



共育

い

ち

い



秋の深まりを感じる頃となりましたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、温かいお茶でも飲んでホッと一息つく時間を大切に、毎日を元気に過ごしましょう！

HOTホッとる一む 開所カレンダー



・開所日 15:00~18:30

10

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



～家族を守る！今日から始める「おうち防災」～

激しい大雨や地震が増えている今、「今日からできること」を始めませんか？

① 盲点！「非常用トイレ」の備え

災害時、食料より先に困るのが「トイレ」です。断水に備えて家族分を準備しましょう。

- ・ 水分を抑えるのは危険：我慢するとエコノミークラス症候群などのリスクに。
- ・ 備蓄の目安：【1人1日5回 × 7日分】
- ・ 手軽に購入可能：ネットや100均の「袋と凝固剤セットの簡易トイレ」が便利です。

② 買い物ついでに「ローリングストック」

食べ慣れた「いつもの味」が最高の防災に！

- ・ いつものレトルト・缶詰・お菓子を多めに買うだけ！
- ・ 子どものために好きな味・慣れた味を備蓄
- ・ 停電や避難先で役立つカセットコンロも忘れずに！

③ 「部屋の安全チェック！」

- ・ 高い家具はしっかり固定（出入口をふさがない場所へ）
- ・ 写真立て・額縁のガラス破片に注意（置き場所の見直しを）

④ 家族の「連絡・集合ルール」

車社会・広い生活圏だからこそ！

離ればなれの時に備える「家族の約束」

- ・ 待ち合わせはピンポイントで！
- ・ （例：「文化センターの芝生」など）
- ・ 携帯が繋がらない時に備え
災害用伝言ダイヤル「171」へ！
（毎月1日・15日は親子で体験できる練習日！）

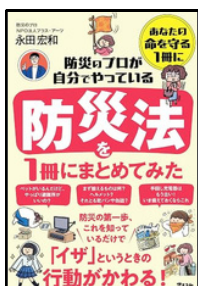
日南図書館おすすめ本

「防災のプロが自分でやっている
防災法を1冊にまとめた」

著 者：永田宏和
出版社：アスコム
出版年：2025年

『もしも』に役立つ！
おやこで防災力アップ

著 者：今泉マユ子
出版社：清流出版
出版年：2017年



災害への備えを日々の暮らしの中に少しずつ取り入れていくことが、大切な家族と自分自身の安心につながります。



問い合わせ 教育委員会事務局
82-1118(山中・平井)