

## ■ いざという時の電話番号

① 火災・救急・救助	119 番	落ち着いて
② 緊急伝言ダイヤル	171 番	ガイダンスに従って
③ 東北電力	0120-175-366	突然電気が切れた…切れて下がっている電線を見つけたなど
④ JR東日本	050-2016-1600	(6:00~24:00)
⑤ 亘理町役場	0223-34-1111	

## ■ いざという時の持ち出し品

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ■ 学校や職場、スーパーなどで地震が起きたら

<input type="checkbox"/> 学校で	
<input type="checkbox"/> 通学路で	
<input type="checkbox"/> 職場で	
<input type="checkbox"/> スーパーで	

## ■ あなたの地域の避難所

<input type="checkbox"/> 一次避難所	
<input type="checkbox"/> 二次避難所	

## ■ 情報を得るための手段

■ ラジオを準備しておく。普段から聞きなれておく

FMあおぞら	FM 79.2MHz
NHKラジオ第一放送	AM 891 kHz
東北放送ラジオ	AM 1260kHz

■ 携帯電話 充電バッテリー 自動車用充電器などを準備しておく





# 備えがあれば安心

## 停電!?

オール電化の家が多くなってきているので、電気が無くても暖が取れたり、短時間で料理が出来るようなものを準備しておく便利です。



(^。^) 火の取り扱いに注意しましょう

## レトルト食品



## カットバン 包帯



## 水・食品・薬など

- ・日頃から、近所の井戸、湧水などの位置を確認しておく。
- ・飲み水は一人、1日3リットルとして、3日分を蓄えておく。
- ・お風呂の水はいつもためておく。  
(子供などが落ちないように注意をばらう)
- ・賞味期限や使用期限があるので、長い期間保存しておくよりも、定期的に食べたり、使ったりして買い足しておく方が良い。

## ナイスアイデア♡

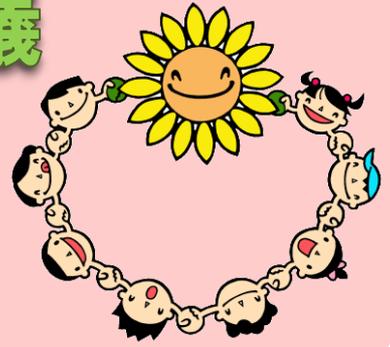
- 重要書類の控え...健康保険証・各種保険証書・運転免許証などの番号を記入したリストがあると再発行がスムーズ
- 外に常備 ...非常食や持ち出し品を、外の倉庫や車の中に入れておく
- スーツケースに ...普段空っぽで保管しているキャリー付きのスーツケースに持ち出し品を入れておく
- タンスに ...チェーンを付けて倒れないようにする。支え棒だけでは弱くて危険
- 保育所・幼稚園に子供が通っている時、先生任せでもなく、保護者任せでもなく、お互いに意見を出しあって、震災時の対応を事前に確認しておきましょう
- 地域に手助けをしてくれる人を見つけておきましょう。日頃の近所付き合いが大事です。

## 普段から携帯をおすすめする物♡

- お薬手帳 ... いつもの薬を伝えるため
- 母子手帳・油性のフェルトペン・メモ用紙・ペン
- 貴重品・筆記用具・印鑑・保険証・免許証・貯金通帳
- 笛 ... 自分の位置を知らせるため
- アドレス帳 ... 携帯が使えない時のために
- 家族写真 ... 家族を探すため
- 現金 ... 停電するとカードは使えないため
- パーソナルカード... 住所・氏名・連絡先などを書いたカード。身元確認出来る。

# 我が家の防災会議

万一の災害に備えて、子供や高齢者が助けを求めることが出来るよう、家庭で十分話し合ってください。子供のいる世帯では、通学路などを実際に歩き、大きな災害が起きた時の事を想像しながら「地域の安全」を確認しておきましょう。家族の話し合いでは、お母さん・お父さん・おじいちゃん・おばあちゃん、そして子供たちの意見を反映し、共通認識を持ちましょう。



亘理地区まちづくり協議会

生活安全部会 発行

連絡先 : 0223-34-8583

## ■ 家族で話し合った内容

■ もしもの時の連絡は	
■ もしものときに家族が集まる場所は	
■ もしもの時の避難場所は	
■ もしもの時の持ち物は	

## ■ 家族や親類の電話番号

家族のでんわ	☎	☎
	☎	☎
	☎	☎
家族に伝えられない時	( )さんの☎	
	( )さんの☎	
	( )さんの☎	

## ■ 電話が使えないときの連絡方法

※例…家の門に伝言を書いておく

■
■
■