

見て、触って、
体験して。

ひとりでも！家族でも！
防災を学ぼう！

／砧地域防災イベント／

防災

そなえるDay 2026

在宅避難

「知っている」から「やっている」へ

2026 11.14 土

10:00 - 15:00 (雨天実施)

参加無料

どなたでも
参加できます！

会場

砧総合支所
世田谷区成城 6-2-1



／区HPへ／

メイン企画

防災ワークショップ

11:00～12:00 (要申込)

いつもも、もしもも、役立つ
SOS カードを親子でつくろう！

→申込は区HPから(裏面をご覧ください)

基調講演 13:00～13:40 (申込不要)

防災アナウンサーの被災地リポート
～最新事例に学ぶ首都直下地震への備え～

特別講演 13:50～14:50 (申込不要)

気候変動時代のサステナブル防災



講師
防災アナウンサー®×環境省アンバサダー
奥村 奈津美 さん



参加して、
体験して、
うれしい特典！

- ・来場者プレゼント
- ・クイズラリーで賞品
- ・備える宣言でせたがやPayポイント



※商品はイメージです。



世田谷区
SETAGAYA CITY

おうちを
いちばんの
避難所に。

大きな地震が起きたとき、避難所へ行くだけが
避難ではありません。しっかりした備えがあれば、
自宅をいちばん安心な避難所にできます。
それが「在宅避難」です。

家族のこれからを
考えるきっかけに！

体験をめぐって、我が家の備えを一步ずつ！

知る

災害時に何が起こるか

感じる

自分ごと化

気づく

自宅・家族の課題

共有する

家族・地域と話す

行動する

今日からの備え

1階フロアマップ・ブース一覧

見て・触って・体験して防災を学ぼう！

体験して、
話して、
今日から一歩！

① 防災ワークショップ

要申込

注目



「いつも」も、「もしも」も役立つ、
SOSカードを親子でつくろう！

※SOSカードとは、「もしも」のとき、子どもを
守る。必要な情報を1枚にまとめたカードです。

② 基調講演 ～災害に学ぶ備えのヒント～

注目



これまでの災害から学ぶ
防災のヒントや、地球にやさしい
暮らしについて

③ 再エネで動かす鉄道模型



都立総合工科高校の生徒が
制作したジオラマを、
再エネで鉄道模型が走ります！

協力：
都立総合工科高校 交通研究同好会

④ VR地震体験



リアルな揺れや災害現場を
体験して、地震の怖さを
知ろう。

⑤ 耐震診断・家具転倒防止



自宅の耐震診断や
利用できる補助金
をご案内！

⑥ 停電時のエネルギー相談



災害時の電気・ガスの備え
について専門家に聞いて
みよう

協力：東京ガス株ほか

⑦ わが家の発電 シミュレーション



どのくらい発電できる？
発電量や電気代を
試算します。

⑧ 太陽光・蓄電池ブース



太陽パネルの展示・相談／
一般的な疑問や災害時の
使い方など

協力：(一社)太陽光発電協会ほか

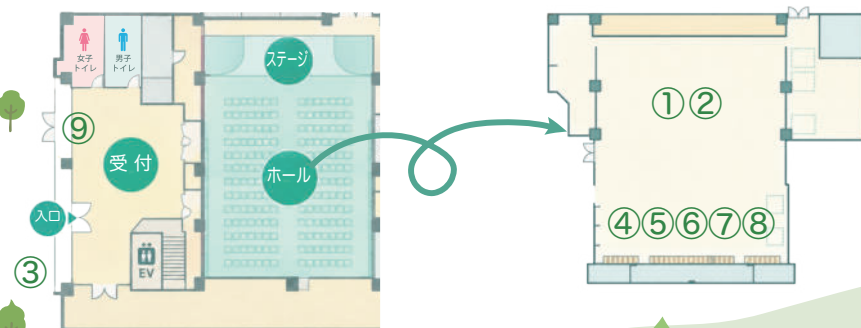
⑨ 防災備える宣言 先着400名



わが家の防災
「私は●●します！」宣言で、
せたがやPayポイント進呈

知る・感じる・気づく
家族で話して、今日から行動！

まずは受付へ！
案内図をもらってから
各コーナーを回ろう！



タイムスケジュール

※内容は変更になる場合があります。

試食

11:00～ 終了次第

備蓄品を使ったメニューの試食
(先着順・無くなり次第終了)

W.S.

11:00～12:00

防災ワークショップ
「おうち防災」×「防災SOSカード」

要申込
(先着100名)

料理

12:15～13:30

備蓄品アレンジ料理教室
「あすまるさんキッチン」

要申込
(抽選24名)

基調講演

13:00～13:40

防災アナウンサーの被災地リポート
～最新事例に学ぶ首都直下地震への備え～

特別講演

13:50～14:50

気候変動時代のサステナブル防災

体験して、
話して、備えよう。
いざという時、
きっと役立つ！

4階フロアマップ・ブース一覧

① 発火防止・初期消火体験

感震ブレーカー・スタンドパイプなど



火災を防ぐポイント
と初期消火を体験！

③ 在宅避難ゾーン

給水拠点・簡易トイレ・ローリングストック



災害時も自宅で
過ごすためのヒントをご紹介！

⑤ ドローン操縦体験ブース



防災を支える最新技術
ドローンを操縦してみよう！

② 停電体験ミッション



停電時を再現した暗闇で
ミッションをクリアしよう！

④ 避難所体験ゾーン

段ボールベッド・備蓄品・ペット防災



避難所ってどんなところ？
見て、触って、体験しよう！

⑥ 備蓄品アレンジ 料理教室

要申込

注目



防災備蓄品を使ったアレンジ料理教室です。
パエリア、ビスケットヌガーを作ります！

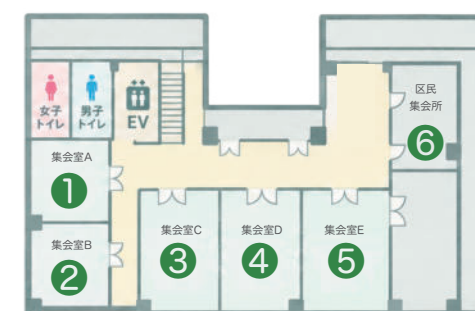
協力：
あすまるもキッチン

【あすまるさんキッチン】
生産者支援とフードロス削減を目的に、規格外などで
出荷されない未利用食材を買い取り、日持ちのするおいしい
食品にアップサイクルする料理研究家チーム
(ヤミーさん、ほりえさわかさん、中元千鶴さん)。

今回は、備蓄品を家族で楽しむごちそうにアレンジ！

※1階・4階いずれも内容は変更となる場合があります。

ブースをまわって
防災を体験しよう！



今日の体験が、
明日のあんしんに繋がる。

楽しみながら 防災力を高めよう！

体験して もらって
備えよう！

9 問以上回答で

先着 400 名



防災クイズラリーに参加して
好きな商品をひとつプレゼント

12 問の防災クイズにチャレンジ！

「役立つ防災グッズ」や
「あすまるさんキッチンの商品」など
素敵な商品をゲットしよう（先着）！

※クイズの回答用紙は会場入口で配付します。



※防災グッズは
イメージです。



「防災備える宣言」で
せたがやPay500ポイント

「私は●●します！」

宣言を付せんを書いてポイント進呈！



私はトイレの備蓄を
1週間分します！

要申込

事前申込が必要なプログラム

詳細はWEBから
(二次元コード)

- 防災ワークショップ(先着100名)
- 備蓄品アレンジ料理教室(抽選24名)

11/12(木) 〆切

10/28(水) 〆切



いつもの暮らしの中で、
もしもに備えよう！

砧地域 防災イベント

日本に住んでいる以上、自然災害を避けることはできません。
だからこそ、不安になりすぎることも、楽観視しすぎることもなく、
まずは災害について知り、できることから備えていくことが大切です。

災害が起きる前なら、できることがたくさんあります。

「知っている」から「やっている」へ。一緒に防災の第一歩を踏み出しましょう。



防災と、地球にやさしい暮らしと一緒に

防災と、地球にやさしい暮らしには、たくさんのつながりがあります。このイベントでは、「SEIJO GREEN CITY」の取り組みとして、太陽光・蓄電池の展示やエネルギー相談など、災害時にも役立つ暮らしの工夫をご紹介します。

※「SEIJO GREEN CITY」は、成城地区で進める「持続可能な地域づくり」の取り組みです。



主 催

砧総合支所地域振興課

共 催

環境政策部気候危機対策課

問合わせ先

03-3482-2169 (砧総合支所地域振興課)