

自身を守る自信につながる！1分間の地震防災訓練

盛岡市シェイクアウト

2023

2023.09.01 am 11:00 START
盛岡市シェイクアウト
認定番号 230036号



The Great Japan
Shake Out
[日本公式]シェイクアウト

主催：盛岡市
協力：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

【日時】

令和5年9月1日(金)午前11時から

※御都合に合わせて、8/25～9/8の間で実施日時を変更することができます。

【場所】 自宅、学校、職場 など

3つの
安全確保
行動



まず低く



頭を守り



動かない



《プラスワン訓練》 併せて取り組もう！

- 避難訓練 ○備蓄品の確認 ○集合・避難場所の確認
- 防災学習 ○自宅・施設内の危険箇所の確認 など

～シェイクアウトの流れ～

【①参加登録（無料）、事前学習】 ※詳細は裏面を参照願います。

事前に参加登録をお願いします。また、災害時にとるべき行動などを防災マップやホームページなどで事前に学習し、防災知識を習得しましょう。

【②訓練当日の合図】

訓練開始は、ラヂオもりおか(FM76.9MHz)、いわてモバイルメール(盛岡市災害情報)、Yahoo!防災速報、防災行政無線(玉山地域)等で合図します。

【③アンケートへの記入】

今後の参考とするため、アンケートに御協力をお願いします。

市ホームページ (<https://www.city.morioka.iwate.jp/index.html>) から、御回答ください。
(アンケート実施期間8月25日(金)から9月15日(金)まで)

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、8/31(木)17時まで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
(<https://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』と『Yahoo!防災速報』を登録しよう！

盛岡市では、岩手県が運用する「いわてモバイルメール」とヤフー株式会社が提供する「Yahoo!防災速報」を活用し、避難情報等の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、通信料は別途かかります。

【いわてモバイルメール】

【Yahoo!防災速報】

iPhone版

Android版



2. 郵送・FAXによる参加登録

下記参加登録票に御記入いただき、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御注意ください。

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 参加者団体名

※個人・家族で参加の場合は、この欄の記入は不要です。

② 代表者名

③ 住所

〒

④ 連絡先

(TEL、FAX、E-mailなど)

⑤ 参加形態

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

個人・家族 企業・団体 学校 保育園・幼稚園
医療・福祉関係機関 自主防災組織・町内会・自治会
行政機関 その他()

⑥ 訓練実施日

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

令和5年9月1日(金)午前11時にシェイクアウトを実施します。
 上記以外の日程でシェイクアウトを実施します。
※御都合に合わせて、8月25日～9月8日の間で実施日を変更することができます。

⑦ 参加人数

()人

⑧ 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！

避難訓練 安否確認訓練 防災学習 備蓄品の確認
児童引渡訓練 棚等の転倒防止 施設内の危険箇所確認
応急救護訓練 災害時の集合場所や避難場所の確認
防災マップや徒歩による自宅・地域の危険箇所の確認
その他()

⑨ 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。 はい いいえ

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

※参加証に記載する名称は、団体の場合は①、個人・家族の場合は②を使用します。また、送付先は、③の住所となります。

⑩ 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)

はい 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