

連続講座

逃げのびる！生きのびる！ための

防災術



① 2026/1/31 (土)
14:00~16:00

3万人が『いいね！』した
<マイ避難袋>
の作り方

*避難袋の基礎知識

*実物紹介を交えた、自分や家族に合った避難グッズの選び方 など

●ワークショップ&グループトーク
“自分に本当に必要なもの”をピックアップして「マイ避難袋リスト」を作ろう

② 2026/2/14 (土)
14:00~16:00

外出先で被災！
無事に帰るために
今できること

*外出時や職場の備え

*帰宅困難の知識 など

●ワークショップ&グループトーク
避難場所・連絡先・健康情報
などをコンパクトにまとめた
「マイ防災カード」を作ろう



「備えなきゃ」とは思っているけど、何から
はじめたらいいのか…
そんな方にピッタリ！
“私サイズ”の備えと一緒に見つけましょう！

講師 … 天野勢津子（イラストライター・防災士）

「マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる！防災・被災ハンドブック」の著者。SNSなどで防災をわかりやすく伝えている。

会場 … 西宮市男女共同参画センター 411 学習室

西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや 4 階
(阪急西宮北口駅 南改札口から南に 200m)

対象・定員 … テーマに関心のある方 20 人（先着順・1回ごとの参加も可）

参加費 … 無料

託児 … あり（1歳から就学前の子ども・無料・要申込・先着順）
※託児申込の〆切は、各回の1週間前の金曜日

申込方法 … 申込みフォーム・電話・窓口
(月～土曜・9:00～17:00・年末年始と祝日を除く)

●ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

申込みは
1/5 (月) 午前 10 時から



【お申込み・お問合せ】
西宮市男女共同参画センター
ウェーブ
TEL 0798-64-9495



西宮市男女共同参画センター
ウェーブ