



しゅわ 手輪No.84

＜編集・発行＞

狭山市手話通訳者派遣事務所

(狭山市駅東口事務所)

令和5年9月28日発行

狭山市社協キャラクター
ころちゃん

さやましゅわつうやくしゃほけんじむしょ
～狭山市手話通訳者派遣事務所だより～

もしもの時の「災害の備え」してますか？

9月は防災月間でしたね。みなさん食品の備蓄はしていますか？

最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を備蓄しておくことが重要です！！

何をどれだけ備蓄すればいいか、見ていきましょう！

～大人1人の場合～

○必需品

- ・水 2L×12本 (1日3L程度)
- ・カセットコンロ、ボンベ×6本 (1日1本弱程度)

※お茶、清涼飲料水などがあると便利

※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別に準備



○主菜

- ・魚、肉、野菜、豆などの缶詰×9缶
- ・牛丼の素、カレーの素などのレトルト食品×9個
- ・パスタソースなどのレトルト食品×3個

○主食

- ・米 2kg×1袋
- ・カップ麺類×3個
- ・パックご飯×3個
- ・乾麺 (そうめん 300g×1袋・パスタ 600g×1袋)

※ごはん・パン・そば・うどんはエネルギー源になります



○副菜と果物

- ・梅干し、漬物
- ・じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜類
- ・野菜の缶詰、野菜ジュース
- ・りんご、みかん、柿など日持ちする果物
- ・果物の缶詰
- ・果物のジュース
- ・ドライフルーツ

※ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるため野菜、果物を食べましょう



○その他

- ・あめ、ようかん、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類の菓子・好きな物
- ・みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料
- ・インスタントみそ汁、即席スープ



万が一、災害が起きても、いつもとかわらない栄養バランスのとれた食事ができるように準備しておきましょう！



賞味期限が近づいたら食べる→食べたら買う！

参考：あしたの暮らしをわかりやすく 政府広報オンライン
「いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？」

災害時に役立つバンダナがあります



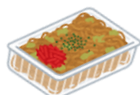
聴覚障害者は、災害時に避難の放送が聞こえません。
周りとのコミュニケーションを取ることが難しく、見た目からは「聞こえない」ことがわかりにくい障害です。
そんな時に、このバンダナが役に立ちます！
耳が聞こえない方、手話ができる方はバンダナを見えるように身に付けてください。
周りの方はバンダナを見かけたら、聞こえない人への配慮（筆談など）や、手話ができる人には「向こうに聞こえない人がいる」などの情報を伝えてください。



おしらせ

第40回 みちくさバザー開催

日時：10月21日（土）10時～13時
場所：狭山市社会福祉会館 駐車場（雨天中止）
内容：焼きそば、お菓子、新鮮野菜、手作り品、リサイクル品、日用雑貨類などの販売



☆今年は食べ物も販売します。お楽しみに☆



狭山市手話通訳者派遣事務所 (社会福祉協議会狭山市駅東口事務所)

＜受付日時＞月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時まで
＜派遣日時＞平日、土日、祝日 午前8時～午後9時
＜派遣場所＞埼玉県内（県外は相談してください）
＜申込方法＞FAX・手紙・電話・メール・来所
＜注 意＞原則3日前までに申し込みが必要
(急な場合は事務所と相談してください)

〒350-1306 狭山市富士見 1-1-11
TEL：04 (2003) 3742
FAX：04 (2003) 3746
Email：shuwa@sayama-shakyou.or.jp

狭山市役所障がい者福祉課に、 聴覚障害者相談員がいます。

わからないことや困ったことがある場合など相談員に連絡してください。
※相談したい方は事前にお問い合わせください。

☆【くらしの相談員】もボランティアで対応しています。

FAX (障がい者福祉課)
04-2952-0615
専用メールアドレス

sf-soudan@city.sayama.saitama.jp

