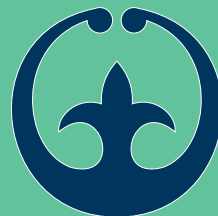


たった1分間でできる！防災訓練

シェイクアウト つつうら



あたまを守ろう！



シェイクアウト訓練って
なに??



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

シェイクアウト訓練は、アメリカから始まった**世界最大規模**の防災訓練です。「シェイクアウト」には「地震を吹き飛ばせ！」という意味があり、地震が起きても**自分自身の安全を自分で守れるようになる**ことが訓練の目的です。この機会にぜひ、みんなで参加しましょう！

一斉訓練日

令和7年 **3月10日**(月)午前 **9時46分**から
約1分間

※この日に限らず、3月1日(土)～17日(月)に
訓練を実施することもできます。

参加申し込みは
こちらから



場所

あなたのご**家庭・学校・職場**など

どなたでも
参加**OK!**

訓練の流れ

AM 9:46

約1分間

できれば実施

①訓練開始合図

②いざ！3つの安全行動

③プラスワン訓練



※訓練について詳しくは、裏面をご覧ください。

主催：土浦市

協力：効果的な防災訓練と啓発提唱会議（シェイクアウト提唱会議）

2025.03.10 am 09:46 START
シェイクアウトつつうら
認定番号 250016 号



The Great
Japan

〔日本公式〕シェイクアウト

**Shake
Out**

◆問合せ◆

土浦市役所
防災危機管理課
TEL826-1111
(内線2270)



シェイクアウトつちうら 訓練概要

STEP 1

事前に参加登録

- 参加される方は、右の二次元コードから参加登録をお願いします。
- 下の参加登録書に必要事項を記入し、FAXなどで申し込みすることもできます。

※原則、事前登録をお願いしていますが、3月17日(月)までであれば訓練後の登録も受け付けています。

参加申し込みは
こちらから



STEP 2

3月10日(月) 訓練実施

- 3月10日(月)は午前9時46分に防災行政無線や各種SNSなどで、訓練開始の合図を放送・配信します。
- 合図を確認できたら、シェイクアウト訓練を実施してください。
- 訓練は一斉訓練日に限らず、3月1日(土)～3月17日(月)の任意の日程での実施でも差し支えありません。

訓練用の音声をダウンロードできます。
ぜひご活用ください。▶



STEP 3

プラスワン訓練

この機会に、災害に備えるための対策や行動について確認しておきましょう。

プラスワン訓練の例…避難経路や避難所の確認 非常持ち出し品の確認
家具などの転倒防止対策 連絡体制の確認 など

シェイクアウトつちうら参加登録書

FAX・郵送・窓口受付用

FAX

郵送・窓口

822-9252

〒300-8686

土浦市大和町9-1 防災危機管理課

ふりがな	
代表者名	
予定参加人数	人
団体名などの 市ホームページへの掲載 ※個人名の掲載はできませんので ご了承ください	☐ 希望する (団体名:) ☐ 希望しない
プラスワン訓練の実施 について	☐ 避難経路や避難所の確認 ☐ 非常持ち出し品・備蓄物資の確認 ☐ 家具や棚などの転倒防止対策 ☐ 災害時の連絡体制の確認 ☐ その他 ()