

つくば市記者会 御中

発信日：令和2年（2020年）8月26日（水）

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2020

令和2年（2020年）9月1日（火）午前10時50分～



つくば市では、令和2年（2020年）9月1日（火）に、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、「つくば市シェイクアウト訓練」を実施します。市庁舎においても訓練を実施し、市長 五十嵐立青も参加します。

【訓練の取材日時・場所等について】

・日時

令和2年（2020年）9月1日（火）午前10時50分から1分程度

・場所

つくば市役所（市長は、5階の市長応接室で訓練します。取材の際は、秘書課前でお待ちください。）

・つくば市のシェイクアウト訓練の手順

- ① ラジオ等で訓練放送を聞き、「訓練開始」の合図を待つ。
- ② 訓練では、地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を実行する。
- ③ 実行後、各自で反省し、落下物防止などの防災対策を確認する。



まず低く



頭を守り



動かない

2020.09.01 am 10:50 START
つくば市シェイクアウト
認定番号 200031号



The Great
Japan

Shake
Out
(日本公式)シェイクアウト

【シェイクアウト訓練とは】

シェイクアウト訓練とは、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いっせに行うものです。

「シェイクアウト」は、「地震の揺れに備えろ！」という安全行動のかけ声をイメージして、アメリカの地震研究チームが研究成果を広く知らせる防災訓練のために考えた造語です。

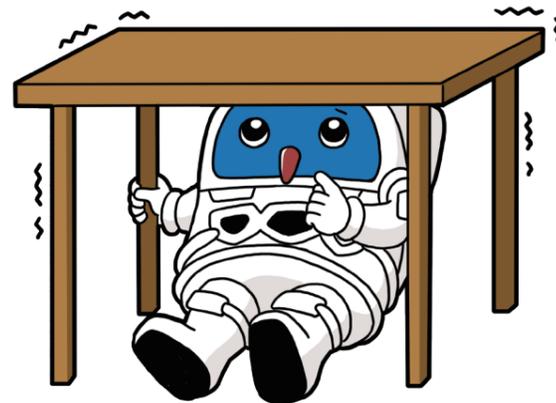
日本シェイクアウト提国会議のウェブサイト (<http://www.shakeout.jp/>) にシェイクアウト訓練の説明がありますので御参照ください。

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て訓練を実施します。

※つくば市参加予定者数 35,541名（8月21日現在）

つくば市 2020 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!!

2020年9月1日(火) 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 ラジオつくば (FM84.2MHz)

IBS 茨城放送 (FM94.6MHz 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!



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。

東日本大震災の体験談

緊急地震速報を受けた時、机の下に入らなかったため、突然の大きな揺れ(震度6弱)が発生した時には、飛ばされないように机につかまっているのが精一杯でした。あの時天井が落ちてきたらと思うとゾッとします。

皆様へのお願い

つくば市シェイクアウト訓練 2020では、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。

①インターネットで登録

「つくば市シェイクアウト訓練」で検索



②登録用紙で登録

危機管理課へ持参かFAXまたはお近くの窓口センター、地域交流センターへ持参

③企業等でまとめて

区会、企業などでとりまとめて参加登録用紙に記入後、②の方法で登録

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)
- ▶ 家具の転倒防止や照明の落下防止などの安全を点検

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

2020.09.01 am 10:50 START
つくば市シェイクアウト
認定番号 200031号



The Great Japan

ShakeOut
【日本公式】シェイクアウト