

美馬市

どこでも！だれでも！  
その場でできる



# シエイクアウト

地震が起きたとき、あなたを守る  
3つの安全確保行動



まずひくく

**DROP!**



あたまをまもり

**COVER!**



うごかない

**HOLD ON!**

# 11月5日

一斉訓練

令和3年

月5日金

午前10時から1分間

場所

それぞれの**自宅・学校・職場**など

訓練期間

令和3年11月1日月～11月7日日

●都合にあわせて訓練期間中に行うことも  
できます。

訓練の流れ

1

10月31日までに

まずは **参加登録!**



2

**シエイクアウト** 地震が発生したら  
3つの安全確保行動

3

さらに **プラスワン!**



まずは  
参加登録を！  
詳しくは、裏面を  
チェック！

主催 美馬市  
協力 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

2021.11.05 am 10:00 START  
美馬市シエイクアウト  
認定番号 210069号



