

発行日	令和3年11月4日
発行元	災害対策課
所属長	課長 森本 仁信
電話	06-6489-6165

防災対策情報便



令和3年10月号

●引き続き、今後の感染再拡大への警戒を

10月1日から兵庫県による段階的な緩和措置による独自措置が実施されてきましたが、兵庫県の感染状況や医療体制は、ステージⅡ以下の水準まで改善し、継続していることから、飲食店等への時短要請は10月21日をもって解除されました。引き続き、油断することなく、今後の感染再拡大への十分な警戒が必要です



マスクの着用

手指消毒

身体的距離の確保

換気の徹底

混雑している場所等への外出抑制



見直そう 手洗いのキホン

風邪にも
ご注意ください！

肌寒い季節となり、これからは、風邪やインフルエンザにも注意が必要です。いまいちど、基本的な「手洗い」を見直しておきましょう

実は、スマホにも注意が必要

スマホは、常に手指で触れることが多く、雑菌が繁殖しやすくなっています。

- ◎スマホを触った後は、なるべく顔や目を触らない
- ◎除菌シートなどでこまめに画面を拭く



ドアノブ

トイレ

日常生活には菌がたくさん！

つり革

こまめな手洗い、できていますか？



外から
帰ってきたとき

ごはんを食べる前に

咳やくしゃみのあと

11/5
(金)

津波防災の日!

会場を分散し、
無観客で行います

防災総合訓練を実施します



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度は、会場を分散し、無観客で防災総合訓練を実施します。訓練の様子は後日、「尼崎市公式 YouTube チャンネル」で配信します。

主な訓練内容

本市の災害対応力向上を目指して、大津波を伴う南海トラフ地震の発生を想定し、

- ◎ 避難情報の伝達や避難誘導
- ◎ システムを活用した被害などの情報収集
- ◎ 災害応急対策の検討 などを実施します。

携帯電話・スマートフォンが一斉に鳴ります!

当日は、午前 10 時ごろ、緊急速報メールや屋外拡声器(主に河川沿いや臨海部に設置)、戸別受信機などを活用し、災害情報を伝達する「**兵庫県津波一斉避難訓練**」も実施します。

自宅や職場等、その時その場所でできる行動を取るなど訓練に取り組んでみましょう。なお、訓練時は、本市などにいる人の携帯電話、スマートフォンが一斉に鳴りますので、実際の災害と間違えないようご注意ください。



市役所で、避難訓練に参加できます

午前 10 時から、市役所で、地震が発生した想定で緊急地震速報を館内放送し、**本市の職員による避難誘導や安全確認などの訓練**を実施します。

訓練時に市役所にいる人は参加することができますので、シェイクアウトを行うなどご協力をお願いします。

シェイクアウト「3つの安全行動」



まずはその場で姿勢を低くします。屋外にいる場合は、物が飛んでくるリスクが低い場所を探しましょう



落下物から頭を守るために、机などの下に潜り込みましょう。屋外ではかばんなどで頭を守るのも有効です



姿勢を低くして頭を守った状態で、地震の揺れが収まるまでじっとしていきましょう

画像提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

津波等一時避難場所を指定しました

尼崎市では、津波や洪水による浸水から一時的に身を守る施設として、「津波等一時避難場所」を指定しています。令和3年11月1日より、津波等一時避難場所を3施設指定しました。

●GLP尼崎 (西向島231-2)



●介護老人保健施設 なにわローランド (東難波町1丁目3番10号)



●介護付有料老人ホーム トワイエ久々知 (久々知3丁目2番1号)



! 「津波等一時避難場所」って どんな場所?

津波や洪水が発生した場合に、**一時的に高いところに避難**するための3階以上の建物です。

市内の小・中学校のほか、民間企業等のご協力により、マンションの共用部や店舗なども指定しています。

福祉避難所を2施設 追加指定しました

尼崎市は令和3年11月1日に、社会福祉法人 輝福社会及び社会医療法人 中央会と「福祉避難所設置運営に関する協定」を締結し、「明倫の郷」と「トワイエ久々知」を福祉避難所として指定させていただきました。ご協力いただきました皆様には、感謝申し上げます。

●多機能型通所施設 明倫の郷 (蓬川町302番19)

●介護付有料老人ホーム トワイエ久々知 (久々知3丁目2番1号)

! 「福祉避難所」って どんな場所?

災害時に小学校等の指定避難場所での生活に支障をきたす恐れのある高齢者、障害者などの特に**配慮を必要とする人を受け入れる2次的避難所**として必要に応じて開設します。

身の安全を最優先し、まずは在宅避難やお知り合い避難、指定避難場所※への避難など、**適切な避難行動をとりましょう。**

※指定避難場所には、配慮を要する方のために必要に応じて要配慮者避難室（保健室や図書室など）を設置します。

非常食をおいしく！
ぼうさい安心クッキング



非常食としておなじみの「アルファ化米」。今回は、アルファ化米をよりおいしく食べるアレンジ方法をご紹介します。ぜひ試してみてください。

アルファ化米を野菜ジュースで戻してみよう！

材料

- ①アルファ化米（わかめ、ひじき、五目など）・・・1袋
- ②野菜ジュース・・・・・・・・・・1缶（170 ml～190 ml）

作り方

野菜ジュースを入れてよくかき混ぜ、ふたを閉めて**80分以上**おく。



味の深みが出ておいしくなります！

POINT

- 水やお湯が無くても手軽に調理が可能！
- 災害時に不足しがちな野菜を摂取でき、バランスの取れた食事になります！

災害時には、ライフラインの復旧まで1週間以上かかる場合もあるため、“おいしく食べ続けられる”非常食があると安心です。

味が単調になりがちな非常食でも、少しの工夫でぐっとおいしくなるので皆さんもお気に入りの味を見つけてみてください！

