



杉並区

訓練時間は
約1分!

シエイクアウト訓練

自主参加型一斉防災訓練

実施
日時

令和4年 3月11日(金) 11:00～

訓練
場所

それぞれの**自宅・学校・職場**など

※必ず、周囲の安全な場所で行ってください。

実施内容

訓練時間に

自分の身を守る**3つの安全行動**を!



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

【参加登録のお願い】

「自らの意思で」参加するという意思表示を行うことで、より効果的な訓練にさせていただくために、事前の参加登録をお願いしています。



詳しくは裏面へ



問合せ先：杉並区危機管理室 防災課

☎ 3312-2111 (代表)

シェイクアウト訓練の参加登録方法

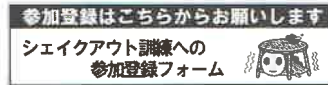
3月11日(金)午前11時までに、以下のいずれかの方法による事前登録をお願いします。

①インターネットによる参加登録

1.表面のQRコードが読み取れない方は、

杉並区のホームページ <https://www.city.suginami.tokyo.jp/>で **シェイクアウト訓練** **検索**

2.参加登録フォームから登録



このバナーをクリック!

②FAXによる参加登録

任意の用紙に以下の必要事項を記載して杉並区防災課(FAX.3312-9402)まで送信してください。

※この用紙に必要事項を記載して申し込むこともできます。

必要事項

| | |
|--------|--|
| 参加予定人数 | (人) |
| 参加形態 | <input type="checkbox"/> 個人・家族 <input type="checkbox"/> 町会・自治会・防災市民組織 <input type="checkbox"/> 学校関係 <input type="checkbox"/> 保育園・幼稚園・児童館 <input type="checkbox"/> 医療・福祉関係 <input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> その他行政機関 <input type="checkbox"/> その他団体 |
| 団体名 | ※団体でご参加の方は団体名を記入してください。 |

訓練までに準備しておきたい備え3選!

①備蓄品

杉並区では保存食・携帯トイレ等のあっせんをしています。

普段の生活の中で定期的に備蓄品を消費するローリングストックも推奨しています。家族構成に合わせた準備を心掛けましょう。



②家具転倒防止

地震によるケガ人の約3~5割が家具等の転倒などによるものです。

区のアっせん品に家具転倒防止器具もごさいますので、日ごろから準備を進めましょう。



③感震ブレーカー

大地震のときに発生する火災の約6割は電気火災です。

いざという時、大切な家を守るために感震ブレーカーを設置しましょう。

