

いざという時のために！

災害時でも手軽に作れる



おいしいごはん



日頃の防災もちろん大事ですが、実際に災害が起きた時、どのように対応したらよいのか知っておくことはとても大切なことです。今回は防災クッキングアドバイザーの先生に災害時のご飯作りについて教えていただきます。

2022年 **9** 月 **3** 日(土) 10:00~11:30



防災クッキングアドバイザー
鈴木 佳世子

<体験談>と<調理実演><試食>
があります。

- カセットコンロで鍋に湯を沸かし・・・
- ・ポリ袋でサバ缶とトマトのカレーを煮る
- ・ポリ袋でご飯を炊く
- ・ポリ袋でだし巻き卵を作る

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、
内容が変更になる場合があります。

参加費： 無料
定員： 10名
講師： 鈴木佳世子(防災クッキングアドバイザー)
申込み： 8月11日(木)10時～ 電話・来館にて先着順

山内地区センター 045-901-8010



公益社団法人
横浜市民施設協会

あつまる・つながる・笑顔になる