

# 牛久市総合防災訓練

## 11月23日 月・祝 午前8時～正午

**会場** ①初動訓練(シェイクアウト訓練)… 自宅など  
 ②発災時対応訓練…………… 牛久南中学校

### 1 午前8時～8時10分

#### 初動訓練(シェイクアウト訓練)

～地震に備えて、みんなで実施しよう～

初動訓練(シェイクアウト訓練)とは「緊急地震速報」が出されたら瞬時に身を守る行動がとれるように、家庭や職場で各々実施する訓練です。

午前8時に防災行政無線などを使って、訓練開始の合図をします。合図が出たら、右の手順で訓練を実施してください。

シェイクアウト訓練は、皆さんが普段生活している場所で行う訓練です。普段の生活にどんな危険が潜んでいるか、気が付くことができるのは「自分」です。一人ひとりが身の回りの安全を見直し、対処することが大切です。



午前8時  
緊急地震速報受信の合図

- ・かっぱメール・牛久市HP
- ・防災行政無線
- ・コミュニティFM放送(85.4MHz)

#### 訓練開始

##### 安全行動①



しゃがむ

##### 安全行動②



隠れる

##### 安全行動③



じっとする

①素早くしゃがみ、地震の揺れに備えます。

②シェルターの代わりになる物(丈夫な机など)の下に隠れて体を丸めます。近くに隠れる場所がないときは、一番危険の少ない場所で丸くなります。

③揺れが収まるまでじっとします。揺れが収まったら周りの状況に注意しながら安全を確認しましょう。

### 2 午前8時10分～正午

#### 発災時対応訓練

##### ■市災害対策訓練

災害対策本部立ち上げ訓練、災害情報収集訓練

##### ■避難所開設・運営訓練

応急救護所開設・運営訓練、炊き出し訓練

##### ■震災対策訓練

住民避難訓練、倒壊家屋からの救出・救護訓練、負傷者搬送訓練、消火訓練



問い合わせ 交通防災課 ☎内線1681、1682