



東播磨県民局からのお知らせ

東播磨版の
問い合わせは東播磨県民局総務企画室総務防災課へ
〒675-8566 加古川市加古川町寺家町天神木97-1

☎079-421-9260 F 079-424-6616



困ったとき、
まずは【さわやか県民相談】へ
☎0120-26-7830
携帯電話からは☎079-421-1101
平日（祝日等を除く）9時～17時30分

もしもに備えて ローリング ストックを。 ～非常食も加えましょう～

自然災害等で物流が停止した場合に備えて、普段から利用しているインスタント食品や缶詰等を少し多めに購入し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品を備蓄する方法「ローリングストック」が注目されています。電気や水道、ガスのライフラインが断たれたときを想定し、長期保存が可能でいつでも簡単に食べられる「非常食」も備蓄しましょう。

最近の非常食は…

ジャンルの多様化、味や食感の改良が進み、おいしく食べられる食品が増えています。

アルファ化米

炊飯後に急速乾燥させた米で、湯または水を注ぐだけで簡単に調理できます。おにぎりやおかゆ、ピラフなど、さまざまなタイプがあります。



パン

非常食のパンといえば乾パンが浮かびますが、近頃はデニッシュやマフィン、チョコパンなど、ふんわり、しっとりした食感の商品も登場しています。



総菜

ハンバーグやカレー、豚汁、煮物などバラエティー豊かにそろっています。災害時、栄養バランスの偏りの解消にも役立ちます。



備える

食品を多めに購入し
ストックする



- 備蓄の目安は最低でも人数×3日分、できれば1週間分を確保しましょう
- 水は1人当たり1日3ℓが目安です

補充する

食べた分を
買い足す



ローリング ストック

食べる

賞味期限が
近いものから
食べる



「ひょうご安全の日」 東播磨地域のつどい

1月13日④～16日⑤9時～17時30分
※16日は10時～16時
県加古川総合庁舎1階

県の防災事業をパネルで紹介します。16日は避難所体験の実施や家具転倒防止対策の紹介のほか、先着100人にアルファ化米※とテレビ用転倒防止マットを配布します。無料。
※県が備蓄している非常食の中で、賞味期限が1年未満のものを配布します

☎東播磨県民局総務防災課 ☎079-421-9260 F 079-424-6616

Information

イベント等は延期・中止場合があります

冬季企画展

「但馬国出石郡家と袴狭遺跡」

銅印や銅鏡、琴板等の出土品を通して但馬地域を代表する遺跡、袴狭遺跡の全ぼうに迫ります。

④1月17日④～3月15日⑤9時30分～17時

所 県立考古博物館

¥一般200円、大学生150円、70歳以上100円、高校生以下無料

問 同館

☎079-437-5589

F 079-437-5599



マルチスポーツ体験教室「トライ&スポーツ」の参加者募集

陸上競技とサッカーの体験会。爽快感や達成感といったスポーツ本来の楽しさに重点を置いた内容です。無料。

対 小学4年生～中学生

④1月25日⑤13時～16時

所 県立明石南高校

定 50人（抽選）

申 問 1月16日⑤までに④で県スポーツ振興課へ

☎078-362-9416

F 078-362-4022



「かこむ」の催し

シニア交流サロン

気軽におしゃべりを楽しめます。趣味や地域活動の仲間づくりの場として

も。無料。

④第2・4月曜10時30分～12時（祝休日の場合は翌平日）

本のバトンタッチ会

不要になった本を必要な人へリレー。持参本1冊につき、好きな本1冊と交換できます。無料。

④第2火曜10時30分～12時

所 問 かこむ（県加古川総合庁舎1階）

☎079-421-1136

F 079-421-1148