

9月1日は  
防災の日です  
その前に！

もしものための

# 災害食講座

阪神淡路大震災を経験し熊本地震の際には避難所の自炊支援に駆けつけた  
防災クッキングアドバイザーがわずかな道具と食材で調理のコツをお伝えします

電気 水道 ガスの  
ライフラインがストップ  
したら…？

家族の食事を  
作れますか？

何日間  
持ちこたえることが  
できますか？

わずかな水で  
お米を研いだり炊いたり  
できますか？

缶詰を使って  
料理のアレンジは  
できますか？



試食して  
いただきます

実際に災害が起きた時の本当に使えるレシピ、  
避難所の様子、役立つ情報を映像を使ってお話しします

日時 : 令和元年8月29日(木) 13時～15時

場所 : 東山田中学校コミュニティハウス 研修室

講師 : 鈴木佳世子氏(危機管理教育研究所認定防災クッキングアドバイザー)

定員 : 20名 7月 17日(水)より受付先着順

参加費 : 200円 (食材費込み)

申込先 : 東山田中学校コミュニティハウス 窓口または電話で

☎ 045-591-7240



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>