

おいしく しっかり災害に備えましょう！

参加費  
無料

# 防災セミナー

## 「在宅避難の備え～食と防災～ トイレの備えも忘れずに」

**開催日** 11月14日（火）午後3時～

**会場** 渋谷区文化総合センター大和田 4階さくらホール  
※駐車場はありません。公共交通機関のご利用をお願いします。  
※アクセスマップは裏面をご覧ください。

**内容** 毎年、日本全国のどこかで発生している自然災害。いつ発生してもおかしくない自然の脅威に対して、自分や家族の命を守るには、事前の準備をしておくこと、知識を得ておくことが大切です。本講演では自宅で避難生活を送るためのコツをご紹介します。



**講師** 今泉 マユ子 先生  
(防災食アドバイザー、管理栄養士、防災士)

管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に長年勤務。食育、災害食に力を注ぎ、管理栄養士の会社を起業。レシピ開発をおこない、防災食アドバイザーとして全国で400回以上の講演を行っています。「レトルトの女王」「缶詰の達人」とも呼ばれ、テレビやラジオに多数出演しています。



災害時こそ温かい  
食事を。  
「お湯ポチャレシピ」  
を実演で紹介。

災害時のトイレ  
の備えも考えて  
みましょう。



# ◆アクセスマップ



今年は、1923年9月1日に発生した関東大震災から「100年」の節目の年にあたります。

命を守る備え、健康を守る備えについて学んでみましょう。

ぜひ、会場へ直接お越しください。

## 【問合せ先】

渋谷消防署予防課防火管理係 03 (3464) 0119 (内線520)

電話受付時間：平日午前9時から午後5時まで