

もしも被災したら…

在宅避難に備える 全2回

首都圏での災害発生時には、避難所施設の収容能力等により被災者が自宅で生活をおくることが予想されます。

電気・ガス・水道などのライフラインが止まっても、自力で過ごせるような準備をする“自助”が大切です。いざという時に、ちょっと知識があることは自分ばかりでなく みんなの命を守ることに繋がります。

普段使いがいざ！というときに役立ちます
暮らしの中での備えを大切に…！

1 1/25 (土) 11:00~14:00 講義・実習



非常食とローリングストック

講師 昭和女子大学現代ビジネス研究所食プロジェクト 材料に卵、小麦、乳、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、リンゴを含みます

日常で食べられるものを少しだけ多めに備蓄して、使ったら補充するローリングストックと、災害時に役立つおいしい省エネ調理法を学びます。ご飯、おかず、サラダ、デザートを作ります。

2 2/8 (土) 13:00~15:00 講義

春 夏
秋 冬

防災備蓄のコロモガエ



講師 防災備蓄プランナー協会代表理事 長柴 美恵氏

日本は四季のある豊かな国ですが、被災時にはその寒暖差等によって必要とされるものが大きく異なります。防災用品は持っていれば良いのではなく、万が一のときにすぐに活用できる状態にしておくことが大切です。季節で異なる防災対策と心得について学びます。

会場 大和市文化創造拠点シリウス 6階 生涯学習センター611 調理実習室ほか

対象 大和市内在住・在勤・在学の方、全2回に参加できる方

定員 20名(定員を超えた場合抽選となります)

参加費 全2回 1,000円 ※教材費を含みます ※初回にお支払ください。返金はありません。

※1/23(木)以降にキャンセルされた場合は、キャンセル料 300円がかかります。

申込 窓口または官製はがきにて、下記の事項を漏れなくお書きください。

- ① 講座名 ② 氏名(ふりがな) ③ 郵便番号 ④ 住所 ⑤ 電話番号
- ⑥ 食物アレルギーの有無 ⑦ 年代

送り先 〒242-0016 大和市大和南 1-8-1 大和市生涯学習センター行

※ 大和市外に在住で市内在勤・在学の方は、その旨をお書きください。 ※ はがき1枚につき1名のお申込みとなります。

※ 当落結果は開催1週間前をめどにお知らせします。講座3日前までにご連絡のない場合は、お問い合わせください。

※ 天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合があります。

※ 駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。

※ 本講座ではIH調理器具を使用します。 ※ 食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

アクセス 小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅から徒歩 3分



申込締切 1/10(金) 当日必着

