非常時における備蓄品・持ち出し品のチェックリスト

万が一に備え「家族」で話し合って！

いつ起こるかわからない災害に備えて、非常持ち出し品は日ごろから準備しておきましょう。必要な物は人それぞれ。何を準備するか家族で話し合って備えておきましょう。

出典：南日本新聞　電子版

非常袋のポイント！

- 持ち出し品は両手が使えるリュック型袋へ
- 生き延びるのに必要なものを
- 定期的に中身をチェック。入れ替えを
- 軽くコンパクトに。玄関周りに置く
- 自分や家族の状況に応じて優先順位を

食料関係（3日分）

□米　□缶詰　□乾パン・クラッカー
□チョコレート　□インスタント・レトルト食品
□飲料水（1人1日3リットルが目安）

日用品

□携帯ラジオ　□懐中電灯　□乾電池
□めがね・コンタクトレンズ　□ろうそく
□マッチ・ライター　□ナイフ・缶切り
□ティッシュ・ウェットティッシュ
□使い捨てカイロ　□レジャーシート
□卓上コンロ　□ポリタンクなど　□ヘルメット・防災ずきん　□下着・上着・タオル
□リュックサック　□雨具　□ロープ　□軍手

医療品など

□救急医薬品・常備薬・お薬手帳

貴重品

□現金（小銭も）　□預金通帳　□印鑑
□免許証　□健康保険証

新型コロナ対策

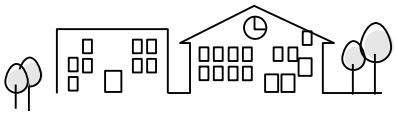
新型コロナウイルスの感染が広がっています。避難所での感染拡大にも注意が必要です。

□マスク　□アルコール消毒液　□体温計

※咳エチケットを徹底し、頻繁に手を洗うようにしましょう。

問　地方創生推進室 交通防災係　☎ 83-1417

地域おこし協力隊の活動日記



文／久保　亜由美　隊員

こんにちは、地域おこし協力隊の久保亜由美です。協力隊ではいちご分校の事務局をしながら卒業後の起業準備をさせていただいております。早いもので着任して半年がたちました。あっという間に季節が移り変わり冬の足跡が聞こえてきましたが、最近は鮭釣りにキノコ採り、紅葉がきれいな山散策など秋の豊浦を五感で満喫中です。

さて、卒業後は養蜂家としての独立を目指しているのですが、4月末から始めた小さな養蜂場も収穫期を終え、越冬準備が本格的になりました。今年は初年度ということで試験的に始めた養蜂ですが、上泉の山や野花から集めた季節ごとのはちみつをミツバチたちから少しだけ分けてもらうことができました。先日出店した室蘭のファーマーズマーケットでは豊浦産生はちみつを直接お客さまにお届けすることもでき、アマチュア生産者として大変感慨深いものがありました。来シーズンは採蜜量を増やし地元の方にもたくさん届けられるよう、ミツバチと共に頑張る所存です。どうぞよろしくお願いします。

▲養蜂家として独立を目指している久保さん

協力隊の活動はフェイスブックで発信中です！

Facebook
https：//www.facebook.com/toyoura.chiikiokoshi/