


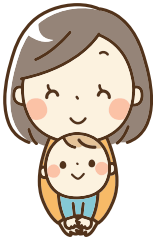








災害はいつ起こるか分かりません。いざという時のために、自分の身は自分で守れるよう、常日頃から家族や友人と、備えや避難について話し合うことはとても大切です。特に子どもがいる家庭は「知らない」「備えていない」ことで子どもたちは大変な思いをします。毎日の暮らしにちょっとした工夫で防災を取り入れてみましょう。

目次

いつもの買い物で安心防災	P 2	
外出時はおしゃれ防災	P 3	
寝るときはぐっすり防災	P 4	
子どもとママの親子防災	P 5～6	
避難所生活での防犯防災	P 7	
ペットと一緒に備える防災	P 8	
いろいろな手段で情報防災	P 9	
持ち出し袋・ 備えるものチェックリスト	P 10	
あなたが作る防災ノート	裏表紙	