



〈わたす日本橋〉 presents

楽しくおいしく防災セミナー

～ 普段も災害時も役立つお湯ポチャレシピ® ～

Date&Time : 2023. 7. 8 (sat) 16:00～18:00

Place : わたす日本橋 地下鉄銀座線 三越前駅 A7/A8出口直結 日本橋三井タワー 2階

Price : ¥ 1,000 (税込)

ドリンク1杯・缶詰3種と試食3品・手土産 (災害食冊子など) 付き

管理栄養士・防災士の今泉マユ子さんをお招きし、普段の生活から災害時にも役立つレシピやもしもの時の備えについてお話をいただきます。

〈スケジュール〉

- 16:00 開会  
16:10 セミナー & お湯ポチャレシピ®デモ調理 (10品)  
(わたす日本橋おすすめ缶詰とワンドリンクをお召し上がりながら、セミナーをお聴きください。)  
17:10 デモ調理10品のうち3品の試食をお召し上がりいただきます。  
17:45 質疑応答  
18:00 閉会

セミナー終了後、ご希望の方はそのままお食事いただけます。  
ぜひ、わたす日本橋のグランドメニューをお楽しみください。

- \* 5名様以上でお申込みの場合は、1テーブル4名様までとさせていただきます。
- \* お申込み多数の場合は、ご相席となる場合もございます。
- \* ご参加人数に限りがあるため、先着順にて受付させていただきます。(定員32名)
- \* お子様の同伴も可能です。なお椅子をご利用されるお子様は1名としてお申込みください。

わたす  
nihonbashi

お申し込みは、お電話にて

TEL : 03-3510-3185

東京都中央区日本橋室町2-1-1 日本橋三井タワー2F



<https://www.watasu.net>

わたす日本橋 検索



株式会社オフィスRM  
代表取締役 今泉 マユ子さん



## 「わたす日本橋」について

### 人と未来に、心の架け橋を

きっかけは、南三陸町との出会いからでした。  
そこには、東日本大震災から復興へと向かおうとする、確かな歩みがありました。

応援の思いを込めて日本橋と南三陸町を、  
そして東北を結ぶ「わたす日本橋」。  
気持ちを、海や山の恵みを、可能性を、橋渡りする。  
それを未来へと渡していく。  
日本橋は始まりの街であり、たくさんのモノや  
コトが交差する場所です。  
人の心に橋を渡すことで、たくさんの笑顔と、  
つながりが生まれますように。  
その架け橋が、もっともっと大きく広がって  
いきますように。

### 今泉 マユ子さんプロフィール

管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に  
長年勤務。食育、災害食、SDGsに力を注ぎ、2014年  
に管理栄養士の会社を起業。レシピ開発を行い、防災  
食アドバイザーとして全国で400以上講演を行う。  
著書は「SDGsクッキング」「もしもごはん」「防災  
教室」シリーズなど22冊に。  
テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、WEBサイトなどでも活  
躍中。

### 〈試食の一例〉



株式会社丸荒  
南三陸CANシリーズ  
(サバ・銀鮭・牡蠣)

・オムライス  
・ツナコンソメパスタ  
・イワシとヒジキと大豆  
の煮物風

### 〈ドリンクの一例〉

生ビール  
グラスワイン  
果実酒  
ソフトドリンク等

\*お料理の写真はイメージで、当日の内容とは異なります。



### 〈お土産のご案内〉



冊子「命をつなぐ  
災害食レシピ」  
監修今泉マユ子  
(一般社団法人  
危機管理促進協会)



まいにちおいしい袋  
(Sサイズ)  
(クリロン化成)



長期保存用  
ガム・デンタルリンス  
スティックタイプ  
(サンスター)



お申し込みは、お電話にて

TEL : 03-3510-3185

東京都中央区日本橋室町2-1-1 日本橋三井タワー2F



<https://www.watasu.net>

わたす日本橋 検索