

第2向日葵新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
8月に入り、日本各地で厳しい暑さが続いております。猛暑日が続出し、夜も気温が下がらず寝苦しい熱帯夜が続いております。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣類を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。こまめに水分・塩分補給を心掛けて過ごしましょう！

災害に備えて家庭で備蓄しましょう

災害時は、普段から使っている日用品や食品が手に入りづらくなります。災害時に備えて、家庭では最低 3 日分（できれば 1 週間分）の食料と飲料水、日用品を備蓄し、いつでも使える状態に保ちましょう。家庭によって必要なものは様々です。町内の防災訓練や国や市の「防災の日」などにあわせて、消費期限と備蓄品に何が必要か定期的に確認しましょう。

- 食料や水（最低 3 日分、できれば 1 週間分）×家族分
- 生活用品（ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ など）
- 赤ちゃんがいる場合・例）哺乳瓶・ミルク・紙おむつなど、 ● 高齢者がいる場合・例）常備薬・看護用品・おむつなど、

非常持ち出し袋も用意しましょう

地震や豪雨といった災害で避難所等に行かなければならない場合は、避難生活に必要なものをリュック等にいった「非常持ち出し袋」を持っていきましょう。個人で用意するものは様々ですが基本的なものは下の一覧で確認できます。
※あまり欲張ると安全な避難に支障をきたすので、荷物は最小限にしましょう。男性の場合は最大 15kg、女性は 10kg 程度が一つの目安です。

- 貴重品類（印鑑、預金通帳、株券、現金など） ● 衣類（セーター、ジャンパー類は夏でも必要。下着 1 組以上）
- 食料品・飲料水（アルファ米、缶詰、ビスケット、チョコレート、チーズ、携帯用飲料水など）
- 応急医薬品（目薬、傷薬、胃腸薬、脱脂綿、絆創膏、包帯、生理用品、消毒薬、常備薬など）
- 毛布（アルミシートでも代用可） ● 携帯ラジオ（予備電池も忘れずに） ● 懐中電灯（予備電池も忘れずに）
- その他（携帯トイレ、マッチやライターなどの発火用具、ローソク、十徳ナイフ、タオル、ビニールシート、コップ、缶切り、大小のポリ袋等）

あれば便利なもの

- 浮き袋（堤防が決壊した場合にそなえて） ● ロープ（直径 12 ミリメートル以上で長さ 10 メートル以上のもの）
- レインコート（雨や寒さ、ほこりを防ぎます）
- ガムテープ（ケガの手当て・伝言板【メモ・名札の代わり】・靴や服の補修・窓ガラスの補強など）
- 工具
- ラップ（食器にかぶせて水の節約・スポンジの代用・ロープの代用・伝言板・傷の応急処置・防寒具・臭い対策・防水対策）
- 新聞紙（上着の代用・足の保温・敷きマットとして・ポリ袋に入れて暖をとる・オムツや生ごみを包んで防臭対策・スリッパ）
- さし（包帯・布おむつ・止血用・簡易ズキン・タオル・おんぶ紐・ひざ掛け・命綱・荷物の運搬など。）

非難する時はこんな格好で

- ヘルメット・防災ずきん（頭を落下物などから保護するためにヘルメットや防災ずきんをかぶりましょう）
- リュックサック・非常持出袋（両手を使えるように非常持出品はリュックサックに入れて背負います。）
- 長そでの上着（肌の露出を控えケガのリスクを減らす・冬場は避難所が寒い場合が多いので温かい上着も忘れずに！）
- 厚手の手袋（避難時の寒さ対策・災害後の片付け・切り傷や擦過傷の予防に）
- 綿のズボン（火災等に巻き込まれるリスクも考え燃えにくく被害を最小限にする衣服を用意しておく心安です）
- 運動靴（紐で縛れる、底の平らな丈夫なやつ）※道路にガラスや金属などが落ちている事も想定されるのでサンダルは避けましょう！

KOMATSU CITY. 防災コラム引用

令和8年
8月
第260号

フラワーアレンジメント



上：フラワーアレンジメント教室では、バラ・ガーベラ・カーネーションなど色鮮やかな花々を生けていただきました。
下：たなばた会では、七夕にちなんだ歌を唄ったり、短冊に願い事を書いていただき、記念撮影を行いました★

たなばた会

