

パパとつくる 簡単おいしい防災ごはん

災害時、耐熱性のポリ袋でおいしいごはんが作れる「パッキング」を父子で体験してみませんか？料理が苦手なパパでも大丈夫！安心して参加できます。作ったあとは、みんなで楽しく試食タイム。パッキングには、ふだんのごはんづくりに生かせるヒントもあります。さらに、発災直後の避難生活や在宅避難など、“もしもの時”に役立つ食の工夫もお伝えします。お気軽にご参加ください！

日時

9月13日 日 9:30~12:00

講師

まりん防災

会場

静岡市女性会館（アイセル21）
2階 食工房

対象

小学生の子どもと父親 10組
(子どもは二人まで参加可)

参加費

1組 1,000円 (子ども二人の場合 1組1,500円)

申込

8月25日(火) 17:00まで

女性会館HPより
お申込みください
(多数抽選)



静岡市女性会館
セミナー・イベント
案内ページ

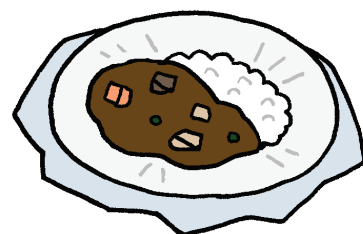
メニュー

- ・白米
- ・サバ缶カレー
- ・乾物サラダ
- ・チョコ蒸しパン

(つかう食材は裏面にあります)

持ち物

- ・エプロン
- ・三角巾
- ・マスク
- ・ふきん2枚
- ・のみもの(水分補給)
- ・上ぐつ(子ども用)



試食後は2F
ギャラリーにて
防災展示をご覧
いただく予定で
す。(詳しくは
裏面に)



主催

静岡市女性会館

(指定管理者 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか)

☎ 054-248-7330

電話対応時間 9:00~17:00 休館日(第2・4月曜日)をのぞく

HP <https://aice121.jp/>

※今回の募集で収集した個人情報は、本講座管理業務および講座案内にのみ利用させていただきます。

今回つかう食材



※サバ缶→ツナ缶、牛乳→豆乳に変更可能です。ご希望の方は申込みフォームにその旨ご記載ください。

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 〈白米〉 | 米、水 |
| 〈サバ缶カレー〉 | サバ水煮缶（※）、トマト缶、カレー粉 |
| 〈乾物サラダ〉 | 切り干し大根、ツナ缶、かいわれ大根、ドレッシング |
| 〈チョコ蒸しパン〉 | ホットケーキミックス、チョコチップ、牛乳（※） |

講師紹介 まりん防災

静岡市清水区を拠点に、女性メンバーを中心として活動する市民団体です。女性ならではの視点や気づきを取り入れながら、「学ぶ」「伝える」「動く」を大切に、防災の輪を広げる取り組みを行っています。



展示「私たちの地域防災」のお知らせ

男女共同参画の視点で、防災を紹介する展示を行います。どなたでもご自由にご覧いただけます。（無料）

日時 9月4日（金）～18日（金）9:00～21:30

場所 静岡市女性会館（アイセル21） 2F ギャラリー



＜展示協力団体とテーマ＞ （五十音順）

- ・ Go近所防災@あんどう 「避難所開設について考えよう」
- ・ 駿援隊発 Be♡防災あいす 「災害時のトイレ問題」
- ・ まりん防災 「災害時の食事」



会場へのアクセス

静岡市女性会館（アイセル21）

静岡市葵区東草深町3番18号

バス しずてつジャストラインバス
JR静岡駅北口10番のりば
県立病院高松線「アイセル21」下車
（所要時間10～15分）

徒歩 JR静岡駅より30分
静鉄 新静岡駅より20分
日吉町駅より15分

◎ 駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

