

令和8年1月23日

## 女性のための防災ワークショップ「ママ防災」を開催します

防災について触れる機会が少なく、災害への不安を抱える子育て中の女性や親子連れ等を対象に、女性のための防災ワークショップ「ママ防災」を開催します。

今回は、災害時の「食」をテーマに、身近な材料で簡単に作れる災害時の非常食について学びます。

### 記

1 日 時 : 令和8年1月28日(水) 10時~12時30分

2 場 所 : 市民センター 2階 調理室兼講義室

3 参 加 者 : 14組(大人14名、子ども5名)

4 講 師 : 日本赤十字社福島県支部 野崎 謙司 さん

5 内 容 :

(1) 身近な材料で簡単に作れる災害時の非常食づくり

・高密度ポリエチレン製の袋を使った簡単調理の実演  
(調理するもの)

①さば缶とトマトの簡単カレー ②和風オムレツ ③蒸しパン

(2) 災害時に役立つ!身近なものの活用方法紹介

・今回の調理法の利点や新聞紙スリッパ、段ボールトイレの実演

担当:危機管理室 計画係  
室次長 伊勢  
室次長補佐兼係長 鈴木  
電話 024-525-3793(直通)