

体験型講座

おいしい防災

備えは 自分の **現在地** を知ることから
日常に近い生活が続けるための **くらしの練習** をはじめましょう



特別な非常食をローリングストック
にすることに抵抗があるの…。

普段の状態が大切なの？

食べ物の好き嫌いって、災害時に困ること？

普段と違うというだけで**ストレス**を感じてしま
います。体に影響が出ないような工夫や備え、みんな
はどうしているの？



なぜ
在宅避難？

丁寧な
暮らし

成長期の
こと

昔の知恵

節水

こんなことが気になる方へお届けしたい内容です

開催
期間

2026年 10月 ~ 12月

申込
開始

2026年 9月 15日から

全5回 ※1回だけの参加も可能です。

講座の内容やスケジュール、お申し込み方法は、裏面をご確認ください

※ 荒天（台風や大雪など）や災害の発生、またはその他のやむを得ない事情により、イベントを中止する場合があります。
中止の場合は開催日当日、7時までにご連絡します。

※ 日時や場所が変更になった場合は、申込フォームに記載されたメールアドレスに御案内します。

主催 はちどりキッチン

講座内容

試食あり

第1回 講座

なぜ在宅避難？

10月2日(金)

パッキングを体験し、普段の暮らしにも役立つ防災の工夫を学びます。



試食あり

第2回 講座

備えは

「できる」という安心感

10月15日(木)

パッキングを体験し、災害時の対応力を高め、在宅避難のリアルも学びます。



第3回 講座

丁寧な暮らしと防災

11月5日(木)

伝統的な保存の知恵を防災に役立てる方法を学び、実際にポリ袋でお味噌を仕込みます。 ※お味噌はお持ち帰りいただけます。



第4回 講座

被災地から学ぶ栄養と健康 11月30日(月)

被災地で不足しがちな栄養、成長期に特に必要な栄養、健康を守るための備蓄のポイントについて、クイズやワーク等で学びます。



第5回 講座

家族で共有する備え

12月11日(金)

5回を通じての変化や気づきをシェア、対話を通して「わが家らしい備え」を考えます。ご家庭で続けられるワークシート付きです。



お申し込み

9月15日(火) 受付開始(先着順)



- ・対象 中原区にお住いの就学前の子どもの保護者
- ・時間 午前11時～12時30分(予定)
- ・費用 お1人/1講座 300円(保険料込み)
当日現金でお支払いください
- ・定員 各講座 15名(先着順)

会場 中原区役所 川崎市中原区小杉町3丁目245

- ・第1、2回講座：別館 2階栄養室
- ・第3、4、5回講座：5階505会議室



持ち物

エプロン・手拭きタオル・筆記用具・マスク
※エプロンは第1・2回講座のみで使用します

主催 はちどりキッチン ✉ recipe.of.health3@gmail.com (お問い合わせはこちらのメールアドレスまで)

私たちは、従来の防災活動の枠を超え、防災・減災を日常生活に溶け込ませることを目指しています。防災を「特別なこと」ではなく、暮らしの豊かさや健康につながるものと捉え、中長期的な視点で暮らしを支えていける人々が住む街づくりを目指します