

いのちを守る3ステップ



ステップ1

まず体勢を低くして地面に近づきましょう。(強い揺れで倒れる前に！)



ステップ2

固定された机の下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って頭を守り、落下物、塀の倒壊、がけ崩れなどの恐れがない安全な場所に避難しましょう。



ステップ3

机やテーブルの脚をしっかりと掴み、揺れが収まるまで動かずじっとしていきましょう。(約1分間)

提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

いのちを守る3ステップ “シェイクアウト訓練”

シェイクアウト訓練とは…

平成20年にアメリカで始まった、地震に備える防災訓練です

総合防災訓練に併せて、市内の全地区一斉訓練としてシェイクアウト訓練を行います。
「シェイクアウト」は、「地震の揺れに備えろ」という安全行動のかけ声をイメージして、防災訓練のために考えられた造語です。
日本では「一斉防災訓練」の意味で活用しており、ご家庭や地区単位で簡単に参加できる訓練です。

訓練は何をするの？
防災訓練当日、市内の防災行政無線より「地震が発生しました」という内容の放送が流れます。
放送が聞こえたら、皆さんで左記の行動をとってください。
放送時間▼午前8時30分
※訓練終了の合図はありませんので、それぞれで訓練を終了してください



ジオアリーナ

訓練項目	訓練時間	実施概要
各種訓練	午前8時～ 9時30分	水防訓練（土のう作成）、炊き出し訓練、簡易トイレ設置、給水タンクの組立、LPガス発電機・移動電源車による電力供給、物資の集積、仕分、搬出、倒壊家屋の対応訓練、防災ヘリコプターによる緊急物資の運搬訓練 災害ボランティアセンターの設置・運営訓練 など

林業者トレーニングセンター、三室小学校（開設する指定避難所）

訓練項目	訓練時間	実施概要
住民避難訓練	午前8時30分～ 9時30分	住民避難訓練、救急救命訓練、防災出前講座

※当日の午前8時50分頃から水防訓練のため消防車のサイレンが、猪野瀬地区と遅羽地区においては、午前8時35分頃に避難勧告の合図として防災行政無線が放送され、市内全域に緊急メールが発信されます
※前日および当日に、総合防災訓練の周知のため、防災行政無線を使用し周知を行います
※当日の午前中は、ジオアリーナ（全館・駐車場）は使用できません。車でお越しの際は、奥越特別支援学校の駐車場をご利用ください

災害ボランティアセンター設置運営訓練 参加者募集

防災訓練当日、ボランティア受入から送り出しまでの実際の活動のロールプレイングに参加したいかたを募集します。この機会にぜひご参加ください。

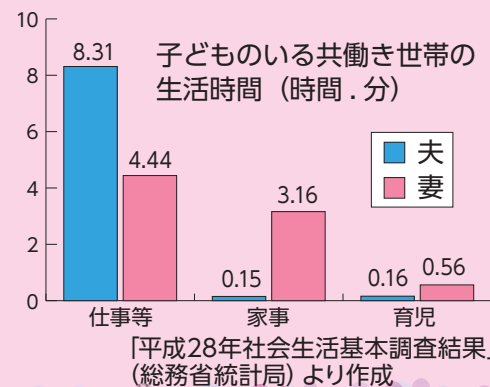
とき▼7月1日(日)
午前7時30分～9時30分
ところ▼ジオアリーナ（交流ラウンジ）
申込締切▼6月22日(金)
服装▼活動可能な服装、内ばき

※車で来られる場合は、奥越特別支援学校駐車場（昭和町3丁目）をご利用ください
※自転車で来られる場合は、ジオアリーナ入口左の駐輪場をご利用ください

申・問総務課（市役所2階）
☎88・11116



男女共同参画社会って？
男女が、互いを尊重しつつ、責任を分かち合い、様々な分野で、それぞれの個性と能力を発揮できる社会のことです。この実現には、政府や市役所、事業所などだけではなく、一人ひとりの取り組みが必要です。



「男だから」「女だから」と役割を決めつけず、まずはお互いを思いやり、男女共同参画について一緒に考えてみましょう。

数値でみる男女共同参画
総務省の社会生活基本調査により共働き世帯夫婦の仕事等、家事、育児の時間を比較すると、特に家事時間で、まだまだ男女間の差が大きいことがわかります。

6月は男女共同参画月間
勝山市男女共同参画キャッチフレーズ
「男女参画 はじめの一歩は 思いやり」
図未来創造課（市役所2階） ☎88・11115