



初心者向け！
スマホのいろいろ相談会♪
in
ハートカフェあくら

日時:毎月第2土曜日 10時~12時

場所:コープ安倉2階 ふれあい広場

ご相談:無料

(ハートカフェでは珈琲又は紅茶お菓子付き100円)

申し込み:不要

※相談員はプロではございません！お使いの機種やご契約されている携帯会社によりご対応できない場合がございます。また、ご対応できる人数、時間に限りがございますので、ご相談できない場合もございます。予めご理解ください。



共催:

安倉地区まちづくり協議会 (コミュニティ安倉)

安倉コープ委員会

ふれあい広場 (8月・9月)

8月1日	絵手紙
8日	手芸・麻雀
15日	お休み
22日	手芸・麻雀
29日	手芸・麻雀
9月5日	絵手紙
12日	手芸・麻雀
19日	囲碁
26日	手芸・麻雀



ふれあい広場の開催時(毎週)に「100歳体操」を行っています。健康・体力維持のため、皆さん参加されてはいかがでしょうか！

*内容については変更することがあります

*予約等は必要ありません、直接会場に来てください

*9時の時点で警報が出ている時はお休みです

毎週土曜日 1時30分~

参加費:100円

場所:共同利用施設安倉会館

在宅避難も含めた
命を守る備え

※家の状況に応じて、無理をせず安全な場所へ避難しましょう



タンス上の固定

テレビの固定

最初に困るのは
「トイレ」です!



① 水と食べ物

- ・水:1人1日 約3L×7日分
- ・火を使わずに食べられる食品



② トイレ

- ・簡易トイレを準備
 - ・1人1日8回分を目安に
 - ・持病がある方は、それ以上を見込んで備えましょう
- ※凝固剤も備えましょう



③ 電気と情報

- ・モバイルバッテリー
 - ・ラジオ・スマートフォン
 - ・乾電池・懐中電灯
- 停電時に必要です



防災マップ(ハザードマップ)
宝塚市のハザードマップはこちら
お住まいの地域の危険度や
避難場所を確認できます。
→ スマートフォンで読み取れます
避難の判断にも役立ちます



大切な持ち物



普段使っているものを忘れずに！
すぐ持ち出せる場所にまとめておきましょう。

雨具も忘れずに

- ・レインコート
- ・折りたたみ傘



水を買って足す

できることから始めませんか？
簡易トイレを用意する

避難経路確保のため、
家具を固定する

家族で
安否確認

備えが、あなたと家族の命を守ります