宗賀地区 防災教室

主催：宗賀公民館
共催：塩尻市役所　健康づくり課　危機管理課　日赤 塩尻市地区

災害時に備えた食の大切さやハザードマップによる宗賀地区の危険箇所の確認、AEDの使い方や心臓マッサージのやり方などを学んでみませんか？

開催日
11月25日（水）

参加費 無料

参加者にはアルファ米プレゼント



時間　17:00~19:00

会場　宗賀公民館　大会議室　調理室

定員　15名（応募多数の場合は抽選）

申込締切　11月13日（金）まで

① 宗賀地区の災害について
宗賀地区の危険箇所をハザードマップなどで説明いたします。

② AEDの使い方、半身人形を使った心臓マッサージ
AEDを使ったり、心臓マッサージのやり方を学びましょう。

③ 災害時の食の対応としてパッククッキングを作ってみましょう。

詳細は裏面へ

お問い合わせ
宗賀公民館　〒399-0025 塩尻市宗賀2658-1
0263-52-0251　souga@city.shiojiri.lg.jp

講座内容

① 宗賀地区の災害について

次の内容について説明いたします。

- ■ 宗賀地区で想定される災害について
  (洪水、土砂災害、地震など)
- ■ 避難について
- ■ 備蓄品について



② AEDの使い方、半身人形を使ったマッサージ

指導員の方がAEDの使い方や心臓マッサージのやり方を
教えていただきながら、皆さんで実施しましょう。

日本赤十字社の心肺蘇生と
AEDの使い方のyoutube動画です。

③ 災害時の食の対応として、パッククッキングを作ってみましょう。

・パッククッキングとは？

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯煎で加熱する調理方法です。
カセットコンロを使うことで、災害時にも役立ちます。
ごはん、麺、おかず、デザートまで多彩なものが作れ、
災害時でもバランス良く食べることができます。



・当日のメニュー

・白米



・さば缶の
トマト煮込み





申込方法

電話：52-0251

メール：souga@city.shiojiri.lg.jp

電子申請は
こちら →