

豊中市立市民公益活動支援センターは、市民ボランティアや市民公益活動団体、またこれから活動をはじめようとする人やグループを応援する施設です。活動のご相談、情報の受発信や交流の場として、みなさんをサポートします。どうぞお気軽にお越しください。

## 3月ちゃぶだい集会

## 防災食を使ってお菓子をつくろう！を開催しました

3月19日に開催したちゃぶだい集会では、Z世代の防災意識改革をめざす学生団体オプロの皆さんをお招きし、クイズを交えながらローリングストック※という考え方について教えていただきました。

当日はお子さんからご高齢の方まで多くの方にご参加いただき、料理室にて、実際の防災食を使ったインドネシア風ナシゴレンとバナナケーキの調理も体験しました。

※ローリングストックとは  
日常で食べているものをこまめにストックしながら消費すること

Point

インドネシア風ナシゴレンは、非常食用のわかめご飯にごま油を加えて、目玉焼きをトッピング



バナナケーキを作る際に使用したホットケーキミックスは、小さな子どもも普段食べなれているもので、災害時にも日常の延長として活かすことができるので、ローリングストックの考え方において最適なのだとか。このように、牛乳がなくても、限られた水や加えた食材で防災食をおいしくアレンジして食べることを通して、災害時の対応をイメージすることができ、防災への理解を改めて深めるきっかけとなりました。

Fummy!

バナナケーキは、水と戻したバナナチップスとカロリーメイトを加えて、ぷっしり具だくさん!



# 市民活動サポート事業一覧

市民公益活動団体が、市民公益活動支援センターを利用して情報発信するための事業です。

参加申込みは

参加申込フォームはこちら

5月7日(木) 10:00~

来館、☎、メール、フォームにて受付

☎ 06-6398-9189

✉ toyonaka.npo@jcom.zaq.ne.jp



日にち	時間	タイトル	実施団体	定員	参加費
2日(土)	10:45~12:00	<b>申込受付中</b> 親子コンサート	アルテ・ムジカ	27名	大人・1歳児以上 お一人につき 500円
9日(土)	13:00~15:00	<b>申込受付中</b> 500色の色鉛筆で描くミニブック	ほくせつそうしょ	30名	100円
14日(木)	13:00~16:00	世界に1つ!アロマキャンドルをつくろう! スイーツアロマキャンドル作り	一般社団法人 ハンドメイドキャンドル協会	30名	500円
15日(金)	14:00~16:00	<b>申込要</b> 認知症・相続時の預金引き出し方法	特定非営利活動法人 空き家サポートセンター	25名	無料
16日(土)	14:00~16:00	<b>申込要</b> 話して聴いて心と身体を軽くしよう	みんなのぴあカフェdan-dan	6名	300円
19日(火)	13:00~15:00	やさしいLINE活用と公式基本術	あいあい ~愛逢 RADYONE	20名	無料
20日(水)	18:30~19:30	Canvaをもっと使おう 初級2 ※Canvaをダウンロードしたパソコンをお持ちください	特定非営利活動法人 PriReg	25名	無料
23日(土)	13:00~14:30	<b>申込要</b> 区分所有法改正と管理規約の見直し	一般社団法人 大阪府マンション管理士会豊中支部	20名	200円
26日(火)	14:00~14:30	内職ひろばのご紹介とご相談	シニアワークセンターとよなか	20名	無料
27日(水)	10:30~11:30	楽しく介護予防! とよなかde体操	介護予防教室 CaT(Crane and Turtle)	25名	無料
27日(水)	13:30~15:30	<b>申込要</b> 独居高齢者の備え ~認知症の備え	特定非営利活動法人 障がい者・高齢者市民後見 STEP	30名	無料
28日(木)	10:30~12:00	「生きて、ブラボー」な終活講座④	一般社団法人 いきかたらボ	25名	無料
30日(土)	13:00~15:00	<b>申込要</b> 家族の不動産、相続と売却の知恵	とよなか住まいサポートの会	30名	無料
6/6日(土)	14:00~16:00	<b>申込要</b> 話して聴いて心と身体を軽くしよう	みんなのぴあカフェdan-dan	6名	300円

## 市民公益活動支援センターが主催する事業



※ マチカネポイント付与対象事業です (100ポイント)

ちゃぶだい集会 vol.79



食と農から始める

新たなコミュニティ

直接会場にお越しください (申込不要)

5月21日(木)

19:00~20:30

参加無料/定員20名

詳しくはこちら



トヨカツcinema  
コスタリカの軌跡

5月13日(水)

昼の部 14:00~

夜の部 18:30~

参加無料/各回 20名

直接会場にお越しください (申込不要)



詳しくはこちら

