

非常用備品



日頃から非常時に備えて、持ち出し袋を用意しておきましょう。非常用備品は3日分を目安に準備しましょう。

また、災害時に家族が集合する場所、連絡先などについて、ご家庭で話し合い、緊急連絡カードなどを作っておきましょう。

夏用・冬用など定期的に入れ換えるなど、季節ごとに点検しましょう。

非常食・水

- 非常食
- 飲料水



道具類

- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- 懐中電灯（乾電池）
・ヘッドランプ
- ローソク・ライター・マッチ
- ティッシュ
- ナイフ・缶きり
- ロープ
- 軍手
- ビニール袋
- トイレットペーパー
- 携帯カイロ



衣類

- 下着
- タオル
- 毛布
- 手ぶくろ
- 防寒着



貴重品

- 免許証、保険証などの身分証明書
- 現金（小銭）
- 預金通帳
- 緊急連絡先
- マイナンバーカード



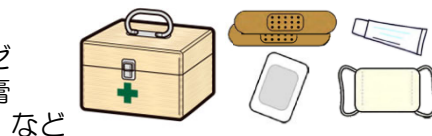
安全具・救急医薬品

- 防災ずきん
- 生理用品
- 常備薬
- お薬手帳



- 救急医薬品（救急箱等にまとめましょう）

- 消毒薬
- 胃腸薬
- 包帯
- きず薬
- 目薬
- ガーゼ
- 湿布薬
- マスク
- 絆創膏



災害時の主な連絡先

市役所・総合事務所・出張所

【市外局番 0193】

宮古市役所	62-2111
田老総合事務所	87-2111
新里総合事務所	72-2111
川井総合事務所	76-2111
崎山出張所	62-6036
津軽石出張所	67-2111
重茂出張所	68-2111
花輪出張所	69-2111
小国出張所	78-2111
門馬出張所	77-2111
川内出張所	75-2111

警察・消防・救急・病院・ライフライン

【市外局番 0193】

宮古警察署	64-0110	県立宮古病院	62-4011
宮古消防署	62-5533	三陸病院	62-7021
(田老分署)	87-2545	宮古第一病院	62-3737
(新里分署)	72-2011	宮古山口病院	62-3945
(川井分署)	76-2110	宮古市上下水道部	63-1115
		NTT東日本（故障受付窓口）	113
		東北電力（停電・緊急時の問合せ）	0120-175-366

