



れんげつつし

【お問い合わせ】
松原地区生活支援員 水崎
松原地区地域づくりセンター
(松原公民館) ☎0263-57-2322
直通電話 070-8684-8039

〈発行〉社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 担当課 地域福祉課

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16 松本市総合社会福祉センター ☎0263-27-3381 ☎0263-27-2239

断水になっても大丈夫！災害用トイレの作り方

もしもの時、本当に必要なものは何でしょう？ 食べる物でしょうか。水分でしょうか。食料や水分は、家にある買い置き等で、2、3日は工夫できると言われています。しかし、どうしても我慢できない物、それはトイレです。断水は震災だけでなく、水道工事等でも起こります。そんな時に、この備えがあれば大丈夫。防災トイレを用意していない方は、わざわざ買わなくても手に入りやすいもので代用して家のトイレを災害用トイレに出来る方法をご紹介します。



【準備する物】

- 45リットルビニール袋
数枚（中の見えない）



NHKサイト災害の備え引用

- 養生テープ等

- ペットのトイレシートや

オムツ、紙パン、
尿取りパッド等



①

45リットルのビニール袋を
穴あきフタの下に広げる
(テープで便器と
固定すると○)



セットしたビニール袋は
奥へしっかり押し込む

※この袋は、トイレが
使えるようになる
まで外しません。



②

便座の上から別の45リットルビニール袋
をかぶせます。(滑りやすいので穴あきフタの下
でも○)

セットしたビニール袋は
奥へしっかり押し込む

※このビニール袋は毎回
交換します。



これで完成

③

使用するには

ビニール袋のくぼみに、**必ず**ペット
のトイレシートやオムツ、紙パン、
尿取りパッド等を開いて置く



※ちぎった新聞で代用も
できるが、用を足した後は、
漂白剤を少量かけると衛生的



④

シート、パッド等の上に用
を足し、使った紙も一緒に入れ
1回ごとしっかり結んで捨てる



※小便・大便に対応可能です

- 汚物ごみは、ごみ収集が出来る状態になったら市の指示に従って捨ててください。
- このトイレはポータブルトイレでも使えます。その場合溜め水を入れた使い方は出来ません。
- ③からの使用の仕方て用を足してください。

【R8年度シルバーウィーク 内科・小児科救急当番医】

◎必ず当番医に電話してから行きましょう



※当番医はあくまでも、夜間や休日の急病に際し応急処置を行うものです。



月日	曜日	小児科・内科 9:00 ~17:00				小児科・内科 19:00 ~22:00	小児科2次 23:00 ~翌9:00	内科2次 23:00 ~翌9:00	
9月19日	土					 松本市 小児科・内科 夜間救急 センター 城西2丁目 38-0622	安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170	松本協立病院 市上 35-5300	安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170
9月20日	日	みのしま クリニック 梓川 78-7878	しらゆり内科・ 循環器科 クリニック 惣社 38-1671	多田内科医院 深志 36-3611			松本市立病院 波田 92-3027	まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	松本市立病院 波田 92-3027
9月21日	月・祝	前澤医院 寿北 58-2432	すずき内科 クリニック 女鳥羽 39-7740	やまだ内科 クリニック 島立 47-3900	南天診療所 筑摩 29-1515		相澤病院 本庄 0570- 03-3600	松本協立病院 市上 35-5300	相澤病院 本庄 0570- 03-3600
9月22日	火・祝	塩ノ崎医院 並柳 28-0880	こやま内科 クリニック 北深志 32-4290	あるが内科 クリニック 今井 59-2010			まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	丸の内病院 渚 28-3003	安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170
9月23日	水・祝	上條医院 波田 92-3046	しのぎ内科 呼吸器科 クリニック 南松本 24-0570	高山内科 明生会 島内 47-3500	ひろ内科医院 浅間温泉 87-8811		松本市立病院 波田 92-3027		相澤病院 本庄 0570- 03-3600

内科以外(外科・眼科など)の当番医は下記までお問い合わせ下さい。

ながの医療情報Net

☎050-3033-0665



救急車を呼んだ方がいいのか？ 病院に行った方がいいのか？
判断に迷ったら

#7119または026-231-3021へ

小児(おおむね15歳未満)の方が対象の場合は

#8000または026-235-1818へ

