

女性が考える

～体験参加型防災講座～



私たちの防災

① 第1回講座

【マイタイムラインを考えてみよう】

【日時】2026年6月20日（土）
10：00～11：30

【場所】ヒロロ3F 多世代交流室2

【内容】

- ・マイタイムラインを作ってみよう
- ・どこへ逃げる？どんな道を通る？
- ・避難の時期はいつ？ 等…



詳細はコチラ→
※ 随時更新



② 第2回講座

【どうする？備蓄と持出袋】

【日時】2026年8月22日（土）
10：00～11：30

【場所】ヒロロ3F 多世代交流室2

【内容】

- ・マイ防災ポーチを作ってみよう
- ・備蓄と持出袋の内容は？
- ・季節ごとの避難に必要なもの 等…



※作成した防災ポーチは
お持ち帰りいただけます

詳細はコチラから→
※ 随時更新



③ 第3回講座

【防災クッキング】

【日時】2026年9月5日（土）
10：00～12：00

【場所】ヒロロ3F 健康ホール

【内容】

- ・保存食を活用した調理と試食
- ・ローリングストックについて
- ・便利な防災食の紹介 等…



詳細はコチラ→
※ 随時更新



④ 第4回講座

【被災生活で必要になるもの】

【日時】2026年9月5日（土）
13：00～14：30

【場所】ヒロロ3F イベントスペース

【内容】

- ・避難所生活で困ること
- ・段ボールベッドと災害用トイレ
- ・応急手当を体験しよう！ 等…



詳細はコチラ→
※ 随時更新



【講師】防災士 一條 敦子さん
弘前市消防団女性分団

【対象】女性（中学生以上）

【受講料】①④無料 ②③500円

【定員】各回20名 ※事前申込制

【申込み】※複数講座の申込み可

弘前市民文化交流館

受付窓口または電話にて

主催：弘前市民文化交流館 指定管理者

協力：ふれ～ふれ～ファミリー 弘前市消防団女性分団 弘前市防災課

お問合せ：弘前市民文化交流館 0172-35-0154（8：30～21：00）

<https://www.hirorosquare.jp>

検索

