平成28年度　第1回中央区マンション防災講習会

災害時でも、いつもの食事を

～今日から出来る災害食備蓄～

●日時　平成28年8月5日（金）【午後　6時30分～午後　8時30分】
8月6日（土）【午前１０時００分～午前１２時００分】

※両日とも同じ内容の講習会を行います。

●場所 中央区役所　８階　大会議室

災害時でも、いつもの食事を

講師　今泉マユ子　さん：株式会社オフィスRM代表取締役
（日本災害食学会災害食専門員・防災食アドバイザー）

災害時でもいつもの食事ができることは、被災者の健康、栄養はもとより、精神面からも大切なことです。今回は、災害食備蓄の考え方や災害時に手軽にできる調理法のお話を聞き、参加者みなさんで災害食を作ってみます。

講師の今泉さんは２児の母であり、管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に勤務、現在は企業アドバイザーとしてレシピ開発、缶詰商品開発に携わるほか、食育、スポーツ栄養、災害食に力を注ぎ、幅広く講演、講師活動を行っています。

つくってみよう、災害食

いざ、という時に備えて、今泉さんに指導していただき、簡単にできる災害食づくりを体験・試食してみます。
試食メニューは当日のお楽しみ。身近な食材で、おいしく作れるのが、「今泉流　災害食」です！！

6月より配られている東京23区版のタウンページの55ページから5ページ、防災食について今泉さんのお話が掲載されています。中央区版にも出ていますので、参加する前に目を通していただければ、幸いです。

防災セミナーで調理を指導する講師

〈※申し込み方法〉

裏面申込書に必要事項をご記入の上、ＦＡＸまたはメールで防災課普及係までお申し込み下さい。

※申込期限　平成２８年７月２９日（金）

※申込先　　中央区総務部防災課普及係　担当：渡　邊
電話：3546-5510 /FAX：3546-9557/E-mail：bosai_02@city.chuo.lg.jp

中央区総務部防災課　行き　（FAX：03-3546-9557）

申込期限　平成28年　7月29日　（金）

マンション防災講習会	災害時でも、いつもの食事を ～今日から出来る災害食備蓄～ ＠中央区役所8階大会議室 ☐8月5日（金）　午後　6時30分～午後　8時30分 ☐8月6日（土）　午前10時00分～午前12時00分 参加をご希望される時間の☐に記入をお願いします。 ※　両日とも同じ内容の講習会を行います。

マンション名			
所 在 地	〒　　中央区		
組織名 管理組合・自治会			
代表者氏名 （部屋番号）	（　　号室　）		
連 絡 先	氏　名　　電話（　　）		
参加者氏名	・ ・ ・	役職	・ ・ ・
マンションの概要	階数　　階建て 住戸数　　世帯 （分譲　　世帯/賃貸　　世帯）	日頃からマンションでどのような物をどれ位備蓄をしていますか？	資器材 水・食料 トイレ
マンション防災アドバイザー派遣希望の有無 （○を記入）	1．希望する （　月頃/内容　　） 2．希望しない		