

FM 76.1

使い捨てカイロ 手袋 保湿クリーム

寒い季節は、使い捨てカイロ・手袋・保湿クリームなどがあると安心！私はノロウイルスなどに勝つために常用の「整腸剤」も欠かさず入れています。あなたにとって必要なものを考えてみてください。

あったら便利！
0次持出品にさらにプラス！
...冬Ver....

FM 76.1
FMくしろ
コーナーでも
好評放送中！

チームくしろ防災女子メンバー占い師 ミレニア・ラ・ムートの
ちょこっと防災占い★星座別ラッキーアイテム★

星座ごとに特に必要な物をひとつあげています。他の星座も参考にしながら、あなたに役立つ防災グッズを選んで準備してくださいね。

♈ やぎ座 12月22日・1月20日 ラッキーアイテム ●軍手 努力家でこだわりが強いあなた。あれこれ自分でやりたいあなたの手を守る軍手が、避難生活や災害時の片づけを効率よくしてくれそう。	♊ てんびん座 9月24日・10月23日 ラッキーアイテム ●アイブローペンシル 美を司る守護星を持つあなたは身だしなみを整えることで運氣アップ。アイブローペンシルで眉を整えると前向きな気持ちになれるはず。	♋ かに座 6月23日・7月23日 ラッキーアイテム ●携帯トイレ 生活の安定を求める傾向が強いあなた。ライフラインの寸断は大きなストレスに。まずはいざという時でもきれいに使えるトイレの準備を。	♌ おひつじ座 3月21日・4月20日 ラッキーアイテム ●ランタン 冒険心があり、思いついたら即行動の傾向があるあなた。災害時には怪我に注意！ランタンや懐中電灯で足元の安全確認も忘れずにね。
♊ みずがめ座 1月21日・2月19日 ラッキーアイテム ●ホイッスル 独立心が強く、人に頼ることが少ないあなた。身動きが取れなくなった考えこまずにホイッスルを吹いて周囲に助けを求めましょう。	♍ さそり座 10月24日・11月22日 ラッキーアイテム ●口腔ケア用品 忍耐強く、非常時は自分の体のことを後回しにしがちなあなた。口腔ケア用品で口の中を清潔に保つと健康を維持しやすくなりますよ。	♏ しし座 7月24日・8月23日 ラッキーアイテム ●カセットコンロ 美味しいものが好きなあなた。非常時もカセットコンロがあれば安心。温かいものを食べることで気力も体力も失わずに過ごせそう。	♏ おうし座 4月21日・5月21日 ラッキーアイテム ●日本てぬぐい 環境の変化に弱いあなた。避難袋にはお気に入りの癒しグッズを用意して。肌触りの良いてぬぐいは体も気持ちも守ってくれます。
♏ うお座 2月20日・3月20日 ラッキーアイテム ●ウェットティッシュ 人に優しいあなた。誰かに差し伸べる手は、きれいにしておきたいもののウェットティッシュで汚れを落とすことで運氣ダウンも防げます。	♏ いて座 11月23日・12月21日 ラッキーアイテム ●ヘッドライト 好奇心旺盛で行動力があり、知識欲も旺盛なあなた。周囲を照らして両手が見えるヘッドライトがあなたの行動をサポートしてくれます。	♏ おとめ座 8月24日・9月23日 ラッキーアイテム ●黒いゴミ袋 羞恥心が強いあなたにはプライバシーを守る環境が大切。大きな黒いゴミ袋は、プライバシーを守る簡易ポンチョとしても使えます。	♏ ふたご座 5月22日・6月22日 ラッキーアイテム ●携帯ラジオ 好奇心旺盛で新しい情報を仕入れたいあなた。災害時の情報ツールとして携帯ラジオを常備して。好きな音楽を仕入れるのにも役立ちます。

「チームくしろ防災女子」推奨！

女性目線で防災対策に取り組む市民団体「チームくしろ防災女子」です！ラジオ・Facebookでも情報発信中。

Facebook

「チームくしろ防災女子」代表
金子 ゆかりさん

水曜日13:00～
『防災ワンポイント』 月1(第2週目)出演中！

防災グッズを持ち歩こう！

～ふだんの持ち物にプラスα～

災害に備え
防災意識を
高めよう！

災害0次の持出品

チームくしろ防災女子が選んだ、外出先で災害に遭遇した場合に備えて常に持ち歩きたい防災グッズ(0次の備え)を紹介していただきました！

- 日本手ぬぐい
包帯や三角巾代わりに。暑い時も、寒い時も大活躍。
- 体温計
マイ体温計は新常識。
- ポーチ
フリーザーバッグで防水もバッチリ！
- ホイッスル&ライト
災害時の最強ペア。
- アイブローペンシル
筆記用具にもなり一石二鳥。
- スキンケア用容器
愛用のクリームなどをに入れておくと安心。
- ポンチョ
両手を使える雨具。防寒にも着替え時の目隠しにも。
- おしりふき
ウェットティッシュとしても使えます。
- 生理用ナプキン
けがの手当てにも使えます。
- 黒いゴミ袋
目隠しにも、防寒着にも。
- 拡大鏡
小さい文字を読む時の老眼鏡代わりに重宝！
- ポリ袋(小)
濡れたもの、汚れたものを入れたり、折箱にかぶせて食器代わりにも。
- ミニはさみ&安全ピン
持ち歩いていると何かと便利！
- オーラルケア用品
健康を保つために口腔ケアは大切。
- 縦型折り紙容器(防災ずりょうく)
小物入れに、器代わりに。避難時には気晴らしにも。
- 救急絆創膏
傷の応急処置に。
- チャック付き小袋
持病薬やアクセサリの保管にも。
- アルกอฮอล์除菌剤
自分の情報や緊急連絡先を記入。個包装タイプ。
- 非常食(チョコえいようかん)
甘いものは重要なエネルギー源。

持出品は使う人の手が入って完成します。常用している薬など、自分にとって必要なものを足し、不要なものを除く。日常使いする事でオリジナルの持出品になり、防災意識もUPしますよ！

※1 2023年インターン生 星塚道都大学 中鉢真佳さんのイラストです。

カジュアルフレンチレストラン
Bistro La Nature
ビストロ ラナチュール

〒085-0061 釧路市芦野5丁目27-18
営 / 11:00～21:00(土)の不定休
☎ / 0154-35-1669

釧路のビストロキッチンカー
Nature go
ナチュラル号

イベント会場・パーティング等
ご依頼ください!!
キッチンカー専用TEL
090-7651-4807

挑戦する企業

株式会社 釧路製作所

釧路市川北町9番19号 ☎22-7135

特定建設業
Mamboku
万木建設株式会社

釧路市住之江町8番7号 ☎23-6793・FAX23-6796
https://mamboku.p-kit.com

浄土真宗本願寺派 本行寺
～石川啄木資料館のあるお寺～

釧路市弥生2丁目11-22 0154-41-5329

food cafe
cantika
レ・チャンティカ

〒085-0038 釧路市花園町1-1 Tel.0154-25-5504 休:不定休

【営業時間】
月～土 11:30～21:00
日 11:30～20:00
※1時間前ラストオーダー

オリジナル配車システムを導入！
スマホ・SNS・GPS機能で移動履歴が残るので安心!!

まごころこめて
運転代行 愛

GPS搭載車両
スピードメーター付きだから
より安心、安全に！

TEL0154-65-9311 営業時間 20:00～4:00まで受付
インボイス(通帳振替書)発行事業者

FOR YOUR BEST SELECTION
OMOTE
ホームページ・Facebook
カーショップオモテ 検索

有限会社 カーショップオモテ 釧路市星が浦大通5丁目4番3号 ☎0154-51-2039
支店 ユーバーツオモテ 釧路市星が浦南3丁目4番22号 ☎0154-53-4649

ビジネス・レジャーにレンタカー
経営合理化にカーリース

トヨタレンタリース 釧路

お問い合わせ・ご予約はTEL 0154-23-0100

富士塗研興業
有限会社

釧路市鶴野58番地1700
TEL:0154-51-0521 FAX:0154-51-1057

毎月最終日曜 11:15～ Dr.まーぼーのおひさまひろば放送中！

おひさま
クリニック

休診日/日・祝(水・土 午後)
釧路町桂木2丁目4-4 ☎0154-38-0005

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN
北海道キリンビバレッジ

お弁当・定食・焼き鳥・ザンギ・もつ煮
トリッキー

トリッキー名物 ●黒つザンギ 580円 ●やみつきもつ煮 680円

釧路町河野7丁目 ☎0154-65-6329 10:00～売り切れ次第終了 不定休