



# 災害時も安心！食材をムダにしない ローリングストック法講座

日々の食材を上手に使いながら、自然と備蓄ができる「ローリングストック」。この講座では、食品ロスを減らしながら続けられる、環境にも家計にもやさしい備蓄のコツをご紹介します。試食もあるので、「これならできる！」を体感しながら、今日から始められるヒントを見つけてみませんか？

**開催日** 2026年7月16日（木）10:00～12:00

**会場** 玉湯公民館（玉湯町湯町1796）

**参加費** 1人 500円（当日集金します）

**定員** 20人（先着順）

**申込方法** ①しまね電子申請サービス  
<https://ttzk.graffer.jp/city-matsue/smart-apply/apply-procedure-alias/tamayu-shokuloss>  
②電話で氏名・住所・電話番号・食品アレルギーの有無を教えてください。



**申込締切** 2026年7月3日（金）17時必着

**持ち物** 筆記用具・飲み物

**メニュー** 高野豆腐のキーマカレー（ビニール袋での炊飯）、豆乳担々麺、エスニックしるこ、切り干し大根の中華風サラダ、切り干し大根ソムタム



**講師** SDGsライフアドバイザー 西本 敦子 先生

エシカル消費のススメ、食品ロスの問題解決のため生活に密着した「SDGsライフ」について啓発活動を行う。災害時、命を繋ぐための「食」に特化した活動を行う、松江フードアラートクラブを結成し、初代会長となる。

**主催** 松江市環境エネルギー課  
(TEL:0852-55-5271 Email:k-energy@city.matsue.lg.jp)

**共催** 玉湯公民館（TEL:0852-62-9111）  
松江ライオンズクラブ松江フードアラートクラブ支部

