

無料

令和6年度 ウィズ新宿 男女共同参画講座 男女共同参画の推進と多様性をみとめあう社会づくり



日時: 11/30日(土)  
午後1:30~3:30

# 我が家の“食” 防災マニュアルを作ろう!



災害時、貴重な資源を有効に使う方法や、ローリングストック等について学びます。「食」を通して自宅で過ごす防災について考えてみませんか。



白鳥 麻郁子 氏

リリナグ株式会社 代表取締役

会場

新宿区立男女共同参画推進センター  
3階会議室 ※裏面地図参照

対象

区内在住・在勤・在学 先着30名

申込

右2次元コードまたは  
電話でお申込みください  
(受付開始11/7~)



◆◆◆ワーク(内容)◆◆◆

電気・水道・ガスが使えない!あなたは今日何を食べますか?ワークを進めながら3日間献立を考えよう!講座の中で家族と共有できるオリジナルマニュアルが完成します!

\*\*\*問合せ\*\*\*

新宿区子ども家庭部男女共同参画課  
新宿区立男女共同参画推進センター  
〒160-0007 新宿区荒木町16番地

電話 03-3341-0801  
FAX 03-3341-0740  
【受付時間】日祝除く 8:30~17:00

しろとり まいこ  
講師 白鳥 麻郁子 氏 / リリナグ株式会社 代表取締役

大学で栄養学を専攻。給食・介護業界で栄養士として勤務する。

第一子育休中に東日本大震災を経験。電気・水道・ガスが使えない非日常での経験が、介護施設での防災マニュアルづくりや災害時3日間献立の作成につながる。

福祉施設のBCP対応等経験し、現在は保育園や法人向けの「食のBCPセミナー」「防災食セミナー」に登壇する他、防災に関する商品開発にも携わる。



駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

#### ◆交通案内

- ◇都営地下鉄新宿線  
「曙橋駅」A4出口から 徒歩約3分
- ◇東京メトロ丸ノ内線  
「四谷三丁目駅」から 徒歩約10分
- ◇都営バス  
・宿75（新宿駅西口～三宅坂/東京女子医大前）  
・高71（高田馬場駅前～九段下）  
「合羽坂下」から 徒歩約2分  
・白61（新宿駅西口～練馬車庫・練馬駅）  
「曙橋」から 徒歩約5分

その他ウィズ新宿で開催の講座ご案内



#### ※個人情報の取り扱いについて

お申込みの際にお伺いする個人情報は  
①講座開催の予約確認  
②突発的事情による中止などの連絡  
③講座実施方法の連絡  
④受講者の年代に合わせた講義の準備  
にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。

★この講座は新宿区と新宿区立男女共同参画推進センター運営委員会との協働事業です★