

防災を自分ごとに 在宅避難の備え ～フェーズフリーで考える食と防災～

日常の延長でできる在宅避難の備えと、いつもとしもを分けないフェーズフリーの考え方を学びます。災害時に役立つポリ袋調理の実演を通して、すぐに役立つ知識を身につけ、防災を自分ごとにするヒントをお伝えします。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

日時

2026年 9月5日(土) 13:00-16:00

*本講座は今年度2回開催 ◆1回目 6月13日実施済(千葉県消防学校)

場所

千葉県消防学校 防災研修センター 教育棟 1階 研修室

所在地 市原市菊間783-1

定員・対象

*お申込が定員数を超えた場合は、**抽選**となります。状況により定員数を変更します。

32名 ・フェーズフリーや在宅避難、ポリ袋調理に関心のある方

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。

- ・防災を『自分ごと』にする視点と在宅避難の備え
- ・デモ調理 (お湯ポチャレシピ・即食レシピ)
- ・日常と災害時を分けない『フェーズフリー』の具体例
- ・フェーズフリーのアイデアを考えるグループワーク など

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**



防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。東京消防庁から拝受した感謝状は11枚になる。TBS「マツコの知らない世界」NHK「あさイチ」等、多数のメディアに出演。著書は「SDGsクッキング」「もしもごはん」「こどものための防災教室」シリーズなど23冊。

お申込・お問い合わせ

締め切り 2026年8月30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/ApUYNS6dAJSyEjbQ9>

*受講可否は**9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(任意) ・お住まいの市町村
- ・電話番号 ・メールアドレス ・駐車場ご利用の有無

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

MAIL 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