

回覧

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！

参加者
募集！



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

酒田市公益研修センター
（東北公益文科大学酒田キャンパス内）

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

令和7年度 山形県女性防災士育成セミナー

主催 山形県防災くらし安心部防災危機管理課防災学習・防災DX推進室

企画・運営 山形新聞社

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
② (村山会場)
ファシリテーター



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(日) 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(日) 酒田市公益研修センター(東北公益文科大学酒田キャンパス内)

置賜 2月 8日(日) シェルターなんようホール(南陽市三間通)

最上 2月23日(月) 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