

ミズトキ

Mizu-Toki

もしもの^{そな}備えに
この^{いっ}冊



アクッピーと
チャレンジ!!



めざせ!

防災マスター!!

“お姉ちゃんのなが——い——日”



今日は春休み。パパとママは仕事。
弟は保育園。わたしは家で一人お留守番。
そのとき、とつぜん大きなゆれが!!



地震発生!

強いゆれを感じたり、緊急地震速報が鳴ったりしたら、机の下など身を守れる場所にかくれましょう。かくれる場所がない場合は、しゃがんで頭を守りましょう。



机の下にかくれる



しゃがんで頭を守る

ゆれがおさまったら

ゆれがおさまったらあわてずに次の行動をしましょう。

大きな地震のあとは余震に気をつけよう。



火の元を確認

ガスコンロやストーブなどによる火事をふせぐ。



くつをはく

割れたガラスなどによって足をケガしないようにする。



にげ道の確保

地震によってドアがこわれていないか、開くかどうか確認する。

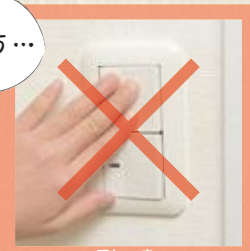
電気・水道・ガス

大きな地震がおこると電気・水道・ガスが使えなくなる場合があります。

水道が止まるとトイレの水は流せなくなるよ。



どうしよう...



電気



水道



ガス



トイレ

とうじょう じん ぶつ
登場人物



パパ 姉 おとうと ママ

あたま うえ
頭の上は
ぐち
じゃ口だよ!



TOYONAKA

とよなかしじょうげすいどうきょく
豊中市上下水道局キャラクター

アクッピー



て づく 手作りトイレやお手軽グッズ

トイレがつかえない…手も洗えない…。そういうときは、
「上下水道 防災 減災 備えつく ハンドブック」を見て
トイレやペットボトルシャワーを作ってみよう。

そういえば!
ママがもらっ
てきた、あれ…



いますぐ
ダウンロード!!



て づく トイレを手作りしてみよう



ビニールぶくろを二重にかぶせる



新聞などをちぎって入れる
(水分を吸収するものならつかえます)



つかったあとはニオイ消し



1枚目のビニールぶくろの口を結ぶ

ペットボトルシャワーを作ってみよう



ペットボトルのフタに、おしピンで穴をあけるとシャワーになるよ!
シャワーにすることで水の節約になるよ!



ペットボトルシャワーの
みず
水はローリングストック
(次のページを見てね)の
みず
水を使いましょう。

手作りトイレを使った
あとは、燃えるごみとして
処分してね。



せい かく 正しい情報を集めよう

災害時には、多くの情報があふれています。
正しい情報を集めましょう。



こちらの
QRコードから
正しい情報を
キャッチ!

とよなか し
豊中市
ホームページ



とよなか し
豊中市
ツイッター



おおさか
ぼうさい
防災ネット





持ち出し荷物の確認

地震によって住んでいる家がこわれてしまうと、ひなんしなければなりません。すぐにひなんできるように、日ごろから持ち出し荷物を準備しておきましょう。

ひなんする前に
 「電気のブレーカーOFF」
 「ガスの元栓しめる」
 「水道のじゃ口しめる」
 を必ずチェック!



備えておきたいもの



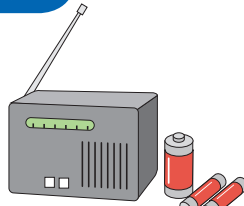
水・食料品

飲み水は1人1日3リットルで3日分



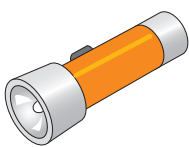
救急薬品

持病のある人は常備薬も忘れずに



携帯ラジオ

予備の電池を忘れずに



懐中電灯



貴重品

現金はお札だけでなく小銭も用意しておく



生活用品

下着、くつ下、毛布、タオル、寝ぶくろ、軍手、予備の眼鏡など



くわしくは冊子「わが家の防災マップ」

もみてね!



危機管理課 ☎ 6858-2683



アクッピーのローリングストック講座



日ごろからの備えとして、水道水をたくわえる習慣をつけましょう。水道水をペットボトルに数本入れておき、料理や洗たくなどに使いながら、冷蔵庫で保存します。1本使ったら1本水道水を入れて、常に水を確保することで、いざという時にも水が使えて便利です。

たくわえる量のめやす 1人1日3リットル×3日分

作業時は手と容器をよく洗いましょう

空気には水を入れないように

日光の当たらない所で3日くらい冷蔵庫では一週間くらい保存できます

水を使うときは容器に直接口をつけない

水のくみ置きポイント

水の確保

災害時は、ローリングストックの水だけでは足りないの、応急給水所などで水を確保しないとけません。

マンションの下で水をもらえるみたいだ。行ってみよう！

やっとパパ帰ってきたー！



水を運ぶ容器を準備しよう



ペットボトルで水を運ぶときはリュックを使うと便利だよ！



ポリタンクやペットボトルで水を確保

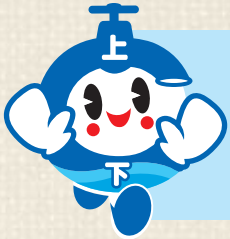
ポリタンクやペットボトルが身近にない場合は、バケツ+大きなポリぶくろ、カゴ+大きなポリぶくろなどでも、たくさん水を運べるよ！

応急給水所などでポリぶくろに水を入れるときは、ぶくろの中にホコリが入らないように直前までぶくろを開けないようにしましょう！



お風呂の残り湯も有効に

火災時の消火用水としても利用できるほか、下水管がこわれたりつまったりしていなければトイレの流し水など、生活用水としても利用できます。(安全のため、お風呂のふたをしておきましょう)



マンションなどの集合住宅では非常用給水栓などの水が使える場合があります。必ず、所有者や管理会社の指示にしたがってください。



非常用給水栓の一例

もしもの時もあわてない！ 災害に備えて家庭でできる対策に取り組みましょう。



食品のローリングストック

日常使う食材や非常食などを使ったり食べたりしながらたくわえる方法です。消費と補充を繰り返しながら備えるので、消費期限が短いものも非常食にできます。



よーしゴハンにしよう！

パパーおなかへった！



めざせ!

じたん かんたん えいようまんてん
時短・簡単・栄養満点

パックフッキング マスター!!

いえにあるもので
ひと工夫!

準備するもの

- * ポリエチレンでできたふくろ(熱湯調理ができるもの)
- * カセットコンロ * ボンベ * なべ * 水 * ラップ
- * 皿(ポリふくろがなべの熱で破れないようにしずめておく)



※材料は、一人前の分量です。※大さは15cc、小さは5ccです。

パパがんばっちゃうぞおー

ポリふくろ
に入れて



ゆでる
だけ!



アクッピーの
お料理ワンポイント



ぎゅうにゅう
牛乳パックは洗って
開くと、まな板の
かわりになるよ!



いちど
一度にたくさんの量を
つくりたい時は、1つのふくろ
に全部入れずにふくろの
数を増やしましょう。



ナポリタン

- パスタ … 100g
- 玉ねぎ … 1/4個
- ソーセージ … 2本
- コンソメ … 1個
- ケチャップ … 大さじ5はい
- 水 … 130cc
- ※トマトジュースがある場合は
トマトジュース … 200cc
ケチャップ … 大さじ2はい



- 1 ふくろにパスタを半分
に折って入れる。ほか
の具材も全部入れる。
- 2 ふくろから空気をぬい
て上の方で結ぶ。
- 3 ふっとうしたお湯の中
に入れ、約20分ででき
上がり。

※途中でなべから取り出して、
ほぐすとパスタがくっつか
ない。

なべの底に皿をしずめると
ポリふくろが熱で破れないよ!



バナナ蒸しパン

- ホットケーキのもと
…………… 大さじ2はい
- バナナ … 1/2本
- 牛乳 … 大さじ2はい
- サラダ油 … 小さじ1/2はい



- 1 ふくろにホットケーキ
のもとと牛乳を入れて、
ダマがなくなるまでよ
く混ぜる。よく混ぜつ
たらバナナとサラダ油
を入れ、バナナをつぶ
しながら混ぜる。
- 2 ふくろから空気をぬい
て上の方で結ぶ。
- 3 ふっとうしたお湯の中
に入れ、約20分ででき
上がり。
※途中で、ひっくり返して
むらなく火を通す。



紙コップと紙皿の作り方

〈ペットボトルランタン〉



水の入った
ペットボトル
+
懐中電灯



〈折り紙コップ〉

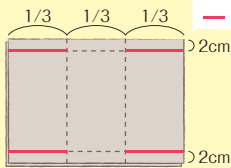


使うときはビニールぶくろをかぶせて

〈紙皿〉

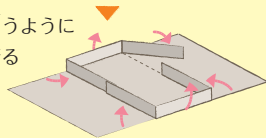
2~3枚
重ねて折る

A4サイズのチラシ

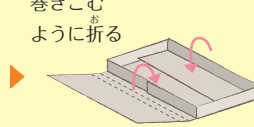


ラップや
アルミホイルを
かぶせて使ってね!

かこ
囲うように
折る



まきこむ
ように折る



懐中電灯
だけより
明るいよー



シチュー

- たまご 1/2個
- 人参 1/2本
- ブロッコリー 適量
- ソーセージ 2本
- シチューのルー 2個
- 水 160cc



- 1 ふくろに具材を全部入れる。
- 2 ふくろから空気をぬいて上の方で結ぶ。
- 3 ふつとうしたお湯の中に入れて、約20分ででき上がり。



めっちゃ
かんたん!



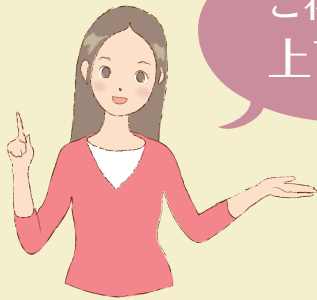
ピラフ

- お米 1合
- ミックスベジタブル 適量
- ウインナー 2本
- コンソメ 1個
- 水 200cc
- 塩コショウ 適量



- 1 ふくろに具材を全部入れる。コンソメは、くだいてから入れる。
- 2 ふくろから空気をぬいて上の方で結ぶ。
- 3 そのまま30分置き、ふつとうしたお湯に入れ、約20分加熱する。
- 4 20分経ったら火を止め、なべに入れたまま約10分待てばでき上がり。





ご存じですか？ 上下水道モニター制度

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、モニター制度を導入しています。



工事現場の見学。



微生物の働きを観察。

■ モニターの活動 (謝礼あり)

- * 会議 …………… 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に回答いただけます。

【期間】 令和2年4月から令和3年3月までの1年間

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、上記のQRコードからホームページをご覧ください。お気軽に上下水道局までお問い合わせください。

参加するには… 上下水道モニター制度

豊中市上下水道モニター 募集 検索



水をもっと身近に感じていただくために…

随時、施設見学を受け付けています。お1人でも、お気軽にどうぞ。(要予約)



柴原浄水場

見学内容/水道水ができるまで、水の大切さ
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)



庄内下水処理場

見学内容/下水道の役割、汚れた水を
きれいな水に戻すまで
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)



猪名川流域下水道原田処理場

見学内容/下水道の役割、汚れた水を
きれいな水に戻すまで
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)

豊かな水 つながる未来



発 行：令和2年(2020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
H P：https://www.city.toyonaka.osaka.jp/
jogesuido/index.html



ミズトキのバックナンバーは
こちら



豊中市 ミズトキ

検索