

町内会・自治会長 様

盛岡市長 内 舘 茂

令和 8 年度盛岡市シェイクアウトへの参加について（依頼）  
日頃、当市の防災行政の推進に格別の御理解と御協力をいただき深く感謝申し上げます。  
当市では、地震発生時を想定した一斉防災訓練として、平成 28 年度から「盛岡市シェイクアウト」を実施しており、令和 8 年度も次のとおり実施する予定としております。  
つきましては、令和 8 年度に計画されている避難訓練等を盛岡市シェイクアウトに合わせて実施していただくなど、訓練参加を御検討いただきますようお願い申し上げます。

## 記

### 1 目的

地震発生時における安全確保行動を実践し、併せて、日頃からの防災対策を確認することにより、家庭や職場単位での防災力の強化を図ることを目的とします。

### 2 実施日時（予定）

令和 8 年 9 月 1 日（火） 午前 11 時

### 3 その他

- (1) 会場の準備が不要であり、取り組みやすい訓練となっています。
- (2) 訓練の詳細や参加登録につきましては、参加募集の時期に、改めてお知らせいたします。
- (3) 令和 7 年度盛岡市シェイクアウトの実施結果（参加団体等）は盛岡市公式ホームページの次のページを御覧ください。

（トップページ >暮らし・届け出>安全・安心 >危機管理 >令和 7 年度盛岡市シェイクアウト）

[https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen\\_anshin/bousai/1001123.html](https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/bousai/1001123.html)

### 【お問合せ先】

〒020-8530 盛岡市内丸 12 番 2 号  
盛岡市総務部危機管理防災課危機防災係  
担当 渡邊（わたなべ）

電話 019-603-8031（直通）

FAX 019-622-6211

メール [kikikanri@city.morioka.iwate.jp](mailto:kikikanri@city.morioka.iwate.jp)

## シェイクアウトとは

2008年（平成20年）にアメリカで始まった地震を想定した防災訓練で、参加者が指定された日時（発災想定時刻）に一斉に安全確保行動するという訓練です。

特徴として、天候に左右されず、参加者への安全管理が行いやすい、より多くの参加者が一斉に同じ訓練を経験できること、などが挙げられます。

## 訓練内容

### ○事前学習

事前に行う参加登録と併せて、市公式ホームページや盛岡市防災マップ等を活用し、地震災害の特徴や災害時にとるべき行動等について参加者が主体的に学習に取り組みます。

### ○安全確保行動の実施

大地震が発生した想定のもと、訓練参加者全員が、「①まず低く (DROP)」「②頭を守り (COVER)」「③動かない (HOLD ON)」の安全確保行動を実践します。

訓練当日（9月1日 11:00）は、ラヂオもりおか(76.9MHz)での放送や、いわてモバイルメール（市災害情報）によるメール配信、スマートフォン向けアプリ「ヤフー防災速報」のプッシュ通信で開始合図をお知らせする予定です。なお、訓練日程が合わない場合は、9月1日の前後1週間の中で、御都合に合わせて訓練に参加することができます。

### 安全確保行動の3ステップ



(参考) 令和7年度チラシ

### ○プラスワン訓練

より実践的な訓練とするため、安全確保行動終了後に参加者が追加の防災訓練を併せて実施します。防災資機材の活用研修会や防災講座など開催の希望がありましたら、御相談願います。

### 【例】



防災マップで避難場所  
や避難経路を確認



備蓄品確認



避難訓練



防災訓練



安否確認訓練



防災情報の確認



マイタイムラインの作成・確認