浜松市防災学習センター 秋フェスタ2026

予約不要　参加費無料

インクルーシブ 避難所体験

多様な人が安心して過ごせる避難所を考えよう

2026.9.19(土) 10:00-16:00
(最終受付 15:30)

避難所には「食物アレルギー」「乳幼児」「妊婦」「高齢者」「日本語が苦手」「障がい者」「LGBTQ」など多様な人が集まりますが、それぞれ抱えている困りごとは違います。災害発生後、誰もが安心して過ごすことができ、誰一人として取り残さない避難所生活を送るためには、どのような配慮ができるのでしょうか？子どもから大人まで、みんなで体験しながら考えましょう。

対象
大人から子どもまでどなたでも参加OK
※未就学児は保護者と一緒にご参加ください

Pick Up!

食のブースでは、災害時の食事とともに、食物アレルギーのある方への配慮や備えについても考えます。

MAP No.12
ドローンで防災チャレンジ！
担当：静岡大学情報学部 藤岡研究室
休憩時間：※状況により変更あり
11:30 ～ 12:30 / 14:00 ～ 14:30

MAP No.1
巨大防災スゴロク＆災害時の「アソビ」
担当：大和ハウス工業株式会社
被災地では、遊び場不足による、子どものストレスや運動不足が課題となっています。避難所でできる「アソビ」の形について、みんなで楽しみながら考えよう。

AM ダンボールつみつみリレー 10:00～12:00
PM ペットボトルでASOBO 12:30～14:00

MAP No.23
災害時に役立つポリ袋調理をおいしく学ぼう
ポリ袋調理は、個別調理による「食物アレルギーへの配慮」が可能な調理法です。湯煎調理することで、災害時であっても温かい食事をとることができます。平時にポリ袋調理を体験しておくことが、いざという時に役立ちます。調理のコツや注意点を作って・見学して・食べて学ぼう。

●混ぜごはんでおにぎりをつくろう！
担当：(公財)味の素ファンデーション
①10:30～ ②11:30～ ③13:15～
④14:15～ ⑤15:15～ 各回定員20人

当日 防災学習センター1Fサブ受付にて参加整理券配布
※整理券配布時間：各部開始30分前から

●パッククッキング デモンストレーション＆試食体験
担当：認定NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ
[配食開始] 13:00～ 限定200食

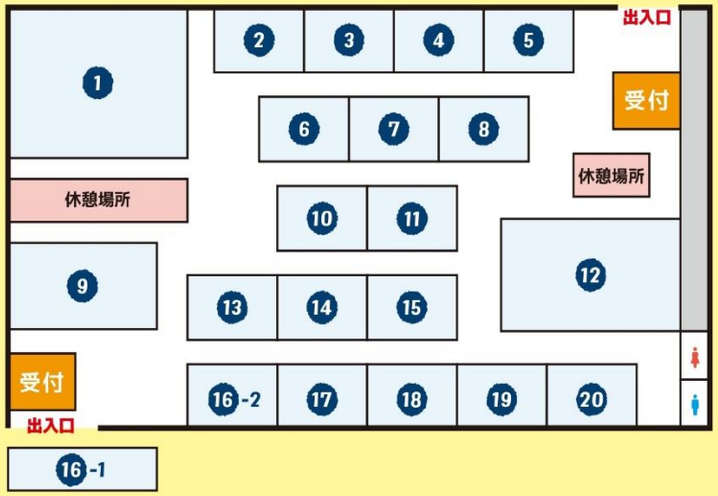
MAP No.21
こども食堂による「いつも」と「もしも」をつなぐおいしい訓練！
担当：
おひさま食堂、浜北ロカヒみんなの食堂、
認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ
災害時の炊き出しは、衛生管理や食物アレルギーへの対応など様々な配慮が求められます。誰もが温かい食事を安心して食べられる炊き出しの形を、市内のこども食堂と連携して考えます。試食も実施します。
[配食開始] 12:00～
限定200食

休眠預金活用事業

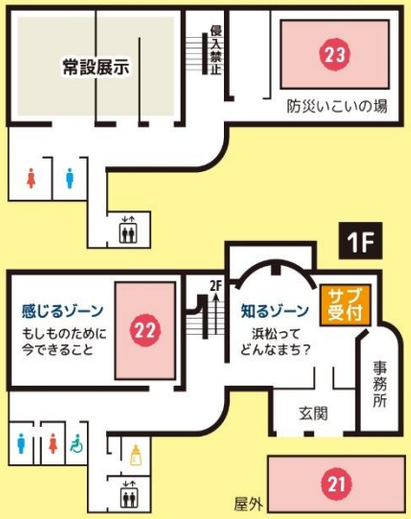
インクルーシブとは？
年齢・性別・障がい・国籍などの違いに関係なく誰もが一緒に参加し、尊重されること。

会場案内図

体育館



防災学習センター



体育館

1. 巨大防災スゴロク＆災害時の「アソビ」
2. こころとからだを整えるコンディショニング
3. みんなで学ぼう!～避難所での食物アレルギー対応～
4. 助産師と考える防災～妊婦さんと赤ちゃんを守るために～
5. 避難時のリュックに「食べもの」何を詰める？
6. 防災工作室
7. マークで広がる助け合い！防災クイズ
8. 河川カメラを使ってみよう～河川氾濫からどう身を守る？～
9. 避難所の社会的バリアを解決してみよう！
10. 透明文字盤を活用したコミュニケーション＆応急手当体験
11. 災害時の備え～口腔ケア用品と乳児用液体ミルク～
12. ドローンで防災チャレンジ！
13. 香りの手あて
14. 外国人にも伝わるコツ ～やさしい日本語～
15. にじいろ防災～いろいろな家族といろいろな性～
16. 給水車体験
17. ラジオをもっと身近に！～FM Haro！取材体験～
18. 医療的ケア児と避難
19. ハザードマップを見てみよう！
20. 誰もが安心♡して使えるトイレってな～に？

防災学習センター

21. こども食堂による「いつも」と「もしも」をつなぐおいしい訓練！
22. 避難所生活の困りごとを見つけよう！～誰がどんなことで困る？～
23. 災害時に役立つポリ袋調理をおいしく学ぼう

注意事項

- ワークショップとスタンプラリーは、材料・景品がなくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。
- 本イベントは、開催時間内入退室自由です。新規の参加受付は15:30で終了とします。また、お帰りの際には「参加者アンケート」へのご協力をお願いいたします。
- 開催内容は都合により変更となる場合がございます。最新情報は右の二次元コードよりご確認ください。

最新情報はこちら▶

お問い合せ

浜松市防災学習センター
〒430-0941
浜松市中央区山下町192番地(旧浜松市立北小学校)
TEL:053-474-8555(開館時間：9:30～17:00)
■休館日：月曜日、祝日(土・日を除く)、年末年始(12/29～1/3)

Instagram　LINE

主催：浜松市防災学習センター https://www.hamabosai.jp/
(企画：認定NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ)
協力：認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク
後援：静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社、FMHaro!、ウィンディ、浜松市教育委員会、(公財)浜松国際交流協会

会場案内

P 駐車場 あり

●遠鉄バス「学芸高校前」「山下町」下車すぐ
●遠鉄電車「八幡駅」から徒歩約10分

共催：

大和ハウス工業株式会社

認定NPO法人 全国こども食堂支援センター むすびえ

各会場では
スタンプラリーも実施！
たくさん集めて
景品と交換しよう！

マップや注意事項は
裏表紙をご覧ください

1

巨大防災スゴロク＆災害時の「アソビ」

担当：大和ハウス工業株式会社

スゴロクを楽しみながら防災の知識を身につけよう。障がいの有無や国籍を問わず誰もが楽しめる「アソビ」も午前・午後で内容を変えて実施します。

2

こころとからだを整えるコンディショニング

イベント当日ブースにて整理券配布

担当：保健師 土屋 厚子 氏

同じ姿勢が続くと、命を脅かすエコノミークラス症候群のリスクが高まります。予防になる体操を体得しよう。

10:30～/11:30～/13:00～/14:00～/15:00～ で実施

3

みんなで学ぼう！～避難所での食物アレルギー対応～

担当：浜松市健康増進課

食物アレルギーの人は、命に関わる事態を避けるため配食が食べられない場合もあります。当事者だけでなく周囲の人も含め、安心して食事ができる避難所について理解を深めよう。

4

助産師と考える防災～妊婦さんと赤ちゃんを守るために～

担当：浜松市助産師会

妊婦さんの気持ちや困りごとを知ることが、妊婦さんの命を守る第一歩です。妊婦体験ジャケットを着た状態で避難を体験しよう。

5

避難時のリュックに「食べもの」何を詰める？

担当：静岡県栄養士会

栄養の偏りは身体の不調を招きます。生きるために欠かせない「食」について、能登半島地震の支援活動での学びを踏まえた体験を通して考えよう。

6

防災工作室

物資が不足する災害時、身近にあるものを活用する力が求められます。避難所生活での困りごとを解決するためのグッズを新聞紙だけで作ろう。

7

マークで広がる助け合い！防災クイズ

外見から判断しにくい困りごとを抱えている人は、それを周囲に知らせるマークやサインを身に付けていることがあります。クイズで学ぼう。

8

河川カメラを使ってみよう～河川氾濫からどう身を守る？～

担当：浜松市土木部河川課

大雨・台風接近時は早期避難が重要です。移動が困難な人はなおさら。避難の判断に役立つ浜松市土木防災情報システム(河川カメラ)を使ってみよう。

9

避難所の社会的バリアを解決してみよう！

担当：浜松市社会福祉協議会

車いすの人が困らない環境をどう創る？音に過敏な人が過ごしやすい場にするには？誰もが安心して過ごせる避難所について様々な状況を想定して考えよう。

10

透明文字盤を活用したコミュニケーション＆応急手当体験

担当：浜松学芸高等学校メディカル部

声が出ない・出せない状況下でのコミュニケーションをサポートする「透明文字盤」を使ってみよう。

午後13:00～から開始

11

災害時の備え～口腔ケア用品と乳児用液体ミルク～

担当：雪印ビーンスターク株式会社

災害時であっても、感染症や誤嚥性肺炎を防ぐには口腔ケアが重要です。断水時にできるケアを体験しよう。また、液体ミルクの備えについても学ぼう。

12

ドローンで防災チャレンジ！

担当：静岡大学情報学部　藤岡研究室

捜索や物資輸送など災害支援での活用が進んでいるドローン。実際に操作しながら、防災の知識や考え方を学ぼう。

休憩時間 11:30～12:30／14:00～14:30

13

香りの手あて

担当：Aroma Hamamatsu

心が疲弊する災害時こそ、手の温もりの安心感が求められます。「香りの手あて」で心を守る防災アロマを体験しよう。

アレルギーが心配な方は担当にお声がけください

14

外国人にも伝わるコツ～やさしい日本語～

担当：(公財) 浜松国際交流協会

あなたの日本語、本当に伝わりますか？情報が正しく伝わらないことで、外国人は何に困るのでしょうか？誰にでも伝わるコツを学ぼう。

15

にじいろ防災～いろいろな家族といろいろな性～

担当：浜松TG研究会

いろいろな家族のかたち、いろいろな性のあり方の尊重は、普段も、災害時も大切なことです。パネル展示を通して考えよう。

16-1 16-2

給水車体験

担当：浜松市上下水道部

生活に欠かせない水の備えや、災害時の水の確保について学ぼう。給水支援を受ける際の課題「重い水をどうやって運べばよいのか」についても考えよう。

17

ラジオをもっと身近に！～FM Haro！取材体験～

担当：FMHaro！

デマや誤った情報が拡散されやすい災害時、情報収集で頼りになるのはラジオです。取材体験を通して、ラジオを身近に感じるきっかけにしよう。

18

医療的ケア児と避難

担当：(一社)みらいTALK

呼吸器や吸引器、移動用のバギーなど、医療行為が日常的に必要な医療的ケア児が必要な物を知り、実際に避難を体験してみよう。

19

ハザードマップを見てみよう！

担当：浜松市危機管理課

自宅や学校などの災害リスクや避難経路を事前に確認することが、災害から命を守る第一歩です。ハザードマップの正しい使い方を学ぼう。

20

誰もが安心♡して使えるトイレってな～に？

担当：しず10 濱田晴子 氏

「快適な排泄ができなくなってしまう」のが災害時、ですが「排泄は人間の尊厳」です。非常事態であっても、誰もが安心して使えるトイレについて考えよう。

21

こども食堂による「いつも」と「もしも」をつなぐおいしい訓練！

担当：むすびえ・市内こども食堂2団体

災害時を想定した炊き出し訓練を実施します。衛生面やアレルギー対応など、配食時の注意点を考えよう。

配食開始：12:00～　限定200食

22

避難所生活の困りごとを見つけよう！～誰がどんなことで困る？～

担当：第一学院高等学校浜松キャンパス

見ず知らずの人々と集団生活を送る避難所では様々な困りごとが発生します。避難所のイラストを使って、避難所生活の困りごとを考えよう。

23

災害時に役立つポリ袋調理をおいしく学ぼう

担当：(公財)味の素ファンデーション&ぴっぴ

調理体験、パッククッキングのデモンストレーションと試食で、災害時の調理で注意すべきことを考えよう。

体験・配食内容の詳細は表紙をご覧ください