

参加者募集!



あなたと、あなたの大切な人を守るために。  
いつもの暮らしに防災という“お守り”を。

## 女性のための減災セミナー

# はな咲く減災

「防災って、何から始めたらいいんだろう？」

そんな思いを持つ、すべての女性のためのセミナーです。

楽しくランチとおしゃべりをしながら、

「あなたらしい」防災を考えてみませんか？

小さなあなたの一歩が未来を変え、共に歩む誰かを守る安心につながります。

やっしょーまかしょ! (やってやろうじゃないの! まかせておいて!)

すべての女性の減災を応援します!

やっしょー  
まかしょ!

### >> POINT1



食べて学ぶ!  
災害食ミニランチ付き♪

災害食って何だろう?  
災害時の食事を試食し  
フェイズフリーな食の備えを知ろう!

### >> POINT2



みんなで話そう!  
参加型のワークショップ

避難所の課題を知り、  
解決方法をみんなで話してみよう。  
みんなの声をつなぎ、届けます!

### >> POINT3



サポート充実! 託児あり  
お子さまとの参加、大歓迎

各会場、無料の託児サービスを  
ご用意しています  
(要予約)  
安心してご参加ください

### 講師

細谷真紀子さん  
(ゲンサイデイズ代表)

#### プロフィール

内閣府避難生活支援アドバイザー、山形県自主防災アドバイザー、市民団体などさまざまな立場で事前防災を推進。【未来の笑顔のために】特別ではない誰でもできる減災力を育む防災教育を実施している。活動先は行政、地域、子どもたちなど幅広い。東根市出身、山形市在住。防災士。



### 日程・会場

\\ 県内4エリア // で開催!

ご都合の良い日程・会場をお選びください

村山エリア

2026年

1月18日

山形国際交流プラザ  
(山形ビッグウイング)

庄内エリア

2月 1日

東北公益文科大学  
公益研修センター

置賜エリア

2月 8日

シェルターなんようホール

最上エリア

2月23日

新庄市民プラザ

# 減災は、特別なことじゃない。 毎日の暮らしの延長線上にある、あたりまえのこと。

このセミナーのテーマは「フェイズフリー減災」  
「無理して備えない」「我慢しない」  
そんな視点で、身の回りを見つめ直してみませんか？

こんな方に  
おすすめです！

- \* 防災に関心はあるけど、何から始めたらいいかわからない方
- \* 子どもの安全、子どもの未来について考えている方
- \* 大学生、高校生、中学生で、地域のために何かしてみたいと思っている方
- \* いざという時に、自分と家族、周りの人を守る知識がほしい方

## 当日のプログラム

12:00 受け付け開始

12:15 開会・災害食ミニランチ

災害食と非常食の違いとは…？災害時の食を味わいながら学びます

13:00 お話「私の街の“リアル”とフェイズフリーな減災」

各地域の災害リスクや防災活動の現状を知り、我慢・無理をしないで備える減災について考えましょう

13:50 女性の声の届かない「危ない避難所」とは？

避難所課題解決ワークショップ

地域の縮図「避難所」に「私たち」の視点を加えよう。事例を基に「できること」をみんなで話し合います

15:10 「防災士」になった女性たちのショートムービー上映

センパイたちも「私たち」と同じだった。やっしょーまかしょ！小さな一歩を一緒に！

15:30 閉会

グラフィックレコーディング  
&  
ファシリテーター  
(村山会場)



稲村 理紗さん  
NPO法人まちづくり学校  
東北公益文科大学・東北芸術  
工科大学 非常勤講師

## 開催概要

時間 / 各回共通 12:15～15:30(受け付け12:00～)

会場 / **村山** 1月18日⑩ 山形国際交流プラザ(山形ビッグウイング)4階中会議室(山形市平久保)

**庄内** 2月 1日⑩ 東北公益文科大学 公益研修センター(酒田市飯森山)

**置賜** 2月 8日⑩ シェルターなんようホール(南陽市三間通)

**最上** 2月23日⑧ 新庄市民プラザ(新庄市大手町)

対象 / 山形県内にお住まいか、通勤・通学されている女性(中学生以上)

定員 / 各回50名程度(先着順)

参加費 / **無料**

託児 / **無料**(満1歳～未就学児。各会場で定員あり、先着順。要予約)

申し込み  
締め切り

各開催日の  
10日前  
まで

## お申し込み方法

こちらの二次元コードから  
お申し込みフォームに  
アクセスしてください



【お電話でのお申し込み・お問い合わせ】

山形新聞社広告局 女性のための減災セミナー係

TEL 023-664-0295(平日10:00～17:00)

Mail bousai@yamagata-np.jp