

日常的に備えられて  
オススメです!



## 2 モノ

### もしものときに備える ローリングストック法

3日分を目安に備蓄



水は1人1日  
3リットルを  
目安に  
ストック



買い足す



日常で使う

ローリングストック法とは

日常生活の中で、少し多めに食材や加工品、日用品などを買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に食料を蓄えておく方法。

チェック↓

飲料や着替えなど  
非常持ち出し品



マスクやアルコールなど  
感染症対策品



携帯型ラジオやスマートフォンなど  
情報を入手するもの

避難生活が長期に及ぶこともあるので、手回し発電式のラジオやスマートフォンの予備バッテリーなどがあると便利です。



持病の薬や乳幼児用品など  
各家庭に必要なもの

薬や乳幼児用品など代替が利かないものは、必ず体に合ったものを用意してください。薬や食料は賞味期限に注意。定期的な期限を確認しておきましょう。



## 3 家族と共有

チェック↓

災害時の避難場所

安否確認の方法

各自の職場などからの避難経路

その他、災害用伝言ダイヤル(☎171)や各種通信会社が提供する災害用伝言板サービスなどの内容も確認しておきましょう。

災害時には、電話が繋がりにくくなるなど、家族の安否確認が難しくなります。事前に行くべき避難所や経路を確認し、共有しておくこと合流しやすくなりますよ!



防災消防課  
まつまき たかゆき  
先崎 貴之 主事

### 宇城市の防災拠点センター

三角	三角町波多619番地	☎53-1322
不知火	不知火町高良2273番地1	☎32-0277
松橋西	松橋町松橋564番地2	☎33-4141
松橋東	松橋町豊福1786番地	☎34-3900
小川	小川町江頭100番地	☎43-0004(レポート)
豊野	豊野町糸石3140番地3	☎45-3700

### 防災拠点センターも 確認しておこう

市内6カ所にある防災拠点センターは、災害時に避難所として開設します。防災井戸や非常用発電設備などの災害対策用の設備はもちろんのこと、授乳室や多目的トイレなど、避難所生活でも安心の設備を備えています。あらかじめ、近くの防災拠点センターの場所や設備を確認しておきましょう。



# 災害に備える

日々の備えて  
災害から  
自分や家族を守る



梅雨の時期は、大雨で河川の氾濫や浸水被害、土砂災害が起こる可能性が高まります。近年、激甚化する災害に備え、いざという時に慌てないように、日頃から情報の収集やモノの準備をして、災害に備えましょう。

☎ 防災消防課 ☎32-1766

## 1 情報

チェックボックスを埋めて  
災害への備えを進めよう



チェック↓

テレビやラジオなどで  
気象情報のチェック

自宅や職場などの周辺、避難所までの経路を  
ハザードマップで確認

防災ハンドブックや  
くまもとマイタイムラインで  
災害時の行動を計画立てておく



宇城市公式 LINE	宇城市 情報メール	県防災情報 メール
まずは 友だち追加	まずは 空メールを送信	



避難に役立つ  
防災情報を入手



5月20日、大雨に伴う警戒レベルが変更となりました。今後は、避難指示の発令に伴い、速やかに避難行動をとるようにしましょう。



「避難勧告」は廃止  
「避難指示」で必ず避難



宇城市ハザードマップ  
を更新しました

災害が起こりうる降雨の条件を次のように変更しました。避難所や避難経路の見直しに活用してください。

変更前 10年から100年に1回程度の  
変更後 1000年に1回レベルの想定しうる最大規模



くまもとマイタイムラインで事前準備  
避難先や警戒レベルごとの行動、非常時の持出品のチェックリストなどを事前に記入できます。全世帯に配布する予定です。

ダウンロードはこちら



くまもとマイタイム  
ラインで事前準備