



# 防災ワンポイント 第2回 備蓄について

災害が発生するとライフライン（電気・水道・ガス・電話・道路など）が寸断され、流通が停止してしまうことが予想されます。復旧するまでの間はご家庭・地域の備蓄品で自活する必要があります。そのため、家族等で必要なものを話し合い、備蓄しましょう。



## 最低3日分の非常食・水

- 食料は調理の必要がないものや調理が簡単なものを選ぶ（缶詰タイプや、水・お湯で戻せるアルファ化米、レトルト食品などが便利です）
- 水は、成人であれば1人1日3リットルが目安（他に生活用水も必要になります）
- 使い捨ての食器や、ラップ・新聞紙などがあると食器を洗う必要がありません

## ライフラインの停止に備えて

- 停電に備えて懐中電灯
- 情報を入手するための携帯ラジオや、乾電池・ソーラータイプの携帯電話充電器
- 調理やお湯を沸かすためのカセットコンロ・ガス
- 寒さ対策として防寒着やカイロ、灯油・ガスのみで使用できるポータブルストーブ

## その他

- 貴重品……現金（公衆電話用に10円硬貨も用意）、健康保険証・運転免許証のコピー など
- 救急・医療品……常備薬や救急セット など
- 日用品、衛生品……乾電池、ガムテープ、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、マスク、雨具 など
- 家族構成に応じた備蓄品……生理用品、おむつ など



もしも避難が必要になった場合、最小限の荷物（非常用持出品）を持って避難します。

- 男性15kg、女性10kgが目安ですが、実際に持って避難できる量にしましょう。
- 非常用持出品はリュックサックなどにまとめ、避難するときに両手が使えるようにしましょう。
- 非常用持出品は、すぐに持ち出すことが出来る場所に保管しましょう。

### 【備蓄品は定期的に確認が必要です！】

- 食料品や薬には期限がありますので、チェックリストを作り定期的に備蓄品のチェックを行いましょう。
- 災害発生時に家族が一緒とは限りません。家族全員が何をどこに備蓄しているのか確認しましょう。
- 冬は寒さ対策も必要です。車内暖房やポータブルストーブがあっても、燃料（ガソリン・灯油など）がなければ使用できませんので、こまめに確認しましょう。

詳しくは、総務課 防災係まで。

### 広告

中標津空港利用促進期成会後援

中標津発着

添乗員同行

観光付き

## 沖縄パークゴルフ大会 4日間

くいなパークゴルフ場

国際パークゴルフ協会  
公認コース(承認番号168号)  
36ホール(県内最大!)

- 出発日/平成25年3月5日(火)
- 添乗員/同行いたします
- 募集人員/30名様(最少催行人員15名)

●4名1室/大人お一人様 ●3名1室/大人お一人様 ●2名1室/大人お一人様  
**99,800円 101,800円 104,800円**



1・2泊目 沖縄かりゆしビーチリゾート・オーシャンスパ  
3泊目 ホテルサン沖縄

《旅行企画・実施》根室中標津空港ビル(株)市内営業所

出全国旅行業協会会員・北海道知事登録旅行業 第2-426号  
北海道標津郡中標津町東2条南3丁目 中標津交通センター内

TEL (0153) 72-4911

営業時間:月~金曜 祝日 8:30~17:30 国内旅行業務取扱管理者 山口 雄彦

平成25年  
**2**  
VOL.602

**中標津**  
なかしべつ



12月31日現在住民登録人口

町の人口	24,361 (+30)
男	11,915 (+10)
女	12,446 (+20)
世帯数	10,873 (+9)
	( )内は前月比

※広報紙に掲載された写真をご希望の方は、データ(JPEG)で提供しますので総務課情報化推進・広報調査係までご連絡ください。



広報中標津は、環境保護のため産産間伐材と古紙を配合した用紙および100%植物油型インキ[ナチュラルリス100]を使用しています。

誕生 19人 死亡 17人 転入 62人 転出 34人