体験レポート！

くしろ防災体験キャンペーン

災害に備え防災意識を高めよう！3

2023.3.11 sat - 3.12 sun

主催／くしろ防災体験キャンペーン実行委員会・FMくしろ　会場／釧路短期大学（体育館・グラウンド）

厳冬期に大地震が発生！
ライフラインがストップしてしまったら…あなたはどのように行動しますか？
FMくしろでは市民の皆さんと一緒に、大地震が来て
水道・ガス・電気が使用できない状況を想定した
1泊2日の避難所宿泊体験を実施しました。

3.11 sat 15:00 体験スタート！オリエンテーション

釧路短期大学会場には、小学2年生から70代の方まで約130名が集合。まずは班ごとの担当分けやオリエンテーションを行いました。

避難所設営訓練

避難訓練ゲーム

地震発生時のさまざまな状況に対応しながらの避難をゲーム形式の訓練で体験。

18:00 夕食

メニューはアルファ米の田舎ごはん、山菜団子汁、鳥沢魚の缶詰

お楽しみの夕食タイム。レスキューキッチンを使用して温かい汁物を提供。分担して準備します。

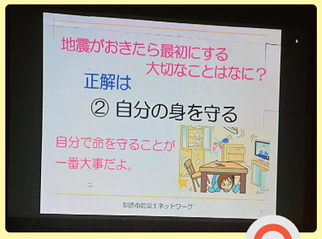
ダンボールベッド・屋外テント設営

体育館では協力しながらダンボールベッドを組み立て、夕暮れ迫るグラウンドではテントを設営。この時の外気温は3℃、5台の灯油ポータブルストーブが設置された体育館内は12℃。

19:30 グループ発表

グループごとに感じたことや気づいたことを発表。避難所でのゴミ捨てのルールなど、集団生活をスムーズにするためのアイデアも。

19:00 防災クイズ大会



参加者全員で、防災士監修「防災クイズ」に挑戦。いざという時の正しい行動を確認。

3.12 sun 6:00 起床

朝は参加者全員でラジオ体操！

7:30 撤収

8:30

体験を振り返ってのグループ発表を行い、解散！お疲れさまでした！！

7:00 朝食

お湯を沸かし、各自持参した朝食を準備。

21:00 就寝

想像以上の寒さや慣れない寝床に眠れない参加者続出。防寒対策や寝るときの装備の必要性を感じました。

避難所宿泊体験を終えて…

当日の様子をFMくしろ公式YouTubeチャンネルで公開中！災害時の備えの参考に、ぜひご覧ください！

比較的暖かかった3月初旬でも、寒さとの戦いでした。また、灯りも小さい物しかなく災害時はなおさら不安で恐怖を感じるだろうと思いますが、今回の体験を通して少し心の事前準備ができたのではないかと感じています。

Report by 大関 かんな

夜寝ようとしても寒さで目が覚め、その後は足音・物音が気になってしまい、ゆっくりと睡眠をとることができませんでした。寒さと物音の響きの2点は家では体験できない部分で、非常時の準備の改善にもなりました。

Report by 村田 陽平

初対面で年代も生活環境も様々な人が集まる中、避難所をどう運営していくのか。少しでも体験をすることに意味があると感じました。夜中にストーブを囲んで参加者の方と語った時間はおだやかな気持ちになりました。

Report by さとう 晴美

カジュアルフレンチレストラン
Bistro La Nature ビストロ ラ ナチュール
〒085-0061 釧路市芦野5丁目27-18
営 / 11:00~21:00(L.O) 不定休
☎ / 0154-35-1669

釧路のビストロキッチンカー
ナチュール号 Nature go
イベント出店・ケータリング等ご依頼ください!!
キッチンカー専用TEL 090-7651-4807

美味しく楽しいひとときを

挑戦する企業
株式会社 釧路製作所
釧路市川北町9番19号　☎22-7135

日本最東端にある橋を作る会社

特定建設業
萬木建設株式会社
釧路市住之江町8番7号　☎23-6793・FAX23-6796
https://mamboku.p-kit.com

地域密着型の土木建築総合企業です。

浄土真宗本願寺派 本行寺
～石川啄木資料館のあるお寺～
釧路市弥生2丁目11-22　0154-41-5329

お気軽にお参りください

アジアンテイスト・南国風の空間でおいしい時間を！
food cafe Cantika チャンティカ
［営業時間］月～土 11:30～21:00 日 11:30～20:00 ※1時間前ラストオーダー
〒085-0038 釧路市花園町1-1 Tel.0154-25-5504 休：不定休

飲んだら迷わず代行の利用を！
オリジナル配車システムを導入！
スマホ、SNS、GPS機能で移動履歴が残るので安心!!
北海道経済方面公安委員会認定 第132号
まごころこめて 運転代行 愛
GPS搭載車両 スピードメーター付きだから より安心、安全に！
TEL0154-65-9311 営業時間 20:00~4:00まで受付
新型コロナウイルス感染対策をしています！

本業はクルマ屋です
社長の高です！
FOR YOUR BEST SELECTION OMOTE
ホームページ・Facebook
カーショップオモテ 検索
有限会社 カーショップオモテ　釧路市星が浦大通5丁目4番3号　☎0154-51-2039
支　店 ユーパーツオモテ　釧路市星が浦南3丁目4番22号　☎0154-53-4649

乗りたい時に乗りたいクルマ
ビジネス・レジャーにレンタカー
カーシェアリングも展開中
トヨタレンタリース釧路
お問い合わせ・ご予約はTEL 0154-23-0100

富士塗研興業 有限会社
釧路市鶴野58番地1700
TEL:0154-51-0521　FAX:0154-51-1057

塗装、防水、光触媒コーティングはお任せ！

毎月最終日曜 11:15～ Dr.まーぼーのおひさまひろば放送中！
おひさまクリニック
過去の放送はポッドキャストで！
HPはこちらから
休診日／日・祝（水・土 午後）　朝8:00より診察いたします
釧路町桂木2丁目4-4　☎0154-38-0005

おひさまクリニックのアプリ、使ってね！

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN
北海道キリンビバレッジ

キリン iMUSE

JOY PACK CHICKEN
ジョイパックチキン
新メニュー限定チキンもあるよ！
カレーチキン 1ピース 260円(税込)
〒085-0061 芦野5丁目1番6号
TEL:0154-35-9744
営:AM10時～PM7時（L.O.PM6時45分）

釧路で愛され続ける味「カレーチキン」