

2026.03.11 am 11:00 START
薩摩川内市シェイクアウト
認定番号 260002 号



The Great
Japan

Shake
Out
〔日本公式〕シェイクアウト

薩摩川内市シェイクアウト訓練

（薩摩川内市一斉防災行動訓練）

地震はいつどこで発生するかわからず、平成9年の鹿児島県北西部地震では、本市でも震度6弱の揺れを観測し、住家の損壊やがけ崩れ、人的被害が発生しています。このような状況を踏まえ、全市民の方を対象としたシェイクアウト訓練を行います。この訓練は、どこでも誰でも気軽に参加できますので、ぜひご参加ください。

シェイクアウト訓練

訓練開始の合図に合わせて、その場で1分程度、次の安全確保行動を行います。

- ①「姿勢を低くして倒れないようにする」
- ②「テーブルの下などに入り、頭を守る（外ではかばんなどで頭を守る）」
- ③「揺れが止まるまで動かずじっとする」

訓練開始の合図



まず低く



頭を守り



動かない

- 1 実施日時 令和8年3月11日（水）午前11時ごろ
- 2 開始の合図 ラジオのFMさつませんだい（87.1 MHz）の番組放送中に訓練開始の合図が放送されます。

※ FM放送が受信できない場合は、スマートフォンアプリの「エフエムプラ
ブラ」で聴くことができます。（アプリのダウンロードは無料）

※ 3月11日に実施できない場合は、令和8年3月4日（水）～18日（水）
の代替実施期間中に実施してください。

（訓練音源は薩摩川内市HPからダウンロードできます）

- 3 参加事前登録 右記の参加登録フォームに入力して登録
または参加予定登録票をFAX・メール・郵送などで
市役所（防災安全課）に提出してください。

（防災安全課に直接お持ちいただく場合は平日の17時まで）

※ 個人やグループ、学校や事業所など、どなたでも参加できます。

- 4 登録期間 令和8年2月1日（日）～令和8年3月10日（火）



薩摩川内市HP



参加登録フォーム

主催：薩摩川内市／協力：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議・FMさつませんだい
お問い合わせ：市役所 市民安全部防災安全課【TEL23-5111（内線4922）】