

# ～備えよう!! 我が家の防災～

byみちのく結心会

## 🏠家に備えておくもの🏠(1か月分)

電気・・・懐中電灯・ランタン・手回し充電器・電池・暑さ、寒さ対策

ガス・・・反射式ストーブ(マッチ・ライター)・カセットコンロ(ガスボンベ)

水道・・・1日1人3リットルの飲料用・折り畳める給水入れ

衛生用品・・・トイレ(トイレトーパー)・除菌シート・ウェットティッシュ・おむつ  
生理用品・パンティーライナー・化粧落とし・化粧水など・マスク・ガム  
歯磨き・水のいらないシャンプー・常備薬

食料・・・無洗米・乾物・乾麺・缶詰・野菜ジュース・お菓子

その他・・・蓄電可能な充電器・卓上ポット・ビニール袋各種・笛・ペン  
ペット用品(1週間分)・段ボール・新聞紙・ガムテープ

## 🎒持ち出し用品🎒(3日分)

### 母

懐中電灯(多機能)

衛生用品・常備薬

食料・水・笛

・携帯電話

・充電器

・財布・通帳・印鑑

・鍵

・母子手帳

・マザーズバック一式

### 父

懐中電灯(多機能)

食料・水・笛

軍手・ガムテープ

水予備・電池・紐

・携帯電話

・充電器

・財布

・鍵

・食料品

### 子供

懐中電灯

食料・水・笛

ノート・筆記用具

・着替え1セット

・お菓子

・ゲーム機などの

おもちゃ

・充電器

### 祖父

懐中電灯(多機能)

おくすり手帳(コピー)

食料・水・笛

・携帯電話

・充電器

・財布

・通帳・印鑑

・鍵

・薬

### \*日ごろ気を付けておくこと\*

- ・寝室には物を置かない(何もなし部屋を作る)
- ・ガソリンを半分以上入れておく。
- ・災害時用のお金を別途持っておく。
- ・3パターン避難所を決める。
- ・子供たちに電話番号を覚えさせる。
- ・飴やガムなど常備する。

### 我が家の避難所

◎公民館

◎ビックアリーナ

◎小学校