

ミズトキ

Mizu-Toki

みんな1日に
どれくらい
水を飲むのかな？

水道管あみだくじを進んで、1日
に必要な水の量を調べてみよう！



豊中市上下水道局
キャラクター「アクツビー」

水

と
防
災

家族で
備えよう！

ゾウ

ネコ

トカゲ

ヒト

イヌ
(中型犬)

次のページにつづく

①

②

③

④

⑤

1

2

3

4

5



水の量は目安です。食事の種類や気温、環境、運動量、個体差などによって変わります。

イヌは約500ミリリットル、ネコは約200ミリリットル飲むんだね
じゃあ私たちヒトは？



ヒト

ひとり 1日3リットルの水が必要
飲み水だけでなく調理に使う水も必要です



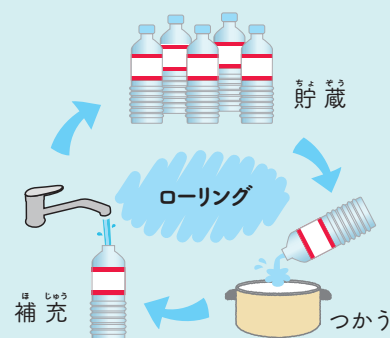
私たちが1日に飲む水の量は、大人も子どももあり変わらず、約1リットルとされています。さらに、調理に使う水の量も考えると「1人1日3リットル」が必要です。「ええ！そんなに必要な」と驚きますよね。それは、水道のじゃ口をひねると、当たり前のように水が出てきて、日常生活で困ることがな

くあまり意識しないから。これがもし、災害などの影響で「止まったら…」と考えると大変！トイレや食器洗いもできなくなります。せめて、飲み水や調理に必要な水は、最低3日分（1人9リットル）はストックしておきたいですね。

おぼ
覚えて
おきたい！

すいどうすい び ちく
「水道水の備蓄」

いざという時に慌てないための、家庭でできる対策に「水道水の備蓄」があります。清潔でふたのできる容器に、水道水を口元いっぱいまで入れておくと、水道水に含まれている塩素の効果で3日間（冷蔵庫では1週間）は保存が可能。料理などに使っては補充することを繰り返します。この方法を「ローリングストック」といい、食料品の備蓄にも使えます。



はじめよう
オーダーメイド
防災

わたし

私たちにあった 備蓄品について考えよう

基本の備蓄品 一例



飲料水

(3リットル×3日×家族の人数分)

食料品

(お菓子類も含む。
3日×家族の人数分)



軍手



熱源

(カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料)



台所用消耗品

(ポリ袋大・小、アルコールスプレー、ラップ、アルミホイルなど)



簡易トイレ、
トイレトーパー



応急医薬品



常備薬



工具

(バール、ジャッキ、のこぎり、ハンマー、スコップ)



懐中
電灯



その他消耗品

(洗濯用洗剤、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、マスク、乾電池など)

プラス



アレルギーのあるパパ

- ・アレルギーに対応する非常食
- ・アレルギー用の薬



メガネをかけているママ

- ・メガネ
- ・使い捨てコンタクトレンズ
- ・生理用品



シニア

- ・レトルト粥
- ・とろみ剤
- ・持病の薬
- ・つえ



イヌ

- ・ペットフード
- ・ケージ
- ・首輪
- ・トイレ用品



妊産婦

- ・脱脂綿
- ・洗浄綿
- ・ガーゼ
- ・新生児用品
- ・さらし
- ・母子手帳
- ・T字帯



乳幼児

- ・乳児用ミルク
- ・紙オムツ
- ・ほ乳ビン
- ・おしりふき
- ・スプーン
- ・おんぶひも
- ・離乳食
- ・おもちゃ(音のしないもの)
- ・授乳ケープ(ストールでも可)

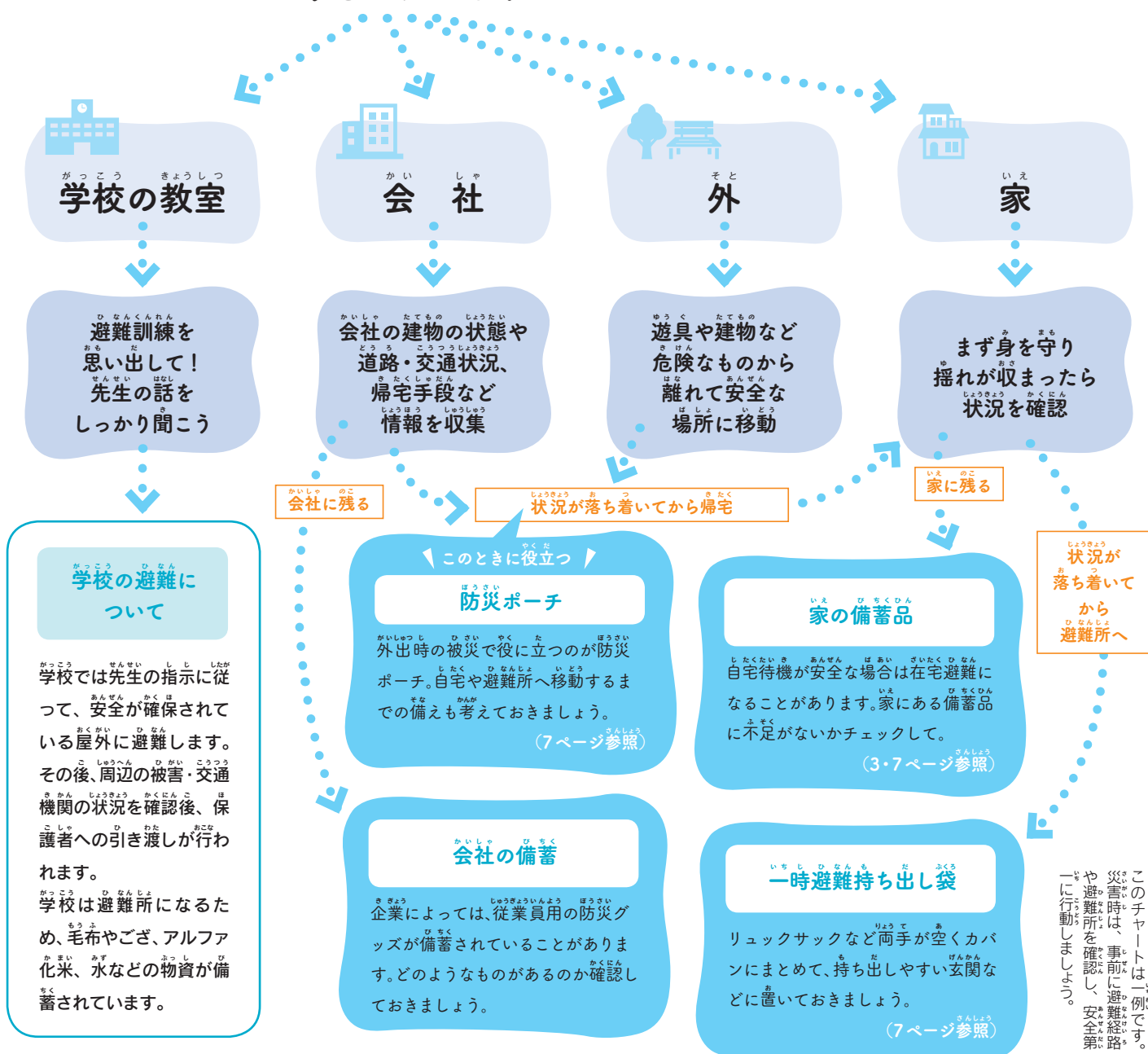
豊中市のわが家の防災マップと防災ガイドを参照しています。

さいがい
災害のとき
どうする？

備えと行動を考えてみよう



災害が発生したときは、パパもママも別々の職場、私は学校など、家族みんなが自宅にいるとは限りません。そのときに、どうしたらいいのか、何を備えているといいのか、下記のチャートをつきかけに、家族で考えてみませんか。



このチャートは一例です。災害時は、事前に避難経路や避難所を確認し、安全第に行動しましょう。

災害情報収集に役立つホームページやSNS

とよなか
豊中市
防災情報



とよなか
豊中市
公式LINE



とよなか
豊中市
公式広報X



おおさか
防災ネット
(豊中市)



とよなか
豊中市
総合ハザードマップ



さいがいじみずすく 災害時、水が少なくてもOK! アイデアクッキング

災害などで断水すると、限りある備蓄水でうまく料理を作りたいですね。そこで「災害時にも簡単に作れるレシピ」を3つ紹介します。親子でチャレンジしてくださいね。

教えてくれたのは…防災クッキングアドバイザー・鈴木佳世子さん

こんな時こそ「いつもの食事」で元氣と栄養をチャージ

今回紹介するのは、湯せんができる調理用のポリ袋を使った簡単レシピ。ポリ袋の中に材料を入れ、カセットコンロで沸騰させた鍋の湯の中に入れるだけ。袋のままでも食べられ、洗い物も減らせます。

すぐに食べられる非常食も必要ですが、

缶詰や無洗米など、もしものときを考えた食材を日ごろから多めにストックしておくのもポイント。調理方法を工夫して災害時も日常に近い食事でも栄養と元氣をチャージしてくださいね。



湯せん調理は複数のメニューを同時に作れるので、燃料費も節約できます。口が広く底が浅めの鍋を使うと、効率よく調理できます。

※鍋の熱で袋が破れないよう、底にお皿を沈めておきましょう



袋を取り出すときは熱いので、トンングやタオルなども用意して。



サバ缶とトマトのカレー&ご飯(1人分) 写真上

<カレー>

サバ缶(水煮).....1缶
トマトペースト.....大さじ1
タマネギ(スライス).....1/4個
おろしショウガ.....少々
おろしニンニク.....少々
カレールー.....1かけ
水.....80ミリリットル

<ご飯>

無洗米.....1合
水.....約200ミリリットル

作り方

カレーとご飯の材料をそれぞれポリ袋に入れ、空気を抜きながら袋をねじり、上の方でしばる。沸騰した湯で約20分湯せんし、カレーは取り出した後よく混ぜる。ご飯は火を止めて約10分そのまま蒸らす。

カレーのサバ缶はツナ缶や大豆ミートでも可



マカロニサラダ(4人分) 写真中

マカロニ.....50グラム
(ゆで時間3分のもの)
水.....50ミリリットル
冷凍のミックスベジタブル.....50グラム
ツナ.....1缶(70グラム)
マヨネーズ.....適量

作り方

マカロニと水とミックスベジタブルをポリ袋に入れ、空気を抜きながら袋をねじり、上の方でしばる。沸騰した湯に入れて約10分湯せんする。粗熱を取り、ツナとマヨネーズを入れて混ぜる。

だし巻き卵(作りやすい量) 写真下

卵.....2個
めんつゆ.....小さじ1/2
水.....小さじ1

作り方

すべての材料をポリ袋に入れて手でもんで混ぜ、空気を抜きながら袋をねじり、上の方でしばる。沸騰した湯に入れて約15分湯せんする。

もしもの
ときに

役立つ知恵や書籍を紹介

“いざ”というときの上下水道に関する情報をお届け

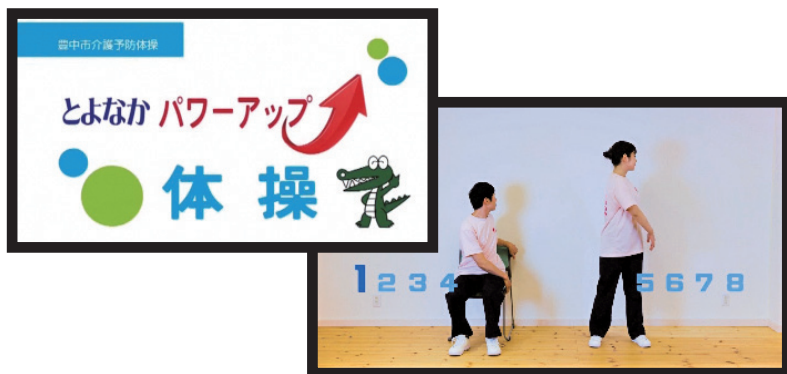
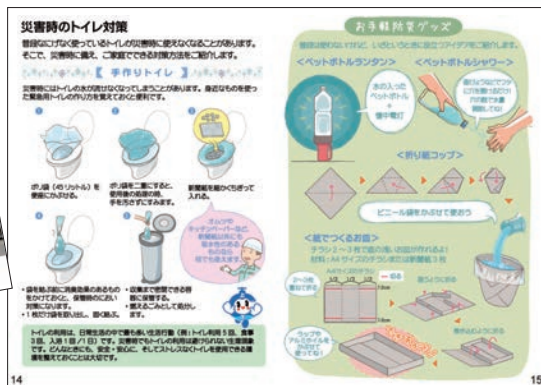


「防災 減災 備えトク ハンドブック」

豊中市上下水道局では、災害に備えて家庭でできる簡単な対策の中から、上下水道関連の情報を集めた「防災 減災 備えトク ハンドブック」を作っています。お住まいの近くの応急給水所も載っていますので、ぜひ確認を。このほか、45リットルのポリ袋を使った災害時のトイレ対策をはじめ、ペットボトルを使ったランタンやシャワー、チラシや新聞紙を使ったお皿など、身の回りのもので簡単に作ることができる防災グッズなども紹介しています。



豊中市 備えトク Q 検索



万一の避難所生活でも、気軽に体を動かそう

とよなかパワーアップ体操

豊中市健康推進課では、誰もがいつまでも元気で過ごせるようにと、オリジナルの介護予防体操を動画で公開しています。立つて行う体操と椅子に座ってできる体操があり、道具は必要なく、動画を見ながら行えます。主に、年齢とともに落ちてくる足の筋肉を鍛えることを目的としています。生活の場所が限られる避難所で、気軽に体を動かすときにも活用できます。体操しながら脳トレを行う「コグニサイズ」に挑戦すれば、体も頭もすっきりするかも？

とよなかパワーアップ体操 Q 検索



もっとくわしく知りたいなら

水の本コーナーを設置しています



豊中市上下水道局1階ロビーに、水に関する図書を集めた「水の本コーナー」を設置しています。絵本や図鑑、文庫本など、さまざまなジャンルの本があるので、訪れたときは手に取って読んでみませんか。

安全な水
ナイフと道具
片山誠 監修／72時間サ
バイバル教育協会 協力
(太郎次郎社エディタス)



生活に
欠かせない水
沖大幹
監修(岩崎書店)



防災クッキング
今泉マユ子 著(フレーベル館)



災害からまちを守る
唐木清志 監修(岩崎書店)



我が家のチェックリスト

指定緊急避難場所

指定避難所

●家から近い応急給水所

応急給水ポータルサイト



1

2

3

●家族の連絡先

	名前	勤め先／学校	電話番号／メールアドレス
1			
2			
3			
4			
5			
6			

●家族で必要なものを考えよう

●チェックシート

備蓄品 一例



☐ 飲料水

(3リットル×3日×家族の人数分)

☐ 食品

☐ 調味料(砂糖、塩、しょうゆ、みそ)

☐ 菓子類

☐ 簡易トイレ、トイレ用ペーパー

☐ 応急医薬品

☐ 常備薬

☐ 台所用消耗品

☐ 熱源

(カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料)

☐ 裁縫セット

☐ 女性用品

☐ 子ども用品

☐ ペット用品

一時避難持ち出し袋に入れる物 一例



☐ 非常食

☐ 携帯電話の充電器

☐ タオル

☐ 着替え

☐ 水ボトル

☐ 懐中電灯

☐ 携帯ラジオ

☐ 乾電池

☐ 新聞紙

☐ ヘルメット・ぼうし・

防災ずきん

防災ポーチに入れる物 一例



☐ 飲料水

☐ 携帯食(飴や塩)

☐ 常備薬

☐ 財布

☐ 雨具

☐ 歯磨きセット

☐ ティッシュペーパー・ウェット
ティッシュ

☐ 携帯電話

☐ 運転免許証・健康保険証

☐ 家のカギ・車のカギ

詳しくは豊中市の防災ガイドを参照

(https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/bosai/bousai_info/hazardmap/h26bousaigaido.html)



モニター募集中



モニター活動を経験された方からは、「日頃なにげなく使っている上下水道について関心を持つことができた」「ためになる情報を得ることができた」とのお声をいただいています。申し込みについては、右記の二次元コードからホームページをご覧ください。上下水道局まで直接お問い合わせください。

令和7年度(2025年度) 豊中市上下水道モニター

お客さまとのコミュニケーションを通して、サービスの向上や経営の改善に役立てるために、上下水道モニター制度を実施しています。

活動予定ってどんなもの？

モニターの活動予定(謝礼あり)

座談会 (3回)

上下水道に関する質問、ご意見をお聞かせいただくとともに、ご質問にお答えします。

施設見学 (3回)

普段見ることのない浄水場や下水処理場などをご案内します。

メールによるアンケート調査 (2回)

広報啓発に関するアンケートへのご回答をお願いします。

浄水場見学



工事現場見学

期間 令和7年4月から令和8年3月までの1年間

応募 参加するには…
上下水道局ホームページから

豊中市上下水道モニター 募集 🔍 検索

お問い合わせ

豊中市上下水道局 経営企画課 Tel 06-6858-2921



施設見学

～水をもっと身近に～

随時施設見学を受け付けています(要予約)



水道水ができるまでや
水の大切さが学べる

柴原浄水場

受付人数 1人から
場 所 豊中市宮山町3-20-1
申 込 み 浄水課
Tel 06-6841-0070
(8:45 ~ 17:15、土日祝を除く)



下水道の役割や汚れた水を
きれいな水に戻すまでを知る

庄内下水処理場 ※現在、施設見学を受け付けていません

受付人数 1人から
場 所 豊中市大島町3-9-1
申 込 み 下水道施設課
Tel 06-6331-0017
(8:45 ~ 17:15、土日祝を除く)



下水道の役割や汚れた水を
きれいな水に戻すまでを知る

猪名川流域下水道原田処理場

受付人数 1人から
場 所 豊中市原田西町1-1
申 込 み 猪名川流域下水道事務所
Tel 06-6841-1100
(8:45 ~ 17:15、土日祝を除く)

みて
みて



局庁舎1階ロビーの絵が変わりました

上下水道局庁舎1階ロビーの大きなマンホールの絵は、本市在住の画家、奥野美恵さんの作品です。令和6年(2024年)10月に、第38回日展入選作である「雨上がり」を寄贈い

ただきました。奥野さんは、「マンホールという人の目につくにくいものにこそ、働く人の努力や強さを感じられる」とのこと。局にお立ち寄りの際には、ぜひご鑑賞ください。



「雨上がり」と奥野さん

バックナンバーはこちら

ミズトキ

Mizu-Toki

豊中市 ミズトキ 🔍 検索



豊中市上下水道局
キャラクター
アクッビー

豊かな水 つながる未来

発行 令和7年(2025年)2月 / 豊中市上下水道局経営企画課
所在地 豊中市北桜塚4-11-18 / Tel 06-6858-2921
HP <https://www.city.toyonaka.osaka.jp/jogesuido/>

