



本陣の門 8 がっ

伊那警察署 藤沢駐在所広報紙

防災の備え、「知っている」から「できる」へ

8月30日～9月5日は「防災週間」

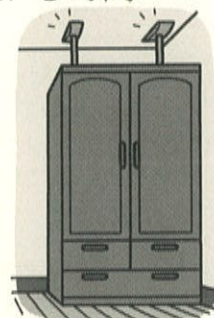
【身を守るために～日頃の備え～】

● マイタイムラインの作成

マイタイムラインは、災害に備えて「いつ、誰が、何をするか」を事前に整理しておく「個人の避難計画」です。台風など、ある程度予測できる災害に活用することができます。家の場所、家族構成によって避難にかかる時間も違うので、一度各ご家庭で検討してみてください。

● 家具の固定

大きな地震が発生した際、倒れた家具の下敷きになったり、避難の妨げにならないよう、倒れそうな家具はしっかり固定しておくで安心です。



● 非常食・非常持ち出し品の準備

避難が必要になった際、すぐに持ち出せるように、また、停電や断水しても、数日家で過ごすことができるよう準備をしておきましょう。

持ち出し品は定期的に確認し、賞味期限の確認や、季節ごとに必要なもの、常備薬や乳幼児用品等各ご家庭で必要なものを備えてください。



非常食は、防災週間などの機会に確認し、賞味期限が近いものは消費して新しいものを補充しましょう。

消費する際は、実際の非常時を想定して準備・食事をしてみると、イメージが湧いて良いと思います。

私は先日、アルファ米の五目ご飯を水で戻して食べてみましたが、想像以上に美味しくて、技術に感動しました。



伊那市内で、窃盗や詐欺の被害が連続発生しています。

不審者・不審車両を見た、不審な電話が来たなど、些細な情報でもぜひお知らせください。

この広報紙を皆さんが目にする頃には、梅雨も明け、暑い日が続いていると思います。

ここ数年の酷暑により、家の中にいても熱中症で倒れてしまう人が多くなっています。

冷房を適切に使用するとともに、喉が渇く前に水分補給をすることを心掛けましょう。