

## シェイクアウト訓練の通知（塚崎住民用）

「あっ！地震だ。大きいぞ」その時あなたは自分の身の安全を確保できていますか？ 訓練していないと、災害の場面で大変な目にあうかも。その対策として「シェイクアウト訓練」を日頃から体験しておきましょう。

## シェイクアウト訓練とは？

とっさの大きな揺れの際に自分の命を守る行動です

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカ合衆国で始まった地震防災訓練です。地震が発生した時に、だれもがただちに身の安全を守る行動がとれるように行われます。皆さんが一齐に、学校の訓練だけでなく、それぞれの場所で「安全行動 1-2-3」（下段図説参照）を行います。



柏市は、9月30日関東大震災の日を総合防災訓練の日に定め、本年は、9月21日（土）アリオ柏にて市民や地域団体に防災活動の実施・参加を呼びかけました。

是非今回の防災訓練の際に「シェイクアウト訓練」を各家庭で同居のご家族と一緒に実施してみましよう。

☆やり方は至って簡単  
大きな地震が来たとの想定で1分程度でできます

訓練開始の合図が来たら、命を守る **安全行動1-2-3** を

- 1 姿勢を低くして (しゃがむ)
- 2 体や頭を守って (かくれる)
- 3 揺れが収まるまで じっとする (まつ)

それぞれのご家庭、学校、職場で実践しよう！

塚崎区一斉防災訓練 10月20日（日曜日）の午前9時からの1分間、各家庭でシェイクアウト訓練を実施しましょう。家の中の安全な場所を予め決めておき、上記の「安全行動1-2-3」を実践してください。