

実施日時 **8/31(金)午前11時**

場所 **それぞれの自宅・学校・職場** など

※ご都合に合わせて、8/24～9/7の間で変更することができます。

# 盛岡市 シェイク アウト



3つの安全確保行動訓練

「しゃがむ」  
「頭を保護する」  
「揺れが収まるまで動かない」

地震時に身を守る

～シェイクアウトの流れ～

### 【①参加登録（無料）、事前学習】

事前に参加登録をお願いいたします。  
また、災害時にとるべき行動などを事前に学習し、防災知識を習得しましょう。

2018.08.31 am 11:00 START  
盛岡市シェイクアウト  
認定番号 300055号



※詳細は裏面へ⇒

### 【②訓練当日の合図】

訓練開始は、ラヂオもりおか（盛岡 F M76.9MHz）、  
いわてモバイルメール（盛岡市災害情報）等で合図します。

併せてやってみよう！

訓練は、1分間で3つの安全行動をするだけ！

 まず低く <b>DROP!</b>	 頭を守り <b>COVER!</b>	 動かない <b>HOLD ON!</b>
--	--	--



【プラスワン訓練実施例】  
避難訓練  
安否確認訓練  
備蓄品確認  
児童引渡訓練  
応急救護訓練  
災害時の集合・避難場所の確認  
棚などの転倒防止  
施設内の危険箇所確認

### 【③アンケートへの記入】

今後の参考とするため、アンケートにご協力をお願いします。  
市ホームページ (<http://www.city.morioka.iwate.jp/index.html>) から、ご回答ください。  
(8月31日から9月14日まで実施)

# 盛岡市シェイクアウトの参加登録方法

- 次の①又は②の方法で、8/30（木）17時までに登録をお願いします。 -

## ①インターネットによる参加登録

盛岡市ホームページ  
(<http://www.city.morioka.iwate.jp/index.html>)  
で参加登録をお願いします。

盛岡市シェイクアウト

検索

●携帯電話や  
スマートフォンからの  
アクセスはこちらから！



## ◆いわてモバイルメール（盛岡市災害情報）を登録しよう！！

盛岡市では、岩手県が運用している「いわてモバイルメール」を利用し、盛岡市災害情報を配信しています。シェイクアウトの開始合図としても使用できますので、是非登録してください！

※登録料無料。  
ただし、通信料はかかります。



## ②郵送・FAXによる参加登録

下記参加登録票にご記入いただき、郵送またはFAXで盛岡市危機管理防災課までお送りください。  
※登録にあたっては、職場と町内会、学校と家族などで重複しないようご注意ください。

参加登録票		【提出先】 (FAX) 019-622-6211 (郵送) 〒020-8530 盛岡市内丸12-2 盛岡市危機管理防災課あて
①参加形態 (当てはまるものに✓を入れて下さい)	<input type="checkbox"/> 個人／家族 <input type="checkbox"/> 企業／団体 <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 保育園／幼稚園 <input type="checkbox"/> 医療／福祉関係機関 <input type="checkbox"/> 自主防災組織／町内会／自治会 <input type="checkbox"/> 行政機関 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
②訓練実施日 (当てはまるものに✓を入れて下さい)	<input type="checkbox"/> 平成30年8月31日（木）午前11時にシェイクアウトを実施します。 <input type="checkbox"/> 上記以外の日程でシェイクアウトを実施します。 ※ご都合に合わせて、8月24日～9月7日の間で実施日を変更することができます。	
③参加人数	( ) 人	
④実施予定のプラスワン訓練 (当てはまるものに✓を入れて下さい) ※プラスワン訓練は任意での実施ですが、この機会に追加で訓練をしてみましょう！	<input type="checkbox"/> 避難訓練 <input type="checkbox"/> 安否確認訓練 <input type="checkbox"/> 防災学習 <input type="checkbox"/> 備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 児童引渡訓練 <input type="checkbox"/> 棚等の転倒防止 <input type="checkbox"/> 施設内の危険箇所確認 <input type="checkbox"/> 応急救護訓練 <input type="checkbox"/> 災害時の集合場所や避難場所の確認 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
⑤訓練実施後、希望により参加証を発行します。希望されますか。 (当てはまるものに✓を入れて下さい)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
送り先住所：	氏名：	
※以下、個人／家族で参加の場合は記入不要です。		
⑥組織名		
⑦代表者		
⑧市ホームページ、その他資料等に参加者として掲載してよろしいですか。 (当てはまるものに✓を入れて下さい)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

【お問い合わせ先】盛岡市総務部危機管理防災課

電話：019-603-8031    メール：shakeout@city.morioka.iwate.jp