

地震に備える！“1分間”の訓練！

東庄町 町内一斉防災訓練

シェイクアウト訓練

内容



日時

3月11日(水)
11時00分頃

場所

学校、職場、家庭など
どこでも参加可能！

訓練は3つの安全行動を“その場で”行うだけ！



まず低く



頭を守り



動かない

← ■ ■ ■ | 分程度 ■ ■ →

3月11日(水)午前11時00分から1分間放送される防災行政無線を
合図に、シェイクアウト訓練（安全行動訓練）を町内一斉に行います。
誰でもできる1分間の訓練！皆さんどうぞご参加ください。



+1プラスワンの取組をしましょう

家庭や職場、学校ができる災害対策にチャレンジ！

- 身の回りの安全対策の実施（家具の転倒防止や照明の落下防止）
- 備蓄品の確認（食料は3日分を目安に）
- ハザードマップの確認（避難場所や危険な場所）
- 連絡手段の確認（災害用伝言ダイヤル「171」）

【主催】東庄町 【協力】効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議
【お問い合わせ】東庄町役場 総務課 庶務係 0478-86-6082

事前登録受付中！

登録は裏面から



シェイクアウト訓練の参加登録方法

事前登録期間:令和8年2月2日(月)~令和8年3月11日(水)午前10時まで

訓練への積極的な参加表明として、事前登録をお願いしています。

①インターネット ②電話 ③FAX のいずれかから登録いただけます。

ご同意いただいた団体につきましては、町のホームページ等に団体名を掲載させていただきます。

ご家族や職場、自治会等でお誘いあわせの上、皆さんの参加登録をお願いいたします。

①インターネットによる参加登録

- 東庄町のホームページ内の検索バーで
「シェイクアウト訓練」と検索またはQRコードからアクセス
- 登録フォームへ必要事項を入力して登録



②電話による参加登録

- 0478-86-6082(総務課庶務係直通)へ電話
- 必要事項を口頭で登録

③FAXによる参加登録

以下の申込書に必要事項を記載して0478-86-2312(東庄町役場)へ送信

FAX申込書

参加予定人数(必須)	人
参加形態(必須)	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 自治会・町内会 <input type="checkbox"/> 学校関係 <input type="checkbox"/> 保育園・幼稚園 <input type="checkbox"/> 医療・福祉関係 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> その他行政機関 <input type="checkbox"/> その他団体()
団体名 ※団体名でご参加の方は団体名を 記入してください。個人の方は記 入不要です	団体名: 担当者名:
ホームページ又はその他資料上に、 団体名を掲載してよろしいですか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

2026.03.11 am 11:00 START
東庄町シェイクアウト
認定番号 260004号



The Great
Japan

Shake
Out

[日本公式]シェイクアウト