

## 個人・その他

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
もりこ	2	ローリングストックをします！
ゆりちゃん	2	11年前の震災。他人事ではありません。防災意識を高めて自分や周りのひとに伝えたいです。
伊藤美保子	1	さらに防災意識を高めたい。防災グッズの点検、確認をしていきたいです。
田村 仁	1	本格的なものに近づける気持ちで臨みます。
玉	1	この機会に防火意識を高めたいです。
本田美佐子	1	経験は必ず役に立ちます。
ねこ	2	初めてシェイクアウト訓練参加し、家族で防災意識を高めたいです。
とも	1	板橋区でこんな事やってんだなと思って参加
みやび	1	いつ起こるか わからない地震に 備え 防災意識を高めます
ハルダン	1	常に防災意識を保つのは難しいけど、参加できるものには参加するようにして防災意識を高めるようにします。
なおみ	2	在宅勤務中なので、母と一緒に参加します。防災について家族で話し合う良い機会だと思います。
きどみどりこ	2	大人になると訓練とかないから定期的にあると良いと思う
小野真弓	1	防災意識を高めたい。
あおな	1	この機会に、避難経路と備蓄品を確認して、自分にできる防災について改めて考えてみたいと思います。
みわ	1	もしもの時に備えて準備しておきたいです
モモチ	3	関西ではこのような機会がないので参加させて頂きたいです。よろしくお願いします！
みらみお	4	常日頃から防災意識を持ち、家族で話し合っって意識を高めたいと思います。
ポテチください	1	メールがきたので
うーちゃんばあば	6	いつ起こるか わからない災害、家族で取り組む機会もそうそうないので、危機意識を高める為にも参加します。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
はるお	2	実際に避難までする事でどんな事が支障となるのか確認したいと思います
以蔵	2	震災を海外で過ごしたため経験がないので、このような機会はとても有り難く是非参加したいです。
大塚義明	1	こうした機会がないと、なかなか出来ない事だと思いましたので参加を考えました。自宅の備蓄品の点検も実施しようと思います。
まんぷく	2	1分間、がんばります
milk_milmil	2	子どもと一緒に防災について再度確認していきます。
伍長	1	備蓄品の確認をします。
kyou	3	子供の意識を高めたい
ナベコ	1	すっかり在宅勤務が定着したので今日も自宅から参加します。訓練と併せて実際だったら落下や倒れるものがないか確認したいです。
はすきー	1	訓練して実際にあった時の為に役立てたい
小池久美子	1	この機会に、危機に対する心待ちを高めたいです！落ち着いて行動出来るか、試してみます！
ごんちゃん	1	この機会に見直したい。
稲垣 勲	1	意気込みと言われても・・・いつでも対応できるよう力を抜いて参加します。
林 真治	1	11年前の大地震を忘れないように！
たな一き	1	一人で在宅勤務している事が多いので、いざという時に慌てないために参加させていただきました。実際に身体を動かすことは大切だと思います。
kaz	2	今日は仕事が休みなので、自宅で高齢の母と2人でやってみます。思えば、机の下に潜るなんて学生以来です。毎年、3.11は気にしておりますがこんな機会でもなければやらずに居たのでしっかりと参加したいです。
居舘 裕美	4	ちょうど、子供たちがいるので一緒に訓練をしたいと思います。
中野能行	2	避難経路の確認と防災地図の確認をします。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
ami-ami	1	3.11から11年。忘れてはいけない日だと思います。板橋区のシェイクワン訓練に参加して、改めて我が家の避難経路など再確認したいと思います。
さちたけ	1	大震災を忘れることなく、教訓として次の世代に繋げていきたい
辻	1	今まで大災害を体験したことないため、これを機に常より意識を高めたいです。
フッタ	1	防災訓練の確認
すっちー	1	今以上に防災の意識を高め、地震が起きた際に慌てずに行動できるようにする
くうこ	1	在宅勤務が続いているなか、訓練に参加し一人でも落ち着いて行動できるよう備えたいと思います
神篤志	1	日頃忘れがちになってしまう反省からこの機会を生かして意識を高めたいので
才木 智博	2	防災関係の職業なので、防災意識の向上と地震による災害の再認識をしたいと思います。
shu	1	初めての参加です。
ひーみー	2	9か月の子どもと参加します。 子どもを抱えての避難がどれだけ大変なことかを体験し、もしものときに備えます。
まーひ	2	防災意識を高め、子供にも少しずつ知ってもらう良い機会だと考えています。
チーム大熊	3	この機会に家族での避難時の対応について再度確認をしたいと思います。
tmr501	2	在宅勤務なので、妻と訓練に参加したいと思います。
るみなー先生	1	ポテトチップがほしいです
雪の種	2	いけないとわかっていても、徐々に薄れてしまっていく防災意識。他人事と思わず、改めて気を引き締めたいです！
あべなお	1	在宅勤務中の防災訓練、がんばります。
ヒーローず	2	シェイクアウト訓練のことは初めて中央図書館のインスタで知りました。万が一、地震が発生した場合に息子と自分の命をどのように守るべきか実践できそうなので参加したいと思いました。
ともみ	2	初めての試みなので、防災について勉強したいです。
未来への足音	2	何よりも意識をする、ひとりひとりの考え方、この機会に再認識し高め合う心。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
はな	1	子供が産まれて、防災への関心が高まりました。
フララ	1	東日本大震災があったこの日に訓練に参加する事の意味を感じました。あの日の事を忘れない為にも参加します！
むしばん	1	防災意識を高め 避難経路を確認します。
おのみ	1	阪神大震災、東京での東日本大震災を経験したにも関わらず、自分自身の震災への意識が低くなってきているのを感じています。再度気を引き締めるためにも、参加させていただきます。
るまは	4	日頃から防災意識を持つ！
HT	1	防災意識を高め、備えを万全にしておきたいです。
しろいし	1	3.11を忘れずに、教訓と出来る様に。これを機会に防災に対する意識を再確認したい。
さよこ	1	もし自分に降りかかった時の為に参加します。
せり	1	色々なことがある今だからこそ参加します
しぐりん	1	震災が起こったのも金曜でした。ただ慌ててしまったあの日を振り返って参加したいと思います
イチコ	1	地元地域への愛着と防災意識の向上を！
まよ	1	これまで大丈夫だろうで何もしていませんでしたが、今回改めて災害について考え備えたいと思います。
山下雅美	2	今現在を大切に愛する人を想いながら過ごしていきたいです
こば	1	首都直下型地震や東南海地震等いつ起きてもおかしくないと聞きます。備えておきたいです。
ぶうー	2	普段から緊急時の対応を心がけて、いざというときにパニックにはなると思うが、なるべく落ち着いた行動をしたいです。 衛生用品や食料の備蓄も少しずつ用意してまとめていきます。
Suh Jeongcheol	1	3.11の時には私は日本にいませんでした。訓練に参加し、今後を備えたいです。
ゆきひめ	1	漠然と地震が起きても自分は大丈夫だと思っていましたが、この訓練を機に意識を高め、未来に向けて備えていきたいです。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
モリ	1	1分だけでも意識が高まると思います。 備蓄品の確認します！
3.11を忘れない	1	いつか来るであろう巨大地震。このような企画に参加することでより防災意識を高めていきたいです。
千葉泉	1	訓練で落ち着いた行動が出来るようにしたいです。
ノムラ	1	町会の防災訓練になかなか参加できないので、この機会にやってみたいと思いました。意識が変わると思います
はるあ	2	訓練や防災の準備が役立つ事を再認識したい、実践したい。
鈴木奈美	1	今出来る訓練として防災への意識を高め 備えたいと思います。
にった	2	2018年9月北海道胆振東部地震でブラックアウトを実際経験して自然の脅威を感じた。防災意識高めるのは大事。
ピーナッツ	1	毎年この日には東日本大震災の衝撃を思い出します。今回訓練に参加し、また今週末備蓄品を確認します！
ポコしゃ	2	●外出時の避難経路、手段と備蓄品再確認 ●自宅避難経路確保(物を置かない) ●家具の地震対策→取り付け金具の不具合ないかチェック
とみ	1	「シェイクアウト訓練」という言葉を初めて知りました。
モリちゃん	1	この機会に防災意識を高めたいです。
近藤真弓	1	防災意識を高め、備蓄品を確認します。
ゆえちゃん	2	普段こどもと2人であることが多いのでこの機会に確認して、本当の災害に備えたい
じゅん	2	いざという時のために、訓練に参加します！
ふぁ～む太郎	1	11年前の震災を経験した者の1人として、また大都市東京に住まう人間も1人として、責任をもって取り組みたいと思います！！
ぴい	2	3.11の揺れてる最中は何もすることができなかったので、これを機に初動を見直したいです。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
ぼ	2	家族と一緒に参加し防災意識を高めたいです。
安上恵美子	1	実際に起こり得る事として身につけたいです。
かなう	3	3.11から11年。防災意識をなお保ち続けます。
ノッチ	2	東日本大震災の今日3月11日に訓練をする意義は大きいと思います。
ミーコ	1	防災について何かしようと思ってもなかなか出来ないのでもいい機会だと思い参加いたします。 プラスワン訓練として災害が起きた時の様々な確認を家族で話し合いたいと思います。
工藤 恵	6	防災グッズは用意してるけど訓練などには参加したことがなかったのでいい機会だと思いました。
中村武博	1	いつ、どこでおこるか分からない自然災害。だからこそ、常日頃から災害に対して防災訓練、準備、備えが必要だと思います。
地震嫌い	1	防災グッズの点検しようと思います。
なつ	1	日頃の訓練が必要だ
YM	2	リモートワークが増えてから、自宅での被災の可能性も高まったので、この機会に自宅でシェイクアウト訓練に参加します。
田中	4	子供達を守る為に日頃からの備えとして経験しようと思います。
ココア	2	91歳高齢者と2人暮らしなので、わたしが仕事に行っている間にもいつ地震が起こるかわかりません。 母1人の時でも落ち着いて行動出来るよう訓練に臨みたいです。ペットもいます。
はすね住みマンションの一家	3	これまで地震が起きても全く動けなかったので、意識的に身体に覚えられたら良いなと思います
あつし	1	在宅ワークが増えているので、自宅での初動対応や避難経路の認識を深めます
みーみ	4	防災意識を高めたいです。身を守る術を身に付けたいです。
★★★★パール★★★★	1	防災意識を高めるきっかけとします。今まで状況報告訓練しかしていません。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
弦間 健	1	シェイクアウト訓練とは初めてでよくわかりませんが、企業・団体に属さない今、個人レベルから参加したいです。
Rou	1	このような訓練は初めてですが、防災意識を高め、身周りの不足を改めて見直すようにしたいです。
まっつん	1	学生でもサラリーマンでもない専業主婦の私には、こういった訓練をする機会もすっかりなくなっていました。今回のシェイクアウト訓練は防災について向き合い考えられるいい機会だと思いました。
とん	1	いざというときに行動できるよう意識を高めたいです。
ユタカ	2	今後の役に立てばと思い参加させていただきます
jbs	3	体験が一番だと思います。
はく	1	どこにいても体が入りそうな所を探しておきたいと思います。
安原 敦子	1	これを機に備蓄品等を確認し家族と共に意識を高めたいと思います??
ヒロシム	1	2011年の東日本大震災から11年が経ちこの機会に防災訓練に対する意識を改めて確認したい。
坂井清孝	1	防災意識の向上に努めます
chie	2	・避難経路と備蓄内容および、暖を取る方法、ガスが使えなくても食事を作れる方法など、様々なシーンを想定して準備をする。また、仕事や学校に行っている間の避難先などを家族間で確認をする。
PCX	1	私は東日本大震災の時はたまたま外を歩いていたので、室内で大地震に見舞われる体験をしたことがありません。今はコロナ禍のためリモートワークで家にいるため、ここでこそ想定訓練しておかないとなと思いました。
sHIN	2	生死のわかれめは初動8秒だから
木村月	2	初めて知りました。チャレンジしたいと思います。
さいとう	5	子どもと一緒に楽しみながらやってみたいです
よこ	3	家族でコロナ療養中で暇なため、参加します！
かずちゃん	1	自分の勉強にもなるし、自分にゆとりがあれば他の人も助けてあげられる。 頑張るぞー

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
かおりん	1	何が起こるのかわからない昨今ですので、この訓練に参加することで少しでも防災について考え、備える意識を持つきっかけにしようと思いますので参加しようと思います
神谷嘉一	2	頑張ります
ガンコちゃん	3	3.11の時は兎に角慌てました。命を守る行動を最優先とし、その他色々確認・見直しなど少し薄れた危機管理を見つめ直したいと思います。
龍田洋佑	2	防災意識が高い息子(小学1年生)に習いたいとおもいます
あらしんママ	1	防災意識を高め、ポーっとした日々に、気合いをいれたいと思っています。
ルイーゼ	1	外国人で訓練が元々少なかったです。災害の準備はとても大切だと思い、この機会に防災意識を高めたいです。
げんき	1	慌てないように練習します。
ウエダ	1	防災意識を高めていきたいです。
momokan	1	プラスワン訓練として、避難経路と備蓄品の確認をします。
電気代理人	1	東日本大震災を忘れず、きたる首都直下型地震に備えて訓練します。 プラスワンとして、豊島区の会社から自宅への帰宅経路を確認します。
くうにもえまるか	3	子供に防災訓練をしたいと思います。
もりやま	1	このような日に訓練をしていざという時に備えたいと思います。
kao	2	震災後に防災意識を持ち、備蓄品や防災リュックなど準備したが、実際に行動したことはなく今回訓練に参加し、いつ地震がおきても焦らず行動出来るよう家族と参加し防災について話し合い考えたいと思います。
アニス	1	この機会に、家の防災グッズの確認をしたいと思います。
平野美樹	1	私は企業の防災備蓄品担当者です。今日は在宅勤務ですので、自宅で訓練します。3.11忘れません。
杉山陽子	1	これを機会に防災の知識を深めたいです。
felia	3	子供達と参加します。この機会に防災意識を高めたいです。



名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
あらまき	3	テレワークで家族と参加できるので、大震災の経験も無い子どもたちと、防災意識を高める機会としたいです。
みつ	1	備蓄品の確認をします。
防災ねこ	1	子供たちや夫は学校や職場の防災訓練に参加していますが、視野障害者でもある私は普段自宅にいたことが多く、なかなかとっさの行動イメージがわかりません。できるだけしっかりと実感してみようと思います。
小谷野智	1	この機会に防災意識を高めたいです。
愛理のママ	2	子連れ時の防災に関して再度考えるきっかけにしたいと思います！
深谷智春	2	3.11を思い出しながら参加します。
まる	2	我が家の防災対策を見直したい
しまま	3	毎月やってもいいのでは？
えざき	2	いい機会なので、備蓄品の見直しを今日中にやりたいです。
まみ	1	これを機に防災意識を高めたいです。
碧	2	後回しになってしまっているので、これを機会にできることを始めたい！
栗原 美代志	2	このような催しは良いと思います。
黒木 薫	2	改めて、意識を持てるようにと思います。
靨島カズミ	1	参加します。
ももた	2	11年前、大人になって初めて机の下に隠れた事を思い出します。防災意識を忘れずにいたいです。
けいこ	1	日頃の訓練で、慌てず対応できるようになると思います。
井上さん太	2	この機会に防災意識を高めたいです
ゆき	1	いざという時など来なければいいけれど…訓練をしていれば、いざという時に役立つのではないかと思います！参加します！
kt	3	家族で防災に対する取り組みを再認識するために参加します。
しみずさとし	1	防災意識を高めます。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
かzu	1	外出時に何が出来るか確認したい
篠原 悦子	2	あの震災の怖さは忘れられません。 日頃の訓練が役にたつのは絶対だから参加します。
大倉 大	3	東日本大震災の犠牲になった方に哀悼の意を、今もなお避難されている方々に気持ちを向けながら、参加させていただきます。板橋区の企画に感謝いたします！
やじるしさん	2	はじめて参加します。日頃意識できてないことを確認します。
ばびにゃん	1	今日は在宅勤務なので、是非参加させていただきます。11年前の3.11金曜日自宅でした。 生まれてから今年で60年のずっと板橋区民なので、小中学校以来こういった訓練に初参加でき嬉しいです。
学生	1	3.11東日本大震災を風化させず、今後の未知のリスクへ備えるため、訓練に参加させていただきます。
はやぶー	1	何処にいても身の安全の確保 を常に意識する
平岩 芳枝	2	いつもこの時期板橋区の避難訓練に参加していたので シェイクアウト訓練をする事を知り 小さいながら参加しようと思いました
ssm	1	地震が近いかもしれないので テレワークで自宅にいるためやります
たか	1	防災意識を高めたい
りかおん	2	幼稚園の娘と家庭内の安全の為に取り組みたいです。
むむ	1	11年前の恐怖を忘れないように、訓練に参加して防災意識を高めます。
みあん	1	3.11の出来事を忘れず、防災意識を忘れずに保ち続ける重要性を再確認します。
作田家	2	災害を忘れない様にしたいです。
さち	1	備蓄品の確認します！
ひろひなママ	2	2歳の娘と災害時に机に隠れる練習をします！娘にとってははじめての防災訓練です。備蓄品のチェックもし、この機会に防災の意識を高めたいと思います。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
takum1	1	常に自宅には震災バッグのなど災害時用の荷物を用意しているので、これを機に改めて中身を確認し、古いものは新しいものに交換しようと思います。
ゆり	1	これまで、こういった訓練に参加してこなかったのですが、これを機に防災への意識を高めていきたいと思います。
エッコ	2	家族で恥ずかしがらず参加したい
usa	3	幼い子どもが2人います。幸いなことに今まで本人たちが体感するような災害に見舞われたことがありません。この機会に災害が起こり得ることや、その際にどのような行動を取ればよいのか確認したいです。
ログ	1	家族と一緒に避難経路と備蓄品を確認し、いざというときに慌てず、行動したい。
ミイコ	1	いざとなったらきっと動けないと思います。普段からそろそろ防災意識を高めようと、そのきっかけに今回の訓練を経験してみようと思いました。
宮島幹夫	1	高齢の身障者一人暮らし、さてどうしたら良いか?・・・
みかん	1	備蓄品や消費期限の確認、避難場所の確認をします
ヤグチ ユキコ	2	訓練しておけば災害時のパニックを抑えられると思うから。
みな	1	東日本大震災を忘れないよう、この訓練に参加したいと思います!
西嶋聖名子	2	子供と一緒に参加します。 この機会に、備蓄品の確認をします!
みずの	1	仕事中の社内ですが、回りにも声をかけて、訓練したいと思います!帰宅しましたら備蓄品の確認をします。
ひろ	1	個人で訓練する機会はなかなかないので、これを機に訓練したいです。
しのだつよし	1	防災意識を高めます!
baba	1	防災無線が良く聞こえない 聞こえるようにしてほしい
くろねこ	1	防災意識の自己啓発

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
なつき	1	東日本大震災から11年経ったと思えないくらい、あの時の恐怖は昨日のように覚えています。有事の際に対応出来る様に日頃から考えたいです。
佐々木	4	家族で災害などに対する安全意識を改めて高めていきたいです。
吉岡剛志	3	地震はいつ来てもおかしくないという考えを常に持つよう心がけています。
ちえ	1	いざという時に慌てず焦らず行動できるように、今日の訓練に参加します。備蓄品も古くなっているので、見直したいと思います。
はつさんか	1	今までこの訓練を知りませんでした。 今年からは毎年、参加したいと思います。
ゆうりん	1	3月11日この日に訓練を行うことによって、命を守る為に防災への意識を高めていきたいです。備蓄品の確認、そして家族が帰宅したら避難経路や避難場所の確認を改めてしたいと思います。
こーじ	1	本番と思い参加します
細川 大介	1	常に防災意識はもっていますが、訓練はより意識を高くして取り組みたいです。
の	1	いざという時のためにやっておきたいです。
小林	2	防災意識の向上の為に訓練します
ぽぽあ	1	いつもウロウロするだけなので訓練しておきたい
井上	1	景品につられてではありますが、訓練の重要性を再認識するいい機会だと思い参加します
めぐみ	1	この機会に防災意識を高めたいです。
はづき	1	板橋区へ引っ越してきて初めてのシェイクアウト訓練です。有事の際にスムーズに行動できるよう、避難所の確認や家族との連絡の取り方の確認も行いたいと思います。
中島悦子	1	防災訓練をとうして防災意識を再確認します。
エス・エス・ケイ	2	普段防災意識を欠いてしまうので、この機会にきちんと備え、万が一が起こったときにも冷静に対処できるようにになりたいと思います。
べるちゅ	2	良い機会なので部屋の整理をしておきます
ゆう	2	落ち着いて行動できるように、防災意識を高めたいです。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
湘南娘	2	3.11の時宮城に昔からの友人がいたので凄く心配をし又災害を身近に感じました いつ誰のもとで起こるか分からない事なのでこういう訓練は大切だと思います
中川	3	この機会に、家族でしっかりと防災について話し合い、意識を高めていきたいです。
小林	3	高齢の母をどう避難させるか? 検討する機会にしたいです
ぱちゃぼ	2	初めてなので参加してみようと思います。
masayana	2	大震災の記憶いつまでも忘れないようにしたいものです。このような啓蒙活動が末永く続きますように！
かぜ	1	今日は訓練に参加し、その後は家の備蓄食品の点検をしたいと思います。
Gutti	1	まずは初動を重要
大浦りか	1	初めての体験になります。大切な事だけど、つい忘れてしまう防災の備え。このような機会ごとに見直さなければと思います。
りん	1	機敏に反応できるかチャレンジ!
北村彰	1	参加します
むらさき	2	2年前に、板橋区に移住しました。以前は、地震がほとんど無い所に住んでいたの地震の多さに驚きました。 防災訓練があることも初めて知り、参加しようと思います。
ふわ	1	自宅の安全確認もしっかりしたいと思います！
長澤栄子	1	緊急時に備えて平常時から参加したいと思います。
かず	4	親子3世代で地震やその他の災害について話し合い、自宅での避難の仕方など、家族で共有してほしいと思います。今回は、携帯電話などを使い、安否確認をするための伝言ダイヤルの仕方を復習します。
ふくちゃん	1	頭では理解しているようでもなかなか機会がないので、こういった機会に実際に行動してみることが大切かも、と思います。
ちいちい	3	防災グッズの確認日にしています
いっちー	1	何が起こるか分からない未来の自分の為に少しでも今出来ることをしていきたいです。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
藤崎眞知子	2	他人事ではなく自分の身の回りで起こりうるあらゆる災難に備える、意識を高めるのが目的で参加します。
えみーじょ	3	家族でいざ家という時の避難場所を再確認する
あべまい	1	シェイクアウト訓練を通して、11年前の震災当時を忘れない様にしたいです。
れん	1	訓練を真面目にして、いざという時に備えたいです。
服部貴美子	2	この機会に防災意識を高め、日頃からすぐに対応できるよう備えたいと思います。
板橋一男	1	区民の防災意識を高める板橋区の取り組みに賛同します。
モリちゃん	1	もう11年なんですね。 命の大切さを改めて感じたいです。
片岡雅枝	1	一人暮らしなので、防災意識をもっと持ちたいです。
池田綾子	1	今日は3.11の日のためこれを機にやってみようと思いました
だるまむ	2	いつでも起きる災害に万全に備えたいです
飯野生愛	2	3.11は保育士として保育園で子どもたちと過ごしていました。 我が子を産んだ今、新型コロナで子どもの幼稚園が閉鎖中で在宅しているので我が子と一緒に防災意識を高められたらと思います。
はるとママ	2	0才の息子といっしょに防災意識を高めたいと思います！
蓮382	2	子供と一緒に場合、とっさに動けるか、又子供はどんな反応をし親(私)は対応出来るか、自分で確認したいと思います。
HI-sabati	3	有休を使って自宅から参加します。災害はないに越したことはありません。常に起きることを意識しないといけないと思います。
森泉香織	3	家族でもう一度防災意識のみなおし
はる	2	取り組み面白いです。
nene	1	防災無線が良く聞こえないです 慣れておくことも必要と思います

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
ふじ	1	新しい試み良いですね
タカハシ311	3	これを機会に、備蓄品の点検と入れ替えを行います。
槇原久美子	3	11年前を思い出してもう一度防災意識確認して備蓄品をもう一度チェックして賞味期限など確認したいと思っております。
かぼちゃん	1	3.11の大惨事を忘れないために訓練に参加します。
かえる	2	自宅で震災にあったら… 足りないものや足りないことなんなのか この機会にもう一度考えたいと思います
すずき	1	大人になって久しぶりの訓練で緊張しますが、3.11を思い出して真剣に取り組みたいと思います！
Camry18	1	みんなで参加することに意味があると思います。
雑賀美晴	1	3月11日を忘れない！防災意識を高めます！ そして世界平和を心から祈ります??
ふじ	1	学校で避難訓練の際に机の下に隠れたことはありましたが、自宅では初めてです。シェイクアウト訓練という名前も初めて聞きました。
小北聖子	1	311の今日鎮魂の祈りと共に参加したく、防災意識を高めたいです。
ねこねこQ太郎	2	訓練しておこうと思います
しろ田かぶ子	1	♪シェーイク シェシェーイク シェーイク アーアウト
岸本チーム	2	この機会を生かして、自身の防災に対する意識と、災害はいつでも起こり得ることを再認識したいです。
とんちゃん	2	東日本大震災の時に日常の訓練が大切な事を感じた。 出来ることから取り組んで行きたいと思います。
Mファミリー	3	いざというときに慌てないように、シェイクアウト訓練を通して、防災時のことを再確認しようと思ひます。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
高橋博之	3	この機会に防災意識を高めていきたいと思います。
細川華秀里	4	初動1分で何ができるのか確認したいです。
るんちゃん	1	私にもできると思い参加した 防災意識を深める事が大事
へなちょこパパ	3	普段から防災を意識して、いざとゆう時に対応出来る様に心がけたいです。 ちょっと、真面目すぎですかね(笑)
じいちゃん	1	頑張る
あけみ	2	こんな訓練があることを始めて知りました。 やってみます！
けいたん	1	防災意識を高める機会にしたいです。
くまこ	1	3月11日を機会に防災意識を高めたい
杉村真志	1	防災無線に合わせて訓練することで、防災意識が高められると思うので、良いと思います。
大島さん	2	週末は家族でハザードマップで住んでる地域のリスクの確認、避難場所と経路の確認、備蓄品の在庫確認をします
藤原雅美	3	いざと言う時に慌てないため、自身を守るため声かけの意識を高めるため
よっしー	1	こういう訓練があるのを、はじめて知りました。まずは、やってみようと思います。
みちこ	2	あの時のことを忘れないためにも、また防災意識を高めるためにも、是非とも参加します！
橋爪道子	1	がんばります！
サッチー	2	いざという時の為に訓練しなきゃ
めそ	1	家の中の防災対策の確認をしつつ参加します。親となった今、改めて防災意識を高めたいと思います。
みー	1	東日本大震災経験者としてあの出来事を忘れないように改めて防災意識を高めたいです。
大畑久美	1	防災意識を高めたいです。



名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
モッティ	1	東日本大震災の時に被災地に住んでいました。 この時は何の準備もしていなかった。 この訓練で個人、家族、地域、単位毎に備えを見直したり考えるきっかけにしたい。
よしの	2	いつまでも3.11を忘れず、常に防災意識を高めて生活して行きます。また、自分の周りにも継承していきます。
ぴこ	1	再度防災の知識を確認し、防災意識を高めたいです。 足りない備蓄品があるのでこの機会に揃えようと思います。
塚崎	2	防災について少しでも考え行動出来たらと思います。
まめ	1	この時間スーパーで買い物中だと思いますが、他の買い物客と一緒に訓練できたらと思います。
伊藤結衣	1	自分の身は自分で守ります。
レオ	2	これを機会に防災意識を高め、訓練を経験することにより、実際の場合の不安を少しでも減らしたい。
ドリママ	1	とっさの時に動けるか、こういった訓練は大事だなと思いました。 定期的であれば、また参加したいです。
福ミソ	2	防災意識を高めたい。 避難経路、備蓄品確認する
ともも	1	すぐに行動できるよう、しっかり訓練します
たなまゆ	3	いつくるか分からない地震に対して、予め訓練、シミュレーションしておくことは、落ち着いて行動する為に必要なだと思います。
もっちゃん	4	こうゆう機会に訓練をして実際に起きた時に活かせたらと思っています。
kinoppy	2	安全確保を条件反射的にできるように。
マイラー	1	最近こまめに有感地震が発生しているので、普段から意識的に動けるように訓練したいと思います！
茨木 良和	5	毎年参加させていただいています。
かりん	1	防災について改めて考える機会にしたいです！

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
虎太郎	1	本日震災の映像を見て、改めて忘れては行けない記憶であり、日頃からの防災の意識の必要性を感じました
はまあきふみ	1	職場からの参加です。11年前も職場で被災しました。あらためて危機意識を持ちたいと思います。
さくらい	1	防災対策を見直しながら参加していきたいと思います。
ツツイ	3	防災意識を家族で高めたい
けん	1	この機会に防災について深く考えたいです
平松可菜子	1	コロナ禍で在宅ワークが増え、自宅で過ごすことが多くなったので、この機会に意識して行動できるようにしたいです。
おとまま	1	防災の確認するため
とが	2	防災意識を維持し高めるために参加します。
morinee15	1	防災意識を高めたいです。
さと	2	普段から防災意識は高い方ですが、今後もきちんと準備をして備えていきたいです
みっちゃん	1	避難行動を意識付けしたいです。
野村 重夫	1	初期動作の防災意識を高める為にも是非、参加します。
関口敏雄	1	他人事と思わず、安全確認を訓練したい。
のりこ	1	あの地震が起きた時、自宅にいました。あれからもう11年。あのような災害が二度と起こらないのが一番ですが、万が一の為に。
太田 美智子	3	突然くる震災時に焦らず行動できるよう、家族で話し合おうと思います。
ウマ課長	1	参加することに意義があり いつでも意識を高めて災害こないじゃんと冗談言えたら幸い
浦ちゃん	2	仕事が休みなので、夫婦で初めて参加します
らら	1	一度やってみたかったから頑張ります。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
森のくまさん	2	シェイクアウト訓練というのを初めて知りました。今後、大きな地震が来た際に冷静に対処できるよう、意識して訓練したいです。
カズ	2	薄れていた災害への意識を改めます
増田萌子	1	大人になると防災訓練に参加する機会が少なくなるので、意識を高めるために参加しようと思いました。
あーちゃん	1	この機会に防災意識を高め、防災用品の有無などの確認します。
かめこ	1	引っ越してきて間もないのでこれを機に避難先なども確認します。
まっちょあい	1	出来る事をちょっとつつでも、 防災意識を高めるよう気をつける行動をするようにします。 プラスワンとして、避難場所の再確認をします！
しま	1	ヘルメットを用意します
エスビ	3	この機会に子供達にも防災意識を高めて貰いたいと思います。
みっちゃん	2	震災は忘れた頃にやってくるので、普段から備えよう！
maru	3	在宅のこのときだから是非参加したいと応募しました。両親と共に参加し、訓練後に備蓄品の確認もして、防災意識を高めたいと思います！
でぐちん	1	いざ起こったときに慌てないよう、普段からの準備・用意が大事だと思います！
シュガ	2	忘れてはいけない。 何度も訓練するから体が動くと思うので 何度でも練習したいと思っています。 練習が無駄に終わることを願っています。
Micky	1	この機会に防災意識を高めたいです
小林美貴子	1	シェイクアウト訓練という言葉を知りました。3.11の記憶を風化させることなく減災を意識して参加したいと思います。
桜井	1	もしもの時に備える。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
池田 寿光	2	小学校時代の防災訓練を思い出しながら、日々の訓練の大事さを確認します。
あっこう	1	自宅のみならず、職場でも非常食や水をローリングストックしています。今後も意識を持続していきたいです。
そら	2	忘れがちになっていた災害時の防災意識を改めて強めたいと思います
リャンリャン	2	もう11年、まだ11年。 毎年、怠ることなく、忘れることなく家族で防災について、再確認しています。
そら	3	いい機会を得ました。家族と参加して防災の話しようと思いました。
歴史超人	2	コロナ禍でほぼテレワークとなり自宅に居ることが多くなりました。地震や災害の際に戸惑うことなく行動できるよう心がけたいです。
きし	1	いざというときにスムーズに動作が出来るようにします
斉藤裕行	1	意識を再確認してすぐ行動できるようにしたいです。
ゆうこ	1	プラスワン訓練の備蓄品の確認もします。
あっちい	2	訓練大事
ゆゆ	1	この機会に防災意識を高めたいです。
葉っぱ隊	4	家族皆で、自身を、家族を守ります！
窪田政之	1	初めてですが出来る事、出来ない事を確認します。
じゅん	2	いざという時に自分と家族の命を守るように意識したいと思います。
伊佐邦彦	1	イザというときのために、身体に覚えさせておきたい。
ゴルフの先生	5	経験しておきたい！
鈴木 えり子	1	地震は怖いです 日ごろからいつかは起こる物と思い、 行動したいです
岡田 敏子	3	家族で防災意識を高めるために、話し合う時間を作ります。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
Ohby	2	日頃から訓練をすることで、万が一の際になるべく慌てずに命を守る行動が取れるようになりたいです。
ヒロ	1	災害の意識付けに参加します。
taka	1	被害にあわれたご遺族にご冥福申し上げるとともに、この教訓を生かし日々過ごしたいです。
ぴあの	1	在宅勤務が続き、家での防災が今まで以上に大切になりました。これを機に見直したいです！
のんこ	2	瞬時に安全な行動を取れるのか確認したい
あきら	2	あの時を思い出して、改めて防災活動の大切を意識したいと思います。
古山ユズコ	2	岩手県出身です。3.11を忘れる事なく、家族を守るためにも防災意識を持ちたい。
あき	1	普段気にしていてもちゃんと考えてこなかったのが、自宅での訓練ということで、防災グッズの置き場所など色々想定する良い機会だと思いました。
北田 晋治	3	妻の実家が気仙沼市で、震災後の苦労も目の当たりにしてきました。改めて、家族の避難場所や備蓄品を確かめる機会にします。
やのじ	1	防災グッズはかなり備えてあるのであとは行動の訓練を行っておきたいと思います
園田誉	3	しっかり訓練させて頂きます
伊藤家	2	もしもの時ほど落ち着いた行動が取れるのは、日頃のシュミレーション(訓練)が大事だと思っています
小林富子	1	1この機会に防災をさらに意識していきたいと思います
あくあまりん	2	忘れた頃にやってくる災害に常に備えるよう心がけます。
AKBノリノリ	1	2011を忘れてはいけないと思います。
ふりかけ1830	1	今回の訓練で更なる防災意識を高めると共に備蓄品の確認をしていきたいと思います。
すず	2	東日本大震災の教訓を生かし、命最優先！で訓練に取り組みたいです!!
かめちゃん	5	シェイクアウト訓練は、とても良いと思います。 学校や会社等では避難訓練などありますが、家庭にいるとそのような訓練をすることもあまりないので、この時に今一度、防災意識を高めていきたいと思います。
くまさん	4	子供と一緒に防災意識を高めたい

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
マイちゃま	1	防災の意識を再確認するために参加します。
うちだあき	1	もしもの時に役立つ様にやってみようと思います
NEPPIE	1	防災意識を高めたいです！
みか	2	子供と一緒に防災意識を高め、親と離れている時でも落ち着いて行動できるように教えたいです。
なな	2	子供と一緒に訓練に参加します。3月11日は毎年備蓄確認や避難想定を家族と話し合いたいです。
戸田 博己	1	自然災害において、人抗えないかもしれませんが、少しでも被害を少なくすることは出来ると思います。まずは自分が出来ることから取り組みたいと思います。
富樫恵美	5	3.11当日。普段地震への備えで家具に転倒防止の器具をつけていたため1つも倒れることなく無事でした。この機会に新たに防災意識の向上を目指したいと思います。
ママりん	3	常に危機感を持ち、防災意識を高め、もしもの時の事を家族で再確認したいです。
松戸玲子	2	備蓄も、ローリングストックも、防災意識は、バッチリです。ちょうど湖池屋プレゼントの日にマイナンバーカードの受け取り日です。
鈴木 真沙美	1	自宅いる時に限らず、勤務中や外出時など、いかなる時でも災害は容赦なく訪れるので、いざという時の為に少しでも安全確保できるよう初動確認し、今後も防災意識を高めたいと思います。
ブルートパーズ	2	ローリングストックのため 月に1回、備蓄品の確認をしています。 今回、シェイクアウト訓練に参加して 自宅内での被災を最小限にできるように 心構えをしておきたいです。
越村美代子	1	防災意識を高め備えたいと思います。
ゴン	1	防災意識の向上に役立てたい
ユーコ	1	阪神大震災を神戸市内で、東日本大地震を区内で経験しました。この経験をひとりでも多くの方にお話しして、お役に立ちたいと思っています。
佐伯みどり	1	常に防災意識を忘れずに行動していきたい

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
神龍	1	人生には忘れられない日もありますが、忘れてはいけない日もあります。
竹内 伸郎	1	この機会に防災の意識を高め、備蓄品、避難経路の再確認を行いたいと思います。また、家族内でも防災について話し合いをするきっかけにしたいと思います。
のーぶ	1	防災意識を常に高めるために参加します。
とみぞう	3	ちょうど良い機会なので、保存食と水の入れ替えをします。
佐藤	3	改めて、家族で防災への意識や練習方法避難場所など話し合いたいと思います。
とらチロ	2	避難経路と備蓄確認します
ひろ	1	抽選ですが、プレゼントをもらいながら防災意識を高められる素晴らしい企画に参加してよかったです。周りにも広めたいです。
長江実穂	1	恐怖でしかなかったので、余裕をもって介助をしたりサポートしたいと思いました。
3倍速	4	家族で参加して、良い機会なので、もしもの時を想定して家族で話しをしたいと思います
早坂周子	1	区としてこういった取り組みをしている事を初めて知りました。最近地震が多いので、心配していましたので、参加して、今後のいつかの為に役立てられたらと思います。
圭加	3	家族で、再確認の為に参加します
稲川孝司	1	よろしくお願いします
さおり	1	この時期再確認となる時期ですが災害への意識をより高めいざという時のために備えたいです。
福永 眞佐子	1	これをきっかけに、備蓄している食料品などを点検して、交換や補充をします！
きこちゃん	2	この機会に防災意識を高めたいです。
うーちゃん	2	実際に動いて訓練してみます
はじめ	2	防災に真剣に向き合って頑張りたいと思います。
アキコ	3	有益なイベントの企画をありがとうございます。これを機会に備蓄品のチェックをしようと思います。
谷 祥子	1	初めての企画参加です。70歳の高齢者。是非今後の災害対応の参考にしたいです。
森山久子	3	身を守る事を身につけ、防災意識や訓練に励みたいと思います。
TAKEI	2	日頃忘れがちな防災意識を再確認し、備蓄品の見直し確認をしたいと思います。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
酒井佳子	1	家族でみんなでシェアしながらいつも防災意識積んでゆきます！
山下	1	防災の準備をしたい
松田家の女達	3	コロナで薄れている防災意識を家族で、高めたいです。
上野 勉	1	3.11あの日を忘れません。 今一度防災意識高めたいと思います。
太郎	4	事前訓練は本番で有効と思っています。
さなぎ風	1	日々の平穏な生活の中で、防災に対する意識は低くなりがちですので、改めて考える1日にしたいです。
常盤野	1	妊娠中なので、赤ちゃんのためにも瞬時に自分の身を守るよう日々心掛けたいです。
mamaしん	1	慌てずに行動できるように日々気をつけたいと思います！
ねこ	1	訓練あるなんて初めて知りました。 プレゼント企画があり参加しようと思いました。
岸原 奈緒美	1	防災意識を高めるいい機会だとおもいます。
森川家	4	いつ大地震が来てもおかしくない時代なので家族で防災意識を高めたい。
ぺこちゃん	3	息子が避難訓練を毎月とてもよく頑張っており、その成果で実際の地震が起きてもすぐ机の下にもぐり頭を隠します。母も見習いたく、今回は家族で訓練に臨みたいと思いました。
しおかの	2	大地震がいつきてもおかしくない日本 定期的こういう訓練することはとても大事だと思います。
	193	1 いつきてもおかしく無いという災害を更に意識し、家族で集まる場所など確認したいと思います
さとう まさひろ	2	いつまでも、東日本大震災を忘れず、首都直下地震、南海トラフに常に備えておきたいと思います
さかさ	3	防災意識を高めて、いざという時に落ち着いて行動したいです
松下貴仁	4	いつ起こるかかわからない地震にこの機会に家族で訓練し、備えたいと思う
ほん	2	個人でもできる事を考えて家庭での安全な場所の確認をします。



名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
エビちゃん	8	毎年の町会の防災訓練がなくなり、困っていました。 訓練のいい機会ができて、嬉しいです。
ゆりこ	4	シェイクアウト訓練という言葉は初めて聞きましたが、内容を読んだら「これって結構大事なことで は？」と思いました。子どもたちと一緒にやってみたいと思います
ねこママ	2	娘と練習したいと思います。 防災グッズの確認もしようと思っています。
ツルオカトシカズ	2	犬の訓練も兼ねて
佐藤曜子	2	備えあれば憂いなし。その時慌てないように、 しっかり備えたいです。
流石達矢	1	東日本大震災の被害の記憶を忘れることなく、子どもたちの世代も防災意識を持つよう繋いでいきたいで す。
あや	1	備えあれば憂いなしの気持ちで参加しました
ゆき	1	防災意識を高める 落ち着いて行動できるようにする
新米父	3	在宅勤務で家にいることが増えました。子供も産まれたので、新生児の避難や必要備品についても確認し ます！
横田敦子	2	この機会に家族ともう一度避難場所の確認や備蓄品を見直したいと思います。
宮本 順也	3	この機会に備蓄品の確認をします。
野々山	3	いつか来る震災に備えて練習しようと思っています。
小宮教子	2	2この機会に防災意識を高めたく、参加させていただきます。
KIYO	1	いつ起こるかかわからないため、今一度家族と緊急時の対応について話し合いたいと思います。
ゴッチ	2	いつ来るかわからない災害は、訓練が重要です
高嶋隆子	2	非常事態に備えたい
きよママ	1	あの時の恐怖を思い出して、がんばります！

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
鈴木美樹枝	1	せっかくいただいた機会を有効に利用して防災意識を高めたいと思います
あなたとハッピー	1	有事にも行動できるよう有意義な訓練にしたいと思います。
とみもゆ	4	普段の具えを再確認します！
とも	1	防災についてもう一度考えたい
いもりん	2	ちょうど昨夜地震があり、良い機会なので親子で参加したいです。
たか	1	いつも通りの行動！
松田透子	2	大きな地震に備えて、すばやく避難できるように訓練をしたいです。
3世代	3	1歳の子どもと90歳の祖母と参加します(本人は20歳代)。 万が一、災害が起きた場合は上記の2人の命を守る必要があるため実際に体験することで何が足りないかみえたらいいなと思います。
林 和枝	2	高齢な夫婦での参加です
ミカミ	2	311当時は突然の揺れに動揺してパニックになりました。備蓄品の賞味期限等の確認、日ごろから意識を高めて備えたいです。
柳谷家	3	備えあれば憂いなし！ しっかり訓練します
ケンコ	2	日頃は職場や学校でそれぞれ訓練に参加しているが、家族で自宅での訓練はしてこなかったのが、在宅勤務中のこの機会に自宅でも行い、プラスワン訓練も合わせることで親子で防災意識を高めたいと思う。
なおみ	1	日常生活の中でとっさに動けるよう、当日はアラームをセットして普通に過ごしたいと思います。焦らず動けるか確認したいです。
福島 由美	1	「今日明日に起こるものではなさそうだから、準備は明日でいいや」と、日常の忙しさに災害への備えが後回しになるのを、これを機に改めたいと思います。
ふじかつ	1	3/10にTwitterでこちらの取り組みを知りました。 主婦で3/11の11時は一人で家にいる予定なので参加して防災意識を高めたいと思います。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
忘れない災害を。その犠牲を。	1	忘れた頃に、災害はやってくる。様々な教訓を継続的に心にきざみたい。それが、生きるひとの犠牲に対するむくいになると思う。
よしたろう	1	もしもの時のために今から備えたいと思います。
藤本淑恵	1	防災意識を高めたいと思います。
ひなちゃんとママ	2	赤ちゃんのいる家庭なので、備えは万全にしておきたいと思います。シェイクアウト訓練、参加します！
サササ タタタ	1	どこでも、ひとりでも、1分でできる防災訓練の取り組みとても良いですね。参加させていただきます。
まこ	4	家族みんなで防災について話し合い、備蓄品整理をします。
すずき	1	自分の身は自分で守れるように頑張ります
もけび	2	他人事と思わず、常に意識していきたいと思います。
たかだ	1	ローリングストック品の見直しをします。
吉中美波	1	祖父、祖母も一緒に住んでいるので家族全員で防災を考えるきっかけになるとと思います。
内間裕代	2	はじめての試み。3歳の子供と一緒に訓練をします！
はっと	1	身になる訓練とします！
takama	1	このような訓練は初めての参加です ドキドキしながら実行したいと思います
いがあゆ	1	日頃の訓練が大切だと思ったので。
クッキー	3	この機会に防災用品をしっかりと揃えたいです。1分なら気軽に参加できる。
ばいえるん	1	今回の訓練への参加を機に、自分自身の命を守れるようにしたいです。そして、周囲の人への働きかけもできるようにしたいです。
シェイクアウト太郎	1	非常時に向けた日頃の備えとしてしっかり訓練いたします。
りえ	10	揺れを感じたら、自分の身を守る「だんごむしポーズ」で対処します。がんばりますっ。
JMike	1	在宅勤務になり会社で行う機会もなく個人では中々やらないため、リマインドのために参加します！

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
高橋麻美	1	いざというとき動揺しないよう、避難経路、避難場所、ハザードマップの確認をし、防災リュックの中身や備蓄品を見直します。
江月 由美	1	この機会に防災意識を高めたいです
みーちゃん	2	防災訓練に参加することで、防災意識を高めて、家族や子ども達の命を守ります。
まーみ	1	毎年3月11日が近づくたびにあの日の事を思い出します。防災意識を低下させないように参加いたします。 プラスワンは備蓄の食品の期限を確認したいと思います。
しょう	1	備えあれば憂いなし！ 必死にシェイクアウトします！
りらくま	1	いざというときに困らないよう、防災意識を高めたいです。
あー	1	防災意識を高めたい
濱崎希歩	1	どれほど大きな震災があったとしても、人々の意識から常時防災に取り組む事はだんだん離れつつあると思います。この機会を有効活用して今一度自分ごととして防災意識を持ちたいと思います。
中西秀樹	1	ちょうどこの日、テレワークで在宅なので参加します
五十嵐やす子	1	提案したからには、たくさんの人に広めます！
加々島雄治	6	家族全員で参加します
エセランナー	2	いつ何が起きるかわからないのが災害なので、意識づけの為に参加して準備など確認します。
ponta	5	防火意識を高めるため同僚全員と参加させていただきます！！
EY	1	一人暮らしの在宅勤務なので、何か起きる時もきっと一人です。一人でも焦らず正しい行動ができるように、参加してみようと思います。
かえるまーく	3	訓練することで、意識が高まると思います。
後藤 祥太	1	防災を意識したことが無いので、良い機会にしたいです。
ちいちい	1	この機会に防災力を高めたいです。
ろみ	2	日頃の訓練同様に再意識します。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
ひろ	2	避難時の素早い行動及び体力確認をします。
杉山	4	プラスワン訓練として、避難経路と備蓄品の確認をします。
みちひら	4	家族で参加して、家の中の危険箇所や、2階、3階にいる場合ではどう初動をとるかなどケース別に考えてみます。
もん	1	2011/03/11の事を思い出し、被害が大きかった場合、どの様な行動が必要か見直したいと思います。
わたなべひでみ	1	会社で仕事中の時間ですが、こっそり1人シェイクアウト訓練頑張ります！
もころう	2	防災意識を高めたい
miho	2	災害怖いです。訓練をして忘れないようにします。
大東	1	強靱な精神を鍛えます！
Enta	4	防災を考える一日にしたいと思います。
谷川さや花	1	大人になるとなかなか訓練の機会も減ってしまいますが（子どもは保育園で毎月避難訓練などやっている模様）、このような企画は意識付けになりいいと思います。
エリンギ	3	今、戦争や北朝鮮からの飛翔体など、思いがけないような事が起こる可能性が高いので、家族で防災意識を高めたいと思い参加しようと思いました。 自治会の防災訓練も積極的に参加したいと思います。
茶山由季	2	1歳の息子と一緒にやります。普段防災訓練をする機会がないので、こういった取り組みは有難いです。
ともママ	2	子供が産まれて防災への意識が変わりました。小さい子を連れての避難は想像以上に大変だと思います。この機会に我が家も防災意識を変えたいです！
福森宗靖	5	シェイクアウト訓練がもっと広まって欲しい
うちんち	4	防災意識を高めます！
猿田加代子	1	ここ数年コロナ禍で地域の防災訓練も参加できていません。この機会に是非参加して防災意識を高めたいと思います。備蓄品等も改めたいです。
もころり	2	意識を高めて、今後も気を引き締めたいです。防災カバンの中身を確認し、整理します。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
pismo	1	あの日のことを思い出し、防災意識を高めたいです。
こまま	4	今まで出来ていなかったなので、家族で一からはじめます！
らとるめんた	1	個人でしか参加出来ませんが、板橋区民のみなさんと心をつにして、防災意識を高めたいと思います。
のほほん一家	3	ばあばと孫で防災について考えるよい機会なので、シェイクアウトをきっかけにお互い防災意識を高めたいと思います！
ポケポンポン	3	日頃から気になっていたなので、防災訓練に参加したいと思っています。
古村 真幸	3	家族で防災！
モコモコ	2	いざという時のために訓練、ありがたく参加させていただきます。よろしく願いいたします。
中村美代子	1	昨年もシェイクアウト訓練に参加しました。手軽に参加できる防災訓練なので今年も参加し、いざと言う時の動きを身につけたいと思います。知らない方も多いので、もっとPRしてほしいです。
もっちー	2	忘れた頃にやってくる。と言われる災害。 この機会に、防災に関しての再確認を行っていきたいと思います。
ぽっぽの家	8	小さな保育施設です。子供たちと一緒に危機意識を常に持つ為に参加を希望します。又この機会に備蓄品の確認をしたいと思います。
団子三兄弟	5	板橋区の湖池屋ブランド、 家に備えたい
SAKURA	5	職場のみんなと参加しようかと思っています
蓮根第二児童館	20	乳幼児親子が安全な行動がとれるように、防災意識を高めたいです。 同時に、避難経路や家庭における備蓄品などの確認もします。
ゆう	1	慌てず、すばやく
あいちゃんママ	1	いつ災害が起きても慌てないようにするためにしっかりと参加したいと思います。
さとちゃん	4	2歳になる娘が地震の動画をきっかけに、『地震きたよ！隠れてー』と遊び感覚で勉強しています！いつ地震が来ても慌てず対応が出来るよう、家族みんなで防災意識を高めて行きたいと思います！

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
青木和希	2	訓練だいじ！
aki	2	ペットボトルの水や缶詰めなど防災用品を色々を用意していますが、スナック菓子などトキメクようなものも備蓄していきたいと思います
板がらないシェイクアウト	3	少しでも落ち着いて、行動出来るように 防災意識を高めたいです。
ラピス	1	防災意識を高めたい。
原澤伸江	1	プラスワン訓練として、避難経路を確認したいです。3・11を忘れないために。
kuro009	2	百聞は一見にしかずなので、参加です
谷口 未保香	2	いつ災害にあったとしても適切な行動ができるように心がけ、訓練しておきます。良い機会を作っていた だきありがとうございます。
カズ	1	防災意識をたかめたいです。
タカちゃん	1	実際に地震が来る日に備えて、訓練へ参加します。
あおぞら	2	日頃から防災アドバイザーのSNS等を参考に備蓄品を備えていますが、避難訓練はしたことがないので、 ぜひこの機会を生かしたいです。
きしまさみ	4	大切な人を守ること、自分を守ることに身につけます！
まいこまる	2	初めてこのような訓練に参加します。あれから10年、そろそろ防災意識が薄れてきてしまっているの で自分がどれくらい動けるのかを見てみたいと思っています。
まるお	1	311を忘れたくないので参加を決めました。訓練が始まる時に合図があるようなので、仕事 中で気が付かなかった!忘れてた!なんてことなく参加できそうで助かります。
美茶	4	家族で出来る防災訓練なのでみんなで当日意識を高めます
まななん	1	テレワーク中に参加します。プラスワン訓練で備蓄品の見直しと入れ替えも実施します。
SiN	3	防災意識を高めたい
atitam	2	備蓄品の賞味期限の再確認をしたいと思います
飯島聖宏	1	11年前のあの日を思い出し、今後起こる可能性の高い大規模震災への防災意識を高める
ma-mi	1	これを機に、防災リュックの中身を確認しようと思います。

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
田中知子	1	東日本大震災がもう一昔前のことになってしまいましたが、防災意識を忘れないように、参加したいと思います。
さるみみ	4	いざという時、訓練していたかどうか大切です。 身の安全が第一です。良い機会を与えてくださり感謝。
佐々木志穂	1	更に防災意識を高めるために参加しました。
カオリ	1	最近防災訓練に縁がなかったので、参加しようと思いました。
さくら	2	避難経路と備蓄品の確認をします
ヤモア	2	子供が生まれたので防災意識も変えないといけないと感じています。
バック	2	3.11を忘れない！
チアキ	1	今年は地域での防災訓練も中止になってしまいましたので、個人で身の回りの見直しから始めようと思います。
堀口裕記	1	実際に行動する訓練により、いざというときに備えたいと思います。
根本里江子	4	このような機会がないとなかなか子どもたちと一緒に防災について考えることがないので、良い機会と思いました。是非参加させてもらいます。
山本洋之	1	家族の防災意識も高めます！
御坂番長	1	楽しみながら防災意識を高める工夫をします！
谷津丈司	2	自分なりに
藤原洋規	1	避難プロトコルを作ります。
野中悦孝	1	この機会に防災意識を高め、自宅の備蓄品の再確認をします。
ふじやん	5	子供を持つ親として、家族全員の生存確率を上げるために何をすべきか常々考えています。当日は家族みんなでシェイクアウト訓練に真剣に取り組み、子供にも身を守る術を教えたいと思います。
中島 愛	1	日本人が忘れてはいけないこの日に、訓練をする意義を大切にしたいです。
あい	1	こうした訓練がもしもの時に役立つと思います。



名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
なつ	2	子供が生まれ、防災対策について改めて考えるようになりました。 子供が理解できるようになったら、しっかり伝えていけるようにしたいです。
まい	1	防災を身近に感じる事が年々多くなってきた今こそ、防災訓練をしていきたいと思いました。
高堀	2	災害は忘れた頃に、と言われるので、いつどこで起きても慌てないように継続的に訓練したいと思いま す。
森山和道	2	常に気をつけるようにしていますが、さらに気をつけるようにしたいと思います
NGK	3	せっかくこのような機会を用意してもらえるので、いざという時のための意識付けと備蓄品チェックを実 行したいと思います。
ちったん	1	この機会に防災意識を高めたいです
あおいくま	1	必ず将来起こることだという緊張感をもって取り組みたいです。
阪野愛美	2	備蓄や風呂の水など普段から防災に心がけていますが、これを機に気持ちを改めて引き締めつつ実践のつ もりで参加したいと思います。
塚田たか江	1	防災意識をたかめ、備えたいと、おもいます、
政美	2	この機会に防災意識を高めたい。
まるまる	1	家にいると防災訓練はなかなか意識出来ず…これは良い機会と思い、気を引き締めて参加したいと思いま す。
按田美那子	1	この機会に防災意識を高めたいです。
しょこ	1	初めて参加してみます。防災意識を高められるよう緊張感をもって参加したいです。
大野奈津子	2	防災意識を高める為参加致します
原康弘	1	頑張ります。
モーニング	2	普段からシェイクアウト訓練します！
モーニング	2	シェイクアウト訓練を知らない人がいたら教えてあげたい。
なかいた	2	小さな揺れでもシェイクアウト訓練と同じように普段から避難する。
とぶっち	1	あの日の揺れを思い出し、まず自身を守り、それから人助けができるように備えたい！！

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
MHY	5	家族で防災意識を高めて深めて行きたいです。
そら	2	自分の身を守れるように日ごろから訓練しておきたいと思います
ぷらむ	1	1人暮らしで心配なので、訓練をすれば突然の地震にも同様せずに対応できると思います。後日、おうちで備えるものの展示を見に行きたいです。
はな	2	最近初めて防災グッズを準備しました。いざという時のために、訓練します。
板橋区民	1	防災訓練に参加し、防災意識を持ち続けていきたいです。
はち	1	最近是在宅勤務により、家にいる時間も増えました。この機会に家の中の地震対策をチェックします。
haru	1	この機会に 我が家の備蓄品のチェックをしたいと思います。
信ちゃん	2	シェイクアウト訓練を通して即行動できるよう体にしみつけ、定期的に行いたいと思います
トミファミリー	7	一年に1回は必ず家族で避難場所の確認や連絡先等を話し合うようにしています！今年もシェイクアウト訓練もしながら、さらに高めた意識で話し合いたいです！
にゃほ	2	いざと言う時の為に防災意識を持つ！
ebi1953	1	3.11の記憶、風化させてはいけません！
のっこ	1	地震があった時に身を守る行動ができるように再確認をしたいです。
小林 恵美子	1	日頃から防災意識をしっかりと持っていますが、年に一度のシェイクアウト訓練で引き締めます。
小林 真	1	日頃から防災意識をしっかりと持っていますが、年に一度のシェイクアウト訓練で引き締めます。
葉っぱ隊	4	家族一丸となって自分達の安全、地域の皆の安心を守りたいです。
おぴ	1	この機会に防災意識を高めたいです！！
キラキラ3号	1	玄関までの雑多な物を片づけます(((^^;))
渡辺 昇	1	咄嗟の対応力を高めたい。
久保田枝里	1	安全行動やってみます。避難経路と備蓄品のチェックします。
若井祐次	2	家族の連絡先、避難先の確認をします。
若井彰子	2	東日本大震災から11年。あの時の気持ちを忘れず、取り組みます。
よう	1	自助、共助を改めて意識できる機会になります

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
うしたつ	1	この機会を通して防災意識を高めて、その輪を家族や友人に広めていきたいです。
サロン・はつらつ	12	参加させていただきます、防災意識をたかめさせていただきます。皆さん高齢なため、行動が鈍っているかな？
みっちゃん	1	わが家の備蓄品を確認します！ 区の防災対策や避難場所等を再確認します！
伊藤 正	1	防災に役立ちたい
ゆうぼう	2	防災意識を高めたいです。
chart	3	保存食をこの際に購入して、今後もしかしたら起こってしまうかもしれない災害に備えていきます。また、日ごろ行く場所で避難経路を確認したいと思います。
ちあちゃん	2	防災、減災に備えます！
佐藤秀子	1	東日本大震災以降いつどこで起きかわからない地震。毎年3/11、9/1の年2回備品等の確認を行っていますが、今年はマスク、消毒液も再確認補充をしようと思います。
かずくん	4	日頃からの防災意識の向上が大切だと思います。一人でも多くの方が参加されることを期待しています。
仲宿民児協	1	自分だけではなく隣人のためにも頑張ります。
稲場靖恵	1	ボランティアセンターで参加しました 1人では出来ないのを参考になります
おこめ	1	機会あるごとに、防災意識をもちたいです。備蓄品を確認して、期限を見直します。
今関浩子	1	改めて防災再確認
もなもなか	3	東日本大震災からときがたち、備蓄なども気を抜いているところ5あります。これを機会にまた家族みんなで気持ちを引き締めたいと思います。
テトちゃん	1	分かっているつもりでも実際に大きな地震が来た時に咄嗟に行動できるか分からない。日頃の訓練が大切だと思ったため。
高山 喜世志	2	地域の防火防災の取り組みは大変重要と考えます。
みうち	2	生後1ヶ月の子供を守る為に頑張ります！

名前・団体名 (ニックネーム) 敬称略	参加予定 人数	参加へのひとこと
田中良実	1	この様な機会に参加して常に防災の意識を頭に入りたいです。
福島	3	本当に起こる震災に備え、本当の地震だと思い、訓練に臨みたいです。
ざわざわ	2	去年も参加させていただきましたが、自分と周りの防災意識向上に繋げていきたいです。
flat rock	2	備えあれば憂いなし！日頃から災害に備えていますが、シェイクアウト訓練では、更に意識を高めたいと思います。
穴蔵美佳	3	気軽に参加して実際に役立ちそうなので、それとブララスワンで避難経路と備蓄品の確認もします。
ムラさん	2	いつきても良いように再度意識を高めていくと共に、備蓄品の点検を行い、備蓄品の補充、見直しを実施します。
まりんこ	2	あまり災害に対しての意識が薄かったのですが、この機会に防災に対する考え方を改めたいと思います！
パパりん64号	2	直ぐに薄れる防災準備の意識と備蓄のメンテに努めるぞー