

令和8年2月1日(日)に

# 栗東市 防災総合訓練を行います

日ごろから、各ご家庭で防災について考えたり、気軽に訓練を試みることが大切です。当日は、各学区の防災士、消防団の皆さんや市職員は、庁舎等で訓練を実施します。各ご家庭でも、自分自身や周囲の人を守るために、改めて防災について話し合い、考える機会にしましょう。



## 各ご家庭での訓練をお願いします

### ■ 一斉防災行動訓練

一斉防災行動訓練は、みんなで同じ時間に地震が来たと想定して、「命を守る3動作」を行います。訓練をしておくことで、実際に地震が来たときに慌てず行動できます。

// 命を守る3動作 // 8時30分から約1分程度 ※訓練終了の合図はありません

**1** 姿勢を低くする。



しゃがむ

**2** 頭・体を守る。



かくれる

**3** 揺れが収まるまでじっとしている。



まつ



このほか、総合防災マップなどを活用し避難経路を確認したり、マイ・タイムラインを作成するなど、災害時の避難行動計画を立ててみましょう。