



# 女性自衛官の一日

1日の流れ

06:00 起床

～

06:15 朝食

～

08:00 朝礼  
(国旗掲揚)

～

08:15 仕事開始

～

12:00 昼食



第10後方支援連隊 補給隊

3等陸曹 二ノ宮 遥香  
生年月日 1995. 12. 9  
趣味 エステ  
料理教室  
出身 広島県広島市



お風呂の展開訓練



駐屯地の1日は、国旗掲揚から始まります。

今回は、旗衛隊長として勤務しました。



業務小隊の仲間と

業務小隊

師団の中で入浴や給水・浄水などを担当しています。

災害派遣などで自衛隊のお風呂などの運営しています。

13:00 仕事開始

～

17:00 仕事終わり  
(国旗降下)

17:15 夕食



午後は、格闘訓練

17:15 自由時間

～

23:00 消灯

晩ご飯は、鶏ちゃん炒めと切り干し大根と人参のサラダ、きのこけんちん汁です。いただきます！

### 勤務時間外のすごし方



料理教室

美味しそうです。

仲間との女子会。

# こんな事もしています！

自衛隊の生活体験支援（企業の新入社員研修）にも参加し、教えています。



敬礼角度の修正



基本教練の指導

## 国際平和協力活動



成人式は、派遣中の隊員みんな  
で祝って頂きました。



現地の方々と交流会