



今日からできる食品備蓄

ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。普段の買い物の範囲でできることや、買い置きのスペースを少し増やすだけで済むことから、無理なく気軽に始められます。大規模災害が発生すると、スーパーやコンビニが営業を休止したり、物流の停滞で商品が入荷しづらくなったりします。こうした事態に備え、食料や飲料水は普段から最低でも3日分(できれば1週間分)を備蓄しておきましょう。

ストックするものを選び方

- 家族が食べ慣れているもの
- 栄養バランスを考える(炭水化物に偏らないように、タンパク質やビタミン、食物繊維などが摂取できるもの)
- 魚介や肉類の缶詰、じゃがいもや玉ねぎなど日持ちする野菜、野菜ジュース、ドライフルーツなど
- 気分転換になる菓子や嗜好品(飴、チョコレート、せんべい、スナック類)



POINT カセットコンロ、ガスボンベも備えておこう

お湯を沸かす、レトルト食品を温める、カップ麺を食べるなど、カセットコンロがあると被災時の食の選択肢が広がります。温かい食事は身体も温まり、緊張感や疲れ、不安も和らげてくれます。

想定	4人家族が 7日間・1日に3食、 カセットコンロを 使って調理	必要なガスボンベの 本数は5~7本 (季節や調理内容によって 異なります)
----	--	--



災害時は「信頼できる情報」を!

災害時には、被害状況やライフライン、気象などの情報を迅速に入手することが大切です。被害状況や気象・ライフライン・交通といった情報を、ラジオやテレビ、SNSなどで確認しましょう。SNSがとて身近なものとなった現代では、災害発生時の被害状況を個人がリアルタイムで発信することが増え、情報をスピーディーに入手・共有できるようになりました。その結果、SNSには非常に多くの情報が飛び交い、中には誤った情報(デマ)や不安をあおるような情報、根拠のないウワサも。周囲に知らせてあげたいという思いから、それらが悪意なく拡散されてしまうケースも多くなります。

過去には災害発生時にこんなデマが...

- 2011年 東日本大震災 石油製油所で爆発事故が発生し有毒ガスが発生
- 2016年 熊本地震 動物園からライオンが逃げた
- 2024年 能登半島地震 孤立・被災者を装った救助要請がSNSで拡散

これらは全て嘘! デマでした

情報の入手・発信も「信頼できる正しい情報」を!

誤った情報を拡散してしまわないように、発信された情報をうのみにせず、冷静に判断しましょう。SNSなどで情報を入手するときは、公的機関や報道機関の公式アカウントなど、信頼できるアカウントから!

SNSで大事なことは だいふくあまい

だいふく SNSを見るときに気をつけてほしいこと	あまい SNSで発信するときに気をつけてほしいこと
だ……誰が言っているの?	あ……安全を確認しよう
い……いつ言ったの?	ま……間違った情報にならないかな?
ふく……複数の情報を確かめた?	い……位置情報を上手に使う

地域を守る防災活動



自主防災組織 「自分たちの街は自分たちで守る」という共助の精神に基づき、地域の人々が自発的に防災活動をする組織

防災・減災のためには、地域住民が日頃から連携して災害に備え、災害発生時には地域住民が協力して被害を最小限に抑えることが重要です。

自主防災組織の主な活動

- 平時時**
- 防災マップやチラシを作成して住民に配布し、避難所を周知させる
 - 避難や救助に必要な資機材を備え、メンバー各自が操作方法を把握する
 - 定期的に住民参加の避難訓練を実施し、災害時の行動を身につける等

- 災害時**
- 被災・安否情報の収集、伝達、お年寄りなど支援が必要な人への避難援助
 - ケガ人の救護、初期消火活動
 - 避難所での救援物資の分配、炊き出し等

自主防災組織の結成・活動のメリット

- 地域の連帯感が生まれる
- 地域の防災力向上
- 防災に関する知識や技術を身につけることができる

自主防災組織に参加しよう

- 弘前市内の自主防災組織は現在88団体(2025年1月31日現在)
- 自分が住んでいる町会に自主防災組織があるか、町会役員や弘前市防災課に確認しましょう
- 自主防災組織がない場合は、自治会など有志で自主防災組織を作ることができます

弘前市では自主防災組織の結成を推進しています!

お気軽にお問い合わせください

弘前市が補助します 必要な資機材の購入経費 防災訓練や防災研修の実施経費の一部

☎ 弘前市防災課防災係 0172-40-7100

お客さまの生活をトータル的にサポートし
暮らしのベストパートナーとして選ばれる企業を目指し
地域とともに次の未来へ

都市ガスの
はじまり

日本で初めて
ガスが使われたのは
1872年(明治5年)の横浜。
その頃のガスは
「明かり」としてのガス利用が
始まりでした。
ガスが日本に伝わってから
かまどや火鉢、薪のお風呂など
「火」を使った生活が
中心の暮らしから
都市ガスの普及によって
お風呂に、暖房に、料理にと
いまや暮らしに欠かせない
エネルギーとなっています。

弘前ガス
あなたにいつもあんしんを
24時間365日保安体制

〒036-8042 青森県弘前市大字松ヶ枝1-2-1
TEL 0172-27-9100 / FAX 0172-27-9200

イベント情報、
エコルちゃんの
ブログも
チェックしてね



SINCE 1956

富士建設株式会社

代表取締役社長 松下 覚

〒036-8084 青森県弘前市大字高田1丁目10-12
TEL 0172-26-4111(代) FAX 26-4114

警戒レベル

特集

水害

土砂災害

暴風竜巻

台風

火災

雷

地震

雪害

停電

火山

持出品

避難所

緊急連絡先