

訓練は次のように進めよう！

①まずわが身の安全

地震が起きたら、まず、シェイクアウト(※)を行いましょう。丈夫なテーブルや机の下にもぐるなど「わが身」を守る行動が大切です。家族や職場でさまざまな状況を想定して訓練をしてください。

※シェイクアウトとは

地震発生時に

- (1)姿勢を低く
 - (2)頭・体を守る
 - (3)揺れが収まるまでじっとする
- という3つの行動をとることです。シンプルですが、非常に重要な行動です。小さな子どもから大人まで誰でもできる基本的な安全行動とされています。

②火の始末

地震発生直後、身の安全を確保したら次は火の始末です。電気やガス栓などを止めて、火を出さないための訓練をしてください。

③実際に想定した避難訓練

地震により避難の指示が出た時や、近隣で火災が延焼しはじめた時など避難が必要な場合に備え、家族で避難経

路や連絡方法を確認し、避難場所、避難所まで避難しましょう。

今年は夜間訓練です。暗い中での避難訓練となります。安全確保に十分注意しましょう。

④避難所生活を体験しよう

各町内会・自治会の自主防災組織では、地域の中学生とともに、各避難所(小・中学校)で避難所の設営訓練を行っています。

震災が発生した時には、実際に避難所生活を送ることになるかもしれません。設営された避難所を見学・体験し、避難所生活に必要なものなどを考えましょう。

⑤外出先から帰れないことも

東京都帰宅困難者対策条例の施行により、災害時には混乱を防止する観点から、むやみに移動を開始せず、職場や外出先に一定期間待機することとなります。

また、安全確保後も交通機関の混乱などから、徒歩による帰宅も想定されます。こうした事態に備え、普段から歩いて帰宅する経路を確認しておきましょう。また、安心して職場や外出先にとどまれるよう、災害用伝言ダイヤルの利用方法や、家族や親戚などへの連絡手段をあらかじめ家族で話し合っておきましょう。

防災訓練当日に、防災情報などをメールで配信！

羽村市メール配信サービスに登録しよう

メール配信サービスは、災害発生時などに携帯電話やパソコンに、緊急かつ特別な情報をお知らせするサービスです。そのほか、防犯情報やイベント情報などのカテゴリごとに、必要な情報のみを選んで受信することができます。

登録は無料です。ただし携帯電話の場合、メールの受信にかかる通信料(パケット通信料)は登録者の負担となります。

携帯電話からの登録手順 ▶▶▶

① 空メールを送る

方法① あて先に hamura@entry.mail-dpt.jp を入力し、空メール(タイトル・本文未記入)を送信する

方法② 右のQRコードを読み取り、新規作成メール画面から空メールを送信する



▲登録用 QR コード

② 本登録用 URL をクリック

空メール送信後すぐに返信される「仮登録受付メール」の本文内にある URL をクリックし、30分以内に本登録を行う

③ 受信を希望する項目をチェック

サイトポリシーの確認・同意の後に、受信したい情報(カテゴリ)を選んで登録する

④ 登録完了

登録完了メールが届けば登録完了
※迷惑メール対策をしている場合は、登録前に、mail@city.hamura.tokyo.jpからのメールを受信できるように設定してください。

問合せ 広報広聴課広報係 ☎ 339



んグッズ

私のグッズをお土産などにしてくれたらうれしいりん！新たなグッズの製作も待ってるよ。詳しくは市公式サイトを見てほしいりん。



はむりん ノート・ジェルボールペン

かわいいはむりんの白無地ノートとボールペンです。ボールペンはピンク・青・黄色の3タイプです（インクはいずれも黒）。

◎(株)ときわ堂 羽村市五ノ神1-12-10

☎ 554-3302

- ノート 180 円
- ボールペン 130 円

※いずれも税込



はむりんハンドタオル

桜とチューリップをあしらったはむりんハンドタオルです。とってもかわいいです。

◎羽村市観光協会

☎ 555-9667

- 400 円（税込）



はむりんストラップ

すべて手作りとても愛らしいストラップです。

※お買い求めは、下記Eメールアドレスに申し込んでください。

◎ Makiko Bear

✉ order@makikobear.com

- 800 円（税込）



はむりんフェルト ブローチ・ストラップ

双葉町のシルバークラブ松原手芸サークルが心を込めて手作りしている、はむりんのフェルト製ブローチ・ストラップです。

◎シルバークラブ松原(山田陽子)

☎ 553-7289

※金額など詳しくは、問い合わせてください。



はむりんペンスタンド

木の味わいがある1体1体手作りのペンスタンドです。大・小2つのサイズがあります。

◎清水喜一 ☎ 554-6524

- 大サイズ 1,000 円
- 小サイズ 500 円

※いずれも税込



はむりん^{ふじさん}ニニ三石鹸

羽村のチューリップの花のエキスが入った石鹸です。エキスには保湿効果があるそうです。

◎【製造】…(株)ローザ特殊化粧品 昭島市昭和町3-10-14 ☎ 546-0600

【販売】…(株)ロゼ企画 羽村市神明台1-28-15 ☎ 555-0046

- 1,600 円（税別）



はむりんミニトートバッグ

はむりんの刺繍が入ったトートバッグです。サイズは一種類、色は水色・ピンクなどがあります。

※お買い求めは、下記Eメールアドレスに申し込んでください。

◎谷井 ☎ moon22bow@yahoo.co.jp

- 2,000 円（税込）



はむりん Tシャツ・マグカップ・ スマートフォンカバー

はむりんが大きくプリントされたTシャツ・マグカップ・スマートフォンカバーです。

身の回りをはむりんで飾ってみませんか。

◎就労継続支援B型ワークアップ運営法人(株)友心 福生市武蔵野台1-11-7 ☎ 513-7132

- Tシャツ 1,800 円
- マグカップ 1,500 円
- スマートフォンカバー 1,200 円

※いずれも税別



はむりんTシャツ・ ポロシャツ・トートバック

胸元にはむりんの刺繍をあしらったTシャツ・ポロシャツと、はむりんの刺繍が入ったトートバックです。色も複数取り揃えています。

◎(株)ロゼ企画 羽村市神明台1-28-15 ☎ 555-0046

- Tシャツ レディース6,000円、メンズ4,000円、キッズ3,000円
- ポロシャツ レディース・メンズともに5,000円
- トートバック 2,000円

※いずれも税別

