

「もしもの時」に備えるために

令和7年度

市原市

総合防災訓練



～ 災害時 日ごろの準備と 地域の協力 ～

【令和6年度 防災啓発標語作品展】特選 菊間小学校 島村 姫依さんの作品

令和7年 **11月2日** 日

※入場自由

※小雨決行

午前9時に、防災行政無線で**大地震発生**の訓練放送を行います



同時開催

中央会場
辰巳台中学校

地区会場

青葉台小学校、市原小学校、
五井中学校、海上小学校、
旧市東第二小学校、湿津小学校、
戸田小学校、加茂学園、
有秋東小学校、有秋西小学校、
有秋公民館、水の江小学校

シェイクアウト訓練を

午前9時から1分間実施します

ご家庭・職場などの普段の生活の場所から
是非ご参加ください。



まず低く
DROP!



頭を守り
COVER!



動かない
HOLD ON!

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

約1分間

※主催者が撮影した写真などについては、主催者等が発行する印刷物やウェブサイトに掲載する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【主催】市原市 【お問い合わせ】総務部 危機管理課 ☎0436-23-9823

11月2日(日)午前9時から 防災行政無線で**大地震発生**の訓練放送を行います

訓練プログラム

全会場共通

シェイクアウト訓練
町会等自主避難訓練
(安否確認)

地区会場

避難所開設・運営訓練

中央会場

地区広報訓練
防災啓発訓練
被害情報収集・伝達訓練
人命救助訓練
福祉避難所受入れ訓練
ライフライン復旧訓練



シェイクアウト訓練ってなに？

2008年にアメリカで始まった地震防災訓練です。

指定された日時に家庭や職場・学校・外出先など、それぞれの場所で、地震から身を守るための「**3つの安全行動**」を約**1分間**行っていただくのが基本です。



ご家庭の地震対策をチェックしよう

チェックリスト「備え10項目」

- ☐ 家の耐震はしていますか。タンス、テレビ、食器棚等の家具は、しっかりと固定されていますか。
- ☐ 懐中電灯・警笛・スリッパ(靴)を、寝室に常備していますか。
- ☐ 非常持ち出し袋(防災リュック)は、各自で準備していますか。
- ☐ ラジオと携帯電話は、予備電池も準備していますか。
- ☐ 最低3日分の非常食・保存水・携帯トイレは、自宅に備蓄していますか。
- ☐ 常備薬は、最低1週間分準備していますか。
- ☐ 避難場所及び避難所への避難経路(昼・夜)は、事前に自分で歩いて確認していますか。
- ☐ ガラス飛散防止フィルムを貼付していますか。
- ☐ 家族の連絡方法と合流場所は決めていますか。
- ☐ 「情報配信メール」を登録していますか。



「情報配信メール」の登録方法

右の二次元バーコードから登録するか、t-ichihara@sg-p.jp にメールを送り、その後届くメールの案内に沿って登録してください。

登録の際は、カテゴリ「気象・災害・新型コロナウイルス関連情報」をご選択ください。

※登録料、情報料は無料ですが、通信料は登録者の負担となります。

