

# 3.11 北区シェイクアウト訓練



**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

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。



北区ホームページ  
シェイクアウト訓練

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しましょう。

参加  
登録

- ①北区HP (検索・QR読込)
  - 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  
スペシャルブランディング  
サポーター 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



# 令和7年度北区シェイクアウト 参加登録書

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