



食料品・日用品の備蓄を

もしもの「非常食」も
いつもの食事に近いものを。
ふだんから食べ慣れている
ものや好みの味なら安心。

※「ローリングストック」とは、
日頃から少し多めに購入し、消費
した分を補充しながら、日常的に
備蓄して災害に備えることです



飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です



2022 令和4年						
9 月 September						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8 白露	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	1

Memo

- ・【防災の日】9月1日【防災週間】8月30日～9月5日
- ・【救急の日】9月9日【救急医療週間】9月5日～11日

2022 令和4年						
10 月 October						
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8 寒露
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 霜降	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Memo

- ・防災レシピ掲載Webサイト 一例紹介



東京ガス
『日々のごはんともしものごはん』

冊子でダウンロードもできます
こちらから→

