

田村市 防災マップ

Disaster prevention map
of Tamura City



カブトンファミリー



オリオンちゃん

2020(令和2)年
田村市

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

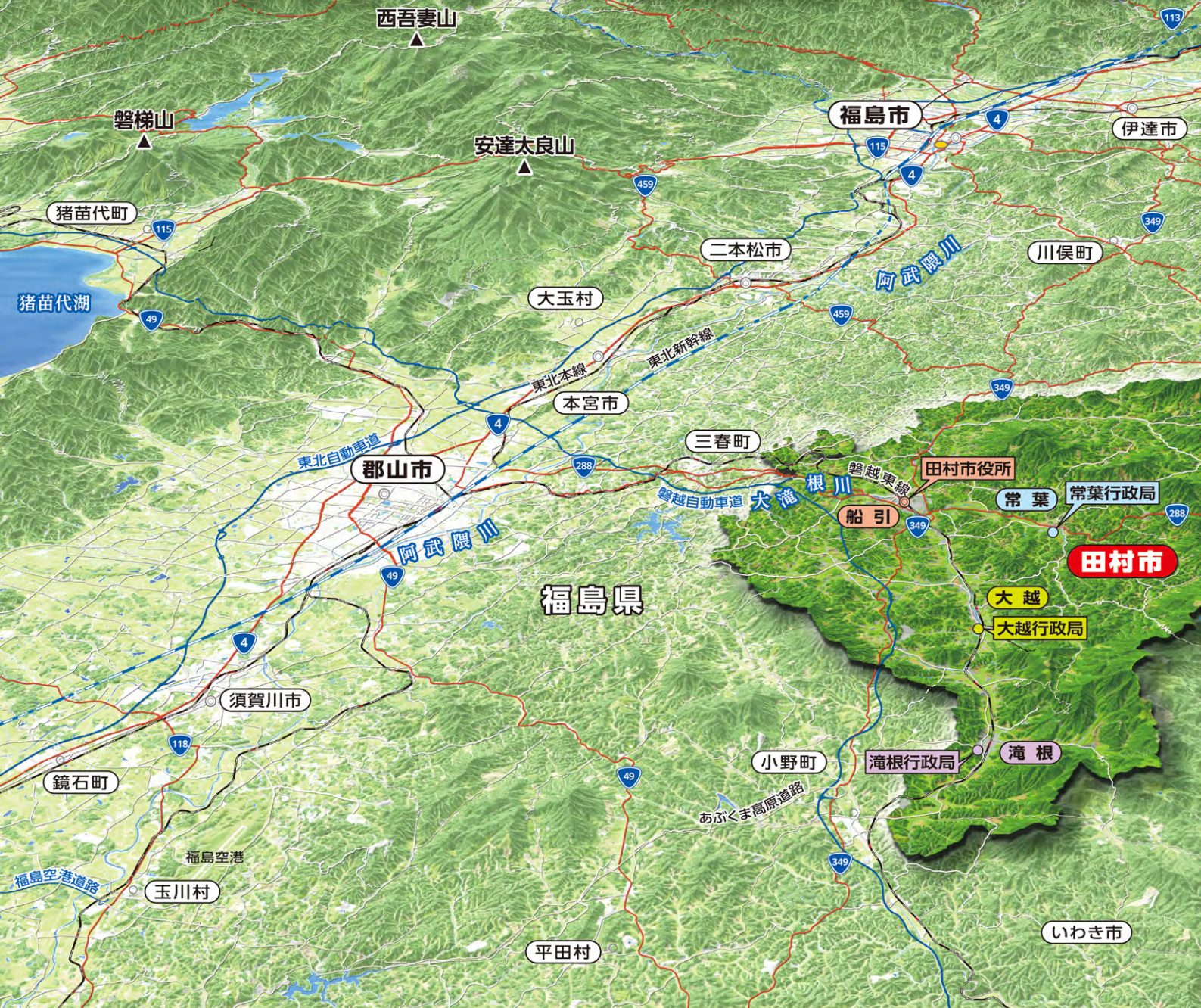
11 住み続けられるまちづくりを



13 気候変動に具体的な対策を



災害への備えを知り、 みんな役立てよう!

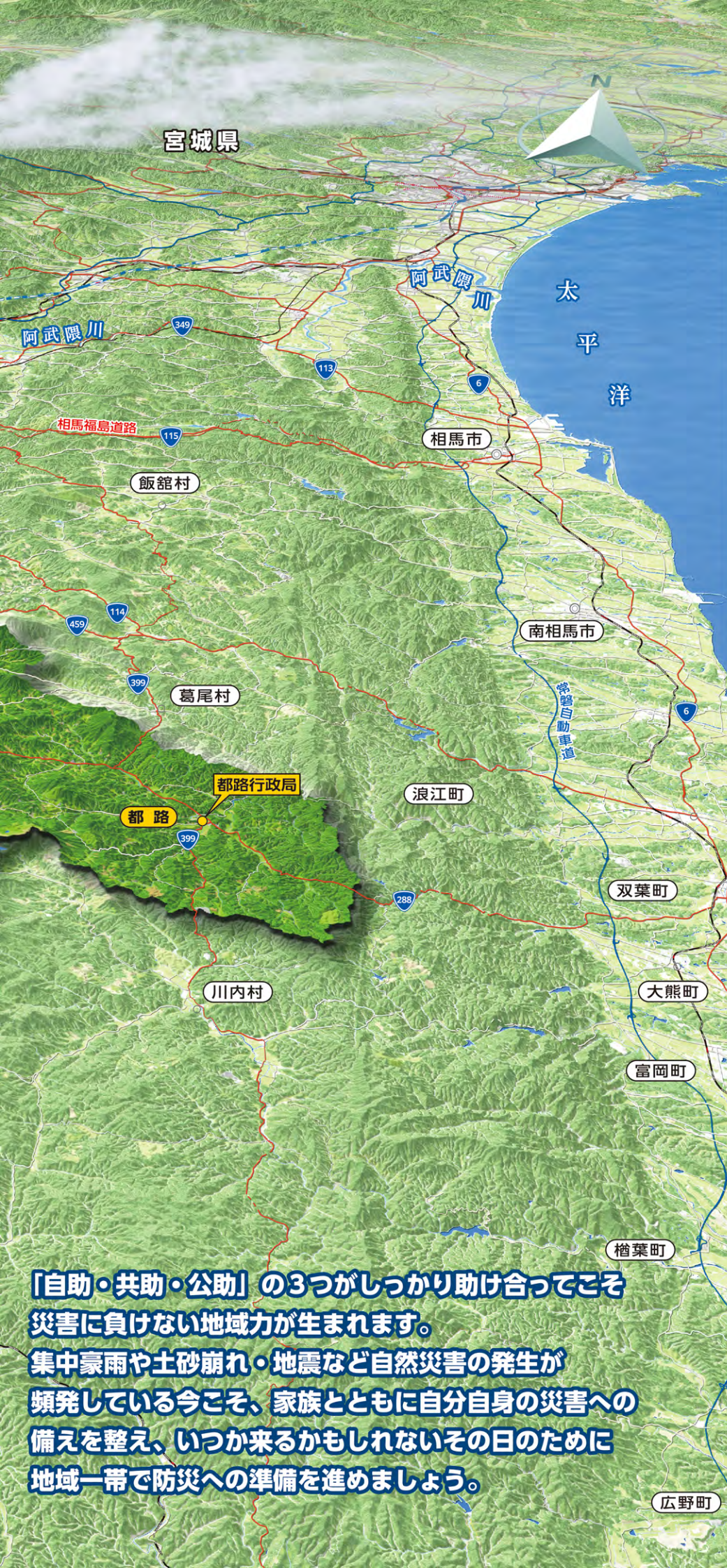


マップの使い方

この防災マップは、災害時の避難所や防災関係施設の位置、注意すべき災害危険箇所などを取りまとめたものです。最寄りの「避難所はどこか?」「問い合わせ先はどこか?」等を確認のうえ、分かりやすいところに保存または掲示してください。

みなさんが災害について関心を持ち、いざというときに落ち着いて行動できるように日頃から正しい防災知識を身につけておくことが大切です。なお、避難所については必ずしも全ての災害に対応するものではありませんので、災害の種類に応じた避難所を確認しておいてください。





目次

- P04：自助・共助・公助
- P05：防災情報の入手
- P06：風水害・土砂災害に備えて
- P07：土砂災害に注意
- P08：避難情報の発令に注意
- P09：避難行動判定フローを確認
- P10：避難について
- P11：避難の心構え
- P12：服装や要配慮者について
- P13：非常時の持出品・備蓄品

- P14-15：避難所一覧
- P16-17：田村市全域図
- P18-19：① 船引町中心部
- P20-21：② 船引町
- P22-23：③ 船引町
- P24-25：④ 船引町
- P26-27：⑤ 常葉町・船引町
- P28-29：⑥ 都路町・常葉町・船引町
- P30-31：⑦ 都路町
- P32-33：⑧ 船引町
- P34-35：⑨ 常葉町・船引町
- P36-37：⑩ 常葉町
- P38-39：⑪ 都路町・常葉町
- P40-41：⑫ 都路町
- P42-43：⑬ 船引町
- P44-45：⑭ 大越町・船引町
- P46-47：⑮ 大越町・常葉町
- P48-49：⑯ 滝根町・大越町・船引町
- P50-51：⑰ 滝根町・大越町・常葉町
- P52-53：⑱ 滝根町
- P54-55：⑲ 滝根町

【河川の浸水想定区域について】

大滝根川の浸水想定区域は、令和元年 11 月に福島県が作成した「阿武隈川水系大滝根川」の設定し得る最大規模の降雨に伴う洪水により大滝根川が氾濫した場合の浸水状況の想定（2 日間の想定最大規模降雨量 323 mm を想定）を掲載しています。

牧野川・梵天川・夏井川の浸水想定区域は、平成 15 年 3 月に福島県が作成した浸水状況の想定（2 日間に 260 mm の降雨を想定）を掲載しています。

【土砂災害警戒区域について】

県では、土砂災害から市民の生命を守るため、土砂災害防止法に基づき、土砂災害の危険性のある区域を指定・公表しています。

根拠法令：土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律

注 1：既指定箇所は、令和 2 年 3 月末までの指定分を掲載

注 2：基礎調査のみの箇所については、指定時に区域が変更となる場合があります。

「自助・共助・公助」の3つがしっかり助け合っ
てこそ災害に負けない地域力が生まれます。
集中豪雨や土砂崩れ・地震など自然災害の発生が
頻発している今こそ、家族とともに自分自身の災害への
備えを整え、いつか来るかもしれないその日のために
地域一帯で防災への準備を進めましょう。

自助・共助・公助

災害による被害を最小化するには、『自助・共助・公助』の連携が必要です。



自助 「自分や家族で出来る防災活動」 自分/家族

<p>家族会議を行う</p> <p>家族内の役割分担、連絡方法(災害用伝言ダイヤル171等)や避難所(集合場所)の確認など</p>	<p>建物の立地・形状を確認し、対策を練る</p> <p>住宅の耐震化、家具の転倒防止、避難路の確認など</p>	<p>3日以上以上の飲料水や食料、生活必需品の備蓄</p> <p>普段の生活の中での準備を! 持ち出し品と合わせて(P13)</p>	<p>非常用持ち出し袋の準備</p> <p>貴重品や非常食、応急医薬品など(P13)</p>
--	---	---	---

共助 「隣近所や地域での防災活動」 地域/行政区/自主防災組織

<p>自主防災組織の強化</p> <p>訓練への参加、連携・協力体制の確認</p>	<p>地域の防災点検</p> <p>公園・広場等の位置や危険箇所などの確認</p>	<p>避難について支援が必要な方への配慮</p> <p>支援が必要な方の把握、支援体制づくり</p>	<p>避難所運営への協力</p> <p>物資等の配布、生活環境を良好に保つよう協力</p>
--	--	---	--

公助 「防災関係機関での防災活動」 行政など防災関係機関

- 防災関係機関の災害対策などを定めた地域防災計画の作成
- 避難所の指定及び備蓄物資、資機材の整備
- 公共施設の耐震化
- 防災施設(防災行政無線、備蓄倉庫など)の整備
- 災害発生時の救助活動
- 電気、水道などのライフラインの応急対策
- 自助・共助の取組みへの支援

防災情報の入手

災害は、いつ発生するかわかりません。
事前に防災情報の入手先を調べておきましょう。

田村市情報メール 防災情報や防犯情報をメールでお知らせします!

「田村市情報メール配信サービス」により、災害時の避難情報や、防犯情報などをメールでお知らせします。有事の際に備えて市民の皆さんの登録をお願いします。



○防災情報

- ・災害情報（特別警報、土砂災害警戒情報など）
- ・避難情報（避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示【緊急】など）
- ・火災情報（火災発生及び鎮火情報）

○防犯情報

- ・犯罪被害防止情報
- ・不審者情報
- ・行方不明者情報 など



※詳細は、上記QRコードの田村市情報メール案内ページをご覧ください。 <http://www.city.tamura.lg.jp/soshiki/8/jouhoume-ru.html>

メール登録の方法について（3ステップ!）

1. 空メールを【entry@mail.bousai-tamura.jp】宛てに送信
2. 登録返信メール受信
3. 配信情報入力（登録ボタンを押して完了）

※詳細は、上記URLから「田村市情報メール配信サービス登録方法（PDF）」をご覧ください。

登録用メール
QRコード



気象情報やハザードマップなど日頃から下記のサイトをチェックしておきましょう。

田村市
ホームページ

<https://www.city.tamura.lg.jp/>

ふくしまぼうさいウェブ
（福島県防災サイト）

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/bousai/>

国土交通省
川の防災情報

<https://www.river.go.jp/portal/#80>

土砂災害危険度分布
（川の防災情報内）

<https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/index.html>

気象庁：気象警報・
注意報（田村市）

<https://www.jma.go.jp/jp/warn/0721100.html>

NHK あなたの天気・防災
（田村市）

<https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/city/disaster/07211000721100/>

重ねる
ハザードマップ

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/>

わがまち
ハザードマップ

<https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/index.html>

田村市Twitter
@TamuraCity

田村市Facebook
@tamura.city

田村市LINE
@tamuracity

Yahoo! 防災速報アプリ

災害が起こる前に、地震・豪雨・津波などの情報をプッシュ通知でお知らせするYahoo!の公式アプリ。

for iPhone/iPad

for Android

NHK ニュース・防災アプリ

最新ニュースや災害情報をお届けするNHK公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報やライブ放送の提供もあります。

for iPhone/iPad

for Android

風水害・土砂災害に備えて

雨風による
危険度を知っておこう

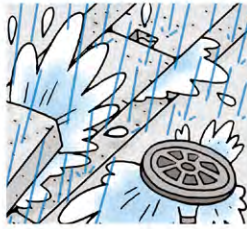
雨の強さと降り方



やや強い雨

1時間に
10~20mm未満

ザーザーと降る雨。
地面一面に水たまりができ、地面からの跳ね返りで足元が濡れ、話し声が聞き取りにくくなります。



強い雨

1時間に
20~30mm未満

どしゃ降りの雨。
傘をさしていても濡れてしまうほどの雨で、側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れなどの心配があります。



激しい雨

1時間に
30~50mm未満

バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れ・がけ崩れが起きやすくなるため、危険地帯では避難の準備が必要になります。



非常に激しい雨

1時間に
50~80mm未満

滝のように降る雨。
河川の氾濫をはじめ、土石流などが起きやすく、多くの災害が発生するおそれがあります。車の運転も危険です。



猛烈な雨

1時間に
80mm以上の雨

息苦しくなるような圧迫感のある雨。
雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要となります。

風の強さと吹き方

※風速は10分間の平均風速です。
最大瞬間風速は平均風速の約1.5倍~3倍以上になることがあります。



やや強い風

風速10~15m/s

風に向かって歩けにくくなり、樹木全体や電線が揺れ始めます。高速運転時は横風に流される感覚を受けます。



強い風

風速15~20m/s

風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出ます。看板やトタン板が外れ始め、高所での作業は極めて危険です。



非常に強い風

風速20~25m/s

何かにつかまっていらないと立っていられません。通常速度による運転が困難になり、飛来物による負傷にも注意しましょう。



猛烈な風

風速25~30m/s

細い木が折れたり、根が張っていない木が倒れ始めます。屋根材や看板が落下・飛散し、道路標識が傾きます。



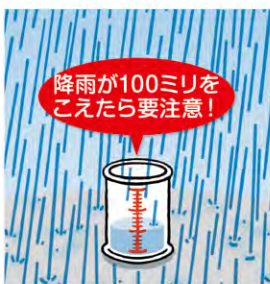
猛烈な風

風速30m/s以上

屋外での行動は極めて危険です。多くの樹木が倒れ、走行中のトラックが横転したり、倒壊する住宅も出てきます。

土砂災害を事前に予測するには？

雨に注意する



土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら、十分な注意が必要です。

土砂災害警戒情報に注意する



「土砂災害警戒情報」とは、大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時、自治体が避難勧告等を発令する際の判断や、住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。早期避難の判断に役立ててください。

土砂災害に注意

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いた時に発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂災害が起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

こんな「前ぶれ現象」に注意！

時間的切迫性

			<p>土石流</p> <p>山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 流水の異常なにごり 	<ul style="list-style-type: none"> ● 流木が発生 ● 溪流内の転石の音 	<ul style="list-style-type: none"> ● 降雨時での水位の急激な低下 ● 山鳴り・地鳴り 	
			<p>地すべり</p> <p>雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。</p> <p><small>※地すべりの予測は技術的に困難であり、土砂災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。</small></p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 湧水量の増加 ● 井戸水のごり 	<ul style="list-style-type: none"> ● 亀裂の発生 	<ul style="list-style-type: none"> ● 山鳴り・地鳴り 	
			<p>がけ崩れ</p> <p>雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 湧水量の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小石がぱらぱら落下 ● 湧水がにごる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小石がぼろぼろ落下 ● 亀裂の発生 	

もしものときは！

逃げ方を覚えましょう

土石流

土砂の流れる方向に対して直角に避難！

土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

がけ崩れ

早めに避難！

がけの高さの2倍以上の距離に避難！

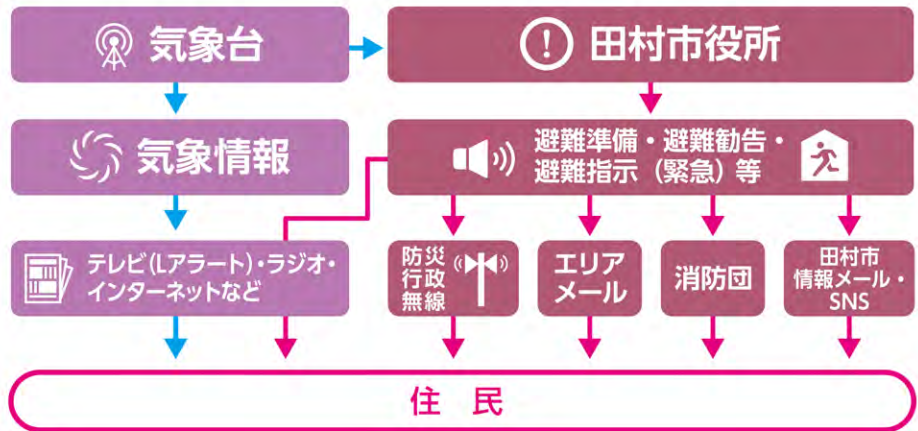
がけ崩れは一瞬で起こるため、早期避難の判断が重要です。緊急時には、がけの高さの2倍以上の距離に逃げたり、室内の安全な場所（がけから離れた部屋や2階など）に避難しましょう。

避難情報の発令に注意

災害情報の伝達経路

← 気象情報の流れ ← 避難情報の流れ

災害情報は右のような伝達経路にて住民のみなさんに伝えられます。情報の入手先をしっかりと確認しておきましょう。



避難警戒レベルに注意

風水害の発生が予想される場合、状況に応じて下記の警戒レベルが発令されます。地域の方々にも声をかけながら、それぞれの警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。

災害の危険度	警戒レベル	住民がとるべき避難行動	避難情報と気象情報	情報発信
	5	すでに災害が発生しています 命を守るための最善の行動をとってください	避難情報: 災害発生情報 気象情報: 大雨特別警報・氾濫発生情報	市町村が発令
	4	危険な場所から 全員避難してください。 避難所へ避難しましょう。	避難情報: 避難勧告・避難指示(緊急) 気象情報: 土砂災害警戒情報・氾濫危険情報	気象庁が発表
	3	危険な場所から 高齢者等は避難しましょう。 他の住民のみなさんは、 避難の準備をしましょう。	避難情報: 避難準備・高齢者等避難開始 気象情報: 大雨・洪水・氾濫 警報情報	
	2	避難に備え、ハザードマップなどにより 自らの避難行動を確認	気象情報: 大雨・洪水・氾濫 注意報	
	1	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、 災害への心がまえを高める	気象情報: 早期注意情報(警報級の可能性)	

※身の危険を感じたときは警戒レベルに関わらず避難してください。また、必ずしも段階的に、レベル1から順に発令されるとは限りません。



警戒レベル5 に相当する
大雨特別警報が発表されたら

数十年に一度、これまでに経験したことのないような、
重大な危険が差し迫った異常な状況にあります
ただちに「**命を守る行動**」をとってください!

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に 避難行動判定フローを確認!



「避難」とは、「難」を「避ける」ことです。
やみくもに避難所へ避難するのではなく、下記の判定フローを
基に現状に合った避難方法を選択しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は?

必ず取り組みましょう!!

ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。



●ハザードマップは浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。ただし、着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。



家がある場所に色が塗られていますか?

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、田村市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい



災害の危険があるので、原則として*、自宅からの避難が必要です。

例外

※地図上で浸水の危険があっても

- ①洪水により家屋の倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の**外側**である。
- ②浸水する深さよりも**高いところ**にいる。
- ③浸水しても水が引くまで我慢できる、**水・食料**などの備えが**十分**にある。

以上の全ての条件を満たす場合は自宅に留まり安全確保(在宅避難)をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか?

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

いいえ

はい

いいえ

田村市から警戒レベル3が発令されたら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう)

田村市から警戒レベル3が発令されたら、市が開設する指定避難所に避難しましょう。(市の避難所開設情報に注意しましょう)

田村市から警戒レベル4が発令されたら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう)

田村市から警戒レベル4が発令されたら、市が開設する指定避難所に避難しましょう。(市の避難所開設情報に注意しましょう)

避難について

自主避難について～危険を感じたらすぐ避難しよう

災害が差し迫った場合、各自の落ち着いた避難行動が大切です。特に最近の全国各地に見られる局地的豪雨のような突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。身の危険を感じたら行政からの情報を待たずに、自らの判断で避難行動を開始してください。



分散避難について

避難所が開設された場合、状況として普段よりも3密（密閉・密集・密接）の状態に近く、感染症へのリスクが高くなります。「避難」とは、「"難"を"避ける"」ことであり、分散避難が可能な人は、感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。まずはご自身の住んでいる場所の災害リスクを確認して、避難が必要であるか確認しましょう。

【分散避難】とは、災害時に、自宅の2階や近隣宅、車内で待機するなど避難所以外へ避難することにより、3密を防止し、感染症による2次災害を防ぐための避難方法です。また、自宅が危険な場合も、避難先は市が開設する避難所だけではありません。指定避難所は本来「自宅が被災して帰宅できない場合に、一定期間、避難生活を送るための施設」であるため、指定避難所が過密状態になることを防ぐためにも、これからは、「避難所」への避難以外に、「親戚・知人宅」「ホテル」「在宅避難」「車両避難（車中泊）」などさまざまな避難先に、地域の人たちが分散して避難することが大切です。

1



自分の住んでいる場所が「避難の必要がある場所か」確認する

2



「親戚や友人、知人の家へ避難が可能か」確認する

3



「避難所には感染拡大のリスクがある」ことを再認識し、非常持出品・感染防止物品（マスク、消毒液、除菌シート、体温計等）を準備し、安全確実に避難する

水平避難・垂直避難について

避難行動は、安全の確保を第一に考え、危険が迫る場合には事前に自宅以外の場所へ避難する「**水平避難**」が大切ですが、既に災害が発生し、自宅外への避難に余裕がない場合や、既に自宅の外が危険な状況であり、避難することが出来ない場合は、やむを得ず上層階へ避難する「**垂直避難**」が必要な場合もあります

このような場合は垂直避難を検討しましょう

- ・夜間や急激な降雨で避難路上の危険が分かりにくい。
- ・ひざ上まで浸水している（50cm以上）
- ・浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い 等

早めの
水平避難



緊急時は
垂直避難



避難の心構え

1 最新情報入手



ラジオ・テレビ等から最新の気象・災害情報を入手し、危険を感じたら避難準備をしましょう。

2 呼びかけに注意



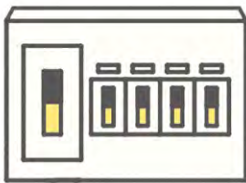
市役所及び消防団からの避難の呼びかけに注意しましょう。

3 ガスの元栓を閉める



避難する前にガスの元栓を閉め二次被害を防ぎましょう。

4 ブレーカーを落とす



停電しているときでも必ずブレーカーを落としてから避難してください。

5 2人以上で避難



できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子どもからは目を離さないようにしましょう。

6 助け合って避難を



子どもや高齢者、病気の人などは避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。また、近所の人の場合も積極的に協力しましょう。

7 安全な避難を



浸水があった場合は、溝や水路に十分注意しましょう。また、がけ地などでは、土砂災害のおそれがあるので注意しましょう。

8 車が浸水したらすぐ外へ



水深が約30cm前後に達すると、車のエンジンが停止する可能性があり、水深と流速が増すと車ごと流される危険性もあります。車が浸水した場合は、すぐに車の外に出ましょう。

9 避難に遅れたら…



万一、避難に遅れ危険が迫ったときには、近くの丈夫な建物のできるだけ高いところに逃げましょう（垂直避難）。

服装や要配慮者について

避難所の開設情報に注意!

やむを得ず避難所に避難する場合は、場所により開設状況が異なる場合があるので、目的の避難所が開設しているかどうかを、防災行政無線、田村市情報メール(P5)などで確認した上で避難するよう心がけましょう。



動きやすい
服装で避難を!

ヘルメットや
防災頭巾など
で頭を保護

荷物は少なく、非常
持出品は両手があく
リュックがオススメ

軍手や革手袋などで
手を保護

長袖、
長ズボンで

裸足や長靴(水害時は水が入り歩きにくくなる)は避け、履きなれたものを。ひもで締められる底の厚い運動靴や登山靴などが良い
(靴の中に、踏み抜き防止インソール(中敷き)を入れても良い)



要配慮者への思いやりを

高齢者や障害者、傷病者、幼児、妊産婦、外国人、旅行者などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があります。災害時にはそのような要配慮者に気を配り、地域で協力しあって支援しましょう。



高齢者・傷病者

- 正しい情報を伝える
- 不安を取り除くように声をかける
- 手を貸したり、おぶって避難



障害者

- 介助の手助けを
- 耳が不自由な方には、筆談や身振りで対応



妊産婦・幼児

- 手荷物を持つ等の手助けを
- 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気にかける



外国人

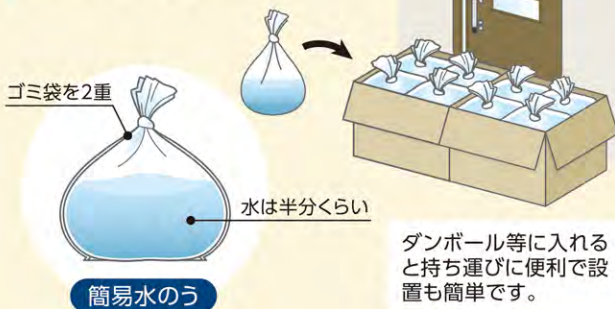
- 正しい情報を伝える
- 言葉が通じない場合は身振りや絵で会話を

避難の前に!

自宅の浸水対策 ~ 家にあるものを利用して浸水防止 ~

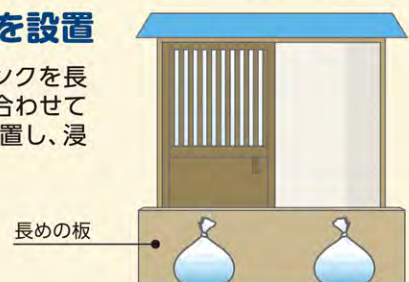
簡易水のうを利用して

ゴミ袋を2重にして中に半分程度水を入れ、袋の口をしぼると簡易水のうが出来ます。



簡易止水板を設置

水のうやポリタンクを長めの板等と組み合わせて簡易止水板を設置し、浸水を防ぎます。



プランターやポリタンクを利用

プランターやポリタンクを並べてレジャーシートを敷き、浸水を防ぎます。



非常時の持出品・備蓄品

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期限に注意しましょう。

非常時の持出品（すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。）

- 貴重品
 - 現金 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 - 健康保険証
- 非常食
 - 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品
 - お薬手帳 服用薬 常備薬(風邪薬・傷薬など)
 - マスク 消毒液 除菌シート 体温計
- 生活用品
 - 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット)
 - 運動靴 軍手 帽子又は防災ずきん ビニール袋
 - 生理用品 ラップフィルム
- その他
 - 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 ホイッスル
 - 電池 筆記用具 メガネ



備蓄品（最低3日分の準備をしておきましょう。できれば、7日分の備蓄を心がけましょう。）

- 食料・飲料水
 - 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰やレトルト食品
 - 栄養補助食品 インスタント食品
- 燃料など
 - 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料
- 生活用品
 - 毛布 寝袋 洗面用具 鍋 やかん バケツ
 - トイレットペーパー 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他
 - ビニールシート 新聞紙 ろうそく ガムテープ
 - ロープ ポリタンク



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、ほ乳びん
- 離乳食、食器
- お尻拭き
- 帽子、防寒着
- バスタオル
- ガーゼハンカチ
- 乳幼児用の薬
- 母子健康手帳
- 消毒剤
- 紙おむつ
- おんぶひも
- 衣類(着替え)

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ
- 帽子、防寒着
- 衣類(着替え)
- 介護用品
- お尻拭き
- 常備薬

※介護の状態などに応じて備えてください。

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

※最低3日分の食糧を備蓄しましょう