

災害や外出自粛に
備え

家庭の食品備蓄を用意しよう

いつ起こるか分からない自然災害や感染すると外出できない感染症に備えて家庭の食品備蓄について考えてみませんか。食品の備蓄を日常の一部として普段から取り入れていくことが大切です。



ローリングストックとは？



食品以外にあると便利なもの

- 食品用ポリ袋
- ラップ
- 除菌スプレー、ペーパー
- カセットコンロ・ボンベ
- 使い捨てスプーン
- 紙コップ

便秘防止
など

◆健康を意識して選ぼう

- ビタミン、ミネラル、食物繊維を取る

日持ちする野菜、のり、乾燥わかめなど



- 長期保存できるものを選ぶ

水、パックご飯、野菜ジュース、充てん豆腐など

減塩は健康維持にも大切です

- 塩分が多い食べ物は汁を残す

カップ麺類、缶詰(肉・魚)など



◆家族に合った食品を準備しよう

赤ちゃん

災害時には、母乳が出にくくなることがあるので、粉(液体)ミルクや哺乳瓶などを準備しておく。レトルトパックや瓶入りの離乳食も準備しておく。

高齢の人

固いものが食べられない人や飲みこみにくい人は、そのまま食べられる柔らかいレトルト食品などを準備しておく。

食物アレルギー

家族のアレルギーに合わせてアレルギー対応食も準備しておく。



災害に強いまちづくり 防災士養成講座

町では、地域の防災リーダーとなる人材を養成するため、菊池市・合志市・大津町と合同で「防災士養成講座」を開催します。

- ◆開催日 8月20日(土)、21日(日)、27日(土)
(3日間全ての受講が必要です)
27日(土)の受講終了後、日本防災士機構による防災士資格取得試験があります。
- ◆場所 町図書館ホール
- ◆受講・受験資格 町在住、または勤務している人で、積極的に地域の防災活動や町が実施する防災に関する施策などに協力できる人(学生可)
- ◆定員 30人程度
- ◆費用 教本代 3,500円
防災士認証受験料 3,000円
防災士認証登録料 5,000円
合計 11,500円
(一定の条件を満たす場合は、後日、町から全額補助します)

- ◆申込方法 町ホームページまたは、危機管理防災課に備え付けの申込書を提出してください。
- ◆申込期限 6月30日(木)(必着)
- ◆注意事項 防災士の認証登録をする場合は、別途、消防署や日赤などが実施する救命救急の実技講習の履修が必要です。
- ◆町防災士連絡協議会 防災士の資格を取り、一緒に活動しませんか。町防災士連絡協議会は、平成29年12月19日に発足し、現在、会員75人で活動中です。災害は、いつ発生するか分かりません。災害から大切な命を守るために一緒に活動しましょう。

豪雨・台風などの災害に備えて

令和2年 台風10号(気象庁提供)

危機管理防災課 防災安全係 ☎(232)2110

警戒レベル4 避難指示で必ず避難

防災気象情報 【警戒レベル相当】	警戒レベル	新たな避難情報等
大雨特別警報 氾濫発生情報	5	緊急安全確保※1
土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	4	避難指示※2
大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報	3	高齢者等避難※3
大雨注意報・洪水注意報 氾濫注意情報	2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
早期注意情報 (警報級の可能性)	1	早期注意情報 (気象庁)

- ※1 町が災害の状況をすべて確実に把握できるものではないため、「警戒レベル5」は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 「避難指示」は、これまでの避難勧告のタイミングで発令します。
- ※3 「警戒レベル3」は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

まもなく梅雨、台風のシーズンです。梅雨前線の停滞や暖かく湿った空気の流入、台風の接近により大雨が降りやすく、土砂崩れや浸水、洪水による災害が発生しやすくなります。大雨のときに気象庁が発表する注意報や警報は、皆さんに注意を呼びかけ、災害による被害を最小限に食い止めるために行われます。テレビやラジオなどが伝える最新の情報を得られるようにしましょう。警報や避難指示が出されたとき、または長雨や大雨などで身の危険を感じたときは、早めに身近な避難所や親戚宅などへ避難してください。

災害は突然発生します。災害の被害を少なくするために、皆さん一人ひとりの心掛けや事前の準備が不可欠です。日頃から災害に備えましょう。

「アラート 緊急地震速報訓練

町内の防災行政無線で、大地震を想定した訓練放送を行います。放送に合わせ、その場で「安全行動」をとってください。

◆日時 6月15日(水) 午前10時ごろ

◆安全行動

- ①姿勢を低くする
- ②体や頭を守る
- ③揺れが収まるまで動かない



- ※訓練後は避難場所・避難経路の確認、非常持出品の確認なども行いましょう。
- ◆放送内容 「(緊急地震速報チャイム音)緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」(3回繰り返す)
※気象状況によっては、訓練放送を中止します。

「マイタイムライン」を作って 早めに避難しよう

「マイタイムライン」は、大雨や台風などの自然災害から身を守るため、あらかじめ一人ひとりの避難行動をまとめておく「防災行動計画」です。マイタイムラインを作成することで、いざという時あわてずに避難でき、自分や家族の命を守ることに繋がります。

専用WEBサイトで作成できます。



WEBサイト
はこちら

