

# 防災フィジカルを鍛えよう!

自分や家族と生き抜くため、災害に勝つ練習を始めませんか?

## ご自宅サバイバル

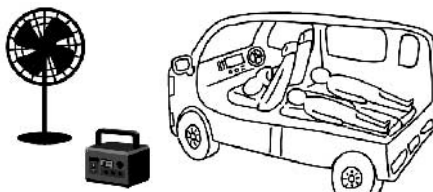
- ・電気・水道が使えない生活ってどんな感じ?
- ・3時間くらいから数日間まで、出来る範囲でやってみよう



- ・何に一番困った?
- ・どんな準備が必要?
- ・体験→備えにつなげましょう!

## お試し車中泊

- ・車で寝たことありますか?
- ・初めての車中泊が災害にならないように自宅のガレージから、車中泊を体験しよう



- ・工夫次第で快適に過ごすこともできます

## 週末の定番?

- ・週末は『おうちキャンプ』



- ・気負わず気楽に、何度でも

## トイレ修行

- ・災害が起ころうと1日5回/人、出るものは出る。

出典：神奈川県ホームページ



①  
便座をあげて便器にポリ袋をかませます。



②  
便座をおろして、その上から携帯トイレの袋をかませます。



③  
用を足した後、排泄物を固めるシートが凝固剤を入れます。  
※凝固剤を入れるタイミングは製品により異なります。



④  
便器につけた携帯トイレを外し口をしっかりとします。



代案

携帯トイレがない場合の応急対応として、おむつやペットシートを入れ代用することも

※ 防災フィジカル＝生き抜くための体力・知恵・経験値などの総合力

## 緊急放送訓練のお知らせ 8月20日(水)午前11時

全国瞬時警報システム(J-ALERT)<sup>ジェイ アラート</sup>(※)から送られてくる国からの緊急情報を、確実に皆さんへお伝えするため、緊急情報伝達手段の訓練を行います。

| 情報伝達手段              | 内 容                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| F M告知端末および地区放送スピーカー | 緊急放送(告知端末機は自動最大音量となり赤色点滅する)<br>【放送内容】 「これは、J-ALERTのテストです。」 |
| 防災行政無線(佐賀地域のみ)      | 緊急放送<br>【放送内容】 「これは、J-ALERTのテストです。」                        |

注) 黒潮町以外の地域でも、全国的にさまざまな情報伝達手段で訓練が実施されます。

(※) 地震・津波や武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を瞬時に情報伝達するシステム

## 防災関係イベントのお知らせ

広報くろしお6月号でお知らせした内容に一部変更がありましたのでお知らせします。

### ■8月31日(日)

- ・午後1時30分から…黒潮町地区防災計画シンポジウム(ふるさと総合センター)
- ・午後7時から…夜間避難訓練(町内全域)

### ■11月16日(日) ※11月1日(土)から変更

- ・午前8時30分から…黒潮町総合防災訓練(町内全域)

防災訓練



○お問い合わせ【本庁】情報防災課 ☎43-2188

【佐賀支所】地域住民課 ☎55-3111