

# 防火防災講演会

## ～今泉マユ子さんに学ぶ～ 「いざという時に役立つ

### 防災術・防災食」

日時 令和6年11月14日(木)午後2時から午後3時30分まで  
場所 杉並区立勤労福祉会館(杉並区桃井4-3-2)  
入場料 無料。申し込みは不要。お誘い合わせの上ぜひお越しください。

※先着順です。満員となった場合は入場をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

〔お問い合わせ先〕

東京消防庁荻窪消防署防火管理係(TEL 03-3395-0119)

#### ＜ご紹介する防災食メニュー＞

○鍋が汚れない！お湯ポチャレシビ

・ごはん

・高野豆腐の麻婆豆腐

○火も水も使わない！即食レシビ

・切り干し大根塩昆布お茶和え

・ミックスビーゼンズ栗あん風

防災レシビの他、災害時に役立つ防災術をご紹介します。



講師 今泉マユ子さん

管理栄養士、防災士・災害食専門員。

レトルトの女王、各誌の達人とも呼ばれ、防災食アドバイザーとして全国で400回以上の講演を行っており、テレビ出演は200以上、ラジオ出演250以上になる。