



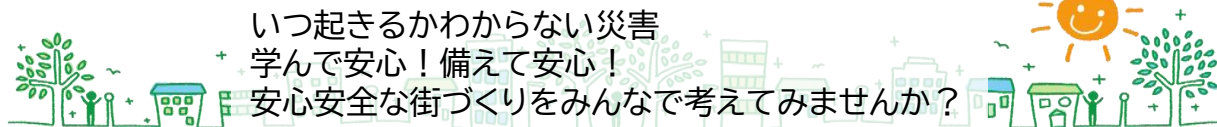
令和7年度

まな

じっせん

学んで実践！ 防災講座

小学5年生以上なら
どなたでも参加OK！
お気軽に参加ください



Ça va?
Merci



あったかい食べ物でみんな笑顔 ーサバ飯つくりに挑戦ー



鯖めし？

〈日 時〉 令和7年11月16日(日)

9時30分から13時まで (受付開始 9時00分)

〈会 場〉 高森市民センター 調理実習室ほか

〈参加費〉 400円程度

※材料の仕入れによって金額が変わることがあります。当日、
受付でお支払いください

※講座で準備する食材は、食物アレルギーやハラル認証に対応
していないものを含みます。重篤な食物アレル
ギーのある方は事前にご相談ください。

〈講 師〉 女性防火クラブ高森支部のみなさん

〈募 集〉 小学5年生以上どなたでも、先着20人程度

〈申 込〉 令和7年10月1日(水)午前10時から
窓口または電話(378-9950)まで

〈持ち物〉 白米(0.5合/人)、エプロンなど

フェーズフリーで食を楽しむ！

サバ飯(サバイバルめし)と聞くと、災害に備えた特別なもののように思えてしまいますが、
“災害のためだけに備えない防災”=「フェーズフリー」で取り組みれば、日常の延長のよう
に楽しめます。

いろいろな種類の食材や燃料などの分散備蓄とローリングストック。

カセットガスコンロのような、災害時でも利用できる調理器具や、調理方法に慣れておけ
ば、調理済み食品にだけ頼らずとも、料理の幅を広げ、あったかい食事で笑顔になること
ができます。

食べることは生きること。災害時でも食を楽しみ健康な生活をすごせるように、今から取
り組んでおきましょう。

【お問合せ・申し込みは】

高森市民センター 電話022-378-9950まで

※ 月曜日や祝祭日の翌日を除く朝9時から夜9時までにお問合せください。

※ お申込みの住所・氏名・電話番号などの個人情報は、講座の運営のみに使用させていただきます。講座当日は記録
用として写真撮影し、講座レポート(Web)や報告に使用します。氏名等個人情報と一緒に掲載しません。