

入場  
無料

防災講演会

練馬防災カレッジ  
なりま

# 東日本大震災 体験談

～助けられる人から助ける人へ～



東日本大震災において「釜石の奇跡」と呼ばれる出来事の陰にあった、命を守るための決断や行動、そこであった現実を知ること、参加者一人一人が防災を「自分ごと」として考え、備えるきっかけとなるような講演会です。

Smart Supply Vision / 特別講師

糸日谷 美奈子 氏

講師

## 日程

2026年

5月30日 (土)

13:30 - 15:30

※13:00から受付を開始します。

## 場所

練馬区役所本庁舎  
地下多目的会議室

## 定員

会場      オンライン      アーカイブ  
**100**名   **50**名   **50**名

※会場受講・オンライン受講 (Zoom)

アーカイブ配信視聴を選択できます。

申し込み方法は裏面をご覧ください。

※アーカイブ配信期間は

6/6 (土) ~ 6/13 (土) の予定です。

## 講師紹介

岩手県盛岡市生まれ、奥州市育ち。岩手大学卒業後、岩手県内の中学校に勤務。

東日本大震災当時は、釜石東中学校に勤務し、中学生約250人の子どもたちと津波から避難。2013年3月、出産を機に退職し千葉県に移住。2016年に『わくわく実験工房』を設立し、幼稚園児から大人まで楽しめる科学実験教室を開催している。

釜石東中学校での防災教育から『学ぶことで助かる命がある』ことを実体験し、2019年に防災士の資格を取得。科学実験と共に、地域に根ざした防災教育を行っている。

### ■活動内容

埼玉県防災学習センター、毎日新聞、CO・OPみらい、千城台公民館『東日本大震災の語り部から学ぶ』、つNAがRUマルシェ、おうちプラス+、千城台CS『あそぼうさい』、浜松市防災学習センター『釜石の教訓を静岡に』、逗子市役所『市民防災セミナー』、エヌフィットオープンカレッジ『命を守る行動を 実践的に学ぶ防災講座』、糸満市『いとまん共助を育むまちづくりシンポジウム』等他多数

主催：練馬区

# 防災講演会申込方法

## 5月23日（土）締切

締切後も会場に空きがあれば受付可能な場合がありますので  
お電話にてご確認ください。

二次元コードからの  
お申し込みはこちら



### 二次元コードの場合

右上の二次元コードを読み取りお申込みください。  
※二次元コードからの申込みについては、申込み完了時に自動で確認メールが配信されます。  
メールアドレスの受信設定を行うとともに、申込完了メールが配信されない場合は、迷惑メールフォルダに分類されていないかご確認ください。

### 電話の場合

03-5997-6471宛に、以下の「申込内容」をご連絡ください。

- お名前
  - 聴講方法
  - ご住所
  - 電話番号
- 会場聴講／オンライン聴講／アーカイブ配信視聴
- ※ オンライン聴講・アーカイブ配信視聴の場合はメールアドレスもご教示ください。

### 問い合わせ先

練馬区 危機管理室 区民防災課 防災学習センター  
TEL : 03-5997-6471 FAX : 03-5997-6472

### 会場聴講の留意事項

- 当日体調不良の場合は、参加をお控えください。
- 可能な限り、公共交通機関や自転車・徒歩での来場をお願いいたします。
- 地下駐車場は有料となります。

### アーカイブ配信視聴の留意事項

- 通信費等のアーカイブ配信動画の視聴にかかる費用は参加される方のご負担となります。

### オンライン聴講の留意事項

- 当日のIDとパスコードを送付する関係から申込時にメールアドレスを入力ください。
- Zoom によるWEB 会議に音声・映像とも問題なく参加できる環境をご自身で準備できる方のみ、オンライン聴講可能とさせていただきます。
- 通信費等のオンライン聴講にかかる費用は参加される方のご負担となります。

### 会場案内

#### 練馬区役所本庁舎 地下多目的会議室

〒176-8501  
東京都練馬区豊玉北6-12-1  
開業時間：午前9時～午後10時

