

# 大津市

# シェイクアウト訓練 2026

～地震から身を守る1分間の防災訓練～



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

# 9月1日(火)

# 午前10:00～

その場（職場や学校）で

## シェイクアウト訓練とは

地震が発生した際に、身を守るための3つの安全行動(まず低く、頭を守り、動かない)を、その場で行う実践的な地震防災訓練です。地震発生時にとるべき行動を瞬時にとれるよう、意識を高めることを目的としています。

①事前の参加登録  
をお願いします!!  
(詳細は裏面へ)



②訓練前日に大津市  
防災メールにて訓練  
案内をします。



## 当日の訓練の流れ

- ①定刻になったら
- ②上記3つの安全確保行動を1分間実施
- ③実施後、家具の固定や防災グッズの確認、非常時体制の見直しなど安全対策を実施



# シエイクアウト訓練への参加登録方法

防災意識を高めていただくとともに、本訓練にご参加いただける人数を把握するため、多くの皆様の事前登録をお願いいたします。

※ご登録いただいた情報は、本訓練の目的以外に使用いたしません。

## 申し込み方法 ① インターネット

- ①大津市ホームページ (<http://www.city.otsu.lg.jp/>) へアクセス
- ②「大津市シエイクアウト訓練2026 参加登録ページ」から登録



👉 こちらの二次元コードからも登録が可能です！

## 申し込み方法 ② FAX・メール・郵送・窓口

下記に必要事項をご記入いただき、FAX・メール・郵便または窓口まで

参加予定形態(必須)	<input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 自治会・自主防災会 <input type="checkbox"/> 学校・教育機関 <input type="checkbox"/> 企業・各種団体 <input type="checkbox"/> その他( )
参加予定人数(必須)	( ) 人

※以下は、自治会・学校・企業などで参加される方のみ記入してください。  
(個人・家族で参加される方は記入不要です。)

組織・団体等の名称	
ホームページやその他の資料に、参加者として団体名を記載してよろしいですか？	<input type="checkbox"/> はい (掲載を希望します。) <input type="checkbox"/> いいえ (掲載を希望しません。)

**FAX** 077-523-2202

**メール** [otsu1223@city.otsu.lg.jp](mailto:otsu1223@city.otsu.lg.jp)

**あて先** 〒520-8575  
大津市御陵町3番1号 大津市 危機・防災対策課

**登録受付期間：令和8年9月1日まで**

**【お問い合わせ】大津市 総務部 危機・防災対策課 077-528-2616**