

一斉防災訓練

シェイクアウトみま 2025

シェイクアウトとは、地震の際、机などの下に入り約1分間動かないで
身を守る安全確保行動のことで誰でもその場でできる防災訓練です

一斉訓練日
令和7年 **11月5日(水)**

午前10時から約1分間

@InfoCanal(アットインフォカナル)で通知(※)

(※)音声告知放送は
令和7年10月末で終了します
@InfoCanalの登録をお願いします

【お問合せ先】
美馬市デジタルトランス
フォーメーション推進課
☎0883-52-1717

一斉訓練日に参加できない方は次の期間で訓練を実施してください

令和7年 **10月24日(金)~11月9日(日)**

ご都合のいいときに約1分間
音源データダウンロード・音源CD配布(裏面参照)



ステップ
1

まずは参加登録!
(裏面チェック!)

パターン
1

インターネット登録



パターン
2

FAX登録



ステップ
2

シェイクアウト!!
(安全確保行動 1→2→3)



まずひくく

1 DROP!



あたまをまもり

2 COVER!



うごかない

3 HOLD ON!

※屋外にいるときは、まずその場で姿勢を低くし、頭を手やかばんで守り、うごかない

ステップ
3

『プラスワン』訓練にチャレンジ!



火災マップの確認



防災まち歩き



避難訓練



備蓄品の確認



家族防災会議

など

主催 美馬市 協力 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議
お問合せ先 美馬市 危機管理課 ☎0883-52-1677

2025.11.05 am 10:00 START
シェイクアウトみま
認定番号 250068 号



The Great Japan **Shake Out**
【日本公式】シェイクアウト

参加登録の方法は2パターン!!

パターン
1

インターネット
での参加登録



シェイクアウトみま

検索



パターン
2

FAXでの参加登録

こちらに必要事項を記入し
美馬市危機管理課までお送りください

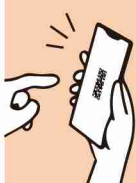
FAX 0883-52-5758

① 参加形態	☐ 個人・家族(消防団含む) ☐ 自主防災組織・自治会 ☐ 学校(認定こども園含む) ☐ 官公署 ☐ 企業 ☐ 医療機関・福祉施設 ☐ その他()		
② 参加方法	☐ 11月5日(水)10時からシェイクアウトをします ☐ 上記以外の日時にシェイクアウトをします(日時: 月 日 時)		
③ 参加人数		④ 所在地	☐ 脇町 ☐ 美馬町 ☐ 穴吹町 ☐ 木屋平
⑤ プラスワン訓練 (複数選択可)	☐ 避難訓練 ☐ 安否確認訓練(災害伝言ダイヤル「171」等) ☐ 備蓄品の確認(ローリングストック) ☐ ハザードマップの確認 ☐ 防災まち歩き ☐ 家具等の転倒防止措置 ☐ 消火器の位置確認・初期消火訓練 ☐ 家族防災会議の実施 ☐ 事業所における防災訓練() ☐ その他()		
⑥ メールアドレス (任意)			※訓練後にアンケートの依頼メールを送信しますのでご協力ください

個人・家族以外の方はこちらもご記入ください

⑦ 団体名		⑧ 電話番号	
⑨ 担当者名 (所属)		⑩ ホームページや報告書等に参加者として 団体名を記載してよろしいですか?	☐ はい ☐ いいえ

※お預かりした企業情報や電話番号等はこの訓練の目的以外には一切使用しません



音源データ配信中

訓練放送の音源データ

← 訓練用音源をダウンロードできます

音源CDが必要な場合は危機管理課までご連絡ください →



音源CD配布

[お問合せ先] 美馬市 危機管理課 ☎0883-52-1677