

# 3.11 北区シェイクアウト訓練



まずひくく



あたまをまもり



うごかない

DROP!

COVER!

HOLD ON!

実施  
日時

2026年3月11日 (水) 午前10時～  
(1分間)

実施  
場所

あなたの職場・学校・ご家庭など



北区ホームページ  
シェイクアウト訓練

内容

午前10時に震度6強の揺れが  
発生したとして、その場で自分の  
身を守る安全行動をとってください。

プラス  
ワン訓練

シェイクアウト訓練実施後、プラスワン訓練としてご自身の災害時行動を見直しましょう。防災地図やハザードマップを活用し、各団体で行動を話し合いましょう。

参加  
登録

- ①北区HP（検索・QR読み込み）
- ②FAX 裏面「参加登録書」
- ③北区役所2階14番窓口  
3月4日（水）締切

参加人数把握のため、事前の参加登録をお願いします。登録いただいた団体は、ご希望により団体名をホームページに公表いたします。



東京北区  
スペシャルプランディング  
サポートーしぶさわくん

北区シェイクアウト訓練

検索

北区 危機管理室 地域防災推進課  
TEL 03-3908-8194  
FAX 03-3908-4016



City of Kita

# 令和7年度北区シェイクアウト

## 参 加 登 錄 書

登録事項	記 入 欄
登 録 日	月 日
参 加 人 数	人
代 表 者 名	
団体名等の 北区ホームページへの 掲載（該当を☑）	<input type="checkbox"/> 希望する 掲載する登録名（任意の団体名等でも可） ※個人・家族の名前は掲載できませんのでご了承ください。 〔 〕
	<input type="checkbox"/> 希望しない

※家庭や団体ごとに登録をお願いします。

インターネットからも登録可能です



ロゴフォーム参加登録

### 送付先

北区危機管理室地域防災推進課  
FAX 03(3908)4016  
〒114-8508（住所不要）  
区役所第一庁舎2階14番