

**被災時**

突然の大地震！ 今こそ家庭の防災力アップを目指しましょう

# サバイバル・クッキング

大規模地震が発生し、電気・ガス・水道が止まって復旧の見込みが立たない場合でも避難所には行かずに自宅で長期在宅避難するための方法をご紹介します



**非常用食糧を大量に購入しなくとも  
10日以上以上の食事が作れます！**

平成29年

日時

**10月28日** 14:00 ▶ 16:00

土曜日

場所

一番町集会室(洋室B)

講師 災害対策研究会/マンション防災士 釜石 徹 様

講師の釜石氏は、マンション防災対策のプロとして、お住まいのある大田区をはじめ、港区、練馬区、葛飾区、町田市、国分寺市など10数ヶ所の行政主催講演会や20ヶ所以上のマンションにおける体験型セミナーで講師を続けておられます。今年10月には、東京都から「東京防災学習セミナー」の講師を要請されました。また、マンション管理組合理事長の経験も豊富で、大規模修繕工事委員長も務めていらっしゃいます。

当会では、一昨年6月の「実践的マンション防災対策」の講演会、昨年11月の「サバイバル・クッキング」の調理実習セミナー講師を務めていただき大変好評でした。

## ■クッキングメニュー(予定)

- ①ご飯 ②蒸しパン ③パスタ ④卵焼き

ご家族やお知り合いの方を誘って  
エプロン持参で気軽にご参加ください  
(試食もご用意します)



## 会場案内図

※千代田区総合HP (<http://www.city.chiyoda.lg.jp/>)より



東京都千代田区一番町10

JR・東京メトロ有楽町線・南北線・都営新宿線市ヶ谷駅から徒歩15分、東京メトロ半蔵門線半蔵門駅から徒歩5分、東京メトロ有楽町線麹町駅から徒歩5分

申込は定員に達し次第締め切らせていただきます。

**参加無料**

**申込先着順**

お申し込みは TEL/FAX →

**03-3556-7273**

<http://www.npo-cmk.com>

NPO法人千代田マンション交流会 (理事長 九十九雅博)