



豊岡市・養父市・朝来市・香美町・新温泉町

但馬県民局からのお知らせ

但馬版の
問い合わせは

但馬県民局総務企画室総務防災課へ
〒668-0025 豊岡市幸町7-11

☎0796-26-3616 F 0796-24-3211



困ったとき、
まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120-31-7830
携帯電話からは☎0796-23-1001
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

押さえておきたい
2大ポイント

災害時の良の備えは できていますか?

ポイント

1 長期保存食で ローリングストック※に 取り組もう



☑主食

例 米、餅(真空パック)、
即席麺



☑主菜

例 ツナやコンビーフなどの缶詰、
カレーやシチューといったレトルト食品



☑飲料

例 水、お茶、ジュース、
ティーバッグ、スキムミルク



☑副菜

例 乾燥野菜、
常温で保存できる野菜



☑その他

例 菓子、果物缶



※普段の食品を多めに
買い置き、消費した分
を買い足すことで、一
定量を保つ方法です

ポイント

2 調理に必要な 熱源や道具を用意しよう

☑加熱するための道具

ガスが使えない場合



例 カセットコンロ、七輪、
固形燃料、石油ストーブ

電気が使える場合



例 電子レンジ、オーブントースター、
電気鍋、ホットプレート、電気ポット

☑役立つ調理器具や食器

調理器具など



例 ポリ袋、はさみ、ナイフ、
マッチ、ライター

食器など



例 アルミホイル、ラップ、
紙皿、紙コップ、割り箸、
キッチンペーパー

ワンポイント
アドバイス

特に乳幼児や高齢者、食物アレルギーや持病の
ある人は支援物資だけでは不十分な場合も
あります。家族構成に合わせた備えが大切です。

ワンポイント
アドバイス

緊急時にはポリ袋(耐熱性)は調理器具の代わ
りに使えます。ラップは皿に敷いて活用すれば、
洗い物の削減に役立ちます。

Information

イベント等は延期・中止の場合があります

20歳の記念無料フォトイベント 「20GRAPHIE in 新温泉町」 の参加者募集

「二十歳のつどい」に合わせて、記念
写真の撮影会を開催します。大切な

家族や友人と一緒に、かけがえのない
記念日を形に残しませんか。無料。
① 2005(平成17)年4月2日~06年4
月1日生まれの但馬在住・在勤・出身者
② 1月11日③ 10時~12時30分、15
時~17時
④ 新温泉町民センター
⑤ ① 1月9日⑥ 12時までに⑦でたじ
ま暮らしサポートBASEへ※公式

LINEへの登録と簡単なアンケート
への回答必須
☎0796-24-2246
F なし



26(令和8)年度「但馬長寿の郷 いきいき教室」の受講生募集

陶芸や水彩画、パン作りなどのコー

スに分かれて学ぶ創造活動教室で
す。
① 4月~27年3月
② 県立但馬長寿の郷
③ コースにより異なる
④ ① 2月27日⑤ までに⑥⑦で同館
へ
☎079-662-8456
F 079-662-9959

