



すまいる高井戸 地域公開講座

じしん のり こ

# 震災を乗り越えるために

## ～みんなの備え、わたしの備え～

開催日時：2026年9月19日（土曜日）

午後1時30分から午後3時30分まで

開催場所：杉並障害者福祉会館3階第2活動室

（住所：杉並区高井戸東4-10-5）

講師：宮崎 賢哉氏

（災害支援・防災教育コーディネーター、社会福祉士）

持ち物：ご自身の防災リュック（持っている方のみ）

（注）水など重いものは持参不要です

いつ起きてもおかしくないと言われている首都直下地震。

いざ発災した際、多くの方が頼りにしている避難所が定員超過で入れなくなるかもしれません。

そこで、政府や東京都が強く推奨しているのが「在宅避難」という選択肢です。

今回は、在宅避難をテーマに、三部構成で体験を交えながら皆で考えます。

### 1. 在宅避難〇×クイズ

被害想定や在宅の備えについて、クイズ形式で楽しく学びます。

### 2. 防災リュックのチェック

防災リュックをお持ちの方は、ぜひご持参ください。

参加者同士でリュックの中身を見せ合いながら、講師のアドバイスを受けます。

### 3. グッズ体験

在宅避難で役立つ携帯トイレ体験や、非常食の試食などを行います。

楽しみながら学べる内容となっていますので、ぜひご参加ください



## お問合せ・お申込み

しょうがいしゃちいきそうだんしえん

障害者地域相談支援センターすまいる高井戸

（第3週以外の火曜 第3週月曜は休館）

参加定員：20名

申込期限：9月13日（土）

でんわ

電話：03-3331-2510 ファクス：03-3332-1815