

## いつもの暮らしにもしもの備え ～台所から防災クッキング～

### Concept コンセプト

災害時、ライフラインが止まった中での在宅避難を安全にかつ衛生的にどう乗りきるかについて学びます。

普段の暮らしの中で自然に災害の備えができる生活の工夫を実習で体験します。

日本は災害大国です。なかでも、この30年の間に南海トラフ地震は70～80%の確率で必ず来ると言われています。この地震で京都は津波の心配はないですが震度6の揺れを観測するのではないかとされています。

1995年の阪神淡路大震災の時、住宅の耐震が命の明暗を分けたことで耐震基準が2000年改正されました。日本建築防災協会の「誰でもできるわが家の耐震診断」は初期診断が簡単に誰でも出来るようになりました。

最近の住居は耐震が優れてきたので、倒壊の心配がなければ在宅での生活を希望される方が増えてくると考えられます。また、避難所は家が倒壊された方、高齢者、一人暮らし、支援が必要な方など、優先順位を考える必要があると思います。

農林水産省では緊急時の備えとして「日頃から最低3日分、できれば1週間の家庭での備蓄に取り組むことが望ましい」と唱えています。

防災士2名を含む私たちククラボでは、農林水産省の提唱を踏まえ、2016年より「いつもの暮らしにもしもの備え～台所から防災クッキング～」の教室を開催しています。ライフラインが止まった中での在宅避難生活が『安全に！』かつ『衛生的に！』行えるよう、オリジナル冊子での基本講座と調理実習でお伝えしています。

台所には普段から使っているもので災害時に役立つものがたくさんあります。この教室では、体験することでそのことに気づき、普段の生活に取り入れていただくことで自然に備えることを目指しています。

自分の命は自分で守ること、それが防災の基本です。

いろいろな場所で開催し、たくさんの方に体験していただき、防災・減災につながることを期待しています。

1 ) 防災クッキング

■ 基本講座

オリジナル冊子とパワーポイントを使って、体調を崩さず自宅で災害時を乗り切る方法を学びます

1. 災害のイメージづくり
2. 災害が起こった時の注意点
3. 冷蔵庫の上手な使い方
4. ローリングストック法での備え方
5. 備えて食べなれておいてほしいもの



■ 調理実習

ライフラインが止まった時を想定した調理と食器づくり、試食

- ◎袋ごはん・カレー・乾物サラダ・缶詰サラダ
- ◎湯がかないパスタ
- ◎手で触らないおにぎり・みそ玉みそ汁
- ◎ツナ缶オイルを利用してのランプ体験 など



会場、対象年齢、参加人数、時間などによって、ご要望をお聞きしながら対応できます

時 間：2時間

対 象：親子、子ども、大人

持ち物：エプロン・三角巾・タオル・軍手



カレーライス、乾物サラダ、湯がかないパスタ



おにぎり、みそ玉みそ汁、缶詰サラダ

## 2 ) 講演会

防災クッキングをパワーポイントで説明

時間：1時間 対象：大人

## 4 ) その他

クッキングペーパーのマスク作り、ポリ袋のカップづくり  
子ども向けには紙芝居、頭を守る体操など、対象や時間帯など内容に応じて相談できます



## 5 ) 展示品

備えておいてほしいグッズを展示します

- ・食料・調理器具・便利グッズ・携帯充電に使うもの
- ・明かり・寒さ防止・衛生グッズ・トイレ用品・ペット避難用品 など



### Cost 費用

- 防災クッキング（事前準備・講師・スタッフ2名分含む） 35,000円  
※食材費や消耗品代は別途かかります  
※参加状況によってスタッフの人数に変動がある場合は費用が変わります
- 講演会 15,000円
- 交通費は公共交通機関での換算になります



### Subsidy 助成金

私たちは京都府認定「きょうと食いく先生」に任命されています。  
京都府に必要書類を申請していただくと京都府より助成金がおりの場合がありますので  
ぜひ、ご相談ください。申請が受理されましたら、上記の費用が変わってきます。  
申請先：農林水産部農政課 食の安全・食育係（☎075-414-5654/5652）

## Promotion プロモーション

- 1 ) インスタグラムにて毎回の活動の様子を配信
- 2 ) 京都新聞文化面掲載 (2019年11月13日)
- 3 ) FM宇治放送 (2020年2月5日10:30~)
- 4 ) 京都新聞ジュニアタイムズ掲載 (2020年3月8日)



## Information インフォメーション

### 五感で学ぶ料理教室 ククラボ

〒612-8036 京都市伏見区桃山町立売 47 睦美幼稚園キッチンラボ内

メール : [kitchenlabo.mothers@gmail.com](mailto:kitchenlabo.mothers@gmail.com)

Instagram : cook-laboratory (五感で学ぶ料理教室ククラボ)

