

# 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だきます。

令和2年 **3月18日（水）**

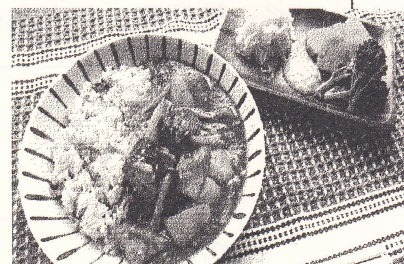
① 10:30～12:30 調理実習（材料費1人600円）

「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ージメント）

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】

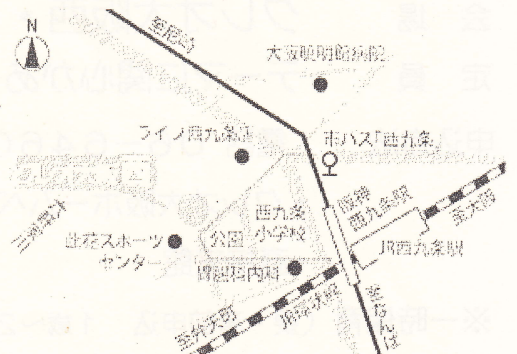
☆ JR環状線・阪神なんば線「西九条」駅下車徒歩約5分

☆ 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。

# 「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。