

参加費
無料

定員
30名

何を入れる？
家にあるものと100均を使って
わたしの防災を考える！

防災BOXを 作ってみよう

2026

主催：石川災害医療研修会（IDMeW）

1月31日（土） 14:00-16:00

会場：金沢学生のまち市民交流館

対象：どなたでもご参加いただけます

応募：下記二次元コードからお申し込みください

* 協力会社様から栄養補助食品のおみやげがあります！

1 先ずは家にあるもや100均の商品で防災BOXに入れるものを揃えてみる
* BOXの大きさ：幅230×奥行き90×高さ310(mm)

* BOXは当日お渡しします

必要だけど、まだ手元がないものがあれば、紙に書いて切り抜いたものでも大丈夫（無理に購入する必要はありません）

2 イベント当日：防災BOXお披露目会

出来上がった防災BOXを持ち寄り、みんなでお披露目
他の人の作ったBOXを見ながら防災についてワイワイ話します

防災BOXについて
詳しくは裏面へ⇒

VR（仮想空間）防災体験、災害対応の自動販売機の実演あり

【注意事項】画面酔いしやすい方や13歳未満のお子様は使用が推奨されていないため体験できません。

協賛・協力

大塚製薬株式会社
石川工業高等専門学校（大和研究室）

協働のまちづくり
チャレンジ事業
（金沢市委託事業）

申し込みフォーム



お問合せメール：ishikawa.dmcw@gmail.com

防災BOX説明

奥行きが9cmの
A4サイズのBOXです

付属ヒモが便利

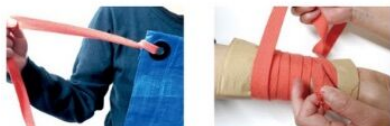
3 Way仕様

状況に合わせて持ち方を変えられます



肩掛け ななめ掛け 手持ち

紐を外して活用できます！（長さ2m）



ブルーシートの固
定に ケガなどの止血帯
に

保管が便利

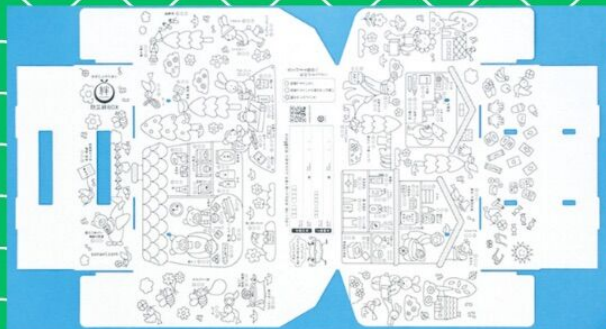
保管場所A4サイズ

いざという時すぐに持ち出せる場所
へ！縦置き横置きが可能なBOXです。

(BOXサイズ：
W230×D90×H310mm)



下駄箱 玄関



組み立て前のBOX

写真はBOXに入れるものの一例です
お渡しするBOXには、中味は入っていません



家にあるものや100均で
探してみましょう
もしなければイラストを描いて
切り抜いたものでも大丈夫



あなたは何を入れますか？

毎日の生活でなくてはならない好きな物も
一つ入れてみましょう

食料品

- お水 賞味期限は
ありません！
- 塩
- ふりかけ ゆかりがお勧め
- レトルト食品
- 梅干し
- のりつくだ煮
- カップラーメン カレーなど
- 野菜ジュース
- 缶詰
- シリアルバー食品
- 無洗米

嗜好品

- のど飴 (かさばらないもの)
- スティックコーヒー・ティーパック
- スポーツドリンク (粉末)
- スープ・即席みそ汁 (乾燥)
- 缶詰 (みかん缶詰がお勧め)
- ガム (ミント系)・好きなお菓子
- タバコ (愛煙家は必須)
- アルコール (小瓶のウイスキー)

衛生用品

- 常備薬・ゼリー (飲み薬用)
- 絆創膏など救急用品セット
- 歯ブラシ・歯磨き (ペーパー歯磨き)
- ドライシャンプー
- ティッシュ、トイレットペーパー
- 汚物入れ用ポリ袋 (黒色)
- 除菌ウェットティッシュ
- 汗拭きシート
- 手指消毒用アルコール
- 使い捨て手袋
- 簡易組立便座 (丸洗い可能タイプ)
- 固めるトイレ (凝固剤)

衣類

- 靴下 なぜか
忘れがちな靴下
- 着替え、下着
- 大きいゴミ袋 (市町村指定のゴミ袋)

貴重品

- 小銭 (10円、100円)
- 銀行口座など重要な情報

日用品

- ラップ 食器にかけば
洗わなくてOK
- ナイロン袋
- 軍手、作業用手袋
- 手ぬぐい (ハンカチ・タオル)
- 割りばし、スプーン ガラス片
にも対応
- 反射タスキ (夜間避難用)
- 香取線香 (虫よけ)
- 使い捨てカイロ
- アイマスク、耳栓
- コンタクト
- ライター、点火棒
- マスク

情報収集

- ラジオ
- 携帯充電器 (モバイルバッテリー)
- 家族・親戚・友達との連絡先

避難所用品

- 懐中電灯・乾電池
- カセットコンロ、ボンベ
- ブルーシート (厚手タイプ)
- 養生テープ・ロープ (ブルーシート固定)

その他

- 油性ペン
- メモ帳 (出来れば防水紙)
- 写真 (家族、ペット)

防災グッズは、買って安心するのではなく、備えておいて良かったと思う物が一番の防災グッズです。住む環境、家族構成によって、また、子どもの成長に合わせて備えるモノも変化します。変化に応じてご家庭で防災リストを更新しましょう！

子ども

- ミルク (乳児用、液体ミルク)
- 哺乳瓶 (使い捨て哺乳瓶)
- スキンケア
- 紙おむつ・おしりふき
- 遊び道具 (筆記具・折紙・トランプ)

女性

- 生理用品
- スキンケア
- ペット
- ペットのご飯
- ペットの紙おむつ

フリースペース

-
-
-
-
-