







# おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 おたっしゃ家（中央小学校内）  
 472-2716

月	火	水	木	金
能登半島地震から1カ月が経ちました。気の抜けない日々が続きますが、気持ちを前向きに頑張っていきましょう コロナや、インフルエンザにも気をつけて手洗い、消毒をしていしましょう。			<b>1</b> 民謡を唄おう 剣民謡	<b>2</b> 豆まき 
<b>5</b> 手作りの日 干支マスコット	<b>6</b> イチゴ狩り (立山営農組合)	<b>7</b> すもう甚句会	<b>8</b> 太極拳で体作り 指導富田さん杉木さん	<b>9</b> ペタンク 伊井好作さん
<b>12</b> 振替休日 	<b>13</b> 研修医 健康相談、ミニ講座	<b>14</b> いきいき体操 指導有山静子さん 本の読み聞かせ 上市町図書館	<b>15</b> 為になるお話 黛 貞夫さん	<b>16</b> モルックを楽しもう 気軽に英語 伊藤 澄子さん
<b>19</b> 手作りの日 干支マスコット	<b>20</b> 誕生会 2月生まれ	<b>21</b> 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	<b>22</b> 手づくりの日 どんぐりストラップ	<b>23 祝日</b> 天皇誕生日 
<b>26</b> 手づくりの日 どんぐり 仕上げ	<b>27</b> 習字教室 清水 順子さん	<b>28</b> 卒業式に向けて 壁画制作 	<b>29</b> 民謡を唄おう 剣民謡	卒業生との交流に向けて午後からハンドベルの練習をします

防災グッズを見直してみましょう

※予定は変更になることがあります。

防災グッズは備蓄用(最低1人3日分)と持ち歩く用に分けて準備!

備蓄用 (家の中や近くで数日過ごす為)		持ち歩く用 (防災袋に常備しておくもの)	
飲料水	1人1日3リットルを目安	飲料水	1人当たり500mlペットボトル2本程度
食料品	温めれば食べられるご飯 (1人5食分) 備蓄用パン、ビスケット、板チョコなど	食料品	簡単に食べれる物 缶詰やレトルトなど移動時に重く、避難所に邪魔にならないもの
カセットコンロ	ガス	衣類	下着など
バッテリー	電力を確保する非常用	ヘルメット(防災ずきん)、軍手、ヘッドランプ	
懐中電灯	LEDランタンや周囲を照らすもの	携帯ラジオ、予備電池、懐中電灯	
現金	小銭を中心に2万円ほど	タオル、防寒用シート	
救急用品	傷バン、包帯など	安眠用品	耳栓やアイマスクなど
衛生用品	ティッシュペーパー、紙おむつなど	救急用品	傷バン、包帯、体温計など
生理用品		衛生用品	マスクや消毒液、ウェットティッシュ、生理用品
			紙おむつ
			貴重品(通帳、印鑑、現金など)

※防災袋は玄関、緊急持ち出し袋は枕元に 万が一に備えておきましょう