



＼ 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！参加申し込みなどは裏面をご覧ください

・詳細は『盛岡市ホームページ』を御確認ください

<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▶▶▶



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

盛岡市シェイクアウトの参加登録方法

— 次の1又は2の方法で、8/31(日)17時までにご登録をお願いします。 —

1.インターネットによる参加登録

携帯電話やスマートフォンからの申し込みはこちらから！



訓練後アンケートへの回答はこちらから！



盛岡市ホームページも合わせて御確認ください。

盛岡市シェイクアウト

検索

『いわてモバイルメール』と『Yahoo!防災速報』を登録しよう！

盛岡市では、岩手県が運用する「いわてモバイルメール」とLINEやフー株式会社提供の※登録料無料「Yahoo!防災速報」を活用し、避難情報等の災害情報を配信しています。

シェイクアウトの開始合図としても使用できますので、是非登録してください！

ただし、通信料は別途かかります。

【いわてモバイルメール】



【Yahoo!防災速報】

iPhone版



Android版



2.郵送・FAXによる参加登録

下記参加登録票に御記入いただき、郵送またはFAXで盛岡市危機管理防災課までお送りください。

※登録にあたっては、職場と町内会、学校と家族などで重複しないよう御注意ください。

参加登録票

【提出先】

(FAX)019-622-6211

(郵送)〒020-8530 盛岡市内丸12-2 盛岡市危機管理防災課あて

① 参加者団体名

※個人・家族で参加の場合は、この欄の記入は不要です。

② 代表者名

③ 住所

〒

④ 連絡先

(TEL、FAX、E-mailなど)

⑤ 参加形態

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

☐個人・家族 ☐企業・団体 ☐学校 ☐保育園・幼稚園

☐医療・福祉関係機関 ☐自主防災組織・町内会・自治会

☐行政機関 ☐その他()

⑥ 訓練実施日

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

☐ 令和7年9月1日(月)午前11時にシェイクアウトを実施します。

☐ 上記以外の日程でシェイクアウトを実施します。

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

⑦ 参加人数

()人

⑧ 実施予定のプラスワン訓練

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

※プラスワン訓練は任意での実施ですが、この機会に追加で訓練をしてみましょう！

☐避難訓練 ☐安否確認訓練 ☐防災学習 ☐備蓄品の確認

☐児童引渡訓練 ☐棚等の転倒防止 ☐施設内の危険箇所確認

☐応急救護訓練 ☐災害時の集合場所や避難場所の確認

☐防災マップや徒歩による自宅・地域の危険箇所の確認

☐その他()

⑨訓練実施後、希望により参加証を発行します。希望されますか。 ☐ はい ☐ いいえ

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

※参加証に記載する名称は、団体の場合は①、個人・家族の場合は②を使用します。また、送付先は、③の住所となります。

⑩市ホームページ、その他資料等に参加者として掲載してよろしいですか。

(当てはまるものに✓を入れて下さい)

☐ はい ☐ いいえ

【お問い合わせ先】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