

# 北区シェイクアウト 2023



- ①ドロップ:姿勢を低く! 【提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議 <http://www.shakeout.jp/>】  
②カバー:体・頭を守って!  
③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして!

## 地震の時にあなたを守る「3つの行動」

北区では、地震発生時の安全確保行動を区内全域で同時に行う「北区シェイクアウト 2023」を実施します。

シェイクアウトは会場に参加者を集める方式の防災訓練とは異なり、不特定多数の方が一斉にそれぞれの場所で「① DROP! (まず低く!)、② COVER! (頭を守り!)、③ HOLD ON! (動かない!)」等の安全確保行動を行う防災訓練です。

**日 時: 2023年3月10日(金)**

**午前10時から1分間**

(ご都合に合わせて実施することができます。)

**場 所: あなたの職場・学校・ご自宅など**

**場 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行ってください。**

(3密回避など新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。)

**参加方法: 自由参加**

参加人数を把握するため、事前の参加登録をお願いしています。

登録していただいた場合は、ご希望により団体名などを北区ホームページで公表します。



QRコード

① インターネットによる登録

<http://www.city.kita.tokyo.jp/chikibosai/bosai/documents/shakeout-sankatouroku.html>

② ファクス・郵送による登録

参加登録書は、地域防災担当窓口もしくは防災センター、各地域振興室で配布しています。

**FAX 03(3908)4016**

〒114-8508(住所不要) 区役所第一庁舎2階14番 地域防災担当課

※①または②により、2023年3月9日(木)までに登録をお願いします。

