

まいばら シェイクアウト 訓練



令和 8 年 10 月 25 日 (日曜日)

実施日時

午前 8 時から数分程度

訓練場所

自宅や職場など、あなたが訓練時間に居る場所で

訓練内容

屋外スピーカーから訓練放送が流れたら
自分の身を守る**3つの安全行動**を行う

* 放送が聞こえない場所にいるときは、訓練時間になったら行動してください。

* また、訓練合図のひとつとして防災アプリでも配信します。



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

「シェイクアウト訓練」は、参加者が一斉に地震から身を守るための安全行動を行うという新しい形の訓練で、2008 年にアメリカで始まって以来、世界各国で取組まれています。

米原市では、市総合防災訓練の一環として、実施します。ご家族や自治会で、ぜひご参加ください！

画像提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

さらに「**プラス1**」訓練を！

シェイクアウト訓練の後に、非常持出袋の点検や家具転倒防止策の検討などの「プラス1訓練」も合わせて行いましょう！

まいばらシェイクアウト訓練の 参加登録について

登録締切
10月25日(日)
午後5時まで

シェイクアウト訓練は、個人はもちろん自治会や事業所単位で参加できます。
次のいずれかの方法により、参加登録をお願いします。

2025年度実績

参加登録
1,723人

① インターネットからの申込み



QRコードまたは米原市公式ウェブサイト内まいばらシェイクアウト訓練のページへアクセスし、お申込みください。

② FAX・郵送・窓口提出での申込み

下表の申込書に記入してお申込みください。

○FAXの場合 0749-53-5149

○郵送の場合 〒521-8501 米原市米原1016番地 米原市防災危機管理課

○窓口の場合 本庁舎、山東支所、近江窓口センターまたは伊吹窓口センターの窓口へ提出

まいばらシェイクアウト訓練 参加登録 申込書

①訓練の参加形態 【必須】	☐ 個人・家族(自治会名:) ☐ 自治会・自主防災組織 ☐ 学校・教育機関 ☐ 企業・団体 ☐ 行政機関 ☐ その他()
②参加予定人数【必須】	人
③「プラス1訓練」として 実施予定のもの 【任意】	☐ 避難訓練の実施・参加 ☐ 初期消火訓練の実施・参加 ☐ 資機材・備蓄物資の点検実施・参加 ☐ 非常持出袋の点検 ☐ 家具や棚などの転倒防止対策・配置等の確認 ☐ その他()

次の項目は、個人・家族以外の団体参加の場合(自治会や企業など)に記入してください。

④自治会・企業等の 団体名【必須】	
⑤ウェブサイト等に参加者として組織・団体名を 掲載してよろしいですか。【必須】	☐ はい ☐ いいえ