

もしものための

9月1日は防災の日です  
その前に！

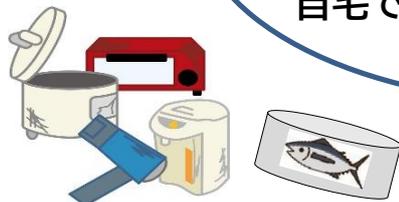
# 災害食講座



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



頻繁に起こる地震、  
毎年ニュースになる水害、  
災害が起こった時  
なるべく避難所には行かず  
自宅で過ごすことができますか？



**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？

缶詰を使って料理のアレンジはできますか？

わずかな水でお米を研いだり炊いたりできますか？

何日間持ちこたえることができますか？



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3年8月26日(木) 10時30分～12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21日(水)より受付先着順

参加費 : 200円

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>



