

TAKE FREE

街と人をつなぐフリーマガジン

apli

Apple wave People link information アプリ

アップルウェーブは2000年の開局以来、「地域の活性化」「市民情報の共有化」「地域の防災」を理念に、「弘前を伝える“街づくりカンパニー”として、地域のあらゆる情報を独自のコミュニケーションスタイルとメディアで発信し続けています。

発行 弘前を伝える街づくりカンパニー アップルウェーブ 株式会社 https://www.applewave.co.jp



一部の地域は配布が遅れる場合があります

特集 防災特番2025

ラジオで聴く防災ハンドブック

番組ゲスト 弘前医療福祉大学短期大学部救急救命学 学科長 弘前医療福祉大学短期大学部地域安全防災研究所 所長 立岡 伸章 教授 元救急隊・災害現場では救助隊としても活動しました。現在は救急救命士を育成しています。

9/1(月)「防災の日」

立岡教授をゲストにお呼びし放送しました!



防災とは「命を守ること」

『超急性期』を自分たちで乗り切るために『平穏期』から備えましょう



Table with 2 columns: 平穏期 (Disaster impact is low), 超急性期 (Disaster impact is high, immediate action needed).

公的機関の救助・支援が来るまでは自分たちの力で命を守ることが大切です。超急性期を乗り切り生き延びるために、平穏期の間に備えましょう。



放送では防災ハンドブックをもとに災害発生の前兆や対策、備えについて紹介しました!

災害ではとにかく自分の命を守ることが大切!! 知識・技術・モノを備え、被害を最小限に食い止めます



放送のアーカイブが聴けます! 防災ハンドブックを見ながらぜひ聴いてみてね!

FMアップルウェーブ 防災ハンドブック 2025. Includes QR codes for downloading the handbook.

ラジオを備えに FMアップルウェーブ 防災番組&コーナー

Table listing radio programs: 知っておこう! あなたの町の避難所, あなたを守る防災知識, 防災士の安心ワンポイント.

防災講座

防災食クッキング

講師: 一條 敦子氏 齋藤 明子氏

9/6(土)ヒロコ3階健康ホールにて弘前市民文化交流館 指定管理者主催、女性が考える「私たちの防災」防災食クッキングが開催されました。

オクラのとろとろスープ

Recipe for Okra soup with ingredients and instructions. Includes a photo of the dish.

さばマヨカレーサンド

Recipe for salmon mayo curry sandwich with ingredients and instructions. Includes a photo of the sandwich.

切り干し大根ナポリタン

Recipe for shredded daikon Napoli with ingredients and instructions. Includes a photo of the dish and tips for storage.

ご協賛者一覧 防災特別番組2025「ラジオで聴く防災ハンドブック」にご協賛いただきました皆様へ心より感謝申し上げます。

年に1度だけの大感謝祭! パカパカのPARK 9.28日

Main event area with multiple sub-sections: 乗馬試乗会, 馬ロボ&ミニ馬ロボ, お笑い芸人 くらだまさし SHOW, 地域安全・安心キャンペーン, ターフィー×ハローキティ グリーティング.