

# 親子防災教室



エシカルは  
"おうえん"  
です！

## 第1弾

# SDGs エシカル 防災体験

エシカルは直訳すると「倫理的な」という意味で、「人や地球環境、社会、地域に配慮した考え方や行動」のことを指します。そもそも災害時は助け合いが不可欠。この機会にぜひ、エシカルな防災を体験してみませんか。

日時

**10/19 (土) 14:00~15:30 (開場13:30)**

会場：月島社会教育会館 5F 第2洋室

対象：小学生とその保護者 ※2人1組

参加費：2,000円/組 (材料費、保険料込み)

※保護者1名、児童複数名参加の場合は児童1人追加につき1,000円

★親子防災教室第2弾「かんたん！おいしい！非常食」もお申込みいただくと「かんたん！おいしい！非常食」参加費割引があります！

定員：15組 (30名) ※先着順。定員になり次第締切

持ち物：水筒、筆記用具、10円玉5枚程度 (公衆電話用)、参加費

講師：北崎 裕紀子

昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員、マスター消費生活アドバイザー



防災カードと  
防災ポーチの  
お土産付き♪



### 申込方法

お申込はPeatixで！

8/21 (水) 10:00 より

Peatixにて申込受付開始

右のコード

または

Peatixの社会教育会館ページ

<https://peatix.com/group/12225815>

からお申し込みください。



主催  
お問い合わせ



中央区立月島社会教育会館

中央区月島4-1-1 TEL03-3531-6367

※裏面「講座の詳細」もご覧ください

<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

## 第2弾

# かんたん！おいしい！非常食

## ポリ袋でつくる省エネレシピ

大変な時だからこそ、おいしい食事が食べたい！

災害時に役立つ「ローリングストック」の考え方と

ポリ袋を使ってつくるおいしい省エネ調理法を、子どもも大人も一緒に楽しく学んでみませんか。

試食もあります♪

日時

**10/26 (土) 10:30~13:00 (開場10:00)**

会場：月島社会教育会館 4F 料理教室

対象：小学生とその保護者 ※2人1組

参加費：3,000円/組 (材料費、保険料込み)

※保護者1名、児童複数名参加の場合は児童1人追加につき1,000円

★親子防災教室第1弾「エシカル防災体験」にお申込み・ご参加いただいた方は2,500円/組 (材料費、保険料込み) でご参加いただけます！

定員：14組 (28名) ※先着順。定員になり次第締切

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、参加費

講師：昭和女子大学現代ビジネス研究所食プロジェクト

2014年よりローリングストックと災害時における調理を研究。災害時でも普段食べ慣れた味をいかに再現するかを実験・検証し、レシピを発表し続けている。

※材料に卵、小麦、乳、大豆、ごま、鶏肉、りんごを含む。



ポリ袋でご飯が  
炊けるの！？



### 申込方法

お申込はPeatixで！

8/21 (水) 10:00 より

Peatixにて申込受付開始

右のコード

または

Peatixの社会教育会館ページ

<https://peatix.com/group/12225815>

からお申し込みください。



## 親子防災教室 第1弾 10月19日(土)開催「エシカル防災体験」 講座詳細

★SDGs17の目標「⑫つくる責任、つかう責任」のエシカル消費の視点で防災を考えます。  
小学生の防災意識と技術を高める体験とともに、地域応援につながるエシカル消費＝応援消費を体験し、  
家庭で「生きるチカラ」を育てるきっかけにします

～講座内容～

### 第1部【座学】

- ・防災クイズ、紙芝居等で身近な防災について学ぼう。
- 講師：北崎 裕紀子（昭和女子大学 現代ビジネス研究所 研究員）

### 第2部【グループワーク】

- ・マイ防災ポーチを作ろう -  
防災カードを記入し、ホイッスル、マスク等の防災品とともにポーチに入れてオリジナル防災ポーチを作ります。  
★中央区立知的障害者生活支援施設「レインボーハウス明石」で作られたポーチを使用します。
- ・公衆電話体験 - 公衆電話から保護者に電話をかけます。
- ・工作 - 古新聞紙でスリッパなどを作ります。

最後に>>>まとめ。ワークシート記入。

会場 5F 第2洋室

講座当日の持ち物

- 水筒 □筆記用具
- 10円玉5枚程度(公衆電話用)
- 参加費2,000円/組

※保護者1名、児童複数名参加の場合は  
児童1名追加につき1,000円。

※ベビーカー使用の乳幼児付き添いについては  
お申込み時にお知らせください。

 お申込はPeatixで！  
8/21(水) 10:00 より  
Peatix にて申込受付開始



## 親子防災教室 第2弾 10月26日(土)開催「かんたん！おいしい！非常食 ポリ袋でつくる省エネレシピ」 講座詳細

★「ローリングストック」とは、いつも利用している食品を少し多めに買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足し、常に一定量の食料を家に置いておくことで非常時に役立つ備蓄方法です。日常生活で消費しながら備蓄することで、食料を一定量に保ちながら備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常に近い食生活を送れるよう備えられるのがポイントです。  
調理実習では、水や電気・ガスの使用に制限のある非常時でも、おいしい食事が作れるポリ袋を使った省エネレシピを学び、試食もします。

～講座内容～

### 第1部【講演】

- ・災害発生時の生活について
  - ・「ローリングストック」とストックすべき食材について
- 講師：矢代 晴実（昭和女子大学 現代ビジネス研究所 研究員）

### 第2部【調理実習】

- ・おいしい非常食をつくってみよう！  
ポリ袋を使って、ご飯・おかず・デザートをつくります。
- 講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクト
- ※材料に卵、小麦、乳、大豆、ごま、鶏肉、りんごを含む。

会場 4F 料理教室

講座当日の持ち物

- エプロン □三角巾 □マスク
- 手拭きタオル □筆記用具
- 参加費3,000円/組

★「エシカル防災体験」にお申込み・ご参加いただいた方は  
2,500円/組(材料費、保険料込み)でご参加いただけます！

 お申込はPeatixで！  
8/21(水) 10:00 より  
Peatix にて申込受付開始



## お問い合わせ先／会場アクセス

### 月島社会教育会館

〒104-0052 中央区月島4 - 1 - 1 月島区民センター4階・5階  
電話：03-3531-6367 / FAX：03-3531-6369  
HP：https://chuo-shakyo.shopro.co.jp

<会場アクセス>

- 月島駅 徒歩約5分 東京メトロ有楽町線・都営大江戸線（10番）
  - 月島三丁目 徒歩約1分 都バス
  - 月島区民センター 徒歩約1分 江戸バス
- ★公共交通機関のご利用をお願いします。

