

# みんなで広げる 防災の輪

## 賢く備え、賢く食べ、賢く回す

皆さんの家庭では、災害時の備蓄  
飲食物を準備していますか。災害時  
には、最低3日分の備蓄飲食物を準  
備しておきましょう。

なぜ3日分の備えが必要かとい  
うと、災害発生から3日間(72時間)は、  
自衛隊、消防、警察などによる人命  
救助活動が優先され、行政から被災  
者への支援が遅れるためです。

また、行政で備蓄している飲食物  
の数にも限りがあるため、皆さんに  
も最低限の準備をお願いしています。  
長期間保存できる備蓄飲食物は高  
価です。また、災害が発生しなけれ  
ば購入したことを忘れてしまい、賞  
味期限が切れてしまうことがあります。  
そこで、『循環備蓄』という考え  
があります。

備蓄飲食物の備蓄の目安は、最低  
でも家族人数分×3日分  
です。それを月に一  
度、食べては足し  
ていくようにし  
ます。こうす  
ると長期の  
賞味期限の  
商品を選ぶ  
必要がなく、  
食品の選択

の幅が広がります。飲料水の備蓄も  
同様に、定期的に料理などに使用す  
ることで循環させていきます。  
普段の食事に備蓄飲食物を取り入  
れ、月に1回は家族で『防災』につい  
て考えてみてはいかががでしょうか。  
● 問い合わせ／危機対策係

### 【循環備蓄の一例】



皆さん、こんにちは。拙者(わづらひ)はうみ  
えもんでござるよ！

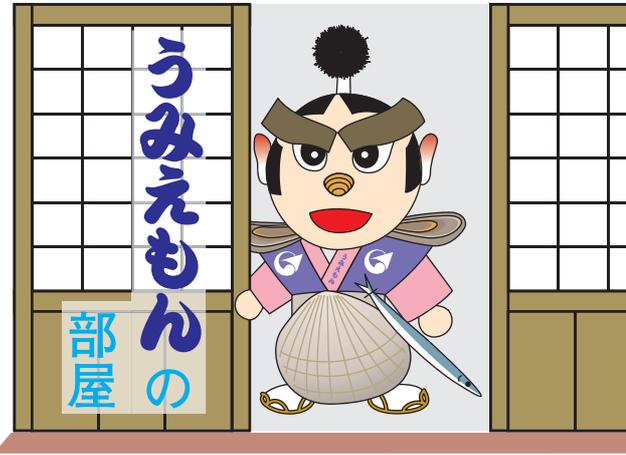
今月は『保育所・幼稚園訪問』につ  
いてでござるよ！

【保育所・幼稚園訪問】  
12月19日(月)に宮園保育所、20日(火)  
にさくら幼稚園、22日(木)に厚岸保育  
所へお邪魔してきましたでござる！

宮園保育所では、いろいろな遊び  
を教えて  
もらった  
り、一緒  
にダンス  
を踊った  
り、みん  
なで盛り  
上がった  
でござる  
よ！



【たくさん遊んだでござるよ！】



さくら幼稚園では、初めての餅つ  
きに挑戦  
！その後  
にみんな  
で食べた  
お雑煮は  
格別だつ  
たでござ  
るな！



【みんなと記念撮影でござる！】

厚岸保育所では、初めてのコスプレを…。流行のPPAPをうみ太郎  
バージョンでみんなにお披露目した  
でござる  
ぞ！園児  
のみんな  
が演奏し  
てくれた  
ハンドペ  
ルには感  
動したで  
ござるな  
よ！



【うみ太郎は大人気よ！】

またお邪魔しに行くでござるから、  
待っていてほしいでござるよ！  
そして、まだお邪魔していない保  
育所・幼稚園のみんなにも会いに行  
くでござるから、その時はよろしく  
でござるね！