

いつもの暮らしが いちばんの備え

～話して気づく、 生活から考える防災～

8月30日・9月13日・10月11日 日曜日 全3回
午前10時～12時

防災を「特別な準備」ではなく、「日々の暮らしを見直すことから始める備え」と考えてみませんか。簡単な災害食（ツナとコーンの炊き込みご飯）の調理、試食も体験しましょう。

場所：ひばりが丘公民館 集会室・講座室1

対象：どなたでも

定員：16人（申込順）

講師：末川 和代（福井大学講師）

材料費：100円



申込フォーム

申込：8月3日(月)10時から

電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ

電話：042-424-3011（平日9～17時）

ひばりが丘公民館

西東京市ひばりが丘2-3-4

（都営住宅4号棟1階）



講師：末川 和代（すえかわ まさよ）

日本女子大学環境学研究科修了、博士（学術）を取得

2019年より福井大学講師

平時にも災害時にも役立つフェーズフリーな防災笛

「infinity」を開発

小学校における防災教育にて実践研究に取り組む



第1回 8月30日（日）10:00～12:00

- ・過去に直面した災害時の問題
- ・私たちがさらされているリスク
- ・フェーズフリー（平時と災害時の垣根を低く）

第2回 9月13日（日）10:00～12:00

- ・地域のハザード（危険）
- ・災害発生から3日間の食事
- ・簡単な災害食の調理と試食 耐熱性ポリ袋を使ったツナとコーンの炊き込みご飯（無洗米、ツナ、コーン、しょうゆ、コンソメスープの素を使います）
- ・アルファ化米を配布、自宅で試食



第3回 10月11日（日）10:00～12:00

- ・「置くこと」（備蓄）と「試すこと」（シミュレーション）の重要性
- ・合理的配慮が必要な方の困りごとと避難所の運営
- ・防災におけるソーシャルキャピタル（社会的なつながりや関係性）の重要性

【ひばりが丘公民館へのアクセス】

- 西武池袋線「ひばりヶ丘駅」南口より徒歩10分
- 西武新宿線「田無駅」北口より
西武バス【境03】「ひばりヶ丘駅行き」（谷戸経由）
「谷戸イチョウ公園」下車3分
※駐車場はありません

ひばりが丘公民館

西東京市ひばりが丘2-3-4（都営住宅4号棟1階）

電話：042-424-3011

