



防災について考える連載第4回は、災害時の備蓄についてです。災害時にはライフラインが止まり、物流もストップすることが予想されるため、各家庭での備蓄が重要です。

備蓄は7日分



## 第4回 あって良かった！備蓄品

普段の暮らしを少し工夫するだけで、無理なく災害に備えることができます。

### ■非常食：「ローリングストック」がおすすめ！

ローリングストックは、普段の食料品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて消費して、消費した分を買い足すことです。一定量の食料が家庭に備蓄されることになりま。



水	主食	主菜
1人1日3リットル (飲料水・調理水)	パックご飯・即席麺・乾麺等	レトルト食品・缶詰等
副菜その他		
日持ちする野菜類や果物・即席スープ・野菜ジュース・菓子・栄養補助食品・ゼリー等		

### ■トイレ：健康を守るために準備を！

災害時は上下水道管の破損や断水で、トイレも普段どおり使用できないかもしれません。だからといってトイレに行くのを我慢すると、脱水症・便秘・エコノミークラス症候群などで健康を損なうことがあります。「携帯トイレ」の備蓄が大切です。

携帯トイレは、持ち運べるタイプや便器に被せて使うタイプなどさまざまな種類が市販品にもあります。目安として1人1日5回使用する分を備えておきましょう。

また、トイレトイレットペーパー・大きめのポリ袋・ウェットティッシュ・消毒液なども準備しておくとう安心です。



危機管理課 ☎055-934-4803

## 8月 市民文化センター・プラサヴェルデの主な催し

●=入場無料 ◎=有料(料金等詳細についてはお問い合わせください) ※催しは変更される場合があります。

市民文化センター ☎055-932-6111		◎=大ホール	◎=小ホール	※休館日13日(火)、19日(月)
3(土)	◎小外山啓介 ピアノ・リサイタル「プレリュード」 15時～17時 ◎	18(日)	◎小田辺朱美ピアノ教室 ピアノコンサート 12時30分～16時 ◎	
9(金)	◎小三島良い映画を観る会「はだしのゲン」 10時30分～12時30分、14時～16時 ◎	24(土)	◎みんなの音楽会2024 13時30分～16時30分 ◎ ◎大松浦航大×よよちゃん歌まねスペシャルライブin沼津 15時～17時 ◎	
10(土)	◎小インキュベートコンサート2024 13時～16時 ◎	29(木)	◎小武蔵野音楽大学打楽器科卒業生有志による第9回打楽器アンサンブル演奏会 18時30分～20時30分 ◎	
15(木)	◎小沼津市戦没者戦災死者慰霊法要及び「戦没者を追悼し平和を祈念する日」の式典 10時45分～13時 ◎			

プラサヴェルデ ☎055-920-4100		◎A◎=コンベンションホールA・B	◎B◎=多目的ホール(キラメッセぬまづ)	◎C◎=市民ギャラリー	※休館日14日(火)、15日(水)
3(土)・4(日)	◎多こども夏だいがく2024 10時～16時 ◎	30(金)~9/1(日)	◎Aイロトリドリの世界 ソランヴァリギャッペ絨毯展示即売会 10時～19時(最終日は16時まで) ◎		
17(土)	◎Bふじのくに子ども芸術大学 12時30分～17時30分 ◎	31(土)・9/1(日)	◎多静岡マツダ特設展示会 IN キラメッセぬまづ 10時～18時 ◎		
25(日)	◎多医療体験イベント脳神経外科の世界へようこそ 9時30分～16時 ◎ ◎多全日本空手道選手権大会東日本Jrフルコンタクト空手道選手権大会 10時30分～17時30分 ◎				

\*プラサヴェルデの駐車場入出庫システムを変更しました。駐車券はありません。車両ナンバー(4桁)の入力による事前精算をお願いします。



アスクラロ沼津を応援しよう！ 8月のホームゲーム in愛鷹広域公園多目的競技場

8月24日(土) 18時キックオフ vs FC今治

※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ



NUMAZU City Office

広報ぬまづ 2024年7月15日号 No.1717 <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/>  
 広報紙に関するお問い合わせ、ご意見・ご感想は〒410-8601 沼津市役所 広報課までどうぞ。  
 ■TEL 055-934-4703 ■FAX 055-935-1560 ■メール kouhou@city.numazu.lg.jp  
 この広報紙は、再生紙を使用しています。

がいこくごばん  
こうほうぬまづ  
はこちら

