

～自分や身近な人を守る～ 女性だって！防災！

令和6年2月24日（土）
午前10時～12時
ベルディーホール 会議室



講師
辻由起子 さん

社会福祉士、保育士、防災士
内閣官房子ども政策参与
ほくせつ親子防災部代表 など

18歳で結婚、19歳で娘を出産、23歳でシングルマザーに。リスクだらけの子育て経験と小中学校の相談員の経験からすべての人々が子育てを楽しめる社会を目指して活動中。活動途上で東日本大震災で被災し、困っているたくさんの女性や子ども達を支援。また大阪北部地震や平成30年台風21号の経験から、女性が防災に関わることの大切さを伝えている。大阪府茨木市在住、全国で講演活動を開催、活躍中。

便利で快適なあたりまえの暮らし
地震、水害になったらどうなる？
電気、水道、トイレが使えない…
物資が足りない、ガソリンがない…



どうやって身を守る？
どうやって備える？
それを考えるのはわたし！！

日本全国どこでも起こる災害
自分の身を守る！そして大切な家族や身近な人の命を守る！
ちょっとしたヒントを学びませんか？

*参加希望の方は、お電話、メール、申込用紙、QRコード(多可町スマート申請)で申し込み下さい。

*託児をご希望の方は2月16日(金)までにお申し込み下さい。 ※先着6名まで

*筆記用具は各自でお持ちください。

申込用紙

令和5年度女性防災講座

2月20日（火）締切

氏名	住所	連絡先（電話番号）



災害時の備え

大変！停電や断水、食料品や日用品などが購入できない！

○普段から少し多めに買い置きし、一定量を備蓄する

「ローリングストック」が有効です

○風に飛ばされやすいものを片付けたり、壊れているところを修繕したり、「自宅周りを点検」しましょう



【ライフライン】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ヘッドランプ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットボンベ |
| <input type="checkbox"/> ランタン型のLEDライト | <input type="checkbox"/> 発電機、蓄電池 |
| <input type="checkbox"/> 乾電池、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 非常用トイレ、トイレトーパー |

【食料】 ※最低3日間、できれば1週間程度を備蓄

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3ℓ程度） | <input type="checkbox"/> 缶詰（肉、魚、果物など） |
| <input type="checkbox"/> 米 | <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜（玉ネギ、じゃがいもなど） |
| <input type="checkbox"/> 乾麺、乾物 | <input type="checkbox"/> 調味料（砂糖、しょうゆ、味噌など） |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品 | <input type="checkbox"/> お菓子（ビスケット、チョコレートなど） |

【自分の生活に必要なもの：各自記入】

-

在宅避難時の注意点

在宅避難にこだわらない、不安を感じた場合はためらわずに安全な場所に避難！
強風時、窓ガラスが割れることも！カーテンを閉めて窓から離れて過ごしましょう
割れたガラスや食器は危ない！丈夫な靴や手袋をはいて、片付け作業をしましょう

避難時持ち出し品

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水（ペットボトル、給水容器） | <input type="checkbox"/> 預金通帳など貴重品 |
| <input type="checkbox"/> 食品（アルファ化米、レトルト食品
缶詰、乾パン、お菓子など） | <input type="checkbox"/> 現金（小銭） |
| <input type="checkbox"/> 救急セット、常備薬 | <input type="checkbox"/> 着替え、タオル、毛布 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、ラジオ | <input type="checkbox"/> 手袋、帽子 |
| <input type="checkbox"/> 乾電池、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 洗面道具（歯ブラシなど） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ヘッドランプ | <input type="checkbox"/> マスク、消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> 体ふきシート、除菌シート |
| | <input type="checkbox"/> 雨具、長靴、ヘルメット |

【自分の生活に必要なもの：各自記入】

-

