



## 区民と区が協働して作成、冊子「食と防災」ができました！ ～災害時を生き抜くための「防災知識」と「レシピ」を紹介～

とき	2月11日（火）から配布開始
ところ	図書館、防災課（練馬区役所本庁舎7階）、区民情報ひろば（同西庁舎1階）、健康推進課（同東庁舎6階）で配布 ※区ホームページでも公開

区は、区民との協働により、冊子『食と防災』を作成し、11日（火）から配布を開始した。冊子の作成は、練馬区協働事業提案制度で採択された事業。

冊子は大地震が起きたとき家の中がどのようなになってしまうのかをイメージすることから始まる。災害時に電気・ガス・水道が停止しても、家にある食材を活用し健康に配慮した食生活を送るための知恵や工夫を、具体的なレシピとともに豊富なイラストや写真で紹介している。冊子は、料理教室や配食サービスなどを行っている「NPO法人楽膳倶楽部」と、区民防災組織「心のあかりを灯す会」が作成。阪神淡路大震災で実際に自宅が被災した経験、ライフラインが停止している時の調理の工夫など、それぞれのノウハウを持ち寄るとともに、イラスト作成、写真撮影、編集など、メンバーの得意分野を活かして、単なるレシピ集にはとどまらない冊子となっている。また、区は防災にかかわるデータの提供や、衛生面・栄養についての助言などを行って、冊子の作成に関わった。

東日本大震災発生から、まもなく3年。「人々の防災意識が徐々に薄らいできている今、『食と防災』を考えることは、あなたとあなたの大切な人が元気であるために必要なこと」という思いを込めて作成。また、「こうした思いがさらに周りの方々へも伝わってほしい」との願いを込めて、冊子は「手紙」をモチーフにデザインされている。

区では今後、地域での防災講話や食のボランティアによる健康づくり活動での活用など、当冊子が家庭での防災対策や健康づくりに役立てられるよう取り組んでいく。



表紙



冊子の内容

### 【練馬区協働事業提案制度とは】

地域の様々な課題に対して、町会・自治会やNPO・ボランティア団体などの自由な発想や地域性、専門性、柔軟性を活かした事業を募集し、提案団体と区が、協働で課題の解決に取り組む制度。

### 【作成団体について】

- ・心のあかりを灯す会：次世代の子ども達に、防災に関するさまざまな活動を通して「命」の大切さや人への思いやりを伝えていくことを目的に活動している区民防災組織。
- ・NPO法人楽膳倶楽部：高齢期を健康で心豊かに過ごすために、生きていくために欠かせない食を通して、健康維持増進をはかり会員相互扶助と地域福祉に貢献するために活動。

### 【「災害時にも役立つ料理教室」を開催】

「食と防災」をテキストに、冊子の作成団体が講師となって、防災の話を交えた調理実習を開催。

(①②は同内容。調理品目は、ご飯・サバカレー・わかめの酢の物・ちゃかちゃかプリン)

- ① 石神井公園区民交流センター⇒日時：2月27日（木）午後1時～3時40分 定員：30名
- ② 光が丘区民センター2階⇒日時：3月1日（土）午前10時～午後0時40分 定員：25名

### 【問い合わせ】

防災と心のあかりを灯す会について) 危機管理室 防災課 区民防災第二係 電話：03-5984-2605  
健康づくりと楽膳倶楽部について) 健康部 健康推進課 栄養指導担当係 電話：03-5984-4679