受講者募集！

災害に備えよう！

パッククッキング講座



「パッククッキング」とは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。
災害時にライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、耐熱ポリ袋があれば、
水を節約しながら温かい食事を作れます。この機会にぜひ体験してみませんか？

日　時　：　令和９年１月１９日（火）午前10時～午後１時

場　所　：　福島区役所２階　集団検診室および栄養指導室

内　容　：
- 防災のお話
- パッククッキングと試食「さば缶の炊き込みご飯、小松菜とベーコンのあえもの、コーンスープシチュー、蒸しケーキ」

対　象　：　**福島区内在住の方　１６名**　※ 申込多数の場合抽選（初めての方優先）

費　用　：　ひとり500円（実習材料費・当日徴収）

持ち物　：　エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、マスク、飲みもの

共　催　：　福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会、福島区役所市民協働課

申込み・問い合わせ

（申込方法）行政オンラインシステム、電話または申込書を窓口まで持参

（申込期間）令和８年１２月７日（月）～令和９年１月７日（木）

行政オンラインシステム
でのお申込みはこちら→

（問合せ先）福島区役所　保健福祉課（健康推進）　２階24番窓口　☎　6464-9882　★栄養士まで★

令和９年１月１９日実施　「パッククッキング講座」参加申込書

（ふりがな）
氏　名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　**年　齢** ＿＿＿＿歳

住　所 福島区＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　**電話番号**（　　）－ ＿＿＿＿ － ＿＿＿＿

食物アレルギーの有無（どちらかに〇をつけ、有の場合は食材名をご記入ください）

【　有　（食材：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**）・　無　】**