

非常食の選び方のポイントとコツ

●好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、自分へのお見舞いの気持ちで、「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。

●簡単な調理も想定

1週間となると、すぐに食べられる味付け済みの調理加工品だけを食べていては、塩分の取りすぎに。また、味が濃いので喉が乾いたり、飽きてしまいます。

●備蓄量の目安

食料の備蓄量の目安は、「3日分の食料」とされており、飲料水は、「1日当たり3L/人」とされています。

●野菜や果物の加工品

食品の種類は偏らないようにしましょう。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。野菜や果物の加工品を備蓄することをお忘れなく。野菜ジュース缶も重宝します。

●ローリングストック

ローリングストックとは、普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する方法です。

防災士資格取得補助金

町では、防災士の資格を取得するために必要な経費に対し、補助金を用意しました。

資格取得を希望される方は、お問い合わせください。

【補助対象者】

- 自主防災組織と連携して、地域の防災活動に参加する意志のある方
- 令和5年6月1日以後に防災士資格取得試験を受けた方

本部長感謝状授与式
5月11日(木)、中村警察署で高知県警察本部長の感謝状授与式が行われ、河野安昭さんが授与されました。これは、河野さんが高知県交通安全協会中村支部副支部長ならびに交通安全指導員として長年、交通事故防止や交通安全意識の向上のため街頭活動や交通安全教室などの交通安全啓発活動に尽力された活動に対し、高知県警察本部長から贈られた感謝状となります。



授与式の様子。左から細谷署長、河野さん、池澤交通課長。

●使い切りサイズを選ぶ

食品の分量は、使い切りサイズが望ましいでしょう。冷蔵庫が使用できないので、大きいサイズの缶詰などは残食が出てゴミ処理にも困ります。

ゴミ処理で特に困るのは、カップ麺の汁です。インスタント麺を備蓄するのなら汁のない焼きそばが、健康面でもゴミ処理面でも良いと言えます。

そのため、簡単な調理をするという想定が必要です。その際に、熱源の1つとしてカセットボンベを予備とともに備えておきましょう。

また、味付け済みの缶詰や、インスタント麺、レトルト食品に加え、粉類や麺類、魚介類やささみ、大豆の水煮缶など、調理に使う食材も備蓄しておきましょう。



○お問い合わせ

【本庁】情報防災課 消防防災係

☎43-2188

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係

☎55-3113