

自主防災だより

～知ってほしい！！「ローリングストック」という備蓄方法～

普段から少し多めに食材、加工食品を買っておき、使った分だけ新しく買い足ししていくことで、常に一定量の食糧をご家庭内に備蓄しておく方法を「ローリングストック」といいます。

この方法は、「日常的に食べたり使ったりして、減ったものを買ひ足す」ことで、「どこに備蓄してあるか」また「賞味期限は切れていないか」といった確認が容易になるメリットがあります。

ローリングストックの押さえておきたいポイント

ポイント①：常温で食べられる食品であること

災害時、基本的には電気、ガスは使えません。

そこで、調理済み食品や、自然解凍で食べられる冷凍食品などをストックしておくことが重要になります。

ポイント②：普段と同じ食品があると安心

災害に対するストレスから食欲が無くなったり、食物アレルギーによって支援物資が気軽に食べられない場合が考えられます。そのため、普段から食べている食品をストックしておくことで安心です。

ポイント③：水分のあるものをストックしよう

ストレスで食欲がなくなると食事が喉を通らなくなってしまいます。そこで、高齢者の方などでもスムーズに栄養補給ができるドリンクゼリーが重宝します。また、水分があってあまり噛まずに食べられる、レトルト食品のスープなどもおすすめです。



問合せ 高山消防署防災課 ☎ 32-0119

－危険箇所の確認「ハザードマップ」－

ハザードマップとは、災害が予測されるさまざま災害（洪水、土砂災害など）に対し、「浸水想定区域」「土砂災害警戒区域」などの危険区域や避難に関する情報を地図にまとめたものです。



携帯電話を使ったメール配信サービス

携帯電話で右のQRコードを読み取ることでより登録画面に進むことができます。



問合せ 広報情報課 ☎ 35-3134

避難情報をあなたのスマホへお届けします

高山市公式LINE

防災情報やイベント情報をはじめ、さまざまな情報をお届けしています。

LINE@



市長室へようこそ



●市民と市長の面談日

7月13日(月)

13:30～16:15

※事前にご予約ください

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止する場合がありますのでご了承ください。

市長室直通FAXもご利用ください
FAX ● 36-2060

問合せ先 秘書課 ☎ 35-3130

7月のこよみ

《今後の予定》

市内小中学校夏休み開始(8月1日～16日)

全市いっせいラジオ体操(8月1日)

福地温泉夏まつり(8月7日～23日)

7月11日(土) リサイクル資源回収(久々野リサイクル)

リサイクル資源回収(8月22日・国府中PTA、東山中PTA)

リサイクル資源回収(8月29日・三枝小PTA)

※新型コロナウイルスの状況により、イベントなどが中止・延期となる場合があります。