

# 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「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

