

## つくば市記者会 御中

発信日：令和4年（2022年）8月29日（月）

発信元：つくば市市長公室危機管理課

■取材依頼 ■周知依頼 □募集告知 □その他

# つくば市シェイクアウト訓練2022を実施します

つくば市では、地震発生時の自分の命を守る行動をしていただくとともに、落下物防止や家具の転倒防止などの防災対策の確認の機会とするため、「シェイクアウト訓練」を実施します。ぜひ訓練への参加をお願いします。

【日時】 令和4年9月1日（木）10：50から

【場所】 学校・職場・自宅（参加可能なそれぞれの場所）

【参加登録】 別紙のとおり

※令和4年8月31日（水）までに参加登録をお願いします。

【取材について】

当日の取材につきましては、事前に問合せ先までご連絡ください。

### 「シェイクアウト訓練」

世界中で行われている新たな地震訓練です。この訓練は、会場などに集まることなく、参加者がそれぞれの場所で、自分の身を守るための安全行動を一斉に行うものです。つくば市では、『日本シェイクアウト提国会議』から公認を受け、今年度で8回目の実施となります。

日本シェイクアウト提国会議のウェブサイト (<http://www.shakeout.jp/>)



～つくば市防災 × YouTube 始めます～

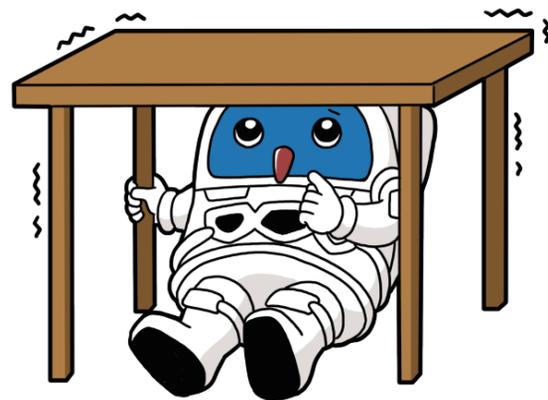
つくば市の防災への取り組みとして、市公式YouTubeで防災動画の配信を新たに始めます。防災をもっと身近に感じていただくため、まずは第1弾の地震編から皆さんにお届けしていきます。

動画はこちらから 8/30～▶



# つくば市 2022 シェイクアウト訓練

参加者  
募集!



地震に備えろ!! 自分の身は自分で守る!!

2022年9月1日(木) 午前10:50~

**場所** ▶ 学校・職場・自宅など

※自動車、自転車などの移動時は、安全のため訓練を行わないでください

「シェイクアウト (ShakeOut)」とは、「地震の揺れに備えろ!」という意味で、地震が起きた時のかけ声をイメージした造語です。

**対象** ▶ どなたでも参加可能 (事前登録制)

**内容** ▶ ① 午前 10:45 Lucky FM 茨城放送 (FM88.1MHz または AM1458kHz) を選局

② 午前 10:50 放送の合図で、自分の身を守る安全行動を開始

※ラジオ放送を確認できない方は、10:50に自分の身を守る安全行動を開始してください

③ 1分程度で各自訓練終了

## シェイクアウト訓練とは? 安全行動3つの動作!



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

訓練放送を聞きながら、左図のように地震の揺れから身を守る行動をとります。

机の下で頭を守ることを基本行動とし、屋外などでは落下物、塀の倒壊、崖崩れなどの危険な場所から安全な場所に避難しましょう。

### 皆様へのお願い

参加者の人数を把握するため、参加者登録のご協力をお願いしています。

#### インターネットでの参加登録

「つくば市シェイクアウト訓練」で検索

企業や団体で参加する場合は、代表者のみご登録をお願いします。また、ホームページでの企業名等の公表を希望しない場合は、その旨を入力してください。



### この機会に、家庭、地域、職場などの防災対策を確認しましょう!

- ▶ 災害情報取得手段(ラジオなど) がきこえるか確認
- ▶ 上からの落下物や家具の転倒がない安全な場所はどこか確認
- ▶ 家庭や職場の備蓄の点検
- ▶ 災害時の家族などとの連絡手段の確認 (NTT災害伝言ダイヤル171など)

#### 問合せ先

つくば市 市長公室危機管理課  
〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
電話: 029-883-1111 FAX: 029-868-7582



世界の  
あした  
が見える  
まち。  
TSUKUBA

2022.09.01 am 10:50 START

つくば市シェイクアウト  
認定番号 220036号



The Great  
Japan

〔日本公式〕シェイクアウト

Shake  
Out