



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつづらんどにんていひん」です。

とまと、ピーまん、ししとう、まつやまながなす、おくら、たまねぎ、あおねぎ、いだい・ごみょう こうげんぶどう、なし、いちじく、くり、ぶどう、まつやまあぼかど（ペーこん）、あなご、えび、さわら、さんま、たこ（まだこ）、ほご（かさご）、せとうちのぎんりにぼし、まつやまひじき など

【9月の行事】

○ 9月1日は『防災の日』

○ 8月30日～9月5日は『防災週間』

日本は、位置や地形、地質、気象等の自然的条件から、台風や豪雨、洪水、暴風、地震、津波等の災害が発生しやすい国土となっています。このような私たちが住む国土の特徴から、災害についての認識を深め、備えを強化するため、防災の日を設けています。

備蓄食品の用意はできていますか？

災害発生により、ライフラインが停止した場合に備えて、**最低3日分、できれば1週間程度**の備蓄が推奨されています。

「ローリングストック」で行う備蓄

ローリングストックとは…

- ① 日常で使っている食料や日用品を少し多めに買い置きする
- ② 古い順に普段の生活の中で使う
- ③ 使った分を買い足し、新しいものを備えておく



家庭での備蓄食品の一例

水・主食

飲料水・調理用水として、
1人1日3リットルが目安。
レトルトご飯やカップ麺、
乾麺、シリアル 等



主菜

肉・魚・大豆の缶詰、
カレーやシチュー等の
レトルト食品 等



副菜・その他

みそ汁や根菜類、野菜ジュース、
ビスケット、乾物、調味料 等



家庭の状況にあわせた備蓄

高齢者・乳幼児・持病がある方等は
それぞれに応じた備蓄を
（アレルギー対応食品や
離乳食、介護食 等）



（裏面に続く）



Check



詳細は、「まつやま総合防災マップ」のエリア版でご確認ください。
この機会に、防災について見直してみませんか。

中心部エリア

番町・東雲・八坂・素鷲・雄郡・新玉・味酒・清水・桑原・道後

城西エリア

味生・生石・垣生・余土・宮前・三津浜・高浜

城北エリア

久枝・潮見・和気・堀江

城東エリア

湯山・日浦・伊台・五明

城南エリア

久米・小野・浮穴・石井・荏原・坂本

島しょ部エリア

由良・泊・睦野・東中島・西中島・神和

北条エリア

浅海・立岩・難波・正岡・北条・河野・粟井

松山市では令和5年4月1日から「**松山市マイ・タイムライン防災アプリ**」を運用しています。アプリをダウンロードすることで家族や知人同士でマイ・タイムラインを共有し、災害のレベルに応じた防災情報などを受け取ることができます。

警報や避難情報の発令時など、警戒レベルごとにプッシュ通知されます。

防災豆知識や過去の災害に関する学習もできます。

家族などでグループを登録すると、グループ内でマイ・タイムラインを編集でき、我が家のマイ・タイムラインを作成できます。

家族間や知人同士でグループを登録すると、安否連絡やSOSを一度に発信できます。



【基本情報作成：松山市保育・幼稚園課】