

## 普段も災害時も役立つ 防災クッキング&お湯ポチャレシピ

防災食アドバイザーとして全国で500以上の講演を行い、レトルトの女王、缶詰の達人とも呼ばれている今泉マユ子先生をお招きして開催します。  
普段から活用できるお湯ポチャレシピと一緒に作って防災を楽しく学びましょう♪



千葉県マスコットキャラクター  
チーパくん

日時

# 2026年 12月5日(土) 13:00-16:00

\*本講座は今年度2回開催 ◆1回目 11月7日(市原市)

場所

### 千葉市生涯学習センター 食文化研修室

所在地 千葉市中央区弁天3丁目7番7号 (JR千葉駅「千葉公園口」から徒歩8分)

定員・対象

\*お申込が定員数を超えた場合は、本講座に初めてお申込頂いた方を優先に抽選いたします。

16名 ・災害時に役立つポリ袋調理を学びたい方  
・防災に興味がある方や災害食に関心がある方 など

講習内容・講師

\*内容やタイトルが変更になる場合があります。

・在宅避難の備え ・災害食について  
・お湯ポチャレシピクッキング

【予定レシピ】

◆お湯ポチャ ・ゆかりごはん

◆即食レシピ ・チキンアドボ風 ・切干大根のツナマヨ和え ・お麩の生チョコ風

【お湯ポチャ/即食クッキング例】



【今泉 マユ子 講師】



管理栄養士・防災士・日本災害食学会災害食専門員 **今泉 マユ子 氏**

お申込・お問い合わせ

**締め切り 2026年11月29日(日)**

▼お申し込みはこちら

右の二次元コード、または下記のURLからお申込みください。

<https://forms.gle/ZZ3p1JENeGGpYYsY7>

\*受講可否は**12月1日(火) までに**メールでご連絡いたします。連絡が無い場合にはお問い合わせください。

メールまたはFAXの場合は、下記の項目をお知らせください。

・研修名 ・氏名(ふりがな) ・年代 ・お住まいの市町村 ・電話番号  
・メールアドレス ・本講座の受講回数 ・食物アレルギーの有無

※アレルギーなどにより何らかの健康被害や怪我を被った場合には、一切の責任を負いかねます。

防災研修センター TEL 0436-63-5438 FAX 0436-63-5439

MAIL [ml\\_notice\\_bousaikensyu@sbs.ana-g.com](mailto:ml_notice_bousaikensyu@sbs.ana-g.com) \*予め受信設定をお願いします

HP <https://bousaikensyu.pref.chiba.lg.jp/>



千葉県防災研修センター

検索

主催：千葉県(受託事業者 ANAスカイビルサービス株式会社)