

非常時にも！ 時短にも！

防災士が教える、ポリ袋でできる「パッククッキング」の体験会。
覚えておくと日常でも大活躍します。ぜひ気軽にご参加ください。

防災パック クッキング

参加費
無料

親子参加も
おひとりでも
料理苦手な方も
大歓迎です

※包丁は
使いません

メニュー

- ・さんま缶の卵とじ
- ・きのこのうま煮
- ・さつまいも煮
- ・乾パンのお汁粉



講師：平山麻理子先生
管理栄養士、防災士、
パッククッキングインストラクター
介護食アドバイザー

2026年1月31日（土）午前10時～正午
保健センター 栄養指導室

持ち物

米0.5合、エプロン、三角巾、ふきん

定員

20名

※超過の
場合抽選

申込み
問合せ

下記のいずれかの方法で1月18日（日）までにお申し込みください。

- 申込フォーム（右の二次元コード）
- 電話 0297-45-1111 内線132

守谷市 市民協働推進課 平日午前9時～午後5時受付



対象

守谷E地区にお住まいの方（親子参加の場合は小学生以上）

※仲町、山王様前、つくし野、上町、若松町、赤法花、同地、左近、上若、坂町、
守谷コモンズ、下町、城山、城内、新町、県営守谷アパート、ポレスター守谷

主催

守谷E地区まちづくり協議会