

災害に備えて

●いざというときのために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかける
と伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、
登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、市のホームページや防災マップ、
ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



「防災情報」

●日頃から備えておきましょう

健康状態

現在受診している病院や治療内容・持病などがわかるようにしておきましょう。災害は
いきなり発生するものです。自身や家族のかかりつけ医や服用している薬などメモした
もの(お薬手帳の写し)を携帯しておくことで安心です。

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない
ようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく
と安心です。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存
の効く食料などを通常3日分(大災害に備えてできれば7日分)は準備しておきましょう。
また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつで
も持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- 飲料水、食料品(アルファ米、缶詰、お菓子など)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、マイナンバーカードなど)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、お薬手帳など)
- 自分にしか合わないもの(めがね、常備薬など)
- ヘルメット マスク 軍手 懐中電灯
- モバイルバッテリー 衣類 毛布 タオル・バスタオル
- 使い捨てカイロ ウェットティッシュ・除菌ジェル 携帯トイレ など

乳幼児用として下記の物も準備しておきましょう

- 母子健康手帳 紙おむつ ミルク 哺乳瓶か紙コップ
- 清浄綿 おしりふき 抱っこひも 授乳服かケープ
- おもちゃ 離乳食 圧縮袋 ビニールシート など



※首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。



生活協同組合 コープみえより

ハピハピ ボックス

ご出産おめでとうプレゼント

赤ちゃんとの毎日の暮らしに
ちょっと役立つアレコレを小箱に詰めて贈ります。

コープみえにご加入されている方、ご加入されていない
方にもプレゼント!お気軽にお申し込みください。
また、県内にご出産されたお知り合いの方が
いらっしやいましたら、ぜひご紹介ください。

※プレゼントお申し込みは、お子さん一人に対して1回限りです。

三重県にお住まいで
1歳未満のお子さんが
いらっしやる方が
お申込み
いただけます!



詳しい
お申し込み
方法は
コチラ!



※写真はイメージです。
※箱の中身は変更になる場合がございます。

コープ宅配で妊娠中から 子育てファミリーをサポート

赤ちゃん
サポート

母子手帳交付から出産後お子さんが満1歳のお誕生日を迎えられるまでの期間に申請をいただいた方

宅配利用料 通常1回300円が **1年間無料**

子ども
サポート

満1歳から小学校入学までの
お子さんがいらっしやる方

宅配利用料 通常1回300円が **半額**



離乳食～幼児期の お役立ち食材



「ベビーフードをそのままあげるのは抵抗がある。でも、全部手づくりするのは大変…」そんな子育てをしている組合員さんの想いに答えたのが、「きらきらステップ」。

冷凍

冷凍



資料請求でコープの人気商品を2品プレゼント

お届け時に、生協について簡単な説明をさせていただきます。
詳しくは右記二次元コードまたは、下記フリーダイヤルでご確認ください。

※いただいた個人情報は、資料やサンプルのお届け、コープの説明のためのみに使用します。
※すでに、組合員の方はご遠慮ください。
※コープの職員がお宅までお届けします。宅配便でのお届けはできません。



※写真はイメージです。※サンプル商品は変更になる場合がございます。



生活協同組合 コープみえ
鈴鹿センター

〒510-0261 三重県鈴鹿市御菌町字鎌田3600-53

＼お電話でのお問い合わせは／

0120-581-412

〈受付時間〉9:00～17:30 土・日曜定休
すぐに加入手続きを希望される方はこちら▶

