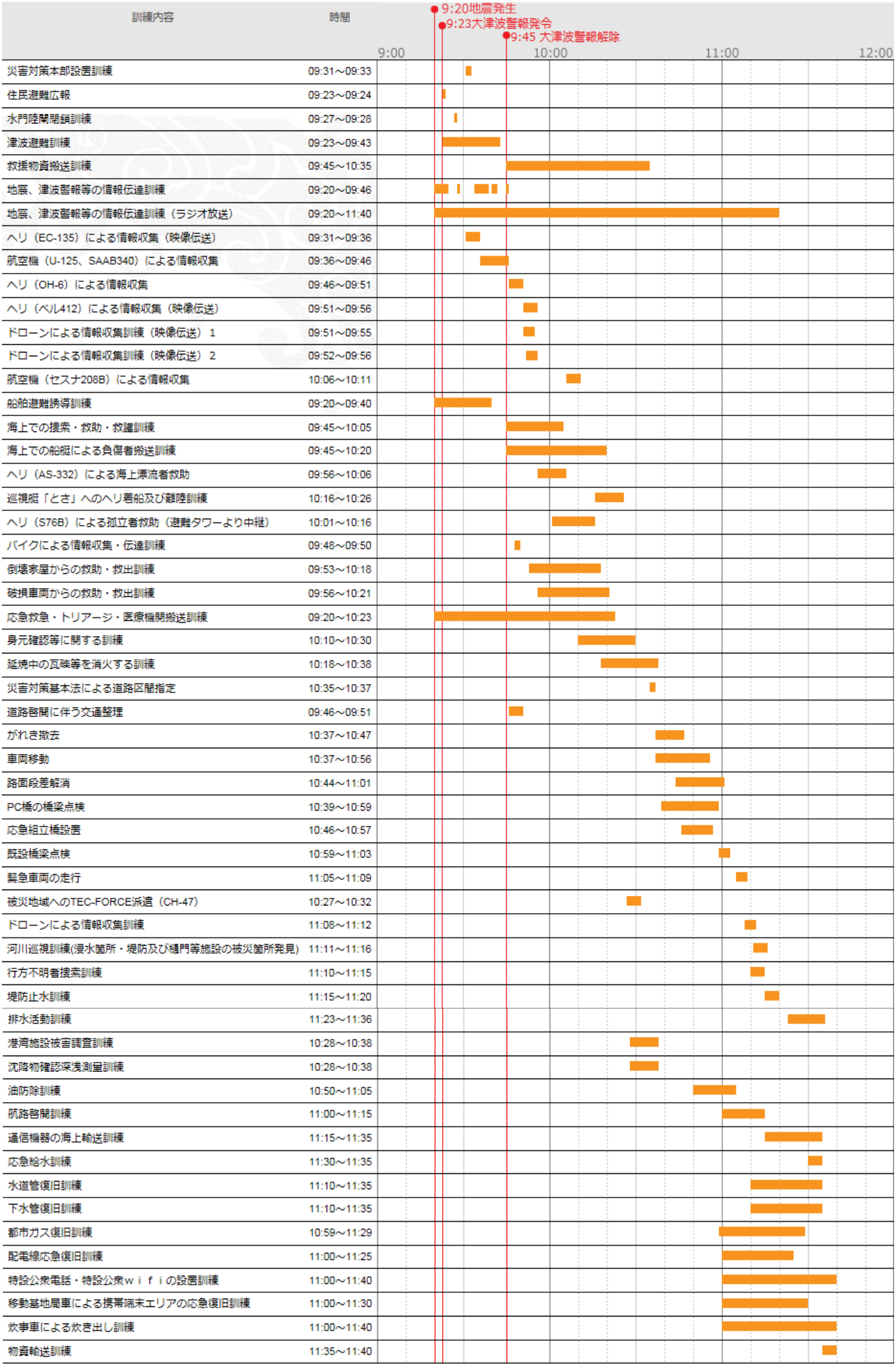平成 28 年度 大規模津波防災総合訓練 タイムスケジュール