地域のみなさまへ

# いつものおいしさが、もしもの安心に。

食から考える防災のヒントをお届けします！

家族を守る、食の備えを始めませんか？

防災士・野菜ソムリエ上級プロ

## 中島早苗さんと学ぶ 防災と食の知恵

～もしものとき、何を食べる？家族を守る食の備え～



### 講演で学べること

1. 災害に備えておきたい食品とは？
2. レトルト食品や缶詰を活用した備蓄のコツ
3. 普段の食事にも役立つ、無理のない防災対策

**中島早苗さん**

防災士・野菜ソムリエ上級プロ

防災と食の専門家として、全国で講演や食育活動を行う。家庭でできる防災対策と、おいしく健康的な食生活の提案が好評です。

試食あり！

申込不要

## 11月5日(木) 14:00～15:00

会場 大野ショッピングモールVIO内 かじ惣プラザ

参加無料

いつものお買い物で備えよう！




### 毎日の買い物から始める、わが家の防災。

レトルト食品・缶詰・保存食など、豊富に取り揃えています！

地元の新鮮な食材を使ったお惣菜・お弁当も人気です！



地域に長年親しまれている スーパーマーケット

**株式会社 かじ惣**

主催：株式会社かじ惣

本部 0779-65-8686

地域のくらしを食で支える。