

# 防災、減災のポイントは「備え」です ～調理実習 & 講義～

災害時にライフラインが止まってしまったときに備えて、限られた水と熱源でできる温かい食事を作ってみませんか？手順はシンプルですので料理が苦手な方でも大丈夫です。調理実習の後は災害が大規模、広範囲化している今だからこそ私たちが知っておきたいこと、ふだんから実践しておきたいことなどについてお話しいたします。

令和2年 **3月18日（水）**

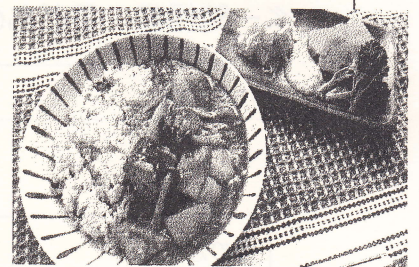
① 10:30～12:30 調理実習（材料費1人600円）

「決め手はストック（備蓄）！災害時でも簡単でおいしい料理を」

講師：辻井 侑里子さん（管理栄養士／一般社団法人 健康栄養支援センター災害対策栄養部 部長）

メニュー（当日変更の場合あり 写真は調理例です）

- ・お鍋で炊く雑穀ごはん（お米のとぎ汁の活用法もお伝えします）
- ・サバ缶のトマトカレー ・温野菜とみそディップ  
（ひとつの鍋で2品同時に作って時短&燃料節約）
- ・塩こうじピクルス（ピクルスにすると野菜の保存性が高まります）



② 13:00～14:30 講義

「これからの防災・減災 ～女性、男性 力を合わせて～」

講師：岡本 裕紀子さん（(有)岡本石油内 防災クリエイティブマネジメント）

会場 クレオ大阪西・こども文化センター（大阪市此花区西九条6-1-20）

定員 テーマに関心がある方 24名（先着順・2人まで複数申込できます）

申込方法 ・電話 06-6460-7800 ・ファックス 06-6460-9630

・クレオ大阪ホームページ <http://www.creo-osaka.or.jp>

・直接来館

（QRコードからも申し込みます）



※一時保育（要・事前申込 1歳～2歳11か月 1人1,600円／3歳～就学前 1人1,000円 先着6名

締切：3月8日（日）必着）

# 「防災、減災のポイントは備えです」 調理実習&講義

## 受講申込書

FAX (06) 6460-9630

2人まで申し込みできます。

住所	(〒 - )		
代表者	ふりがな	年齢	
電話			
FAX			
同伴者	ふりがな	年齢	

《一時保育 子どもの名前》

申込締切 令和2年3月8日(日) 先着6名

ふりがな	201 年 月 生まれ
ふりがな	201 年 月 生まれ

お問合せ先：クレオ大阪西・こども文化センター

〒554-0012 大阪市此花区西九条6-1-20

TEL 06-6460-7800 FAX 06-6460-9630

《休館日》 月曜日 《開館時間》 午前9:00-午後9:30

【交通のご案内】

- ☆ JR環状線・阪神なんば線「西九条」駅下車徒歩約5分
- ☆ 大阪シティバス「西九条」下車 徒歩約5分。  
「大阪駅前」から56号系統「西島車庫前」行  
59号系統「北港ヨットハーバー」行、「西島車庫前」行

<個人情報の取り扱いについて>

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者がクレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき適正に管理します。

