

# いといがわ 暮らしの防災術

暮らしに役立ち、日常を豊かにするための防災術・全4回

- ① 11/3(土) 10-16時
- ② 12/13(土) 13-16時
- ③ 1/24(土) 13-16時
- ④ 2/21(土) 13-16時

## 災害は「備え」が9割

暮らしのなかで、防災を考えて、生活を整えることで  
いざという時に「余裕ある」行動が取れるようになることを目指します

要予約・参加費無料（全シリーズ共通）  
※裏面の二次元コードからお申込み下さい

### 第1回 防災と生きる優先順位を考える

# 11月3日(月祝)

10:00～16:00 美山公園 縄文広場

雨天決行、荒天中止 ※荒天の場合は前日迄に広報します

- ✓ “安全” に“快適” に暮らすということ
- ✓ 飲み水の定義、確保方法について
- ✓ 身の回りのもので、火を熾す
- ✓ 最小限の火と水で調達する、昼食
- ✓ 非常時のトイレと処理について

定員  
10名



アウトドアライフアドバイザー

寒川一 SANGAWA HAJIME

焚火カフェ主宰 / TAKIBISMディレクター  
NHKラジオ深夜便レポーター

アウトドアライフアドバイザーとして、自然災害が日常化した現代生活に、アウトドアのエッセンスを取り入れ、楽しくしなやかな暮らしを提唱。東日本大震災や自身の避難経験を経て、災害時に役立つスキルやキャンプ道具の使い方などを伝える活動を積極的に行っている。アウトドアでのガイド・指導、メーカーのアドバイザー、テレビ・ラジオ・雑誌といったメディア出演など、多岐に活動中。

# 日常の「衣食住」から整えて、防災に備える方法を いっしょに学び、実践してくれるメンバー募集します！

## 【日程】

11/3(月祝) 10-16時：防災と生きる優先順位を考える @美山公園 縄文広場

12/13(土) 13-16時：防災の「衣」 @駅北広場キターレ

1/24(土) 13-16時：防災の「食」 @駅北広場キターレ

2/21(土) 13-16時：防災の「住」 @駅北広場キターレ

## 【対象者】定員：第1回10名、第2回以降 各回15名

- 糸魚川市在住、お勤めの方
- 防災や地域の安全に関心があり、行動したい方
- 地域団体・企業・学校・NPOなどで、勉強会などを開催したい方
- 多様な視点から、糸魚川の「防災・減災」を考えたい方
- 消防団やボランティアなど、災害対応の経験を今後に活かしたい方



## 第2回：防災の「衣」

日時：12月13日(土)13:00-16:00

- 体温を守る、災害時の体温保持の方法を学びます  
(レイヤードシステム、寝袋、防寒ブランケット、  
マットなどの利用方法について)



## 第3回：防災の「食」

日時：1月24日(土)13:00-16:00

講師：寒川せつこさん（防災クッキング専門家）

- 「食」の役割、命をつなぐ、愉しみを見出す
- アルファ米・缶詰・乾物を使った“おいしい非常食”、多様な調理法を学び、実践します



## 第4回：防災の「住」

日時：2月21日(土)13:00-16:00

- 楽しいロープワーク(日常で実用性の高い)を学ぶ
- シェルターづくり(ロープ、シートでシェルターをつくる)を実践します
- まとめ、今後に向けて



主催 糸魚川市（消防本部 消防防災課）  
運営 株式会社イールー（駅北広場キターレ運営）  
後援 美山プロジェクト（糸魚川商工会議所 産業創造プラットフォーム）  
問合せ・申込先 ☎ 025-556-8200 ✉ [kita-re@air.con.ne.jp](mailto:kita-re@air.con.ne.jp)

お申込み  
フォーム

