

# 大震災 非常食の準備



災害などの時、すぐに対応しなければならないことのひとつが食事です。そんな時に備えて非常食を準備しましょう。家族の年齢や構成によっても違いがありますので、参考にさせていただきそれぞれのご家庭に合わせた内容にしてください。一般的に非常食は、3日分を準備して置きたいと言われています。

## ●飲料水

水、お茶など500ml ペットボトル入り(災害時に配けやすいように)。  
大人1人1日1.5ℓが目安。



## ●菓子類(チョコレート、ビスケット、飴)

特に子どもがいるご家庭は用意すると良い。

## ●準備しておく便利な

アルミホイル、ラップ、紙皿、紙コップ、箸・スプーン、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、卓上コンロ、やかん、鍋など。



## ●ご飯、乾パン

主食のご飯は白飯、赤飯、五目ご飯、お粥などがあり、飽きがこないよう、いろいろ取り混ぜて用意する。



ご飯、乾パン、カップめん

## ●保管箱

準備したものをに入れて、取り出しやすい所に置く。

## ●カップめん・インスタントみそ汁・スープ

お湯があればすぐに食べられるので、これら種類を多く用意。



みそ汁、スープ、缶詰、レトルト食品

## ●缶詰・レトルト食品

各種あり、おかずになります。缶詰は缶切り不要のものを用意。

## ●食品の入れ替え

年に1回程度、家族で、非常食を食べて過ごす日を決め、内容の点検を行う。食べた分は補充し、好みに合わせて品数を追加するのも良いでしょう。

## みんなの掲示板

### 団員募集

## 芽室合唱団

芽室町を代表する町民による合唱団です。歌の好きな町民が歌うことで生活に張りをもたせ、楽しい日々をおくっています。一緒にハーモニーを楽しみませんか？

- 例 会 週1回
- 会 費 月1,500円
- 活動内容 週1回のふれあい交流館での練習  
文化協会発表会の出演  
病院コンサートの開催など



☎芽室合唱団事務局 根本 寿一 ☎62-6822

### メンバー募集

## 芽室バスケットボールクラブ

成人男女のバスケットボールチームです。新規メンバーを募集しています。経験・年齢は問いません。バスケットボールに興味のある方、久々にやってみたい方は、一緒にやってみませんか？

- 練習場所 総合体育館
- 練習時間 毎週月曜日20時~22時  
(第1月曜日、祝日は休み)
- 問 合 先 大沼 携帯090-3114-6284



✉ memurobasuke@yahoo.co.jp