

くらしのまなび つうしん

福祉・防災・ボランティアなどを切り口に「くらし」の学びに関する情報をお伝えしていきます！

くらしの学びサポートオフィス HumanBeing

代表 菅原清香

〒984-0826 宮城県仙台市若林区若林4-1-28 C-201

TEL : 080-1811-6568

MAIL : info@officehb.net

<https://www.officehb.net/>



みやぎ発防災レシピカレンダー2026 販売中！

みやぎ発防災レシピカレンダー2026 が無事完成し、ご好評販売中です！

発行を始めてから4年目となる2026年カレンダーは、宮城・滋賀・大阪・鳥取の4地域5団体が考案したレシピを掲載しています。

掲載レシピは訓練や講座等での印刷配布も可能となっております。ぜひご家庭や、お仕事・ご活動先等にてご活用いただけましたら幸いです。



みやぎ発防災レシピカレンダー2026 掲載レシピ一覧

- 1月 ポリ袋で簡単！小松菜とかにかまの塩昆布和え (Food and Smile!)
- 2月 包丁いらず！簡単ピラフ風！／ミックスベジタブルひとくちドーナツ (Food and Smile!)
- 3月 絶品！あんかけとろーりかぶだっしゃっ！ (東六郷・東部かあちゃん'ず)
- 4月 春香る♪桜えびのサラダ／ミックスビーンズでタルタル風ロールパンサンド (Food and Smile!)
- 5月 楽で簡単！どんどんけめし (倉吉北高等学校 調理クラブ)
- 6月 袋DEエビチリ (河合地区福祉委員会)
- 7月 揚げずにできる！ヘルシー和風コロッケ (Food and Smile!)
- 8月 スパイス香る☆サバ缶カレー！ (Food and Smile!)
- 9月 アルファ米でもちもちおはぎ (立命館大学 松原ゼミ フードロス班)
- 10月 具だくさんかぼちゃスープ (Food and Smile!)
- 11月 冷蔵庫の野菜を消費！大豆ミートの肉じゃが (Food and Smile!)
- 12月 ☆三大アレルゲン不使用☆なんちゃってシュトーレン (Food and Smile!)

ご注文は
こちらから！



防災食育プログラム・教材開発プロジェクト 進行中！

HumanBeing ではこれまで、防災クッキングの実施やみやぎ発防災レシピカレンダーの販売等を通じて、食の防災の大切さを発信してきました。

このたび、「学習者本人が防災と食について学びを深め、自身の家庭で食の防災を実践していく」ことを目指して、管理栄養士 佐々木優花さんとともに「防災食育プログラム・教材開発プロジェクト」を立ち上げました。

プログラムや教材の開発の前に、県内各地の子育てサロン、高校の先生、学生ボランティア団体、女性防災グループ等を訪問し、震災当時の経験談や、今取り組んでいる食の防災、食の防災に関して気になっていることなどをお伺いしながら、プログラムや教材に盛り込みたいメッセージや内容の検討を行ってきました。



3月中に開催予定のプログラム体験会に向けて、現在準備を進めています。

プログラム・教材のリリースにあたってはまた改めてご案内いたします。

色麻町社会福祉協議会「住民防災研修会」の開催をサポートしました

11月11日に開催された本研修会は、色麻町を飛び出し、東六郷コミュニティ・センター（仙台市若林区）にて開催されました。

昨年度同研修で、東六郷・東部かあちゃん'ずのメンバーが色麻町を訪れ防災クッキングを実施したことがきっかけとなり、今年度は色麻町の皆さん

が東六郷・東部地区を訪問。

東六郷・東部地区の東日本大震災による被害や、東六郷・東部かあちゃん'ずのこれまでの歩みに耳を傾け、かあちゃんず特製芋煮と新米おにぎりと一緒に作って情報交換を行いながら交流しました。



防災ポーチづくりワークショップを開催しました

10月8日、石巻市釜保育所にて保育所の子どもたちや地域の方々にご参加いただき、防災ポーチづくりのワークショップを開催しました。

防災ポーチキットを製作してくださった「まじやらいん」のみなさんが講師となり、グループに分かれて交流しながらポーチを作成。できあがったら好きなワッペンを貼っていたり、「あんしんカード」とともに持ち帰って日頃の備えに役立てていただきました。



みやぎ発防災ゲーム 活用中！

全国各地でご好評いただいているみやぎ発防災ゲーム、HumanBeing でも講師・出展のご依頼をいただいています。

9月27日は仙台市八本松児童館・八本松市民センター「あそぼうさい」にて防災すごろくをブース出展。子どもたちや親子、他出展団体の皆さんに体験いただきました。

12月13日には八乙女南地区社会福祉協議会 防災研修会・八乙女地域包括支援センター 圏域地域ケア会議（仙台市）にて、防災すごろくを通じて、備えの大切さや災害時の助け合いの大切さについて考えていただきました。楽しみながら学べる防災講座のご依頼受付中です！



特にご好評いただいている防災学習プログラムについて料金体系の見直しを行い、「防災講座講師派遣のご案内」を新たに作成しました！

ホームページにて掲載しております。

まずはお気軽にご相談ください。



「東日本大震災から15年 宮城県における福祉学習・防災学習実践のあゆみ（仮）」発行に向けて

2026年3月で東日本大震災の発生から15年をむかえるにあたり、この間、宮城県内の社会福祉協議会・学校・NPO・地域づくり団体等と連携しながら取り組んできた福祉学習・防災学習実践のあゆみを振り返り、まとめの発行に向けた準備を進めています。

地域・社会の変化とともに歩んできた15年間を振り返り、今後の方向性を見出すとともに、県内外で福祉学習・防災学習実践にかかわるみなさんと福祉学習・防災学習という切り口から東日本大震災を振り返り、全国各地でのこれから実践に活かしていただけるきっかけとなるような発信を行っていきたいと考えています。発行の際は改めてご案内いたします。

