



P7・P8編集・安芸区役所区政調整課
〒736-8501 安芸区船越南三丁目4-36
☎821-4903 ㊚822-8069

大切な命を 守るために

大雨の季節がやってきます。日頃から防災に対する情報や正しい知識を身に付け、いざというときには、適切な避難行動を取りましょう。
岡地域起こし推進課(☎821-4905、㊚822-8069)

自宅周辺の避難場所を今一度確認しましょう

災害の種別や気象状況などに応じて、右表の施設の中から避難場所を開設します。開設する場所は防災情報メールなどでお知らせします。
また、避難場所への避難だけでなく、災害の危険性の低い親戚・知人宅などへ避難することも事前に検討しましょう。

●指定緊急避難場所

切迫した災害の危機から緊急的に逃れるための施設
(表中の赤字は小学校区で最初に開設する拠点的な指定緊急避難場所です)

●指定避難所(表中の★印が対象施設です)

生活の場を失った被災者が臨時的に宿泊・滞在する施設

●車中一時避難場所

車中一時避難場所とは、施設の駐車場などを活用し、車内に滞在できる一時避難場所です。開設時期の詳細は市ホームページをご確認ください。

| 施設名 | 所在地 | 駐車台数 |
|--------|--------------|------|
| キング矢野店 | 矢野西一丁目33番13号 | 412台 |

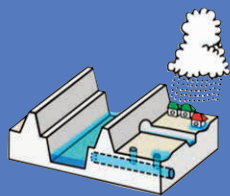
市HP ページ番号 1013431

内水氾濫を対象とした避難情報が加わります

防災気象情報の見直しにより、レベル4大雨危険警報が新設されました。
内水氾濫の危険性が高まった場合、市から避難情報を発令します。浸水の恐れがある場所にいる人は、開設された避難場所や建物の2階以上など、より安全な場所へ避難してください。
周辺で内水氾濫が発生すると、避難場所への移動が困難になる場合があります。避難情報が発令されていなくても危険と感じたらすぐに避難することが大切です。

内水氾濫とは

ゲリラ豪雨などの短期間強雨により、雨水の排水能力が追いつかず発生する浸水被害のこと。河川から遠い場所でも発生します。



非常時に備える、日頃の食事

栄養バランスを意識した「ローリングストック」のすすめ

「蓄える」→「食べる」→「補充する」ことを繰り返しながら、常に一定の食品を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。

災害直後は、栄養の偏りや体調不良が懸念されます。「主食+主菜+副菜」のバランスを考えた備蓄をし、日頃から食べ慣れておくとういでしょう。
岡地域支えあい課(☎821-2809、㊚821-2832)

主食 エネルギー源になるもの

- ・米、パックご飯
- ・シリアル
- ・カップ麺
- ・乾麺



主菜 体をつくるもの

- ・缶詰(魚・肉・大豆製品など)
- ・牛丼の素、カレー
- などのレトルト食品
- ・高野豆腐



副菜 体の調子を整えるもの

- ・日持ちする野菜
- ・野菜ジュース
- ・インスタントみそ汁
- ・乾燥わかめ、のり



食べながら備える ローリングストック実践レシピ

備蓄食品の活用レシピを紹介し、家庭備蓄をしながら、好みの備蓄食品を探してみよう!このほかに、市ホームページでは栄養バランスのとれた「元気じゃけん定食」を掲載しています。

さばみそ野菜蒸し

| 材料(2人分) | | 下準備 |
|------------|-----------|---------|
| もやし | 1袋(200g) | |
| パプリカ | 1/2個(75g) | 細切り |
| こまつな | 1株(60g) | 4cm幅に切る |
| さばみそ(缶詰) | 1缶 | |
| にんにく(チューブ) | 4cm(2g) | |
| ごま油 | 小さじ2 | |

作り方

- ① 耐熱容器にもやし、パプリカ、こまつな、さばみそ(缶詰)、にんにく(チューブ)、ごま油を順に入れる(缶詰は煮汁ごと)
- ② ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する
- ③ 全体をざっくり混ぜる



市HP ページ番号 1033001

【さばみそ野菜蒸し】
作り方動画はこちら
(広島市公式 YouTube)

- 表中の②は2階以上、③は3階以上に避難してください。「-」は災害の種類によっては避難に適さない場所です
- 幸崎地区(矢野東二丁目)は海田町福祉センターを、寺屋敷地区は呉市立昭和北中学校を避難場所とすることがあります
- 災害の状況によっては、上記施設以外の避難場所を指定することがあります
- 「地震・大規模な火事・津波」の場合、一定規模以上の公園などを指定緊急避難場所として指定しています。詳しくは市ホームページ

市HP ページ番号 1013372