

いつ起きるか分からない

地震 今、備えを

備蓄品はありますか

災害時に備えて
市公式LINEに登録を！



詳しくは今号
10ページへ▶

！ 支援物資などが不足するとされる3～7日間を
乗り切る食料品など

- ☐ 飲料水 ☐ お米・アルファ化米
- ☐ レトルト食品・缶詰 ☐ 常備薬



飲食物の備蓄の目安＝家族の人数×1日3食×7日(最低3日)
※飲料水は1人1日3ℓ程度。

！ 電気やガス、水道などのインフラが使えない場合に
備えて用意する物

- ☐ タオル・衣類 ☐ 卓上こんろ ☐ ビニール袋
- ☐ モバイルバッテリー・ソーラーバッテリー
- ☐ 携帯トイレ ☐ 衛生用品(洗口液、トイレットペーパーなど)

携帯トイレの備蓄の目安＝家族の人数×1日5回×7日
(1週間使用できない場合)



今年、阪神・淡路大震災から30年。この間、東日本大震災や能登半島地震も発生し、甚大な被害をもたらしました。大災害はいつ自分の身に降りかかってくるか分かりません。

これらの震災の記憶を決して風化させず、自身や家族のために災害への備えを確認しておきましょう。

「グラリ」3分 一斉行動訓練

とき 3月11日(火)
午後2時47分から3分間
(午後2時46分から1分間の黙とうを実施)
ところ あなたのいる場所
(周囲の状況に配慮してください)

訓練を通じて、地震時の身の守り方を改めて確認しましょう。

最初の1分 **身を守る**(シェイクアウト訓練)
「身を低くする」「机の下に潜る」「かばんで頭を覆う」など

次の1分 **安全を確保する**(火災発生防止・逃げ道確保などの訓練)
「こんろの火を消す」「戸や窓を開ける」など

最後の1分 **情報を得る**(情報収集の訓練)
「テレビ、ラジオやインターネットで情報を収集する」など

※避難するときは、ブレーカーを落としましょう。

問 市役所危機管理課危機対策係 ☎(260) 5728 FAX(261) 4592