



# 人吉市総合防災訓練

+ 各家庭でシェイクアウト訓練に参加しましょう

**期日** 9月28日(日) **時間** 午前8時30分～正午(予定)

**場所** 人吉第二中 **対象校区** 中原校区  
※シェイクアウト訓練は全市民

中原校区を対象に、人吉盆地南縁断層付近を震源とする大規模地震を想定した住民参加型の総合防災訓練を行います。

当日は、防災行政無線放送や防災ラジオを使って災害の状況を訓練放送します。対象町内の皆さんは、第二中に避難してください。今回の訓練では、指定避難所の中原小が一部損壊し使用できないものと想定して

行います。実際の災害時にどう避難するのか考えながら訓練に参加してください。  
※気象警報が発表された場合は中止します。

### 訓練内容

自主防災組織による活動訓練、避難所の運営訓練、防災講話 など

### その場でできる防災訓練

## シェイクアウト訓練

(地震発生時の安全確保行動訓練)

午前8時30分の「緊急地震速報(訓練放送)」に合わせ、全ての市民を対象に「シェイクアウト訓練」を実施します。シェイクアウト訓練は、1分間の防災訓練で、3つの安全確保行動を身に付けましょう。

### 3つの安全確保行動

1  <b>DROP!</b>	2  <b>COVER!</b>	3  <b>HOLD ON!</b>
姿勢を低くする、しゃがむ	頭や体を守る	揺れが収まるまで動かず待つ

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

### シェイクアウト訓練の後は

## プラスワンの取り組みを実践してみよう！

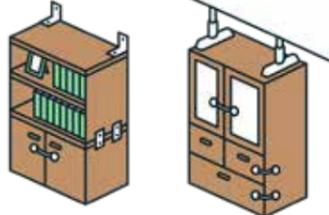
 避難場所・避難経路の確認



 備蓄品・非常持出品の確認



 家具の固定状況の確認



総合防災訓練に参加すると、きじコ100ポイントをプレゼントします。

第二中にスマートフォンを持ってきてね！



問合せ 市防災課防災係 (☎22-2111 内線3242)

### きじコについての問合せ

・きじ馬スタンプ協同組合  
(☎22-2254)

・市商工観光課商工係  
(☎22-2111 内線2133)



▲きじコホームページ



# 2026 1/25 日

第23回

## スタート 午前9時30分

## 場所 ふるさと歴史の広場

# ひとよし温泉マラソン

### ハーフマラソンの部

参加料：6,000円  
定員：1,700人

### 10kmの部

参加料  
一般：3,500円(定員：500人)  
高校生：2,500円(定員：50人)

### 3kmの部

参加料  
一般：3,000円(定員：250人)  
中高生：2,000円(定員：100人)

### 2kmの部

参加料  
ファミリー(小学生以上2人)：4,000円  
/1人追加につき+2,000円(定員：150組)  
小学4～6年生：2,000円(定員：100人)

### 【参加賞】

温泉入浴券  
オリジナルタオル  
食事券

**申込方法** ひとよし温泉マラソンエントリーサイトから申し込んでください。窓口・郵送での申し込みはできません。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**申込期間** 9月16日(火)～11月16日(日)

**問合せ** ひとよし温泉マラソン実行委員会事務局(市社会教育課内) ☎22-2111 内線4023



▲市ホームページ