

1月15日から21日までは 防災とボランティア 週間です



平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から得られた貴重な教訓に加え、現在は新型コロナウイルス感染症をふまえた避難方法を考えなければなりません。命を守るために日頃の「備え」を見直してみましょう。

3密を避けるために

在宅避難

自宅に損傷がなく安全が確保されている場合は在宅避難が有効です。自宅での避難生活を想定した「備え」を日頃から進めておきましょう。

分散避難

自宅の安全が確保できない場合は、近くの親戚や知人宅へ避難する分散避難が有効です。不意に発生する災害に備えて日頃から相談しておきましょう。



日頃からの「備え」その1 家具の転倒等を防止

近年の地震による負傷者の3～5割は家具等の転倒、落下、移動によるものが原因。しっかりと家具を固定することで被害を軽減できます。



家具や家電は転倒防止器具や粘着フィルムで**固定を!**
災害時に避難経路が確保できるように、**配置にも注意!**

詳しくは▶▶



日頃からの「備え」その2 飲食物品の ローリングストック

日常生活で消費しながら飲食物品を備蓄するローリングストックを用いることで、備蓄飲食物品を無理無駄なく消費できます。



問合せ 市民協働課(防災)4階41番 ☎6308-9734

食べて消費するだけではもったいない。消費するなら美味しく食べよう!

食べるを育てる!

かんたんレシピ

災害用備蓄食品がごちそうに大変身!

ローリングストックしていた備蓄食品の賞味期限が近づいてきた…期限が切れるまでに食べきってしまうと、でも、ただ開封して食べてしまうだけなんてもったいないですよ。せっかくなら美味しく食べて楽しく消費しましょう!

災害時の食の備え

地震・台風などで大きな被害が出たときなどは、食品が入手できない・調理できないなど食生活にも支障が出る可能性があります。
日頃から、自分自身と家族や周りの方の「食」のために食品を備えておきましょう。

詳しくは



栄養士の
西川です!



入れるだけ! 調理時間 10分<

さば缶みそ汁

材料 2人分 (219kcal/塩分1.6g)
さば缶(味はお好みで) …… 1缶
野菜(種類と分量はお好みで)
(にんじん、大根、はくさい、青ねぎ、しめじ、土生姜等)
みそ …… 普段より控えめに

- ① さば缶を汁ごと鍋に入れ、好みの野菜を入れる。
- ② 全体がつかる程度に水を入れて、煮る。
- ③ みそをとく。



まぜるだけ! 調理時間 10分<

さば缶ご飯

材料 2人分 (407kcal/塩分0.8g)
さば缶(味はお好みで) …… 1缶
※さばのかわりにさんまの缶詰でも
ごはん …… 300g(ご飯茶わん2膳強)
青ねぎ …… 2～3本
※青ねぎのかわりに大葉や生姜でも

- ① さば缶は汁気をきって身をあらくほぐす。汁はとっておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② 温かいごはんに①と青ねぎを加え、お好みで汁も加えさっくりと混ぜる。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

わたしの避難カードを作ってみませんか?

新しい年を迎えた今、災害が起きた時、ご自身と家族の命を守るためにはどういう行動をするかを話し合いながら「わたしの避難カード」を作ってみませんか? 問合せ 市民協働課(防災)4階41番 ☎6308-9734



十三の淀川河川敷に船着場が整備されます!

国土交通省近畿地方整備局が、十三駅南側の淀川河川敷に船着場を整備します。令和2年度中に着工し、令和3年度の整備完了を予定しています。この船着場は、河川管理、震災対策等を目的に整備するものですが、2025年の大阪・関西万博開催やIRの開業に向けて、十三～夢洲間を結ぶ舟運ラインでの活用も検討されているため、周辺地域の活性化も期待できます。

また、国、府、市、鉄道事業者等による協議会において、この十三を含む新大阪駅周辺地域(都市再生緊急整備地域の候補地域)の検討が進められており、広域交通ターミナルの新大阪駅と連携しつつ、淀川の近さなどの特色を活かして新しい民間プロジェクトの気運醸成を図っていくことにしています。大きな方針には、「淀川の自然を最大限活用し、新しさとなつかしさを融合させ、愛着や誇りを感じられ、居心地のよい空間形成を図る」ことが盛り込まれており、淀川区役所としても淀川河川敷という貴重な資源を魅力的なものにしていけるよう、今後も様々な取り組みを行いたいと考えています。



整備された船着場例(枚方船着場)▲



【新大阪駅周辺地域のまちづくりで検討中の都市空間機能のイメージ】



問合せ 政策企画課(企画)5階51番 電話 6308-9405



淀川通信

vol.16

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

11月16日(月) 「感謝状」をいただきました!

児童発達支援・放課後等デイサービス事業所「MayMay」に通う子どもたちから、区役所職員に感謝状を贈っていただきました。職員一同励みになります! ありがとうございます。



12月1日(火) 夢ちゃんアイシングクッキー

よどマガ!12月号の表紙を飾った「夢ちゃんアイシングクッキー」を、「TINT・tomo」さんがたくさん届けてくれました。どれもが食べるのをためらうかわいさです。ありがとうございました。



12月1日(火) STOP! エイズ

区民ギャラリーにて、世界エイズデーに合わせたパネル展示を行いました。保健福祉センターでは、HIV・梅毒・クラミジアの検査を匿名・無料で受けられます。まずは検査を受けてみませんか?



12月3日(木)～25日(金) メリークリスマス!

区役所にもクリスマスがやってきた! 来庁された方が少しでも明るい気持ちで過ごせるよう、庁舎内にクリスマスの飾り付けをしました。保育園の子どもたちの作品も展示。素敵なクリスマスになりました!

