



伊丹市マスコット たみまる

2024(令和6)年1月15日 第1510号 毎月1・15日発行

広報

伊丹



この号の主な内容

- 2面 電話機購入補助受け付け
- 3面 スクールガード登録者募集
- 4面 税の申告はお早めに
- 5面 健康 6・7面 みんなの窓

人口●195,881(-1,156) 世帯数●83,989(+371)
 2024年1月1日推計 ()は前年1月1日比
 発行・伊丹市広報・シティプロモーション課
 市ホームページ ページへ

〒664-8503兵庫県伊丹市千僧1-1 Tel.072-783-1234(代表) ファクス072-784-8107(広報・シティプロモーション課) ホームページ <https://www.city.itami.lg.jp>

阪神・淡路大震災から29年 災害に備えて点検を

阪神・淡路大震災の発生から29年目を迎えます。あらためて震災当時を振り返り、大規模災害に備え、一人一人ができることを確認しておきましょう。1月1日には、石川県能登半島を震源とするM7.6の「令和6年能登半島地震」が発生しました。市は、現在、被災地の状況を確認しながら求められる支援を積極的に行っています。問い合わせは、市危機管理室Tel.784-8166へ。

災害時の「食」を備えよう

飲料 水・茶・清涼飲料など



1日に1人当たり飲料水として最低限必要な量は、1ℓ程度です。調理に使用する水などを含めると、1日3ℓ程度あれば安心です(湯煎や、食物を洗う水は別途必要)

主食 米、レトルトご飯、アルファ化米、パン、カップ麺、乾麺、乾パン、餅



米を中心に備蓄しましょう。米は保存性が高く、エネルギーの供給源となります。無洗米は米をとぐ必要が無く水の節約ができます

主菜 カレーなどのレトルト食品、肉や魚などの缶詰、乾物など



肉や魚、豆腐などタンパク質を補給できるものを中心に備えましょう。缶詰などすぐに食べられるものが良いでしょう

副菜

梅干し、漬物、のり、乾燥わかめ、インスタントみそ汁、即席スープ、フルーツの缶詰



災害時は栄養が糖質やタンパク質、脂質に偏りがちです。乾物を使ってその他の栄養素を補い、ビタミン不足にならないように気を付けましょう

その他

調味料、菓子類(チョコレート・あめ・ビスケット・せんべいなど)、日常使っている食品(アレルギー対応食など)



家族の嗜好にあった香辛料や調味料を用意しておきましょう。間食は好きなものを備えることで、精神的に安定します。アレルギーのある人は、対応食も準備しておきましょう

災害時の食を備える
 地震などの大規模災害が発生すると食料供給の減少が予想されるほか、食料品の需要が一時的に集中し、品薄状態や売り切れ状態になる恐れがあります。また、道路網の寸断などにより自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もありますので、左図を参考に家庭での食料品備蓄に取り組みましょう。
 次のような調理器具なども備えが必要です。
 ▼カセットコンロ・ガスボンベ
 ▼川ポンベは3日間で最低6本

わが家の地震対策
 阪神・淡路大震災で亡くなった人の大部分は建物や家具などの下敷きによる「圧死」でした。家具などの転倒や落下を防止

することが人命を守るためには最も重要です。「家具を固定する」地震による負傷者の30〜50%が家具の転倒や移動、落下によるものと考えられています。タンスなどはL型金具や突っ張り棒で固定を。キャスター付き家具は、キャスター固定器を使用するかロックをしましょう。
 「家具の配置を考える」家具が転倒した場合に避難経路やドアをふさがないように、家具のレイアウトの見直し。重いものは下段に収納し、引き出しの向きも注意しましょう。
 「収納」納戸やクローゼット

程度▼ラップ・紙皿・食品ラップを紙皿に敷けば、水洗い不要で紙皿を再利用できる▼紙コップ・割りばし▼キッチンばさみ
 ▼包丁なしで食材をカットできる▼使い捨て手袋
 ▼水が出ない時に、手を汚さずに調理ができる▼チャック付きポリ袋
 ▼下味を付けたら、耐熱性のあるものは湯煎できる。

ト、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具を置かないようにしましょう。
◆LINE防災アプリの防災訓練に参加
 1月17日(水)午前11時に、市は阪神・淡路大震災の記憶を風化させないことを目的に、LINE防災アプリ「伊丹市防災」を使って避難誘導に関する情報発信を行います。
 同情報に基づいた模擬避難所やLINE上の仮想避難所への避難訓練に参加しませんか。参加方法は、携帯電話のLINE機能内からアカウント名「伊丹市防災」と友だち登録(下

乳幼児のための備蓄

◆ベビーフード

フード以外にも、容器やスプーンなどが必要です。紙コップや紙皿、使い捨てスプーンなどの準備をしましょう



◆乳児用ミルク

液体ミルクを使うと便利です。アタッチメントを使えば、容器から飲むこともできます。また、哺乳瓶も煮沸のいらぬ使い捨てタイプもあります



高齢者のための備蓄

◆レトルトやアルファ化米のおかゆ

介護食が必要な人は、状態に応じたものを備えておきましょう



◆インスタントみそ汁やスープ

塩分制限のある人は減塩タイプのもを備えておきましょう。飲み物を飲むときにむせる人は、「とろみ剤」を備蓄しておく、誤嚥が防げます



◆栄養補助食品

被災生活で食欲が無く栄養が取れないことがあります。ゼリーなどの栄養補助食があると安心です



◆親子で学ぶ防災ミッション
 2月18日(日)午後1時半、図書館南分館で。
 けがの手当てを学んだ後、防災関連の絵本や紙芝居を紹介。対象・定員は、幼児・小学生とその保護者8組。
 無料。
 ①ラスタホールTEL781・8877へ。先着順。

着順。
 ②電話で市危機管理室へ。先着順。

避難生活で役立つ段ボール工作などを通じ、震災時に自分と大切な人の命を守るために必要なことを学びます。定員20人。無料。
◆南海トラフ大震災 助かるために、助けるために「トイレ編」
 2月17日(土)午後1時半、こいのろで。
 避難生活で役立つ段ボール工作などを通じ、震災時に自分と大切な人の命を守るために必要なことを学びます。定員20人。無料。
 ①電話で市危機管理室へ。先着順。

二次元コードから読み取り可)を。
 訓練内容は、
 ▼午後2時頃に模擬避難所(防災センター1階)へ避難▼模擬避難所で段ボールベッドや間仕切りテントを使って避難所体験など。詳しくはLINEで通知します。
 模擬避難所へ来た人には、備蓄食料(アルファ化米など)を贈呈します。
 気象状況などにより訓練を中止する場合は、当日に同アプリで連絡します。
◆南海トラフ大震災 助かるために、助けるために「トイレ編」
 2月17日(土)午後1時半、こいのろで。
 避難生活で役立つ段ボール工作などを通じ、震災時に自分と大切な人の命を守るために必要なことを学びます。定員20人。無料。
 ①電話で市危機管理室へ。先着順。

1月26日(金) 文化財防火デー



文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県斑鳩町)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基いています。市消防局は、1月26日(金)に県指定文化財のある昆陽寺や市立伊丹ミュージアムなど市内8カ所で消防訓練を行います。市消防局予防課Tel.783-0799

全世帯の基本料を減免 水道料金・下水道使用料

物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市民・事業者(官公庁除く)を対象に、水道料金・下水道使用料の基本料金を次の通り減免します。
 ▷対象期間=2~3月請求分の基本料1期2カ月分▷申し込み=不要。

市上下水道局サービスステーションTel.783-1601

能登半島地震災害義援金の受け付け

令和6年能登半島地震災害の義援金を次の通り受け付けています。
 ▷口座番号=00150-7-325411▷口座名義=日赤令和6年能登半島地震災害義援金▷受付期間=12月27日(金)まで。
 また、義援金を受け付ける募金箱を市役所1階の地域・高年福祉課、各支所・分室などに設置しています。
 詳しくは、市ホームページ(二次元コードから読み取り可)を確認を。

地域・高年福祉課Tel.784-8099

