

災害後(さいがいご)の 生活(せいかつ)に 備(そな)えて、飲(の)み水(みず)、食(た)べ物(もの)、生活用品
(せいかつようひん)を 準備(じゆんび)します。

●自分(じぶん)の 家(いえ)で 生活(せいかつ)するために 家(いえ)に 置(お)きます。

- ・飲(の)み水(みず)／家族(かぞく) 3日分(にちぶん) [1人(ひとり) 1日(いち) 3L]
- ・食(た)べ物(もの)／家族(かぞく) 3日分(にちぶん) [ごはん、ビスケット、チョコレート、乾(かん)パン、缶詰(かんづめ) など]
- ・生活用品(せいかつようひん)／ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ラップ、
ごみ袋(ぶくろ)、ポリタンク、カセットコンロ など



●避難所(ひなんじょ)で 生活(せいかつ)するために リュックサックなどの
袋(ぶくろ)に 入(い)れます。[持(も)ち出(だ)し品(ひん)]

- ・飲(の)み水(みず)／家族(かぞく) 1日分(にちぶん) ・食(た)べ物(もの)／家族(かぞく) 1日分(にちぶん)
- ・ヘルメット、靴(くつ)、上着(うわぎ)、下着(したぎ)、ライト、ライター、ろうそく、携帯電話(けいたいでんわ)、充電
器(じゆうでんき)、ラジオ、電池(でんち)、薬(くすり)、救急用品(きゅうきようひん)、歯(は)ブラシ、歯磨(はみが)
きペースト、タオル、マスク、携帯(けいたい)トイレ、ごみ袋(ぶくろ)、お金(かね)、預金通帳(よきんつうちよう)、パス
ポート、在留(ざいりゅう)カード、健康保険証(けんこうほけんしやう)、マイナンバーカード など

〈子供用(こどもよう)〉

- ・ミルク
- ・ほ乳瓶(にゅうびん)
- ・離乳食(りゅうじよく)、おむつ など

〈高齢者(こうれいしや)、女性用(じよせいよう)〉

- ・紙(かみ)パズ
- ・入(い)れ歯(ば)
- ・洗淨剂(せんじようざい) ・持病(じびよう)の薬(くすり)
- ・生理用品(せいりようひん) など



やさしい日本語の
レシピ

ワイワイお料理教室を開催します！



日本(にほん)の お料理(りようり)を 一緒(いっしょ)に 作(つく)って 食(た)べて みませんか？
今回(こんかい)は 真鶴(まなづる)の食(た)べ物(もの)を使(つか)って 日本(にほん)の 伝統料理(でんとうりようり)
である「はんぱ の おにぎり」と「けんちん汁(じる)」を作(つく)ります。外国人(がいこくじん)が 参加(さんか)できる
お料理(りようり)教室(きょうしつ)です。

材料(ざいりよう)や 作(つく)り方(かた)を やさしい日本語(にほんご)で 説明(せつめい)します。真鶴(まなづる)に
住(す)んでいる 外国人(がいこくじん)や 交流(こうりゅう)を 希望(きぼう)される 真鶴町民(まなづるちやうみん)の
方(かた)の ご参加(さんか)を お待(まち)ちしています！

◇日時(にちじ)

3月17日 日曜日(にちようび) 10:00～12:30

◇場所(ばしょ)

町民(ちやうみん)センター 1階(かい)

実習室(じっしゅうしつ)

◇募集人数(ぼしゆにんずう) 15人(にん)

◇参加費(さんかひ) 500円(えん)

◇持(も)ち物(もの) エプロン、バンダナ、マスク

◇申込期限(もうしこみきげん)

3月10日 日曜日(にちようび)

※いっぱいになったら締切(しめきり)します。

◇参加方法(さんかほうほう)

電話(でんわ)で申(もう)し込(こ)んでください。

◇連絡先(れんらくさき) ☎080-2012-1486

まなづる国際交流協会(こくさいこうりゅうきやうかい)

スターまで