

自らの命は自ら守る! 地震に備える「3つの安全確保行動」

# 鹿児島市 シェイクアウト訓練



まず低く

**DROP!**



頭を守り

**COVER!**



動かない

**HOLD ON!**

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

日時 令和元年 **11月5日(火)** 午前**10時** (10時から2分間)

場所 **あなたの学校、職場、ご家庭など**

方法 ①市内各所の防災行政無線から(訓練)緊急地震速報を放送します。  
②地震から身を守る「安全確保行動」を約2分間行ってください。

## シェイクアウト訓練とは？

「地震を吹き飛ばせ」といった意味の造語で、2008年にアメリカで始まった「3つの安全行動」を実行する、どこでも、だれでも気軽に参加できる、地震防災訓練です。



## 「地震・津波」市民防災セミナー

◇日時 **10月31日(木) 9時-13時**  
◇会場 **かごしま県民交流センター**  
〒892-0816 鹿児島市山下町14番50号

◇お申込方法 **申込締切 10/21(月) 必着**  
直接か住復はがき、ファクス、メールで住所、氏名、電話番号、ファクス番号、参加人数を10月21日(必着)までに〒892-8677 山下町11-1 危機管理課 FAX:226-0748  
メール:kikikanri@city.kagoshima.lg.jpへ

**参加無料**  
定員400人  
(お申込み先着順)

「東日本大震災の体験」をもとに、自助・共助の大切さに関する講演や、防災マップの作成演習のほか、炊き出し訓練・試食など、災害時に備えた避難行動等について、分かりやすく学べますので、ぜひ、ご参加ください。

市民防災セミナー  
参加の方には  
**防災グッズを  
プレゼント**

## 津波防災の日とは

### ▼11月5日

11月5日は、「津波防災の日」です。  
津波対策について国民の理解と関心を高めるため、全国各地で防災訓練の実施やシンポジウム等を開催しています。

### ▼その由来

嘉永7年(1854年)11月5日の安政南海地震(M8.4)で和歌山県を津波が襲った際に、稲に火を付けて、暗闇の中で逃げ遅れていた人々を高台に避難させて命を救った「稲むらの火」の逸話にちなんだ日です。

## シェイクアウト訓練の目的とは

### ▼なぜ「姿勢を低く、頭を守り、動かない」?

地震によるケガの主な原因は、揺れそのものではなく、家屋の倒壊、ガラスの破片など落下物によるものです。  
安全な場所へ避難しようとして長距離を移動することでケガをする例が最も多く、まずは、避難の際の移動距離を最小限にとどめることが重要です。

### ▼シェイクアウト訓練の安全行動の後は ～プラスワン訓練を行いましょ～

- ①避難訓練 避難所まで歩いてみる：避難経路の危険箇所を確認
- ②家具の転倒防止・落下防止：家具などの固定状況の確認
- ③非常持出品・備蓄品：非常用持出袋や非常食を確認

# 「地震・津波」市民防災セミナー

◇日時 **10月31日(木) 9時-13時**  
◇会場 **かごしま県民交流センター**  
〒892-0816 鹿児島市山下町14番50号

市民防災セミナー  
参加の方には  
**防災グッズを  
プレゼント**  
**参加無料**

「東日本大震災の体験」から得られた教訓についての講演や、防災マップ作成演習、炊き出し訓練・試食などを行います。参加は無料で、定員400人(お申込み先着順)となります。

## 市民防災セミナー イベントスケジュール

- 8:00~ 開館 
- 8:30~ 受付
- 9:00~10:30 講演
- 10:30~10:45 休憩(パネル展示)
- 10:45~11:30 防災マップ作成演習
- 11:30~13:00 炊き出し訓練・試食

《災害伝承10年プロジェクト(総務省消防庁事業)》

## 演題「東日本大震災の体験談について」

講師の茨島氏は東日本大震災発生時、青森県八戸市の災害対策本部運営を担当する防災対策グループリーダーとして、避難状況の把握・被害状況の取りまとめ等に従事されました。震災当時の体験談や、自助・共助の大切さをお話しくださいます。実際の体験談を聞く貴重な機会ですので、ぜひ、ご家族の皆様でご参加ください。



講師 **茨島 隆氏**

八戸市農林水産部水産事務所 所長  
(元・八戸市防災安全推進室防災対策グループリーダー)



**FAX: 099-226-0748** 下記を明記してお送りください。

## < 「地震・津波」市民防災セミナー 申込書 >

ご氏名				参加人数 (5人まで)	人
ご住所	〒 - -				
電話番号	-	-	FAX 番号	-	-

【お申込先】鹿児島市危機管理局危機管理課

〒892-8677 山下町11-1(鹿児島市役所本庁舎東別館3階)  
FAX: 226-0748 E-Mail: kikikanri@city.kagoshima.lg.jp

定員に達し次第、締め切らせていただきます。定員に達したことにより参加できない方には、個別にご連絡いたします。