



助かる方

助け合う方

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

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。



もしもの時に頼りになるのは、「地域のつながり」です。

こどもも、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？

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 +	
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

