

参加費無料

石川中央広域圏男女共同参画推進協議会事業

【参加 & 体験型講演会】



みんなで今すぐできる！ 目からウロコの**ぼうさいじゅつ** 忘災術



講演会内容

熊本からメディアや講演で大人気の「歌う防災士 しほママ」が内灘にやってくる！能登半島地震の教訓を忘れず、男性も女性もみんなで出来る備えをしほママから学びませんか？ぜひ、お気軽にご参加ください♪

令和7年3月2日(日)

① 午後2時～3時30分(開場：午後1時30分)

講師

歌う防災士

しほママ



- 会場：内灘町役場 1F 町民ホール
- 対象者：内灘町・金沢市・かほく市・津幡町
野々市市・白山市にお住まいの方
- 定員：先着 150 名
- 参加費：無料 (要予約)

参加者特典

しほママ監修「2023 防災グッズ大賞」
受賞の大人気の簡単トイレセット
(お試しセット) をプレゼント！

※数に限りがあります。なくなり次第終了です。

お申込はこちら

QRコードからお申し込みください



小さいお子さんも
大歓迎！

締切：令和7年2月25日(火)まで



主催 石川中央広域圏男女共同参画推進協議会

問合せ先 内灘町教育委員会文化スポーツ課男女共同参画室

☎ 076-286-6716 ✉ danjyo@town.uchinada.lg.jp

防災・安心プランナー やなぎはら しほ
柳原志保



【プロフィール】

1972年宮城県多賀城市生まれ。熊本県和水町在住
防災士、栄養士、コミュニティーカウンセラー、ペット防災サポート士
熊本県防災会議委員、人権アドバイザー。

シングルマザーで、東日本大震災にて自宅が大規模半壊し、避難所生活を2週間送る。
翌年熊本へ移住し、2014年防災士の資格を取得。その後、熊本地震、2020年7月豪雨を経験。
『歌う防災士しほママ』の愛称で、体験談と備えを、歌や体操などを用いて元気に伝える講演が
『エンターテインメント防災』と呼ばれ、昨年の実績は全国130カ所、1万人以上が来場。
「スポーツ×防災」「婚活×防災」「まちづくり×防災」など、多様な視点から誰もが防災に
取り組める入口を提案している。また地元では、ひとり親家庭団体の会長として、フードパントリーなど地域活動にも取り組んでいる。

主なメディア出演

web「しほの部屋」防災術・YouTube 発信中



【CM】yahoo!japan 防災アプリ

【映画】防災啓発ドキュメンタリー映画『いつか君の花明りには』

【TV】NHK総合「ごごナマ：助けて！きわめびと」

Eテレ「ウワサの保護者会」

熊本県民テレビ newsevery. くまもと

『しほママの防災術』レギュラー出演中

Eテレ「キミも防災サバイバー！」(2025.2.18放送)

【雑誌】「女性セブン」「女性自身」「STORY」「AERA」

光文社「VERY」2025年2月号(2025.1.7発売)



会場までのアクセス

自家用車をご利用の場合

内灘町役場駐車場をご利用ください。

公共交通機関ご利用の場合

< 金沢駅～内灘駅 >

- 北陸鉄道 浅野川線
北鉄金沢駅～内灘駅
(所要時間 17分程度)



< 内灘駅～役場 >

- 北鉄バス
医科大病院行き乗車
「大学前」で下車
(所要時間 7分程度)
- 内灘町コミュニティバス
時計回りルート (13:23)
(所要時間 21分程度)



Google Map



内灘町
コミュニティバス
時刻表



防災コンサートの様子

