



助かる力 助け合う力

自助 共助 をチェックしよう！



12月7日は地域防災訓練の日です

市では、12月7日（日）に地域防災訓練を実施します。いつ発生するかわからない地震に備え、地域での訓練に参加し、自分たちのまちを守りましょう。

あわせて、家庭での防災対策を確認し、家族や自分の身を守る備えを進めましょう。

問い合わせ 危機管理課（☎35-0923）

地域の防災訓練に参加しよう！

日にち 12月7日（日）

※開始時間は各自主防災会ごとに異なります。

※当日は訓練開始の合図として、午前8時に
サイレン吹鳴及び緊急速報（エリア）メール配信を行います。

会 場 市内各所



もしもの時に頼りになるのは、"地域のつながり"です。
子どもも、女性も、高齢者も、地域のためにできることは、たくさんあります。
避難所まで歩いてみたり、地域の人とおしゃべりしたりするだけでも構いません。
まずは、地域の人たちと顔見知りになることから、始めてみませんか？

緊急速報（エリア）メールに
対応した携帯電話・スマート
フォンなどに配信されます。
マナーモードに設定していても
音が出る可能性がありますので
ご注意ください。



家庭の防災対策をチェックしよう！

チェックリスト

- 7日分の水、食料、非常用トイレを備蓄している
- 支援物資で代えがきづらいもの（持病の薬、アレルギー対応品、乳幼児物品など）を備蓄している
- どこに備蓄があるか家族みんなが知っている
- わが家に倒れそうな家具やブロック塀はない
- わが家が安全なら、とどまる（在宅避難）を想定している
- わが家が危険な時の避難先（親せき宅や地域の避難所）を家族で決めている
- 災害時に、どうやって家族と連絡をとるか決めている



「7日分の備蓄」はこのくらい必要です！

水 食料 トイレ 生活必需品※
1人1日 + 1人1日 + 1人1日 + 必需品※
3ℓ 3食 5回（目安）



※おむつ、生理用品、薬、着替え、乾電池など

× 7日分 × 家族分

