

主催
協力
商品
提供

公益財団法人
江東区文化コミュニティ財団
江東区総合区民センター
尾西食品株式会社 社会福祉法人東京コロニー 東京都葛飾福祉工場
江東区総務部危機管理室防災計画課
U m i o s 株式会社

災害時に活かす

9/10 木

9:00~受付開始
先着順 100 名

おいしい
ごはん



～いつかくるその日のために～

プロの技、お伝えします！

「備蓄品のアルファ化米をもっとおいしく」をテーマに、アレンジレシピを紹介します。「きょうの料理」でおなじみの「深川中華Shin」オーナー菊池晋作さんを招き、メニューの試食と作り方のデモンストレーションを行います。ローリングストック用レシピやカセットコンロを使用した調理方法を学んでみませんか。（試食・おみやげ付）



◀ 詳細はこちら ▶

2026年

10/4 日 13:30開演 (13:00 開場)

総合区民センター 2階レクホール

参加費 全席自由 300 円 (定員: 100 名 / 対象: どなたでも)

お申し込み 総合区民センター 窓口または電話で 03-3637-2261

当日は備蓄食品等を使用した防災食の試食がございます。調理等については衛生面に十分注意していますが、食物アレルギーの心配がある方は、ご自身の判断でご参加くださいますようお願いいたします。

おしえて菊池シェフ！ 防災ごはんのつくり方

タイムスケジュール

13:00 開場
13:30 開演
デモンストレーション
試食
15:00 終了予定



講師：菊池晋作

20年以上にわたり、服部栄養専門学校にて中華料理を教え続け、2022年8月、地元である清澄白河に「深川中華 Shin」をオープン。中華の四大系統のジャンルにとらわれず、定番から創作料理まで幅広く提供。地元のお客さまに愛されている。

備えて安心！

入場
無料

防災グッズ展

期 間：2026年10/1(木)→10/4(日) 9:00～21:00

※最終日は16:00まで

会 場：総合区民センター 2階展示ホール

防災関連グッズの紹介展示をします。

協 力

- ◎ 尾西食品株式会社（保存食、防災食のプロが提供する商品の紹介）
- ◎ 社会福祉法人東京コロニー 東京都葛飾福祉工場（非常持出袋等の防災用品の紹介およびあっせんのご案内）
- ◎ 江東区総務部危機管理室防災計画課（江東区防災マップ、江東区洪水高潮ブックレット及び洪水高潮大雨浸水ハザードマップ等、江東区民のための防災に役立つ情報）



社会福祉法人 東京コロニー

東京都葛飾福祉工場

www.fireman21.net

商品提供

© Umios 株式会社



協 賛

「もしも」の時、
味噌さえあれば



佐野みそ 東京 亀戸

ヨコ井の醸造酢

〈参加チケット取扱施設〉

江東区文化センター ☎ 03-3644-8111
豊洲文化センター ☎ 03-3536-5061
砂町文化センター ☎ 03-3640-1751

森下文化センター ☎ 03-5600-8666
亀戸文化センター ☎ 03-5626-2121
ティアラこうとう ☎ 03-5624-3333
※休館中

古石場文化センター ☎ 03-5620-0224
東大島文化センター ☎ 03-3681-6331
深川江戸資料館 ☎ 03-3630-8625 (17:00まで)



公益財団法人
江東区文化コミュニティ財団

江東区総合区民センター

☎ 03-3637-2261 (受付時間9:00～21:00)

FAX. 03-3683-0507

〒136-0072 江東区大島4-5-1

休館日：毎月第2・4月曜日 ただし、祝日にあたる場合は開館

ホームページ <https://www.kcf.or.jp/sogo/>

交通案内

- 都営新宿線…「西大島駅」(A4出口 徒歩1分)
- JR…「亀戸駅」北口から徒歩15分
- 都営バス…いずれも「西大島駅前」下車
 - (都07) 錦糸町駅～門前仲町
 - (都28) 錦糸町駅～東大島駅
 - (電29) 亀戸駅～なぎさニュータウン
 - (電23) 亀戸駅～江東高齢者医療センター
 - (電24) 亀戸駅～葛西橋
 - (草24) 東大島駅～浅草寿町
 - (両28) 両国駅～葛西橋

