こくみん共済 coop NEWS

7226Z101

＼ こくみん共済 coop プレゼンツ ／

親子で学ぶ 防災



公式キャラクター
ピットくん

防災食（ローリングストック）
料理教室

2026
11/28（土）

午前の部 10:00～12:00
午後の部 14:00～16:00

東奥保育・福祉専門学院 調理実習室
（青森市勝田2丁目13番）

小学生+保護者
参加無料

先着24組
午前12組 午後12組
定員に達し次第受付終了

なぎさなおこ氏をむかえて



食育料理家・防災士
なぎさなおこさん

青森県八戸市在住。カフェ、料理教室やこども食堂、食育イベント、ケータリングなどを通して、「食」を軸に人や地域をつなぐ活動を行う。
地域の食材や生産者の魅力を伝えながら子どもたちが食に興味を持ち、自分で食べる力を身につけられる場を大切にしている。
防災士として「防災と食育」をテーマに、災害時にも役立つ食の知恵を発信。
特別な防災食を備えるだけではなく、普段の食材や調理法を生かし、子どもと一緒に楽しみながらできる「食の備え」を提案している。2児の母。

イベント詳細＆申込方法 ≫
ウラ面をご覧ください

なぎさなおこ氏をむかえて

料理家であり防災士の資格も持つ なぎさなおこ氏を迎え、
普段使いの保存食（ローリングストック）や防災食を活用した料理教室を開催します。
防災に関する講話もあり、防災グッズの使用方法なども学ぶことができます。
お子さまと一緒に参加し、日頃の防災意識を高めるきっかけづくりにも♪



食育料理家・防災士
なぎさなおこさん

❶ 防災講話



- なぎさなおこ氏の地震体験談
- 料理中に地震が起きたらどうするの？
- 子育て世代の防災キーポイント
- 災害伝言ダイヤルを使ってみよう

❷ 防災グッズの使用方法



- 防災ポーチには何を入れればいい？
- 重い給水タンクの持ち運び方
- ハンカチ1枚で日頃の防災対策の意識付け！ 等



❸ 防災食（ローリングストック）の料理教室

- カセットコンロでご飯を炊いてみよう
- アルファ米との食べ比べ
- 冷たいカレーはどんな味？
- もしものときのポリ袋オムレツ
- 日頃から備える乾物レシピ







※写真・イラストはイメージです。

日 時 2026年11月28日（土）
午前の部 10:00～12:00　午後の部 14:00～16:00

会 場 東奥保育・福祉専門学院 調理実習室
（青森市勝田2丁目13番）



専門学院内の駐車場へ、駐車をお願いいたします
※東奥学園高等学校の駐車場は使用禁止

対 象 青森県内在住の小学生と保護者
※お子さま1名につき保護者1名でご参加ください

持ち物 内履き・エプロン

11/1 受付開始 申込方法

QRコードから
お申し込みください！

お申し込みの前に必ずご確認ください

※料理教室での各メニューは1組に対し、1人分のみのご用意となります。
※万一の事故を防止するため、食物アレルギーをお持ちの方のご参加は安全上お断りさせていただいております。誠に恐れ入りますが、ご理解とご了承のほどよろしくお願いいたします。
※当日の様子は写真・動画などで記録を残し、こくみん共済coopのHP・広告、なぎさなおこ氏のHP・SNS等で使用させていただきます。また、新聞社・テレビ局の報道機関が取材・撮影を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済 青森推進本部
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop
青森県労働者共済生活協同組合
TEL 017-734-0633

「こくみん共済 coop」は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

7226Z101（26.10.00.AD）