

非常用持出袋

非常用持出袋の中身については、年齢、性別、家族構成、持病の有無など、人それぞれ必要なものが変わってくるため自分流にカスタマイズし注意することが重要です。家族がいる方は、1人につき1つ用意しておきましょう。

今回は釧路市防災士ネットワーク石割 宗仁代表にお話を聞き、重要なポイントをまとめました。非常用持出袋(防災リュック)を用意して、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

POINT 1

動きやすく両手を使えるリュックタイプを使う！

大人でも、重量は**8キロ以内**。お子様はさらに重量を軽くする！

POINT 2

持病の薬・生理用品・おむつ・眼鏡やコンタクトレンズ・食料・水・補聴器・粉ミルクや液体ミルクなど。

POINT 3

用途ごとに小分けにパックングする。賞味期限、使用期限のあるものは日付を記入し、期限が近くなったら交換する。

POINT 4

釧路の夜は夏でも寒い！防寒具を用意。生理用ナプキンは、出血などがの時に役立ったため女性は多めに用意。

非常用持出袋

命に関わるもの、無いと生活に支障がでるモノは準備を用意！

防災意識を高めよう!!

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から避難所及び避難経路確認、持出品の準備など防災に対する意識を高めましょう。今回は、「非常用持出袋」と災害時の安否確認や伝言に役立つ「災害用伝言ダイヤル171」についてご紹介します。家族や友人、大切な人と情報共有し災害に備えましょう！

非常用持出袋

石割代表の非常用持出袋は、外で一夜を過ごす想定で準備しています。

飲食関連

- 水：3L (2Lと500mlを2本)
- 食料：備蓄保存用パン・チョコレート・缶詰・飴など
- 高カロリー・コンパクト：香りや音が少なく食べやすいモノ
- 食器：ハシ・フォーク・スプーン・紙皿など

情報収集用品

- モバイルバッテリー
- 充電器
- 電池(単1・4)
- イヤホン
- ラジオ

手回しラジオがベスト！

非常用持出袋

衛生用品・実用品の紹介は9Pへ！

キクシカくん&マイクさんのLINEスタンプをGETしよう!

FMくしろ 公式LINEスタンプ

FMくしろ キクシカくん&マイクさんの日常 シュガー ¥120

プレゼントする 購入する

スタンプをタップするとプレビューが表示されます。

右記の手順でQRコードリーダーを起動し、QRコードをスキャンして「FMくしろ キクシカくん&マイクさんの日常」LINEスタンプ購入ページへ。

キクシカくん&マイクさんのLINEスタンプは様々なシーンで大活躍!

災害・イベント情報など役立つ情報がいっぱい

FMくしろ 公式LINEを友だち登録しよう!

1. LINEを開いて「友達追加ボタン」をタップ。

2. 「QRコード」を選んでQRコードリーダーを起動。

3. 左記QRコードをスキャンして「FMくしろ」を友だち登録。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

カジュアルフレンチレストラン

Bistro La Nature

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

釧路のビストロキッチンカー

Nature go

イベント出店・ケータリング等
ご依頼ください!!
キッチンカー専用TEL
070-8902-6031

美味しく楽しいひとときを

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

日本最東端にある橋を作る会社

特定建設業

萬木建設株式会社

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

地域密着型の土木建築総合企業です。

みんなで守ろう 交通ルール

笑顔でつくる交通安全

(一社) 釧路方面交通安全協会 TEL.0154-57-5509

全席でシートベルトを着用しましょう!!

お気軽にお問合せ下さい

～お客様の未来設計のお手伝いをさせていただきます～

BL Best Life Support

総合保険コンサルタント
株式会社ベストライフサポート
釧路オフィス
〒085-0806 釧路市武佐1丁目5-3
TEL 0154-68-5095

まいぶれで「くしろ」の魅力、再発見!

釧路管内の地域情報ポータルサイト

まいぶれ

MY PLACE MY PLEASURE

本業はクルマ屋です

社長の奥さん! 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 ユーパーツオモテ 釧路市星が浦南3丁目4番22号 ☎0154-53-4649

乗りたい時に乗りたいクルマ

豊富な車種であなたのビジネス・レジャーをサポート

トヨタレンタリース釧路

お問い合わせ: 0154-23-0100
ご予約はTEL

富士塗研興業 有限会社

塗装、防水、光触媒コーティングはお任せ!

毎月最終日曜 11:15~ Dr. まいば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

おひさまクリニックのアプリ、使ってね!

よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN

北海道キリンビバレッジ

キリン iMUSE

SINCE 2017

Café Chouette

北海道釧路市若葉1-10
営業 11:00-18:00
L.O. フード17:00
その他17:30
休 毎週水曜日
0154-64-6796

ご来店お待ちしております