

緊急時連絡先一覧表

市役所

苫小牧市役所 Tel. 0144-32-6111 (代表)

停電等に関すること

北海道電力 苫小牧支店 Tel. 0120-060-852



消防

火災と救急・救助は → **119**

苫小牧市消防署 Tel. 0144-53-9119

末広出張所 Tel. 0144-36-0119

日新出張所 Tel. 0144-76-0119

錦岡出張所 Tel. 0144-67-0119

沼ノ端出張所 Tel. 0144-55-0119

新富出張所 Tel. 0144-75-0119

住吉分団詰所 Tel. 0144-33-0119

勇払分団詰所 Tel. 0144-56-0350

植苗分団詰所 Tel. 0144-58-2234

ガス

苫小牧ガス Tel. 0144-32-5381



警察

事件・事故は → **110**

北海道札幌方面苫小牧警察署 Tel. 0144-35-0110

双葉交番 Tel. 0144-34-2217

美園交番 Tel. 0144-32-3957

西港水上警備派出所 Tel. 0144-34-4266

木場交番 Tel. 0144-36-8295

本町交番 Tel. 0144-32-3543

弥生交番 Tel. 0144-74-4539

駅前交番 Tel. 0144-32-2424

錦岡交番 Tel. 0144-67-0031

糸井交番 Tel. 0144-72-2989

山手交番 Tel. 0144-74-4058

沼ノ端交番 Tel. 0144-55-0402

沼ノ端北交番 Tel. 0144-57-1070

勇払駐在所 Tel. 0144-56-0002

非常備蓄品・持ち出し品の準備を

「非常備蓄品」とは、外部からの救援物資などが届くまでの数日間を自足できるように準備しておくものです。

最低3日以上、できれば1週間分程度は自分で対処できるよう準備をしておきましょう。この備蓄品とは別に、避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるように袋に入れて用意しておくのが「**非常持ち出し品**」です。

どちらも家族構成などを考えて、必要な分を準備しておくようにしましょう。

● 非常備蓄品チェックリスト

- 飲 食 料 品** | 米や簡単な調理で食べられるものを1人最低3日分、水は1人1日3リットル
- 食 器 ・ 箸 類** | 箸・スプーン・紙コップ・紙皿など、食品用ラップやアルミホイルは皿代わりに使えます。
- カセットコンロ** | 電気です火するコンロは避け、予備のガス缶も用意しましょう。
- 生 活 用 水** | 断水に備え、ポリタンクや浴そうに水道水をためておきましょう。
- 衛 生 用 品** | ウエットティッシュ、ドライシャンプー、除菌用アルコールなど
- 照 明 用 具** | マッチ・ろうそく・ライター・ランタンなど持ち運びができ、すぐに点火できるもの



感染対策用品を備えておきましょう。

- マスク
- アルコール消毒液
- ウエットティッシュ
- 体温計



● 非常持ち出し品チェックリスト

- 貴 重 品** | 現金・預金通帳・キャッシュカード・印鑑・健康保険証・運転免許証など
- 避 難 用 具** | 懐中電灯・携帯ラジオなど、予備の電池も忘れずに用意しましょう。
- 飲 料 水** | 持ち運びできるペットボトル入りのもの
- 非 常 食** | 乾パンや缶詰など火を使わなくても食べられるもの、アレルギー対応食なども
- 救 急 用 具** | マスク・体温計・絆創膏・包帯・消毒液・常備薬・持病薬、おくすり手帳も忘れずに
- 生 活 用 品** | 洗面道具・ティッシュ・携帯用トイレ・生理用品・万能ナイフ・ビニール袋・軍手・メガネなど
- 衣 料 品** | 下着・靴下・長袖・長ズボン・雨具など、季節によっては防寒具も用意しましょう。

両手が使えるリュックサックが便利!!



赤ちゃんや高齢者のいる家庭は必要に応じてプラス+

- 粉ミルク・ほ乳びん
- ベビーフード・おやつ
- 紙おむつ・おしりふき
- 絵本・おもちゃ
- 簡易トイレ
- 大人用紙おむつ
- 介護用品
- 予備のメガネや補聴器 など