



＼ 考えよう！ 備えよう！ ／



2025年盛岡市 シェイクアウト

自身を守る 自信 につながる1分間の 地震 防災訓練！

①



②



③



イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

地震発生の場合とともに「3つの安全確保行動」を行う一斉防災訓練です

実施
日
時

9月1日(月)
午前11時から

実施
場
所

それぞれの
自宅、学校、職場 など

※御都合に合わせて、8月25日(月)～9月8日(月)の間で実施日時を変更することができます。

シェイクアウト訓練に

プラスワン！

して防災力を向上しよう！



備蓄品の確認



集合・避難場所の確認



避難訓練 など

事前に
参加登録
(登録無料)

登録は簡単！参加の方法など、詳しくは…

『盛岡市ホームページから』

<https://www.city.morioka.iwate.jp/>

携帯電話やスマートフォンからのアクセスはこちら

盛岡市シェイクアウト

検索



お問い合わせ

盛岡市 総務部 危機管理防災課

電話：019-603-8031 メール：shakeout@city.morioka.iwate.jp