

ソラノイロ LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ローカルメリット ソラノイロ LOCAL MERIT 加盟店紹介

海はないけど魚はうまい信州の魚の店

～おいしい信州～ 魚の店

ローカルメリットクラブのホームページはこちらから <https://localcolor.or.jp/>

旬彩 八寸 (須坂市)



特典内容
生ビール小ジョッキ
またはソフトドリンク
1杯サービス
(カード1枚で4名様まで)

鮨 李白 (上田市)



特典内容
ご注文の際、カードご提示で
お客様全員
最初のドリンクが無料!

食酒処 こくぼ (辰野町)



特典内容
店長おすすめの一品
サービス

●加盟店及びサービス内容は変更になる場合がございますので、ホームページにて最新情報をご確認のうえご利用ください。

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra



2024年
2月号

Vol.
353

～テラ～

発行元:株式会社エナキス <https://www.enakiss.co.jp>

～非常用持ち出しバッグの準備、できていますか?～

災害の備えチェックリスト



非常用持ち出しバッグ 避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品 ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯・手動充電式が便利!
- 携帯ラジオ・手動充電式が便利!
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品 ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

- ### ■ 感染対策にも有効なもの
- マスク
 - 手指消毒用アルコール
 - 石けん・ハンドソープ
 - ウェットティッシュ
 - 体温計

- ### ■ 一緒に持ち出そう!!
- 貴重品 通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど

■ 小さな子供がいる家庭の備え

- ミルク・キュータイプ
- お尻ふき
- 使い捨て哺乳瓶
- 携帯用お尻洗浄機
- 離乳食
- ネックライト
- 携帯カトラリー
- 抱っこ紐
- 子供用オムツ
- 子供の靴

■ 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー

■ 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 補聴器
- 持病の薬
- 入れ歯・洗浄剤
- お薬手帳のコピー
- 給水パッド

■ 備蓄品 お家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分 ●保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品 ●例えば、ティッシュ、トイレペーパー、ラップ、ごみ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう。



2024年エナキスオリジナルカレンダーに掲載の地震対策情報・災害伝言ダイヤルの利用方法もぜひご覧ください。

「災害が起きる前にできること」(首相官邸ホームページ) (<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)を加工して作成

料金受取人払郵便

上田局承認
4188

3 8 6 8 7 9 0

上田市芳田516-2
株式会社エナキス
テラ係

2月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー2月のページを見てクイズに答えてプレゼントをもらおう!



ヒント:
色のついた
枠の中に
答えが
かくれて
いるよ!

ハガキまたは ホームページから
前号の答え 応募してね!

羽子板の隣にあるバドミントンのシャトル

正解者全員にココルの壁紙(パソコン&スマホ用)をプレゼント!!
※応募の締め切りは、2/29(木)消印まで有効。
壁紙はご応募いただいたメールアドレスにお送りいたします。
※壁紙をご希望される方は、ドメイン「enakiss.co.jp」からのメールを受取ることができるよう、あらかじめメールの設定をご確認ください。

Q.今回のテラの記事で
“いいね”と思ったものを順番にお答えください。

- ① 災害の備え
- ② 知っ得情報:閉栓時のお願い
- ③ 知恵袋:初午
- ④ エナキスヒストリー
- ⑤ 料理レシピ
- ⑥ メッセージ:灯油配送
- ⑦ あるなしクイズ
- ⑧ ソラノイロローカルメリット
- ⑨ カレンダークイズ

1 2 3

今月の原料費調整額は-5円(税込:5.5円)です。

Web明細サービス <https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>
まいエナキス 新規登録受付中!

エナキス ENAKISS

株式会社エナキス

- 本社:〒386-0151 上田市芳田516-2 2F 電話:0268-36-0709
- 東北信支店:〒386-0151 上田市芳田516-2 電話:0268-36-3636
- 塩尻支店:〒399-0702 塩尻市広丘野村1613 電話:0263-52-0672
- 諏訪営業所:〒392-0131 諏訪市湖南字大曲222 電話:0266-52-4353
- 飯田営業所:〒399-3103 下伊那郡高森町下市田2851-18 電話:0265-34-3121

当誌「Terra」の著作権は株式会社エナキスに帰属します。一切の転用・転載を禁じます。 All rights reserved, copyright(c) ENAKISS,Inc.2024

