

# 地震！

その時 あなたの「いのち」を守るための行動です。

## シェイクアウトいこま

# 7月10日

## (月) 午前 10時 30分

いっせい地震防災行動訓練に参加しよう

訓練時間はたったの1分間。

地震発生時には意外となにもできないものです。

命を守る行動を訓練などで行っておくと災害時にスムーズに動くことができます。

命を守る安全行動1-2-3



### まず低く

1 転倒などを防止するため姿勢を低くする



### 頭を守り

2 落下物などから頭や体を守る



### 動かない

3 揺れがおさまるまで動かない

### 訓練に参加してみよう！と思ったら

○訓練の事前参加登録をお願いします。

(裏面を参考にインターネット・FAX・電話・メールで登録ください。)

○個人でも自治会や職場、学校などの団体でも登録できます。

(自治会として参加するかどうかは各自治会へお問合せください。)

○この訓練をきっかけにプラスワン訓練として避難訓練や災害用の持ち出し品、備蓄品の確認などを行ってみましょう。

### 訓練開始の合図について

○生駒市緊急・災害情報メール(登録制メール)で訓練開始時間にメールを配信いたします。

○地震防災訓練アプリをダウンロードし、あらかじめ日時を登録しておくで訓練日時に専用ブザー音とメッセージが流れます。

### 同時開催！緊急速報メール受信訓練

災害時に生駒市から発信する緊急速報メール(エリアメール)の受信訓練を行います。

○訓練時に生駒市地域にある携帯電話などに専用着信音が鳴り訓練メールが届きます。(返信等は不要です。)

○携帯電話が対応機種で無い場合、電源を切っていた場合などはメールは届きません。

○音が鳴ってはいけないような場所では、あらかじめ電源を切っておいてください。

### 【生駒市緊急・災害情報メール】

あらかじめ登録をした携帯電話に災害情報などをメール配信します。登録がまだの方はコチラから。



URL

[http://www.city.ikoma.lg.jp/site\\_policy/0000000012.html](http://www.city.ikoma.lg.jp/site_policy/0000000012.html)

### 訓練



# シェイクアウトいこま参加事前登録

## 【FAX 0743-74-1196】

参加人数把握のため平成29年7月7日（金）までに事前登録をお願いします。

次のいずれかの方法で参加登録できます。

○専用サイトにアクセスし、申込みフォームから参加登録してください。

URL <https://www.city.ikoma.lg.jp/cmsform/enquete.php?id=244>

○市役所防災安全課へお電話ください。

○下記の参加登録票にご記入の上、FAXをお送りください。

○下記の参加登録票の必要事項をメールで送信ください。

E-mail [disaster@city.ikoma.lg.jp](mailto:disaster@city.ikoma.lg.jp)

※個人と団体の登録の重複にはご注意ください。



携帯電話からの  
登録はコチラ

### 参加登録票 (FAX 送信用)

FAX 0743-74-1196

参加形態	<input type="checkbox"/> 個人/家族 <input type="checkbox"/> 自治会/近所のグループ <input type="checkbox"/> 自主防災会 <input type="checkbox"/> 仲間/任意のグループ <input type="checkbox"/> 小中学校 <input type="checkbox"/> 高校/大学 <input type="checkbox"/> 保育園/幼稚園 <input type="checkbox"/> 医療/福祉関係機関 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> 行政機関 <input type="checkbox"/> その他 ( )
参加予定人数	人
安全行動1-2-3以外の 訓練(プラスワン訓練) を実施する場合	<input type="checkbox"/> 避難訓練/避難誘導訓練 <input type="checkbox"/> 初期消火訓練 <input type="checkbox"/> 応急救護訓練(AED含む) <input type="checkbox"/> 搬送訓練 <input type="checkbox"/> 情報伝達/安否確認訓練 <input type="checkbox"/> 避難所開設訓練 <input type="checkbox"/> 備蓄物資の確認 <input type="checkbox"/> その他訓練 ( )
※ここから下は組織、団体で参加いただいた場合のみご記入ください。	
組織・団体名	
生駒市・奈良県ホームページに「参加団体名」「プラスワン訓練」を掲載してよろしいでしょうか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

FAX 送信は

コチラから

お問い合わせ

生駒市役所 防災安全課 防災係

〒630-0288 生駒市東新町8-38

TEL0743-74-1111 内線255

Fax 0743-74-1196

E-mail [disaster@city.ikoma.lg.jp](mailto:disaster@city.ikoma.lg.jp)