

令和7年

8/8 (金) 10:00~12:00



“ローリングストック法”を知っていますか？

災害時専用の食べ物だけを^{びちく}備蓄するのではなく、普段の生活で使用できる食材を少し多めに買って置き、^{びちく}食べた分を買い足すサイクルで、備蓄する方法です。

夏休み！こどもチャレンジウィーク／

親子で学ぶ 災害ごはん

ーオリジナルレシピを考えよう！ー

みそに
サバの味噌煮ごはん

をポリ袋で
作ってみよう！

この講座では、神戸学院大学 オリジナル防災教育教材「BOSAIカードX(クロス)」を使って、オリジナルレシピの考案にチャレンジするだけでなく、災害時にも活躍する「ポリ袋調理」の体験・試食も行います。災害時にもおいしく、健康に過ごす力を身につけませんか？

講師 伊藤 智 (神戸学院大学 栄養学部 講師)

※レシピは変更となる場合があります
※調理したごはんのお持ち帰りは出来ません
※アレルギー食品の代替え材料のご用意はございません

会場

大阪市立
総合生涯学習センター 第2研修室
(大阪駅前第2ビル 6階)

対象

小学生のこどもと保護者

定員

10組 (申込先着順)

参加費

300円(材料費)

持ち物

お手拭きタオル、水分補給用の飲み物
(お持ちの方は 三角巾・エプロンをご持参ください)

申込方法

インターネット (詳細は裏面をご覧ください)

講師紹介



伊藤 智 (神戸学院大学 栄養学部 講師)



名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科修了。博士(栄養科学)。食品衛生学や微生物学の講義・実験を担当、また管理栄養士の知識を活用して、災害時の栄養問題について、研究を進めています。

日本栄養改善学会 評議員、日本防菌防黴学会微生物制御システム研究部会運営委員を務めています。

神戸学院大学 防災女子

2014年に設立された防災女子は、神戸学院大学現代社会学部社会防災学科の女子学生で構成されています。“女子力で災害を乗り越えていこう！”をコンセプトに、一人でも多くの女性、そして家庭・地域社会へ「やってみたくなる防災」を伝えていけるよう防災啓発を行っています。

申込方法

★7/10(木)
9:30より、
申込受付開始!

インターネット(いちようネット)

いちようネット(<https://www.manabi.city.osaka.lg.jp>)にアクセスし、「講座・イベント」をクリックして「検索キーワード」欄に講座名を入力・検索ください。
所定事項と、備考欄へ①お子様のお名前(ふりがな) ②お子様の年齢を入力の上、お申込みください。[申込締切：7/31(木) ※先着順のため、定員に達し次第、受付を終了します]



いちようネット

(台風の接近等による開催中止について)

講座当日、「大阪市」に「暴風警報」またはいずれかの「特別警報」が午前7時の時点で発令されている場合、もしくは大阪市内で震度5弱以上の地震が発生した場合、また風水害や地震の発生等により、Osaka Metro及びJR大阪環状線の双方が運行を停止した場合、当センターが臨時休館となりますので、講座の実施を中止します。

(個人情報の取り扱いについて)

■ご記入いただきました個人情報は、講座ご参加の確認や、講座に関するご連絡のためにのみ使用し、お申込みをもって使用に同意されたものとさせていただきます。

■主催者：大阪市教育委員会

(個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問い合わせ先)

■個人情報保護管理者代理人 一般財団法人大阪教育文化振興財団 総務課長 宛
Tel：06-4963-2527 (月～金 10:00～17:00)

会場・お問合せ先

大阪市立総合生涯学習センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-2-2-500 (大阪駅前第2ビル6階)

TEL:06-6345-5004 FAX:06-6345-5019

開館時間：午前9時30分～午後9時30分(日・祝は午後5時まで)

休館日：毎月第1・3月曜日

交通：

Osaka Metro四つ橋線「西梅田」・

御堂筋線「梅田」・谷町線「東梅田」

JR「大阪」・東西線「北新地」

阪急・阪神「大阪梅田」

センター公式 SNS



夏休み!こどもチャレンジウィーク (7/26～8/8)

夏休み期間中、総合生涯学習センターでは他にもこども・親子のための講座やイベントが盛りだくさん! 詳細は、センターHPをチェック!
(<https://osakademanabu.com/umeda/>)

健康フェア「最新機器でからだチェック!」

神戸学院大学
KOBEGAKUIN UNIVERSITY

🕒 日程：8月2日(土)、3日(日) 11:00～17:00

🏠 会場：イオンモール神戸南 1Fみなとコート、3Fフードコート前

参加無料・予約不要
どなたでもご参加いただけます

神戸学院大学薬学部と栄養学部が、株式会社サエラ(サエラ薬局)と協力し機器を使用した健康状態の測定や、薬剤師・管理栄養士による健康相談を行います。小中学生を対象とした実験コーナーもございます。

■お問合せ先

神戸学院大学 社会連携グループ

TEL:078-974-1348 平日9:30-11:30、13:00-17:00

E-mail: renkei_info@j.kobegakuin.ac.jp

