

第5回防災訓練

シエイクアウト訓練を実施

市では、これまで防災訓練を例年実施してきましたが、訓練対象は、市職員、消防署、自衛隊などの関係機関および建設業協会などの関係団体による、公助（公的支援）の訓練でした。

そこで、今年度は、多くの市民の皆さんにも防災訓練に参加していただき、シエイクアウト訓練を実施します。

災害発生時には、まず「自分の命は自分で守る」＝「自助」、「みんなで助け合う」＝「互助」の精神が大切です。大規模災害に備え、「自分の命は自分で守る」ためにはどうするべきか、家庭や地域・職場などでの「助け合い」はどのようにすればよいかなど、市民一人ひとりが災害に対して十分な準備を講じることができるよう、自助・共助の知識の普及・啓発を図り、つくばみらい市の防災力向上を目指してまいります。

1月23日(木) 午前10時～正午

■日時

①シエイクアウト訓練（市内一斉に実施）
午前10時～10時1分

②個別訓練（参加者ごとに実施）
午前10時2分～正午

■会場

つくばみらい市内全域
※シエイクアウト訓練は、開始時間に参加者がいる場所が訓練会場となります。

■参加登録

参加を希望される方は、シエイクアウト参加登録サイト（<http://www.shakeout.jp/event/tsukubamirai/>）または安心安全課まで電話、FAXにより事前登録をしてください。
※参加は無料です。

■訓練想定

1月23日(木)午前10時、茨城県南部を震源とする大規模な地震が発生

■訓練方法

当日、午前10時になりましたら、防災行政無線により、シエイクアウト訓練の実施を呼びかけますので、地震による揺れを感じたら（感じたという想定）、その場で約1分間、安全行動の1・2・3 DROP（まず低く）、COVER（頭を守り）、HOLD・ON（動かない）をとってください。（防災行政無線が聞こえない場合でも、時間になったら訓練を開始してください）

その後、避難、安否確認、情報収集・伝達、救助救出・応急手当訓練などの個別訓練を組み合わせることで、より高い防災訓練の効果が得られます。

また、建物の点検や家具類の固定状況、備蓄品の確認など、防災対策の再点検も行いましょう。

■シエイクアウト訓練とは

シエイクアウト訓練とは、2008年にアメリカで始められ、地震の際の安全確保行動1・2・3「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。さらに、シエイクアウト訓練はあなた自身、あなたの地域、学校が、職場などの組織が、非常時対策の見直し、防災グッズを確認、ケガを防ぐための身の回りの安全対策をとるよう促すことも目的とする防災訓練です。

訓練方法は、いたってシンプルで、指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全行動を約1分間行っていたくのが基本で、場所を問わない。「時間がからからない」「家庭・地域・職場の実態に応じて実施できる」といった特徴があります。

■お知らせ

当日、訓練の一貫として「防災行政無線放送」および「緊急速報メール（NTTドコモ・KDDI・ソフトバンクモバイル）配信」を行います。

緊急速報メールは、訓練参加の有無に関わらず、つくばみらい市エリアにある緊急速報メール

【安全行動の1 - 2 - 3】



①まず低く！ ②頭を守り！ ③動かない！

ル対応携帯電話・スマートフォンに配信され、マナーモードに設定していても独自の着信音になります。詳しくは、各通信事業者にお問い合わせください。

■お問い合わせ先
58-21111（内線1240）
FAX 58-8586
伊奈庁舎安心安全課