

令和7年度

# 元気が出る災害食

無料

試食  
もあるよ

講演会参加で

ICHIĆO  
100  
POINT



ポリ袋で作るご飯・大豆ミートのカレー

いざという  
時に  
役立つ  
情報を

市内在住・  
在勤・在学の方  
ご参加ください！  
要申込み

おいしく  
ゲット！



家庭に常備されている食材を使い、最小限の火や水を使ったいざという時に役立つ調理や備蓄アイデアを講演とデモンストレーション、試食で紹介！



災害時におこりやすい、エコノミークラス症候群の予防に役立つ簡単体操を紹介します！ 協力：株式会社ティップネス南行徳店



料理研究家

鈴木 佳世子氏 ほか

1995年に起きた阪神淡路大震災の被災経験から、災害時における食の大切さを知り、自身の経験をもとに、備蓄や調理のアイデアを楽しく、詳しく講演・実演を行う。  
活動経歴：NHK 総合「ごごナマ」出演、NHK 総合「おはよう日本」レシピ考案、テレビ東京「NIKKEI STYLE on TV」防災食で出演

※簡単体操の講演は運動指導員が行います。

日時

9月27日 土

13:30~15:40

受付 13:00~

講師

鈴木 佳世子氏 ほか

会場

市川市保健センター

市川市南八幡4-18-8

申込  
方法

●webフォーム 左の二次元コードよりお申込みください

もしくは

●電話申込み

☎ 047-316-1036  
保健センター健康支援課

定員：先着 90 名



申込・お問合せ 市川市 保健センター健康支援課 ☎ 047-316-1036 平日 8:45~17:15



# 展示コーナー もあるよ！

展示テーマ

## いちがわの食育

市川市では市民の皆さんが健やかで心豊かに生活できる「誰もが健康なまち」の実現に向けて

食育の環<sup>わ</sup>を広げよう！つなぐ・広がる  
～いちがわの食育～

をスローガンに食育に取り組んでいます。  
展示コーナーでは市川市で行っている  
食に関する防災や食育  
の取り組みをご紹介します

### 出展

農政課、臨海整備課、幼保施設管理課、保健体育課、  
清掃事業課、こども家庭相談課、健康支援課 等

※携帯電話、スマートフォン、ビデオカメラなどのお写真、音声、動画での撮影はご遠慮いただいております。

日時

9月27日(土) 13:30～15:40

会場

市川市保健センター 4階  
歯みがき指導室

市川市南八幡 4-18-8  
JR本八幡駅南口から徒歩約7分

※車での来所はご遠慮ください。  
公共交通機関をご利用ください。

