



① 12:30~13:00

家庭の防災対策と
備蓄について

公益財団法人市民防災研究所 理事・特別研究員
池上三喜子氏

神戸市出身。市民防災研究所に入所後、阪神・淡路大震災や東日本大震災などの現地調査を行い、女性の視点を活かした減災対策に取り組んでいる。また、防災会議（東京都、港区、昭島市）、火災予防審議会委員（東京都）などを務める。2015年には、備蓄消費に係る検討会委員（東京都）を務め、「都民の備蓄推進プロジェクト」の立ち上げに携わる。



② 14:00~14:30

災害時も
食卓を元気に
～日常備蓄を活用した
災害食について～

特定非営利活動法人 高度情報通信都市・
計画シンクタンク会議 非常食研究会
日本災害食学会 理事・事務局長

守真弓氏

調査研究のほか、Webを活用した非常食研究会を主催。内閣府・防災推進協議会による防災フェア、全労済によるぼうさいカフェなど防災イベントでの講演、試食展覧を行う。日本災害食学会を設立、理事・事務局長に就任。防災展示会への出展、セミナー講演、災害食の調理実習を行っている。



③ 15:30~16:00

備蓄品の収納術

株式会社アビタ・クエスト 代表取締役
すはらひろこ氏

一級建築士、インテリアコーディネーター、整理収納アドバイザー認定講師。TV東京・TVチャンピオンの【お部屋リフォーム王】で収納女王に。長年にわたる共働き経験をもつデザイナーとして、住生活にあった片づけ方のコンサルティングを行う。総合情報サイト【オールアバウト】や新聞での連載執筆をはじめ、テレビ出演、雑誌掲載、著書・監修書多数。収納術をベースにしたインテリアデザインが共感を呼び、収納の人気講師として各地で講演を行う。

試供品の配布



ちらし寿司

参考文献：東京都練馬区「今から始めよう！災害時の備え 食と防災」
写真提供：
特定非営利活動法人プラス・アーツ

【材料：2人分】

- ご飯：300g ● 鮭フレーク：大さじ3
- きゅうり：1本（塩もみ用塩）
- 漬物：50g（甘酢しょうが、たくあんなど）
- ごま：大さじ3 ● 調味料…すし酢：大さじ3

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみする。漬物は、細かく切る。
- ② 材料をすべてポリ袋に入れて混ぜる。

【ポイント】

ポリ袋の中で調理できるので衛生的。また洗水の節水にも。
※ 手が洗えないときは生のきゅうり避け、切らなくてもすむ漬物などにする。



なんちゃってピザ

参考文献：東京都練馬区「今から始めよう！災害時の備え 食と防災」
写真提供：
特定非営利活動法人プラス・アーツ

【材料：2人分】

- 食パン：2枚（又は薄くスライスしたもち）
- ピーマン：2個 ● 玉ねぎ：1/2個
- ピザ用チーズ：適量
- 調味料…ケチャップ：適量

【作り方】

- ① 食パン又はもちを、アルミホイルを敷いたフライパンに並べる。
- ② ケチャップを薄く塗り、薄切りにしたピーマン、玉ねぎ、ピザ用チーズをのせ、ふたをして焼く。

【ポイント】

アルミホイルを敷くことでフライパンが汚れない。



乾物サラダ

提供：まなぼうさいラボ 坂本廣子
写真提供：
特定非営利活動法人プラス・アーツ

【材料：2人分】

- 乾燥わかめ：3g ● 切干大根：15g
- 棒寒天：1/2本（4g） ● コーン：大さじ1
- ごま：小さじ2 ● 焼きのり：1枚
- 調味料…しょうゆ、酢、ゴマ油：適量

【作り方】

- ① ポリ袋にわかめ、切干大根、棒寒天に1/2カップの水を入れ5~10分もどし、水けをしぼる。
- ② ①にコーン、ちぎった焼きのり、ごま、調味料を加えて混ぜる。

【ポイント】

ポリ袋の中で調理できるので衛生的。また洗水の節水にも。

防災ワークショップコーナー



災害時の在宅避難を想定した
食料備蓄の工夫

サバイバルキッチン

（特定非営利活動法人
プラス・アーツ）

写真提供：二子玉川ライズ



身近にあるもので作る
ランプづくり体験

（公益財団法人市民防災研究所）



家具転倒
防止チャレンジ

（一般社団法人危機管理教育研究所）

日常備蓄等に関する防災対策の展示・紹介

東京都総務局総合防災部
東京都の防災対策の紹介

東京都水道局
災害時給水ステーションの紹介など

新宿区
防災用品あっせん事業の紹介

特定非営利活動法人日本トイレ研究所
災害時のトイレ確保



「備蓄の日」 **11月19日**
(1年に1度はびち(1)く(9)の確認)



普及啓発イベントやキャンペーンなど、
詳しい情報はこちら

都民の備蓄推進プロジェクト

検索



定期的に
確認しよう