

1週間分の食料備蓄例を考えました

巨大地震に備えて 家庭でできる防災対策

問合せ先 市民課防災係 ☎ 4145



国が発表した南海トラフ巨大地震対策の最終報告では、家庭に1週間以上の備蓄を求めています。これまで国が目安としていた3日分の2倍以上です。

一体どれぐらいの量になるのか、その目安を紹介します。

水はやはり大事

まずはペットボトルの水。大人は1日に2～3リットルが必要とされ、多めにみると1週間分で21リットルを備蓄しなければなりません。2リットル入りボトル10本と、1リットル入りボトル1本で、保管するにはややかさばります。



そして食料

量販店等の防災用品コーナーには水や湯を入れるだけで食べられるアルファ米等、多様な非常食が並んでいます。パンの缶詰なども入れると1週間分は大きな買い物袋いっぱいになります。

レトルト食品や缶詰を多めに購入し、食べたらず補充して一定の備蓄を確保する方法もあります。8日分(24食)の保存食を半月に1食ずつ順番に食べれば、1年後にすべての備蓄が入れ替わります。

普段食べているものをベースに、備蓄した食品を日常の食事にも取り入れていく方法もあります。備蓄食品は、忙しかったり、病気などで買いものに行けない時にも役立ちます。家族の嗜好や年齢などから適正な量や種類の食品を揃え、また備蓄しているものを把握して日々の食事に活用し、常に新しいものがストックできるようになる工夫をしましょう。



他に大事なものの

今回の最終報告では、カセットこんろや、簡易トイレ、電池、携帯電話充電器の備えも求めています。その他、各ご家庭ごとに普段の生活では当たり前過ぎて気づかない必需品がたくさんあると思います。家族で一度話し合い、確認しましょう。



約1週間分の備蓄例(1人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| アルファ米……………11食 | 飲料水……………21リットル |
| 発熱剤付き食品……………4食 | 乾電池……………4本 |
| パンの缶詰……………3食 | 携帯電話充電器……………1台 |
| 袋入り保存パン……………2食 | カセットこんろ……………1台 |
| レトルト食品……………3食 | カセットボンベ……………3本 |



児童扶養手当・特別児童扶養手当 現況届の提出をお忘れなく

児童扶養手当・特別児童扶養手当は、ひとり親家庭や、障がいのある子どもの生活の安定、福祉の増進を目的とした手当です。

問合せ先 福祉事務所(6番窓口) ☎ 2216

8月は現況届の提出月です

現況届とは平成25年8月から平成26年7月までの手当受給資格を確認するものです。平成25年8月分以降の手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている方(支給停止者を含む)へ、現況届に関する通知を郵送しますので、現況届を提出してください。

※未提出の場合、8月分以降の手当が受給できなくなりますのでご注意ください。

	児童扶養手当	特別児童扶養手当
提出期間	8月21日(水)から23日(金)	8月30日(金)まで(土日祝日を除く)
提出場所	市役所2階中会議室 ※上記期間以外の場合は福祉事務所	福祉事務所(市役所6番窓口)

児童扶養手当・特別児童扶養手当額の改定について

平成25年10月分以降の手当月額が下表のとおり改定予定です。

◎児童扶養手当

	平成25年9月分まで	平成25年10月分以降
全部支給(児童1人)	41,430円	41,140円(290円減額)
一部支給(児童1人)	41,420円～9,780円	41,130円～9,710円 (290円減額)(70円減額)
児童の数による 加算額	児童2人目	5,000円加算
	児童3人目以降	1人につき3,000円加算
		5,000円加算(変更なし)
		1人につき3,000円加算(変更なし)

◎特別児童扶養手当

障害の程度	平成25年9月分まで	平成25年10月分以降
身体障害者手帳1・2級程度	50,400円	50,050円(350円減額)
身体障害者手帳3級程度	33,570円	33,330円(240円減額)

※詳しくは、福祉事務所社会福祉係へお問合せください。



ひとり親家庭のための出張個別相談会

無料職業紹介や求職登録、弁護士による親権や養育費等の相談会です。
予約優先となりますので、下記へお申込みください。

- 日時 9月9日(月) 午前9時30分～午後4時
- 場所 市役所2階大会議室
- その他 託児所あり(ご利用には予約が必要です。)
- 申込み・問合せ先 母子家庭等就業・自立支援センター ☎ 054-254-1191