

令和 7 年 8 月 15 日

区長（広報連絡員） 各位

四万十市地震防災課

課長 安 岡 栄 治

（ 公 印 省 略 ）

四万十市自主防災会連絡会議

会長 杉 本 義 和

（ 公 印 省 略 ）

四万十市シェイクアウト訓練（市民一斉地震対応行動訓練）及び
落下物等事前確認（プラスワン訓練）への参加について（依頼）

日頃は、市の防災行政にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、本市では、切迫する南海トラフ地震に備え、「四万十市シェイクアウト訓練（市民一斉地震対応行動訓練）」を開催しております。

この訓練は、発災直後の地震対応行動の必要性を市民の皆さまに認識していただくとともに、各家庭、職場、事業所等での防災に関する対応行動をご検討いただく機会とすることを目的に、**市内全域で同時に行う防災訓練**として平成 27 年度に初めて開催され、平成 29 年度からは県下一斉の訓練が実施されています。

この訓練は、平日の午前 10 時開始のため、自宅以外の通学先、勤務先等が訓練の実施場所になる方が多いと思われます。このため、市内の学校、保育所、病院、障害者施設、介護施設、公的機関、その他各種事業所に訓練参加の呼び掛けと、実際の訓練参加者数の報告をそれぞれお願いしております。

昨年度は**約 210 の団体**（地区、学校、保育所、病院、施設、事業所等）から**約 6,000 人**の方にご参加いただき、防災力の強化につなげているところです。

訓練の前日には、市の防災行政無線による放送、I P 告知端末（整備地区のみ）での周知をする予定としております。

つきましては、**当該訓練への市民の皆さまの訓練実施後の参加者の人数を把握するため、下記のとおりご協力をお願いします。**

記

1 訓練日時

令和 7 年 9 月 1 日（月） 午前 10 時

2 訓練場所

訓練開始時間にいるその場所

裏面へ

3 訓練内容

(1) シェイクアウト訓練

上記訓練日時に放送される市からの訓練開始放送（※1）（※2）を合図に、市民の皆さまがその時にいる場所で地震対応行動（まずひくく、あたまをまもり、うごかない）を1分間実施（※3）。

(2) 落下物等の事前確認（プラスワン訓練）

シェイクアウト訓練終了後に、大きい揺れによる落下物等の事前確認、落下防止対策の実施（落下の危険性のあるベランダの植木鉢やエアコン室外機など取付器具の事前確認等）

※1 市からの訓練開始放送

以下の方法で訓練開始をお伝えします。

- ①市の防災行政無線によって、実際に緊急地震速報が発令されたときに放送される音声を基に放送します。
- ②緊急速報メールの送信
（市内の全ての携帯電話（受信可能機種）に配信されます）
- ③IP 告知端末での放送（整備地域のみ）

※2 緊急地震速報の音声放送の主な内容 （上りチャイム）

- ⇒（只今から四万十市シェイクアウト訓練を開始します。）
- ⇒（ジャランジャラン(機械音)×4回
地震です 地震です 強い揺れに警戒してください）×3回
- ⇒揺れが収まりました これで訓練放送を終わります。

※3 1分間の地震対応行動

南海トラフ地震による強い揺れは、100秒程度継続すると想定されています。このため、訓練時には1分間の対応行動をお願いします。

4 参加者の人数把握及び報告方法について

別添の回覧文書を地区内で回覧していただき、**回覧で集約した結果を同封してあります返送用封筒で9月30日（火）までに報告**をお願いします。

※ 訓練前に回覧（記載）する場合は参加予定を、参加後に回覧（記載）する場合は実績を記入いただくようにしています。

※ 集約した人数が0人の場合にも、その旨報告をお願いします。

【問い合わせ先】

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地
四万十市自主防災会連絡会議事務局
四万十市地震防災課 畝崎
TEL 0880-35-2044 FAX 0880-34-1148
mail:bousai@city.shimanto.lg.jp

回 覧 印							

**四万十市シェイクアウト訓練(市民一斉地震対応行動訓練)等の
参加状況の確認について**

四万十市民の皆さま

四万十市 地震防災課

9月1日(月)に行われますシェイクアウト訓練等の参加状況の把握のため、下記事項を記入していただきますようお願いします。

※職場、学校等で参加した方は、記載不要です(職場等から直接ご報告いただける予定です)。

●世帯ごとに、参加者の人数を記入してください。(訓練前に回覧がまわってきた場合は予定を、訓練後にまわってきた場合は実績を記入してください。)

番号	世帯代表者 氏名 (苗字のみも可)	①シェイクアウト訓練		②落下物事前確認
		自宅での参加人数	自宅以外の場所での参加人数	実施した場合(○)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

シェイクアウト訓練…シェイクアウトには「地震を吹き飛ばせ」という意味が込められています。この訓練を通して、一人ひとりが地震の揺れに備えましょう。

●回覧後、班の役員は、区長にこの用紙をお渡しいただきますようお願いします。

【問い合わせ先】 四万十市中村大橋通 4-10 市役所地震防災課 TEL : 0880-35-2044

回 覧 (裏)

回 覧 印							

四万十市シェイクアウト訓練(市民一斉地震対応行動訓練)等の 参加状況の確認について

四万十市民の皆さま

四万十市 地震防災課

9月1日(月)に行われますシェイクアウト訓練等の参加状況の把握のため、下記事項を記入していただきますようお願いします。

※職場、学校等で参加した方は、記載不要です(職場等から直接ご報告いただける予定です)。

●世帯ごとに、訓練参加人数を記入してください。(訓練前に回覧がまわってきた場合は予定を、訓練後にまわってきた場合は実績を記入してください。)

番号	世帯代表者 氏名 (苗字のみも可)	①シェイクアウト訓練		②落下物事前確認
		自宅での参加人数	自宅以外の場所での参加人数	実施した場合(○)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

シェイクアウト訓練…シェイクアウトには「地震を吹き飛ばせ」という意味が込められています。この訓練を通して、一人ひとりが地震の揺れに備えましょう。

●回覧後、班の役員は、区長にこの用紙をお渡しいただきますようお願いします。

【問い合わせ先】 四万十市中村大橋通 4-10 市役所地震防災課 TEL : 0880-35-2044