



おいしい防災開催のご案内 自治連料理教室開催！！

美味しく食べて 非常食のローリングストック 2025 ～和食編～

皆様災害への準備はどのようにされていますか
食材の備蓄も楽しく、そしておいしく始めませんか
今回は「和食編」になります

メニュー

α米の黒豆おこわ
サバ缶のつけ揚げ風
茸と鬼打ち豆の葛汁
カンパンバー（お持ち帰り付き）

非常食を美味
しくアレンジ！

開催日時：2025年1月24日（金）10時から正午
2025年1月25日（土）10時から正午

※両日とも同じ内容です

開催場所：あいぼっく 調理実習室
定員：各回20名（多数抽選）
参加費：1000円（当日集金）
持ち物：エプロン・三角巾・タオル
主催：昭島市自治会連合会

申込方法：以下のいずれかの方法で12月27日（金）までにお申し込み下さい。

①市ホームページ内専用フォームよりお申し込み下さい。

（下記の二次元コードからもアクセス可能です）

②電話 昭島市役所生活コミュニティ課市民活動推進係 042-544-4132 まで

※当選または落選の結果は、令和7年1月6日（月）にご連絡します。

