

新型コロナウイルスへの対策を最優先に 次なる茨木へ。



明けましておめでとございます。感染対策に努めていただいている市民の皆さまに、改めて感謝を申しあげます。特に、「密」が避けられない現場で市民の皆さまを支えていただいている、医療や介護、保育、教育等の関係者の皆さまには、敬意と感謝の念に絶えません。

旧年中は、市としてマスクの調達と配布にはじまり、国や府の支援が届かない方に向けた各種応援給付金や、市医師会のご協力のもと、市独自のPCR検査センターの設置など、市民の皆さまの感染予防と不安の解消に努めてまいりました。

引き続き、児童一人一台タブレットでのオンライン授業実施への準備

など、新型コロナウイルス対策を最優先に取り組みを進めてまいります。

また、市民会館跡地エリアの新施設の概要も決まり、芝生の広場「イバラボひろば」が跡地にオープンしたほか、中学校全員給食や新たな病院誘致の実現に向けた審議会を設置するなど、「次なる茨木」への歩みも着実に進めております。

本年も、感染対策を最優先課題に据えつつ、「安全・安心」、「豊かさ・幸せ」を実現できる「次なる茨木」の実現に取り組んでまいりますので、皆さまのより一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

茨木市長 福岡洋一

防災にも新しい習慣 withコロナ時代の備え、できていますか？



コロナ禍でも災害は待ってくれません。今の情勢を踏まえた準備をしておきましょう。

非常持ち出し袋に プラス

マスク、手指消毒液、除菌シート、体温計、使い捨てのビニール手袋、ゴーグル(眼鏡)など。人との距離が取れるキャンプ用テントなどもがあると心強い



避難するときは ここに注意

- 避難中も**マスク**の着用を
- 密を避けて人との**距離をキープ**
- 避難所では「避難者カード」に記入
- 下記の症状があるときは**必ず申告**
息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、発熱や咳など軽い風邪症状 など
- 体調が悪い人、不安がある人は運営担当へ
など

「難」を避けることが できる場所へ

- 危険な場所にいるときは迷わず避難
- 自宅が安全なら在宅避難を
- 避難先候補に親戚、知人宅も
- 状況を踏まえて避難所がベストなら指定避難所などへ

災害情報をチェックして逃げるかどうかの判断を

- 市ホームページ
- 市公式SNS
- 茨木市防災気象情報ウェブサイト

- おおさか防災ネット
空メールを送って登録すれば、災害時にメールでお知らせ



- テレビのdボタンやラジオで

防災アプリも便利



■特集

新年は

備えを見直す

チャンスです。

2年半前の大阪北部地震や風水害などの被災体験で改めて日頃の備えの大切さに気付いた人も多しはず。備えは定期的に見直してこそ

いざというときに有効です。

家族が揃いやすい新年、ちよつと楽しい防災チェックをしてみませんか。

危機管理課 TEL 620・1617

／ 防災対策のポイント ／

非常持ち出し袋 [最低限の必需品]	+	備蓄品 [3日~1週間分]
家の安全対策 [家具などの配置、転倒防止など]		
避難行動 [避難先・家族ルール]		

家族が揃いやすい時期こそ
防災チェックに最適

毎年のように起こる風水害や南海トラフ地震への不安。もしもの時に必要な備えは、家族みんなに必要なものだから、家族が揃いやすい新年は、再確認するのにいい機会です。「みんなで助かる」ために、まちも、地域も、一人ひとり災害への準備をする、これが防災の基本。一人ひとりの防災への対策がつながり合うことで、大きな力となって災害にも強いまちをつくれます。防災対策のポイントは、日々の暮らしの中で備えること。楽しく実践的に、自分にとってベストな方法を積み上げていきましょう。

今の備えは大丈夫? 防災イベントで実力チェック

備えといえば防災グッズや備蓄品。でも、備えただけでそのままにいませんか？



市民モデルさん一家に
手持ちの備蓄品を
試してもらいました!

防災対策は、
自分で考え、
楽しく続けることが
大切です



ぬくい
監修／湯井恵美子さん

防災士。防災企業連合 関西そなえ隊
事務局、おおさか災害支援ネット
ワーク世話役(日本防災士会大阪府
支部)等に従事。大阪府教育委員会
委嘱学校防災アドバイザーとして茨
木支援学校などで地域全体の防災
減災活動をサポート

せっかく備えても
使えないと意味がない

非常食や水、電池などにも消費
期限があります。防災グッズもい
ざという時に使えなければ命に関
わることも。

不用品を整理する機会の多い
年末年始は、備蓄品の定期チェッ
クにぴったり。防災グッズを使って
非常食レシピを作ってみるなど
チェックを兼ねた家族イベントに
してみるのも手です。口に合わな
かったり、使いにくかったり、足り
ないものがわかったり。体験しなが
ら自分に合うものにしていきま
しょう。

災害時でも好きなものやほっと
息抜きできるものは大切。不安な
気持ちを和らげてくれます。

水、食料、衣類、衛生用品、医薬品、貴重品、日用品……

[防災備蓄のコツは自分に欠かせないものを備えること]

- とくに女性や小さな子ども、持病や障害のある人などは注意して
- 乾電池や充電器、バッテリーは必須
- 季節に応じて防寒や熱中症対策品を
- 風邪対策にのどあめや風邪薬を
- 周りの助けが必要なら、保護者の連絡先や何をすれば助かるのかを書いたSOSカードを
- 非常持ち出し袋は玄関に。しまっていると持ち出せないことも

ライフライン
復旧のめやす

電気
6日

上水道
30日

ガス
55日

※内閣府発表の首都直下地震等による
東京の被害想定より



マイ非常持ち出し袋や
備蓄品リストの参考に



湯井さんのアドバイス

子どもや力のない人などは、必要なものをポケットがたくさん付いた服に入れておき、はおって逃げるのがおすすめ。リュックよりも負担が少なく、確実に持ち出せます

ライフラインが止まったら?! 年に一度はおうち防災イベントを

体験しておけば訓練にもなり、いざというときに役立ちます。非日常体験を楽しみながら防災力をアップできます。

停電体験ゲームで 明かりをゲット

いきなりの停電では、明かりがないとパニックになりがち。その備えができるのが、これ。

「1、2、3」ですべての電気を消して真っ暗にした中、懐中電灯など非常用の明かりを備えている場所にたどり着けるか確かめます。場所がいまいちなほど大変に。

ランタンの置き場を決めていたから楽勝



「懐中電灯はしまっていました。ランタンはすぐ手に取りやすい場所に置いてよかった」

非常用トイレの設置を 体験する

大規模な災害では、トイレも被災する可能性大。生きることと排泄はセット。安心して使える自分のトイレの備えは、備蓄品の中でも優先順位を高く。

また、ぶっつけ本番にならないよう、非常用トイレの使い方を、使い心地や使用後の後始末まで体験してみましょう。



意外とカンタン



「段ボール製の簡易トイレもけっこう丈夫で使えそうですね」

湯井さんのアドバイス

紙製のねこ砂をコップ1杯くらいと、黒ビニール袋でも簡易トイレが作れます。

設置方法は
こちら



【停電時には、まずは冷蔵庫の食材から】

〈食べる順番〉

冷蔵庫

腐りやすいものから

冷凍庫

解凍された保存食品を

非常食

そのままでも、備蓄品などと組み合わせても

普段から常備菜などを少し多めに作って冷凍保存しておく習慣は、災害時にも役立ち。

※ニオイや味に違和感を感じる場合は食べないで。

湯井さんのアドバイス

冷凍庫は絶対最初に開けないで！ 冷蔵食材から使っていった最後に冷凍庫を開けると、ほどよく解凍されています

非常食で作るごはんは、いつもと違って新鮮で、ちょっとした楽しみに。本やWEBで紹介されている防災クッキングのレシピも参考になります。

非常食ごはんDAYで お手軽グルメ

食品は、食べながら補充を繰り返す循環備蓄（ローリングストック）で。普段食べ慣れている食品を多めにストックしておく、古いものから食べて常に予備があるようにするのがコツ。消費期限が近いものを食べる日をつくって、定期的にチェック・補充できるようにするといでしょう。



非常食と備蓄品で 防災クッキングにチャレンジ!

カセットコンロと カセットボンバがあれば

お湯が沸かせる、温かいものが食べられるのは、避難生活の大きな支えに。



ホットケーキミックスを使った蒸しパンと、ツナ缶の水分で戻す切り干し大根のサラダにトライ



食品用の高密度ポリエチレン製袋は 強い味方

災害時は水が貴重。ポリ袋に入れて混ぜるだけのメニューや、ポリ袋を使った湯せん調理なら、調理器具は不要。湯せんのお湯は繰り返し使えるし、ポリ袋のまま器にかぶせて袋の口を切って食べれば、洗い物も出ない。



非常食は飽きずに食べられる工夫を

定番のアルファ化米は水よりもお湯で作るほうがおいしい。また、野菜ジュースやサバの味噌煮などの缶詰などでアレンジすれば、おいしさも栄養価もアップ。



アルファ化米は水の代わりに野菜ジュースでアレンジ。缶入りパンの試食も



初めて食べたけど、けっこうおいしい



「子どもが喜んで食べてくれたことに一番ホッとしました。工夫次第でいろいろできますね」



災害時、トイレに水を流すのは待って! とくに集合住宅では、詰まってあふれ出すおそれがあります。配管の無事が確認できるまでトイレを含め、排水はすべて厳禁

家にキケンなものは潜んでない？ 家の弱点を点検

地震のときに負傷の原因となる家具の転倒や落下の防止策は、もっとも有効な防災対策です。

玄関

- 自転車など大きなものを置いていない？

窓

- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っている？
※厚手のカーテンでも一定の効果あり

雨どい・側溝

- 壊れていない？
- ゴミや土砂がたまっていない？

ブロック塀・門柱

- 土中に基礎部分がある、もしくは鉄骨が入っている？
- ひび割れや鉄骨にサビはない？

燃料

- 貯蔵タンクは倒れないよう固定している？



屋根

- 不安定なアンテナや屋根瓦は補強できている？

ベランダ

- 手すりに鉢植えを置いていない？
- 整理整頓している？

家具

- 背の高い家具を寝る場所に置いていない？
- 倒れても逃げ道をふさがらない向きや配置にしている？
- 軽いものは上、重いものは下に置いている？
- 転倒防止の固定をしている？
- 開き戸や引き出しに飛び出し防止をしている？

照明

- 天井直付けタイプや揺れないよう固定をしている？

集合住宅はここもチェック



通路や踊り場などの共有部分

- 自転車や古新聞などを置いて逃げ道をふさいでいない？

ベランダ

- 非常脱出口の周りや上にものを置いていない？



家具の固定には合わせ技も

転倒防止はL字金具、ベルト式(ストラップ)、ポール式(突っ張り棒)、粘着マットやストッパーの順に効果が大。ただ、ポール式とマットやストッパーを併用すれば、L字金具と同じくらいの効果が。自宅に合った工夫で対策を

湯井さんのアドバイス

自宅の安全点検はまず地域のリスクを知ることから。ハザードマップを活用しましょう。



ハザードマップポータルサイトにある「重ねるハザードマップ」なら、住所を入力して知りたいリスクを選ぶだけでOKとチェックも手軽。市町村のハザードマップが閲覧できる「わがまちハザードマップ」も便利



安全対策の
参考に



いい機会です。

雨どいや側溝は、水が流れないと浸水被害の原因にも。また、消火器や火災報知器、消火栓などの位置や使い方を確認しておくにも

安全な家で
被害を最小限に

年末の大掃除と合わせて、新年の運動不足解消に、おうちをチェックしてみませんか。災害時に下敷きになったりケガをしたりしないか、逃げ道がふさがれたりしないかがチェックのポイント。固定が不十分だったり、補強や修理が必要だったり、危険なものが飛び散りそうだったりしていたら、できるだけ早く対処を。

どこに逃げる? どう逃げる? イザというときの行動を確認

いつ、どこに、どのように行動するか。日頃から家族で把握し、共有しておくがスムーズです。

避難所はどこ?
実際に歩いて確認を



どこに逃げるのかと、そこへの避難ルートをわかっていたら安心です。事前に歩いてみて、危険な場所はないか、どのルートで向かうのがいいか、距離や時間とともに把握しておきましょう。

被害状況によっては、別ルートが必要なお散歩がてら、シミュレーションを。

湯井さんのアドバイス

広域避難地や一時避難地の公園へ、ルートチェックを兼ねて、備蓄品を使って楽しむ防災ピクニックに出かけるのもアリ

避難所や
避難行動、行動ルール
の参考に



災害の種類ごとに
行動ルールを決めておく

災害時、急に冷静な行動をとるのは難しいもの。地震と風水害では避難する場所も変わってきます。避難のタイミングも大事。家族で話し合っテルールを決めておきましょう。

メモにして見える場所に貼ったり、身につけたりしておく、いざというときにも安心です。

湯井さんのアドバイス

ライフラインが止まったときに在宅避難している場合は、なんらかの方法で周囲に居場所を伝え、安否確認可能な状態にしておくことが大切。定期的に確認し合える関係を近所の人などにつくっておきましょう

湯井さんのアドバイス

安否情報を確認できる「災害用伝言ダイヤル171」の体験もおすすめ。お正月の1月1~3日はちょうど、災害用伝言ダイヤル171の体験日です

※災害用伝言ダイヤルの体験日はほかに、毎月1日、15日、防災とボランティア週間(1月15~21日)、防災週間(8月30日~9月5日)

MESSAGE 市民のみなさんへ

「みんなで助かる」防災で、
災害にも強いまちをめざしましょう。



「自助」「公助」「共助」と役割を線引きするのではなく、一人ひとりを大切に、障害などで支援が必要な人には「大丈夫、一緒に乗り越えましょう」というコミュニティの力がまちを強くし、防災力も上がっていくのだと思います。茨木は市民活動がとても盛んなまちです。「自分で考え」「それぞれの人のペースに任せ」「無理強いをせず」「仲間と楽しく続け」ながら、「気づいたら防災活動」だったというのが理想です。人と人、人とまちが肩ひじ張らずにつながり合う茨木のまちづくりは、災害時にきっと生きてくるはずですよ。

湯井恵美子

体験を終えて

やってみることが
大事だと思いました

防災というと難しくとらえていて、モノを揃えなくてはと考えていました。買ったままになっていましたが、どんなものかもちゃんと試して備えておけばいいんだと思いました。もしもの時でも落ち着いて行動できそうです。

