



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

# 災害時の食の備えは 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



\*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

#### 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 蓋子、果物缶



#### 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。

阪神・淡路大震災から31年、「もしも」への備えはできていますか。  
災害が起こると、支援物資が到着するまでに少なくとも3日はかかります。  
最低でも3日分、できれば1週間分の食料を準備しましょう。

問 豊岡健康福祉事務所健康管理課  
0796-26-3660 F 0796-24-4410

詳しくは  
こちら



### 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

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。

対 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

日 1月11日(日)10時~12時30分、15時~17時

所 新温泉町民センター

申 1月9日(金)12時までに④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。

日 4月~27年3月

所 県立但馬長寿の郷

¥ コースにより異なる

申 2月27日(金)までに電F特で同館へ

079-662-8456

F 079-662-9959

