

男女共同参画講座



親子防災 パッククッキング講座

もしもの時こそみんなで作ろう！みんなで守ろう！

2026年9月27日 日 10:00~12:30

会場

勝山市福祉健康
センターすこやか
(勝山市郡町1丁目1-50
0779-87-0600)
・多目的ホール
・栄養指導実習室

持ち物

エプロン、三角巾、マスク
お手ふきタオル

参加費

300円/人

対象

親子（小学3年生～中学生）

定員

16組（先着順）

MENU

- ・さつまいもごはん
- ・根菜の豆乳スープ
- ・お麴のキラキラデザート

湯せん調理で作るパッククッキングは、水を節約する・洗い物が少ない・温かい食事が作れる・など災害時に役立つ調理法です。当日は実際に調理を体験し、楽しく防災について学びましょう！



野菜ソムリエプロ・防災士
中島 早苗 氏

【講師プロフィール】

2018年の福井豪雪を機に、被災地の命を支える食について、野菜ソムリエプロならではの視点での防災活動でお役にしたいという思いから、「簡単・おいしい・栄養豊富な災害食づくり」をコンセプトに講座を開講。2020年「野菜ソムリエだからこそできる、災害ごはん」で、第9回野菜ソムリエアワード金賞受賞（日本一）。現在は、野菜ソムリエプロ・防災士などで、野菜を通して命をつなぐ「災害に備える食」の大切さを伝え続けている。

お問い合わせ

勝山市男女共同ネットワーク事務局（勝山市未来創造課内）



0779-88-1115



jinken@city.katsuyama.lg.jp

申込み

電話・メール・申込みフォーム

