

# 第1回

# つながる上伊那

## ～そなえフェスタ～

## 2月1日(日) 10:00～15:00

### 会場：伊那市武道館 / 伊那市防災コミュニティセンター

上伊那の暮らしを守るのは上伊那で暮らす私たちです。対話と体験が、未来の命と生活を支える力となることを願い、地域の安心をともにつくる第一歩をここから踏み出していきます。

事前予約制

締切：1月30日(金)

参加費無料



参加申し込みは  
こちらから



保護者も  
参加可能です！

～上伊那子どもたち 対象  
(5歳～15歳推奨)～

### 伊那市武道館

【午前の部】  
ぼうさい運動会

10:00～12:00

みんなで楽しく防災を学びながら元気  
いっぱい体を動かそう！  
お昼は防災コミュニティセンターで  
ランチを食べましょう♪  
(ランチ参加者は別途申込)

10:00

11:00

ランチを食べに移動  
(防災コミュニティセンターへ)

12:00

運動会

【午後の部】  
ぼうさい運動会

13:00～15:00

午後のみ参加  
ランチから参加の方もOK！  
※ランチから参加の方は防災コミュニ  
ティセンターで先にランチを食べてから  
武道館に集合してください。

13:00

14:00

15:00



～地域関係者・一般参加者 対象～

### 伊那市防災 コミュニティセンター

トークイベント① 第1.2  
10:00～11:00 会議室

高遠高校の学生による、能登半島被災地の  
「今」と「のどプロ」から学んだことを発表します。

トークイベント② 第1.2  
11:00～12:00 会議室

防災士の方のお話から、固定的性別役割に  
とらわれない生き方・暮らし方・働き方を考えます。

昼食・こども食堂 多目的  
12:00～13:20 ホール

こども食堂によるランチ提供があります。  
イベント参加者みんなで美味しく食べましょう！

ランチ200食限定  
メニューは  
裏面を見てね♪



防災セミナー 多目的  
13:30～14:30 ホール

災害時のこども支援者研修向けの研修です。  
災害時の備えについて一緒に考えましょう。

ワークショップ 多目的  
14:30～15:00 ホール

災害時に大切になるのがトイレです。  
「段ボールトイレ」を一緒につくってみましょう！

この企画は以下の各種助成金・補助金を活用して実施します。

休眠預金等活用事業（日本民間公益活動連携機構）、2025年度災害対策ローカルネットワークの構築事業（日本財団）

主催：長野県災害時支援ネットワーク（N-NET）、一般財団法人伊那谷財団、一般社団法人nicollap

共催：上伊那災害時支援ネットワーク（K-NET）、長野県経営者協会、一般社団法人暮らす room's

協力：公益財団法人日本財団、高遠高校、興亜化成株式会社

後援：上伊那地域振興局、上伊那広域連合、伊那市、伊那市教育委員会、箕輪町、箕輪町教育委員会、  
南箕輪村、南箕輪教育委員会





## ぼうさい運動会

会場：武道館  
10：00～12：00  
13：00～15：00

### 災害体験型アクティビティ防災運動会

遊びながら防災を学べる「防災運動会」！クイズや競技を通して、災害時に役立つ知識や行動を体験的に身につけます。身近な危険や備えを“自分ごと”として考えるきっかけに。ぜひ多くのお子さんに体験していただきたいです。お昼は防災コミュニティセンターに移動してランチを食べましょう。(要申込)

主催：一般社団法人 nicollap (ニコラップ)

運営：株式会社IKUSA

休眠預金等活用事業（日本民間公益活動連携機構）



## トークイベント②

会場：防災コミュ  
第1・第2会議室  
11：00～12：00

### 固定的性別役割にとらわれない 生き方・暮らし方・働き方 ～防災士としての自分を生きる～

女性防災士は全体のわずか3割。だからこそ、女性目線の防災には大きな意味があります。別のキャリアを積み重ねてきたお二人が、なぜ防災士という道を選んだのか？その背景と情熱を深掘りし、「生きるヒント」を一緒に見つけてみませんか。

登壇者：防災士：高木一代、小林さゆり ファシリ：宮澤恵子

主催：一般社団法人暮らし room's

長野県地域発元気づくり支援金事業



## 防災セミナー

会場：防災コミュ  
多目的ホール  
13：30～14：30

### 今日から始める災害時の備え

子ども食堂や地域の「居場所づくり」に関わる方、子どもの保護者向けのプログラムです。地域の防災力を高め、いざというときにどんな支援ができるのか、参加者の皆さまと一緒に考えていきます。研修では参加者と一緒に体験する防災訓練も行い、それぞれの場所で手軽に実施できる内容を持ち帰っていただけます。

講師：認定NPO法人 全国子ども食堂支援センター・むすびえ

協力：上伊那災害時ネットワーク・長野県災害時ネットワーク

2025年度災害対策ローカルネットワークの構築事業（日本財団）

# MAP



### 伊那市武道館と伊那市防災コミュニティセンター場所



※伊那市防災コミュニティセンターと伊那市武道館は会場が異なりますのでご注意ください。歩いて徒歩2分の距離にございます。

駐車場有  
最寄り駅：伊那市駅  
(JR伊那市駅から徒歩20分)

伊那市武道館  
〒396-0026  
長野県伊那市西町5824

## トークイベント①

会場：防災コミュ  
第1・第2会議室  
10：00～11：00



### 能登半島被災地の「今」

～「のとプロ」からみた私たちができること～

高遠高校で行った能登支援プロジェクトは、生徒が被災地へ直接足を運び、被災者の皆さんを元気づける取り組みです。折り鶴のモザイクアートや入浴剤などを届け、交流の中で学んだ「今必要な支援」を発表します！

発表者：高遠高校

講師：一般財団法人伊那谷財団 理事 安積順子 理事 小松剛

一般財団法人伊那谷財団 令和7年度意識向上支援事業



## 昼食・こども食堂

会場：防災コミュ  
多目的ホール  
12：00～13：20



### 参加者みんなでランチタイム♪

「避難生活でも、心と体にやさしい食事を」栄養が偏りがちな避難所を想定し、次のメニューをご用意します。

【●栄養満点の豚汁 ●みんな大好き炊き込みご飯 ●ビタミン豊富なミカン】 温かい食事を囲みながら、避難所での暮らしに思いを馳せ、ほっとできるひとときをお過ごしください。

主催：箕輪ロータリークラブ

共済：長野県災害時ネットワーク 協力：和菜「燈花」

一般財団法人伊那谷財団 令和7年度意識向上支援事業

## ワークショップ

会場：防災コミュ  
多目的ホール  
14：30～15：00



### 「段ボールトイレ」をつくろう！

災害時にとっても困る「トイレ」。身近な段ボールを使って、自分や家族専用のトイレを作ってみませんか？自分の安心は自分で確保！備えあれば憂いなし！大人からお子さんまで、お気軽にご参加ください！

講師：一般財団法人伊那谷財団 理事 小松剛

協力：興亜化成株式会社

一般財団法人伊那谷財団 令和7年度意識向上支援事業



\*複数イベントへの参加も可能です。  
ランチは200食限定、お申し込み先着順となります。  
運動会は午前の部・午後の部、どちらかのみの参加も可能です。

### 伊那市防災コミュニティセンター施設のご案内



トークイベントが開催されるのは第1.2研究室になります。

午後のイベントは多目的ホールでの開催です。

伊那市防災コミュニティセンター  
〒396-0026  
長野県伊那市西町5824番地ー1

## お問い合わせ



長野県災害時支援ネットワーク（N-NET）事務局  
認定特定非営利活動法人 長野県NPOセンター  
メール：info@npo-nagano.org 電話：026-269-0015

## 参加方法

右記の2次元コードから参加希望のイベントにお申し込みください。

申込締切：1月30日(金)まで

