



もしものための 備蓄食品の選び方



たつの市食育推進連絡協議会
公募委員 高橋 希実さん

地震などの自然災害が多い日本では、災害時に備えて日ごろから準備しておくことが重要です。災害発生からライフライン復旧までは1週間以上を要することが多くあるといわれており、災害支援物資の到着にも3日以上かかることもあるため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。今回は、その家庭備蓄食品の選び方について紹介します。

🍷 備蓄食品選びのポイント

家庭にある食品をチェックしてみましょう。ごはんや乾パン、カップ麺など炭水化物ばかりになっていませんか？エネルギー源になる炭水化物は非常に重要ですが、備蓄食品においても栄養バランスを考慮することが大切です。

不足しがちなたんぱく質を摂るには、肉・魚・大豆などの缶詰、レトルト食品、最近では非常食用の豆腐もあるので活用できそうです。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維も摂れない状況が続くと、便秘や口内炎などの症状があらわれます。そのためにも、玉ねぎ、じゃがいもなどの日持ちのする野菜を日ごろから多めに買い置きしておくとう便利です。ひじきや切り干し大根などの乾物、果物の缶詰も手軽に栄養素が摂取できるためオススメです。

災害時は精神面でも疲弊することがあり、食事は非常に重要です。お菓子や嗜好食品の備蓄はもちろん、最近では味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあるので、自分の好きな味が食べられるよう日頃から「ローリングストック」を実行してさまざまな商品を試してみましょう！

「ひょうご備蓄キャンペーン」
 Mascotキャラクター「びちっく」▶



住宅用火災警報器(住警器)を点検していますか？定期的に作動を確認しましょう。「住警器」は古くなることで、正常に作動しなくなる場合があります。設置から10年を目安に本体の交換をおすすめします。



10年たったなら交換を！

国内で過去に例がない危険な暑さが予想された際、熱中症を予防する行動の徹底を求める新しい情報「熱中症特別警戒アラート」の運用が、4月24日から始まりました。これまで危険な暑さが予想される場合に出されていた「警戒アラート」よりも、さらに強く熱中症を予防する行動の徹底を呼びかけるものです。これまでに以上に、熱中症対策に心掛けましょう。

熱中症特別警戒アラートの運用が開始されました



消防最前線

219

西はりま消防組合たつの消防署(☎63・3511)

水の事故にも要注意！

暑くなると水辺でのレジャーの機会が増えてきます。楽しい時間が台無しにならないよう、次のことに気をつけましょう。



- ◆ 河川や海の事故を防ぐためにライフジャケットの着用
- ◆ 子どもから目を離さない
- ◆ 無理な遊びをしない
- ◆ 体調・天気とよく相談

募集

集え！未来の防火救命リーダー

「未来の防火救命リーダー」育成講座(受講生を募集します。消火訓練や救急訓練などの体験をしませんか。)

■ とき 8月1日(木)・2日(金)の2日間

■ ところ たつの消防署・太子消防署ほか

■ 対象者 たつの市・太子町に在住または在学の中学生・高校生

■ 募集人数 15名程度(応募多数の場合は先着順、最小

2024年1月1日からの
市内の災害状況
5月20日現在

火災	7件
救急	1,543件
救助	24件

災害情報案内(自動音声案内)
☎0791・76・7150
休日・夜間病院案内(自動音声案内)
☎0791・76・7160



第72回龍野納涼花火大会 各種募集

日時 令和6年8月3日(土) 15時～21時15分予定 会場 揖保川河川敷千鳥ヶ浜公園

露店の出店者を募集

出店時間 15時～21時15分 募集期間 6月12日(水)～26日(水)

区画数	50区画(1区画 開口4.0m×奥行2.0m)
出店場所	揖保川河川敷千鳥ヶ浜公園
出店資格	申請者および営業補助者が、姫路市および西播磨4市3町(たつの市、相生市、赤穂市、宍粟市、太子町、上郡町、佐用町)内に在住すること ※その他詳細は、市ホームページに掲載している「第72回龍野納涼花火大会露店出店募集要項」をご覧ください。
出店負担金	20,000円

メッセージ花火を募集

募集期間 6月12日(水)～28日(金)

	通常版	企業版
対象	個人・グループ	企業・事業所
花火代金	10,000円	100,000円
特典	・メッセージ(30字以内)を披露後、花火打上 ・駐車区画1台分、特別観覧席(5名以内)を用意	・企業名、企業メッセージ(30字以内)を披露後、花火打上 ・花火大会チラシに企業名、企業メッセージを掲載
定員	先着20組	先着5組

協賛金を募集

協賛金 一口5,000円(何口でも可)

特典 ①花火打上前に会場で芳名披露(企業・事業所名、個人名)
②花火大会チラシに芳名掲載

募集期限 7月5日(金)

ボランティアスタッフを募集

従事時間 17時～21時
※延期となった場合は、8月6日(火)

従事内容 会場内の美化活動など

募集期限 7月5日(金)

詳細は、市ホームページをご覧ください。



▶ たつの市観光協会龍野支部(観光振興課内)(☎64・3156)



第30回西播磨地区消防操法大会へ出場

第10回たつの市消防操法大会において優秀な成績を収めた2隊が、6月に行われる「第30回西播磨地区消防操法大会」に出場します。

たつの市消防団代表として、日夜厳しい訓練を重ねておりますので、良い成果が得られますよう、皆様ご声援をお願いします。

大会日時 6月30日(日) 9時30分～

会場 兵庫県広域防災センター(兵庫県消防学校(三木市))

▶ 危機管理課(☎64・3219)

代表出場

龍野第10分団



新宮第12分団

