

シリーズ防災講座②

もしものときのために

# 在宅避難講座 リポート

2026 年2月5日(木)

浦舟コミュニティハウスで、南区総務課防災担当者さんの『在宅避難』についての講座を開催しました。



まずはテキストと映像で勉強です。

備蓄品の購入も対策のひとつですが、普段から使っている食料をローリングストックすることで、災害時も食べなれたものを食べる、という考え方。

まずは3日分の水と食料を！！



## 備蓄食料 クッキング

アイラップにいずれも長期保存可能なアルファ化米、焼き鳥、野菜ジュースを入れてもみみしてから湯煎すると、なんとチキンライスの出来上がり！！

初めてアルファ化米を食べる方もいらっしまったようです。意外と好評でした。



食後の質問コーナーでは、それぞれ在宅避難に関する疑問や質問がたくさん出ましたが、丁寧に答えていただきました。

確かに坂の上の避難所より隣町だけど、平地の避難所に行きたくなりますよね

アンケートにもお答えいただき、ありがとうございました！

