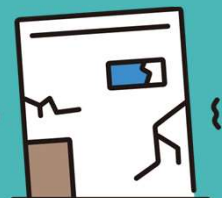


たった“1分間”でできる防災訓練

シェイクアウト つちうら



地震から身を守るための
行動トレーニング



一斉訓練日

令和8年11月1日(日)午前9時00分から約1分間

※この日に限らず、10/25～11/8のお好きな時間で訓練を実施することも可能です。

場所

土浦市総合防災訓練会場(11月1日 J:COMフィールド土浦)

または 自宅、学校、職場 など

どなたでも
参加OK!

※安全な場所
でご参加ください!

訓練の流れ

AM9:00

①訓練開始合図

約1分間

②いざ! 3つの安全行動

できれば実施

③プラスワン訓練

※訓練の詳細は裏面をご確認ください。

シェイクアウト訓練ってなに??

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!」という意义があり、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!



まずひくく



あたまをまもり



うごかない

参加登録はこちら

11月8日(日) まで

↓参加登録フォーム



主催:土浦市

協力:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議
(シェイクアウト提唱会議)



The Great
Japan

認定番号 260060 号

Shake
Out

◆お問い合わせ◆

土浦市役所
防災危機管理課
TEL 029-826-1111
(内線2292)

土浦市HP



シェイクアウトつちうら 訓練概要

Step1

事前に参加登録

- ・参加される方は、右の2次元コードから参加の登録をお願いします。
- ・下の必要事項を記入し、FAX等での申込も可能です。

※原則、事前の登録をお願いしておりますが、11/8までは訓練後の登録も受付しております。参加登録をしなくても参加は可能です。

参加登録フォーム



Step2

訓練実施

※訓練は一斉訓練日(11/1)に限らず、**10/25～11/8**の任意の日程で、実施していただいて差し支えありません。

- ・11月1日は9時00分に防災行政無線や各種SNS等で、訓練開始の合図が放送・配信されます。
- ・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。

★訓練用の音声を土浦市ホームページ
右の「シェイクアウトつちうら」のページから
ダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

土浦市ホームページ
「シェイクアウトつちうら」



Step3

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

029-822-9252

FAX・郵送・窓口受付用

郵送・窓口

〒300-8686

土浦市大和町9-1 防災危機管理課

ふりがな	
団体名・代表者名	
参加予定人数	人
団体名のホームページへの掲載希望	☐ 希望する ☐ 希望しない ☐ 個人参加(個人名はホームページへ掲載できませんのでご了承ください)
プラスワン訓練の実施	☐ 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 ☐ 総合防災訓練・防災フェスへの参加 ☐ その他()